

TERAPI *INSECURE* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama

(S.Ag)



Oleh:

Dinda Meliana

NIM: 191410091

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

2023 M/1445 H

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dinda Meliana

NIM : 191410091

No. Kontak : +6289-694-388-730

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika dikemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 3 Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Dinda Meliana

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Dinda Meliana NIM 191410091 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

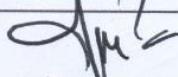
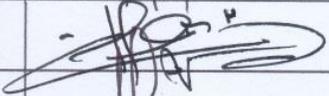
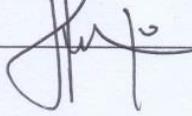
Jakarta, 3 Agustus 2023
Dosen Pembimbing



Amiril Ahmad, M.A.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

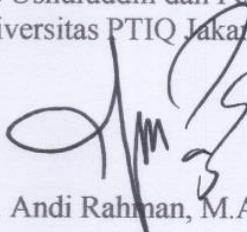
Skrisi yang berjudul "*Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Dinda Meliana NIM 191410091 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang digelar pada hari Rabu, 9 Agustus 2023. Skripsi ini juga telah di revisi atau diperbaiki sesuai dengan masukan dan saran yang di dapat dari pembimbing skripsi dan penguji saat sidang skripsi diselenggarakan.

No	Nama penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, M.A.	Pemimpin Sidang	
2.	Amiril Ahmad, M.A.	Pembimbing	
3.	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Penguji 1	
4.	Ansor Bahary, M.A.	Penguji 2	

Jakarta, 9 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, M.A.

MOTTO

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

“Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku”

(QS. Yusuf (12): 86)

KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah berkat nikmat-Nya, penulis dapat diberi kesehatan, kekuatan juga kesabaran dalam menyelesaikan sebuah karya tulis berbentuk skripsi yang berjudul “*Terapi Insecure Perspektif Al-Qur’an*” ini. Karya tulis yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta ini, semoga dapat menjadi sebuah tulisan yang bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan umumnya bagi orang lain yang membacanya.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini tentu banyak suka dan duka yang dialami penulis. Namun, jika bukan karena izin dan kuasa Allah mungkin penulisan skripsi ini tak pernah selesai. Selain itu, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan bisa terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi dan do’a dari berbagai pihak. Dengan rasa hormat dan syukur, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bpk. Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A. selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta dan tidak lupa kepada seluruh jajaran rektorat, Prof. Dr. Darwis Hude, M. Si. selaku Warek I, Dr. H. Syamsul Bahri Tanrere, M.Ed selaku Warek II dan Dr. H. Ali Nurdin, M.A selaku Warek III. Dan Dr. H. Imam Daruqutni, MA. Selaku Warek IV.
2. Bpk. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan ilmu dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bpk. Dr. Lukman Hakim, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi untuk terus bersemangat dalam menyelesaikan skripsi kami dengan baik dan tepat waktu.
4. Bpk. Amiril Ahmad, M.A, yang telah memberikan bimbingan, tenaga, serta waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini. Karena bimbingannya, saya dapat menambah banyak wawasan mengenai tata cara penulisan sebuah karya ilmiah, kedisiplinan dan sebagainya.
5. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.
6. Spesial untuk mamah tercinta, yang selalu dirindukan dan selalu Dinda banggakan, Mamah Budiarti S.Pd.I (alm). Karena, berkat do’a dan ridha yang tiada henti semasa hidupnya mungkin penulis tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Selain itu, berkat kasih

sayang dan bimbingannya yang sampai sekarang belum sempat dan tidak akan pernah terbayarkan semoga kelak diberikan istana dan mahkota terbaik di surga-Nya aamiin.

7. Alm. Papah Moch. Anwar Sanusi yang sangat saya cintai dan rindukan, terima kasih atas segala pelajaran dan kasih sayang yang selalu diberikan. Semoga kelak penulis dapat melihat dan berkumpul dengan papah juga semua keluarga di surga-Nya aamiin.
8. Bapak epal atau Bpk Obih Sonjaya yang kasih sayangnya tidak pernah hilang untuk penulis sedari penulis kecil. Semoga Allah selalu berikan kesehatan dan keberkahan.
9. Kedua kakak saya, A Moh. Dian Maulana S.T. dan Teh Ira Tutia S.Tr.M. karena telah membimbing, menjaga juga men-support adiknya yang sangat menyenangkan ini hehehe.
10. Nenek Entin Kartini, keluarga besar Lembang dan keluarga besar Kopo yang tiada henti mengalirkan do'a dan supportnya untuk penulis dari sejak penulis kecil.
11. Suami, A Salman Al-Farizi SQ, S.Ag. Terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga Allah ridhoi bersama sampai Jannah-Nya aamiin.
12. Mamah Yati dan Bapak Cartom juga seluruh keluarga mertua yang selalu memberi dukungan dan kasih sayang tak terhingga kepada penulis.
13. Sahabat-sahabat saya Biyadika, Khildaniyah, Shafa dan Ka Afi yang telah menerima segala keluh kesah dan menjadi support system semasa menjalani kuliah ini.
14. Teman-teman angkatan 2019, asrama Pondok Labu dan Ampera, karena telah memberi kenangan indah dan motivasi saat penulis mulai berproses di kota ini.
15. Teman-teman Hima-IQTAF (Himpunan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir), yang telah memberikan warna dan kesempatan berbicara juga bersosialisasi selama masa covid-19.
16. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung demi terselesaikannya skripsi ini.

Sekali lagi, *jazaakumullah khairan katsiran* semoga Allah membalas kebaikan kalian semua. Penulis tidak menampik bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis masih memerlukan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mempersembahkan karya ilmiah ini, semoga apa yang dihasilkan ini dapat bermanfaat dan bernilai ibadah di sisi Allah SWT Aamiin.

Jakarta, 3 Agustus 2023

Penulis

Dinda Meliana

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
ABSTRACT	x
ABSTRAK	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan dan Batasan Masalah	6
D. Tujuan dan Manfaat penelitian	7
E. Metodologi Penelitian.....	8
F. Tinjauan Pustaka.....	9
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II	13
TINJAUAN UMUM MENGENAI TERAPI DAN <i>INSECURE</i>	13
A. Pengertian Terapi.....	13
1. Definisi Terapi.....	13
2. Macam-Macam Terapi	16
3. Cara-Cara Terapi	20
4. Fungsi-Fungsi Terapi	22
B. Pengertian <i>Insecure</i>	24
1. Definisi <i>Insecure</i>	24

2. Penyebab Adanya Rasa <i>Insecure</i>	27
3. Ciri-Ciri Adanya Rasa <i>Insecure</i>	31
4. Dampak Adanya Rasa <i>Insecure</i>	32
BAB III	37
TINJAUAN AL-QUR’AN MENGENAI TERAPI DAN <i>INSECURE</i>	37
A. Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur’an Mengenai Terapi	37
1. Membaca Al-Qur’an	37
2. Melaksanakan shalat	43
3. Memperbanyak zikir	46
B. Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur’an Mengenai <i>Insecure</i>	48
1. Adanya rasa putus asa	48
2. Adanya rasa takut dan sedih hati.....	52
3. Adanya rasa berkeluh kesah atau gelisah.....	59
BAB IV	62
PERAN AL-QUR’AN DALAM MENGATASI <i>INSECURE</i>	62
A. Penyembuhan Putus Asa dengan Membaca Al-Qur’an.....	63
B. Penyembuhan Takut dan Sedih Hati dengan Shalat	74
C. Penyembuhan Keluh Kesah dengan Zikir.....	82
BAB V	96
PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	116
TENTANG PENULIS	132

ABSTRACT

The emergence of insecurity and discomfort is a common condition experienced by individuals in this life. This feeling, known as insecurity, is a topic of discussion among people of all ages, including children, teenagers, and parents. The feelings characterized by despair, fear, sadness, and complaints can become a mental health problem if not addressed properly. Therefore, this research aims to explore how insecurity can be addressed through therapy with an approach based on the Quran.

This study is a library research that employs a qualitative approach using the maudhu'i or thematic method, which involves collecting various verses from several surahs according to their relevant derivations. The objective is to identify Quranic verses that are related to feelings of despair, fear, sadness, and complaints, as well as to understand the various messages and solutions to overcome insecurity through the Word of God.

The research findings indicate that the Quran does not explicitly mention the term "insecurity." However, there are several meanings that correlate with these feelings. For instance, the feeling of despair is expressed with the term "yaisa," fear with "khauf," sadness with "huzn," and complaints with "halu'a." As for the therapy that can provide a sense of security, tranquility, emotional stability, and so on, it includes engaging in worship therapy such as reading the Quran, performing prayers, and increasing remembrance of God (zikir).

This research contributes to the development of therapy through the approach of the Quran. It is hoped that this research will enhance understanding and inspire further studies in addressing mental health issues, particularly insecurity, through Islamic values.

Keywords: Therapy, Insecurity, Quran.

ABSTRAK

Munculnya rasa tidak aman dan ketidaknyamanan merupakan kondisi yang sering terjadi pada individu dalam kehidupan ini. Perasaan yang dikenal dengan istilah *Insecure* ini menjadi buah bibir disemua kalangan baik anak-anak, remaja, maupun orang tua. Perasaan yang ditandai dengan munculnya rasa putus asa, takut, sedih, dan keluh kesah ini dapat menjadi suatu masalah pada gangguan kesehatan mental jika tidak dapat diatasi dengan baik dan benar. Dengan adanya penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab bagaimana perasaan *Insecure* itu dapat di atasi melalui terapi dengan pendekatan Al-Qur'an.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau *library research* yang menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan metode *maudhu'i* atau tematik, yaitu dengan mengumpulkan berbagai ayat dari beberapa surah sesuai dengan bentuk derivasinya. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dan berkaitan dengan rasa putus asa, takut, sedih, dan keluh kesah selain itu untuk memahami berbagai pesan dan solusi mengatasi perasaan *Insecure* melalui firman-Nya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak secara eksplisit menyatakan perasaan *Insecure*. Namun, terdapat beberapa makna yang mempunyai korelasi dengan perasaan tersebut. Seperti, rasa putus asa dengan menggunakan term "*yaisa*", rasa takut dengan menggunakan term "*khauf*", rasa sedih dengan menggunakan term "*huzn*", dan rasa keluh kesah dengan menggunakan term "*halu'a*". Adapun terapi yang dapat menjadi solusi untuk memberikan rasa aman, ketenangan, kestabilan emosi dan sebagainya yaitu dengan melakukan terapi ibadah seperti membaca Al-Qur'an, melaksanakan shalat, dan memperbanyak zikir.

Penelitian ini menyajikan kontribusi dalam pengembangan terapi melalui pendekatan Al-Qur'an. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat menambah pemahaman dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengatasi masalah gangguan kesehatan mental, khususnya perasaan *Insecure* melalui nilai-nilai keislaman.

Kata kunci: Terapi, *Insecure*, Al-Qur'an

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang di mana di dalamnya menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta.

A. Huruf Abjad

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	a	ض	ḍ
ب	b	ط	ṭ
ت	t	ظ	ẓ
ث	th	ع	‘
ج	j	غ	gh
ح	ḥ	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dh	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	هـ	h
ش	sh	و	W
ص	ṣ	ي	y

B. Vocal Pendek

Penulisan Arab	Nama	Penulisan Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dhammah	u	u

C. Vocal Panjang

Penulisan Arab	Penulisan Latin
آ	â
إ	î
أ	û

D. Diftong

Penulisan Arab	Penulisan Latin
أَوْ	au
أَيَّ	ai

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatnya perkembangan teknologi dalam kehidupan manusia menjadi hal yang tidak dapat dipungkiri. Pasalnya, berbagai kegiatan yang terjadi ternyata banyak mendapat pengaruh dari teknologi. Seperti halnya perkembangan media sosial yang marak digandrungi masyarakat, baik dari anak-anak sampai orang tua.¹ Dengan adanya media sosial ini, tentu mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya. Misalnya dalam ranah sosial, setiap individu maupun kelompok tentu mempunyai gaya hidup yang beraneka ragam. Menurut Widiastutik, gaya hidup merupakan sebuah mode kehidupan yang diidentifikasi dengan bagaimana orang menghabiskan waktu mereka dalam lingkungan mereka.² Selain itu, penggunaan media sosial memberikan akses yang luas kepada pengguna untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai negara dan budaya. Hal ini mendorong pengguna untuk menggunakan bahasa asing dalam komunikasi *online* agar dapat berinteraksi dengan lebih banyak orang.³

Di Indonesia, selain tren-tren kekinian dalam penggunaan bahasa asing seperti *glowing*, *glow up*, *anxiety*, *open minded*, istilah *Insecure* juga turut muncul dan menjadi tren bahasa asing yang familiar. Istilah ini kerap digunakan untuk menggambarkan perasaan seseorang yang merasa kurang percaya diri, tidak menarik, tidak sebanding dengan orang lain, tidak sesuai dengan standar sosial, penuh kecemasan, rasa takut, dan rasa malu.⁴ Perasaan *Insecure* dapat muncul tanpa terpaku pada waktu dan tempat tertentu. Perasaan ini menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dan tidak memadai dalam berbagai aspek kehidupannya, baik secara fisik, psikologis, spiritual, lingkungan, budaya, maupun sosial. Perasaan ini dapat dikategorikan sebagai salah satu isu dalam gangguan kesehatan mental.⁵

¹ Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," *Publiciana* 9, no. 1 (2016): 140–157, hal. 141.

² Minggu Salvinus Masela, "Pengaruh Gaya Hidup Modern Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja SMA Wisnuwardhana Malang," *PSIKOVIDYA* (April 11, 2017): 28–42, hal. 29.

³ "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat," diakses Mei 30, 2023, <https://sulselprov.go.id/welcome/post/pengaruh-media-sosial-terhadap-perilaku-masyarakat>.

⁴ 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. 02 (November 23, 2022): 139–152, hal. 40.

⁵ Jumi Adela Wardiansyah, "Pengaruh *Insecure* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah" (2022), hal. 4.

Penggunaan teknologi modern ternyata juga membawa konsekuensi yang tidak dapat segera diatasi. Isu-isu terkait dengan kesehatan mental, seperti gangguan mental, stres, dan depresi, telah menjadi masalah yang meresahkan individu, keluarga, dan masyarakat secara luas.⁶ Isu-isu yang banyak dibicarakan saat ini salah satunya karena sebab media sosial.⁷ *Royal Society of Public Health* di Inggris, menemukan fakta bahwa media sosial membuat pengguna dari rentang usia 14–24 tahun mengalami *Insecure*. Terutama pada penggunaan media sosial seperti Snapchat, Facebook, Twitter, dan Instagram, yang menyebabkan peningkatan perasaan depresi, kecemasan, citra tubuh yang buruk, dan kesepian.⁸ Pada kelompok remaja usia 18-25 tahun, timbulnya perasaan *Insecure* berkaitan erat dengan proses pencarian jati diri, tingginya kebutuhan untuk bersosialisasi, dan rasa ingin tahu yang kuat. Faktor-faktor lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam hal ini.⁹ Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mardiana, ditemukan bahwa terdapat banyak kasus fenomena *Insecure* pada remaja, terutama selama masa pandemi Covid-19. Beberapa masalah psikososial yang sering muncul, seperti kecemasan, depresi, trauma, dan sejenisnya.¹⁰

Terdapat pandangan lain yang disampaikan oleh Anastasia Satriyo, seorang psikolog anak, yang menyatakan bahwa anak-anak cenderung lebih rentan mengalami perasaan *Insecure* pada masa remaja hingga usia 20-an. Hal ini dikarenakan pada rentang usia tersebut, otak sedang mengalami perkembangan yang signifikan dan lebih rentan merekam momen-momen yang memiliki unsur emosional. Sementara itu, bagi individu yang berusia 30 tahun ke atas, meskipun masih ada kemungkinan timbulnya perasaan *Insecure*, mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan mencari solusi untuk setiap masalah yang dihadapi.¹¹

⁶ Khairunnas Rajab, Mas'ud Zein, and Yasmaruddin Bardansyah, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam* (Pekanbaru: Cahaya Firdaus Publishing and Printing, 2016), hal. 6.

⁷ Hisny Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (Juni 12, 2022): 22, hal. 22-23.

⁸ Redaksi Halodoc, "*Insecure* pada Remaja karena Medsos, Ini Tandanya," *halodoc*, diakses Mei 30, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/insecure-pada-remaja-karena-medsos-ini-tandanya>.

⁹ Shevil Fautri Marlina, Sri Soedewi, and Idhar Resmadi, "Perancangan Buku Ilustrasi Mengenai *Insecure* Pada Remaja Usia 18-25 Tahun Di Kota Bandung," *eProceedings of Art & Design* 9, no. 5 (Oktober 31, 2022), hal. 2932.

¹⁰ Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam.," hal. 141.

¹¹ "Usia Berapa Seseorang Rentan Alami *Insecure* ? Berikut Penjelasan Ahli - TribunNews.Com," diakses Mei 30, 2023, <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/02/18/usia-berapa-seseorang-rentan-alami-Insecure-berikut-penjelasan-ahli>.

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki kebutuhan seperti kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder yang merupakan kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dalam penghargaan diri, rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu dan yang terpenting adalah kebutuhan terhadap agama. Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan semua masalah hidup termasuk dalam mengatasi adanya rasa *Insecure* dengan melalui pendekatan agama yang berpedoman pada Al-Qur'an dan hadis.¹²

Perlu diketahui bahwa perasaan *Insecure* ini tidak muncul sedari kita lahir, karena Allah sudah menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya sesuai dengan firman-Nya dalam QS. At-Tin (95): 4. Pernyataan ini dikuatkan dengan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015 M) dalam tafsir Al-Munirnya bahwa Allah menciptakan manusia dengan sempurna dan seimbang, baik bentuknya, ukurannya dan keistimewaannya.¹³ Jika sampai sekarang perasaan *Insecure* itu muncul, bisa saja ia mendapat pengaruh dari internal maupun eksternal karena Allah sudah mentakdirkan kita menjadi makhlukNya yang sempurna. Seperti apapun keadaan kita baik fisik kuat maupun lemah, Allah memandang kita seperti pada awal penciptaan yaitu sungguh amat baik atau sangat berharga dimataNya. Hal ini berarti menjadi tugas kita dalam mensyukuri ciptaanNya.¹⁴

Keberadaan perasaan *Insecure* merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental.¹⁵ Gangguan ini berasal dari kondisi psikologis atau emosional seseorang, yang tidak berkaitan dengan infeksi virus atau bakteri dalam tubuh, tetapi tetap berdampak pada kesejahteraan individu tersebut. Untuk mengatasi gangguan ini, penting untuk memiliki kestabilan mental yang baik, karena kesehatan mental yang memadai berdampak langsung pada kesehatan fisik seseorang.¹⁶

Dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia pada awal abad ke-19. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita

¹² Annisa Firdaus, Arif Zubaidi, and Aurellia Sapputri, *Berdamai Dengan Diri Sendiri, Kapan Ini Dilakukan?* (Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), hal. 33-34.

¹³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Mulk - An-Naas) Juz 29 & 30*, Jilid 15. (Gema Insani, n.d.), hal. 587.

¹⁴ Mariana Laudika, "Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 2, no. 2 (2020)ya, hal. 216.

¹⁵ Yasipin Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat, "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja," *Manthiq* 5, no. 1 (Juni 3, 2020), hal. 26.

¹⁶ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)," *Al-Manar: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (Juni 1, 2017), hal. 130.

gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya, gangguan mental juga dapat menyebabkan penyakit fisik.¹⁷

Di Australia, selain berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, penderita juga memiliki potensi yang lebih tinggi untuk melakukan tindakan bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa potensi ini lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, meskipun faktor-faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan status ekonomi telah dikontrol. Hasil dari Survei Nasional Kesehatan Mental dan Kesejahteraan menunjukkan bahwa gangguan mental berada di peringkat ketiga dalam kontribusinya terhadap beban penyakit di negara bagian Victoria, setelah penyakit kanker dan penyakit jantung-pembuluh darah.¹⁸

Dalam hal ini, terapi gangguan kesehatan mental lebih penting dibandingkan pemenuhan materi dalam mengantisipasi problem manusia, sebab kesucian jiwa akan menimbulkan kejernihan lahir dan batin, yang merupakan problem psikologis. Gangguan kesehatan mental akan mempengaruhi kejiwaan seseorang dan otomatis akan mempengaruhi juga kesehatan fisik seseorang.¹⁹ Adapun *Insecure* ini termasuk gangguan kesehatan mental manusia yang penanganannya harus ditangani secepatnya, agar individu yang mengalami *Insecure* tidak terus dalam situasi yang tidak nyaman. Salah satu cara penanganan adanya perasaan *Insecure* yaitu dengan melalui pendekatan psikoterapi Islam. Pendekatan psikoterapi Islam dapat menyembuhkan berbagai macam masalah hidup, termasuk penyembuhan masalah *Insecure* yang dialami oleh seseorang. Tujuan dari penyembuhan permasalahan *Insecure* melalui pendekatan psikoterapi Islam yaitu untuk menghilangkan hal-hal yang negatif menjadi positif, sehingga orang yang mengalami masalah tersebut mendapatkan ketenangan dengan cara mendekatkan dirinya dengan Sang Pencipta sehingga batinnya terasa tenang dan nyaman.²⁰

Askolan Lubis mengutip dalam jurnalnya bahwa William James (1842–1910 M) seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan ini merupakan salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Ia juga berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia

¹⁷ Sudirman Sudirman, "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental," *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 1, no. 1 (Mei 31, 2019): 1–12, hal. 2.

¹⁸ Ratna Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2021), hal. 16.

¹⁹ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 129.

²⁰ Nur Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam" (masters, UIN Ar-Raniry, 2022), hal. 4-6.

menundukkan diri di bawah pengarahannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai.²¹

Al-Qur'an diturunkan untuk kepentingan manusia secara keseluruhan dengan mengajarkan manusia keyakinan dan keimanan.²² Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia yang membersihkan jiwa dengan berbagai praktek ibadah dan memberi petunjuk untuk kebahagiaan bagi dirinya di dunia dan akhirat.²³ Allah SWT menurunkan sesuatu penyakit beserta dengan menurunkan penawarnya.²⁴ Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Isra (17) :82 bahwa Allah telah menurunkan ayat-ayat-Nya dalam Al-Qur'an sebagai penawar (obat) bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana dijelaskan dalam kitab tafsir Ibnu Katsir (1300-1374 M) bahwa Al-Qur'an datang kepada kita tanpa kebatilan dan merupakan obat penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman. Al-Qur'an menyembuhkan berbagai penyakit di dalam hati, seperti adanya keraguan, kemunafikan, kemusyrikan dan penyimpangan.²⁵

Adapun tujuan adanya terapi tentu tidak lain untuk menyembuhkan perasaan *Insecure* yang berlebihan yang dapat menyebabkan seseorang tidak percaya diri dan tidak bersyukur kepada apa yang sudah Allah berikan terhadap dirinya. Agama Islam juga senantiasa mengingatkan umatnya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan fisik serta spiritual karena kesehatan merupakan perantara bagi seseorang melaksanakan ibadah dengan baik dan sempurna. Atas dasar fakta itu penelitian ini sangat penting dilakukan agar dapat menjadi ikhtiar dalam membersihkan penyakit dan sabar ketika mengalami ujian dari Allah.²⁶

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapatlah diambil kesimpulan bahwa munculnya perasaan *Insecure* pada seseorang berupa rasa kecemasan, takut, merasa tidak percaya diri ini merupakan hal yang wajar, namun menjadi tidak wajar ketika hal tersebut berlebihan dan menimbulkan

²¹ Askolan Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental," *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 2, no. 2 (November 29, 2016), hal. 280.

²² Sahlan Anshari, "Sikap Percaya Diri yang berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili QS. Ali Imran/3: 139-140)" (diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018), hal. 3.

²³ Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139," *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (Desember 12, 2019): 30–39, hal. 31.

²⁴ Muhammad Masruri et al., "Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual," *Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 1 (Januari 29, 2021): 130–149. hal. 133.

²⁵ Abdullah Bin Muhammad and 'Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari, vol. Jilid 5 (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007), hal. 206.

²⁶ Masruri et al., "Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual.," hal. 135.

sesuatu yang negatif. Maka dari itu, untuk mengatasi hal yang tidak diinginkan perlu adanya penyembuhan dalam diri individu tersebut. Proses penyembuhan *Insecure* ini dilakukan melalui terapi dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan agar *Insecure* yang termasuk gangguan kesehatan mental ini sembuh baik secara lahir maupun batin. Oleh karena itu, judul yang akan diangkat pada penelitian ini adalah "*Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an*".

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah suatu cara untuk menuliskan pertanyaan-pertanyaan masalah yang terdapat di latar belakang.²⁷ Masalah dalam penelitian menjadi hal penting dari keseluruhan penelitian dan bersifat esensial maka harus dirumuskan dengan jelas dan betul-betul mencerminkan keseriusan penelitian.²⁸

1. Bagaimana penggunaan media sosial oleh sebagian kalangan memicu adanya tren komunikasi menggunakan bahasa asing?
2. Bagaimana fenomena tren *Insecure* di masyarakat menjadi perhatian yang luas, yang menunjukkan bahwa seseorang merasa tidak aman dan tidak sesuai dengan strata sosial?
3. Bagaimana perasaan *Insecure* dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seseorang, dan bagaimana hal ini memiliki dampak negatif, baik pada individu maupun lingkungan sekitarnya?
4. Bagaimana gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu?
5. Bagaimana kurangnya penerimaan diri dan rasa syukur terhadap pemberian Allah dalam bentuk ciptaan-Nya berdampak pada individu dan masyarakat secara keseluruhan?

C. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah ruang lingkup masalah yang ingin dibatasi oleh peneliti dikarenakan masalah yang terlalu luas yang dapat mengakibatkan penelitian itu tidak bisa fokus. Batasan masalah berperan untuk membuat fokus pada satu persoalan yang dibahas, membatasi jangkauan proses, menjadi gambaran terkait hal yang hendak diteliti, diuji

²⁷ Leon Abdillah, "Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (Class Action Research Definition)," SSRN Scholarly Paper (Rochester, NY, Desember 31, 2021), hal. 60.

²⁸ Nur Arfiyah Febriani et al., *Panduan Penyusunan Tesis Dan Disertasi* (Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017), hal. 4.

dan ditemukan solusi permasalahannya.²⁹ Adapun penelitian ini dibatasi untuk membahas mengenai makna *Insecure*, penyebab, dampak dan cara mengatasinya melalui terapi dengan ayat-ayat Al-Qur'an.

2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah adalah suatu cara untuk menuliskan pertanyaan-pertanyaan masalah untuk menanyakan solusi dari masalah yang terdapat di latar belakang. Rumusan masalah berkaitan dengan judul dan permasalahan dalam penelitian.³⁰

1. Bagaimana terapi Al-Qur'an dalam mengatasi perasaan *Insecure*?

D. Tujuan dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Menurut Beckingham tujuan penelitian merupakan ungkapan untuk mempertanyakan “mengapa” penelitian itu dilakukan agar dapat mengidentifikasi, menggambarkan, menjelaskan atau memprediksi suatu situasi atau solusi dalam penelitian yang ada.³¹ Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui makna *Insecure* perspektif Al-Qur'an.
2. Untuk memahami bahwa fenomena sosial seperti adanya perasaan *Insecure* ini dapat diatasi dengan pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an.
3. Untuk mengembangkan pengetahuan sebelumnya mengenai terapi *Insecure* melalui ayat-ayat Al-Qur'an.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan kumpulan kegunaan hasil penelitian, baik bagi kepentingan untuk pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan yang dianggap penting untuk dilakukan. Manfaat penelitian ini bertujuan untuk menginformasikan tindakan dan membuktikan landasan teori yang sudah disusun di dalam karya tulis ilmiah sehingga manfaat penelitian tersebut dapat berkontribusi dalam mengembangkan pengetahuan di suatu bidang atau studi tertentu.³² Adapun manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut:

²⁹ Yusuf Abdhul, “Pengertian dan 5+ Contoh Batasan Masalah [Update] - Deepublish,” *Deepublish Store*, Agustus 13, 2022, diakses Mei 30, 2023, <https://deepublishstore.com/blog/contoh-batasan-masalah/>.

³⁰ Abdillah, “Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (Class Action Research Definition).”, hal. 60.

³¹ “Pengertian, Contoh, Serta Perbedaan Tujuan dan Manfaat Penelitian,” *Best Seller Gramedia*, September 30, 2022, diakses Mei 30, 2023, <https://www.gramedia.com/best-seller/perbedaan-tujuan-dan-manfaat/>.

³² Salmaa, “Manfaat Penelitian: Pengertian, Karakteristik, Fungsi, dan Contoh,” *Penerbit Deepublish*, April 8, 2022, diakses Mei 30, 2023, <https://penerbitdeepublish.com/manfaat-penelitian/>.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan dalam perkembangan keilmuan ilmu tafsir.
 - b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam menyusun suatu karya ilmiah yang berhubungan dengan terapi *Insecure* melalui pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an.
2. Manfaat Praktis
 - a. Menambah wawasan mengenai peran Al-Qur'an dalam mengatasi berbagai permasalahan seperti adanya perasaan *Insecure*.

E. Metodologi Penelitian

1. Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara penulis dalam melakukan pengkajian dalam penelitian.³³ Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif yaitu dengan menggunakan data-data kepustakaan (*library research*). Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Penelitian ini menggunakan teknik analisis mendalam (*in-depth analysis*) dengan mengkaji masalah secara khusus (kasus-perkasus). Adapun yang dihasilkan yaitu pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Bogdan dan Taylor menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.³⁴ Penelitian ini juga menggunakan metode tematik atau madhu'i yaitu dengan menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama pada penelitian yang akan dibahas.³⁵

2. Sumber dan Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara atau proses riset dimana peneliti menerapkan metode ilmiah dalam mengumpulkan data secara sistematis untuk menganalisa permasalahan dari penelitian yang diambilnya. Hal ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian.³⁶ Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui sumber primer dan sekunder sebagai berikut:

1. Sumber Primer

³³ Febriani et al., *Panduan Penyusunan Tesis Dan Disertasi*, hal. 11.

³⁴ Zuchri Abdussamad, "Buku Metode Penelitian Kualitatif" (OSF Preprints, Januari 11, 2022), diakses Mei 30, 2023, <https://osf.io/juwxn/>, hal. 30-32.

³⁵ Makhfud Makhfud, "Urgensi Tafsir Maudhu'i (Kajian Metodologis)," *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (Januari 31, 2016): 13~24-13~24, hal. 14.

³⁶ Deepublish Store, "Teknik Pengumpulan Data, Pengertian dan Jenis," *Deepublish Store*, Maret 10, 2023, diakses Mei 30, 2023, <https://deepublishstore.com/blog/teknik-pengumpulan-data/>.

Sesuai dengan metode yang digunakan adalah metode kualitatif, maka sumber yang diambil tentu yang berkaitan dengan sumber-sumber kepustakaan. Adapun yang menjadi sumber primer yaitu seperti kitab *Mu'jam Mufahras*, kitab-kitab tafsir, buku-buku mengenai gangguan kesehatan mental, terapi dan *Insecure*.

2. Sumber Sekunder

Berbagai literatur pendukung seperti artikel, jurnal, dan sebagainya yang membahas mengenai gangguan kesehatan mental, terapi dan *Insecure*.

3. Analisis Data

Dengan menggunakan pendekatan deskriptif-analisis. Pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang berusaha memberikan gambaran secara sistematis dan fakta-fakta aktual mengenai masalah yang akan diteliti dan tujuannya adalah agar mendapatkan analisis yang sesuai mengenai terapi *Insecure* perspektif Al-Qur'an. Adapun langkah-langkah yang akan ditempuh pada penelitian menggunakan metode tematik atau maudhu'i ini yaitu:

1. Menerapkan masalah yang akan dibahas (topik) yaitu mengenai *Insecure*.
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan terapi dan *Insecure*.
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai dengan pengetahuan tentang asbabun nuzulnya.
4. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan
7. Mempelajari ayat-ayat terapi dan *Insecure* secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat-Nya yang mempunyai pengertian yang sama.³⁷

F. Tinjauan Pustaka

Penelitian mengenai *Insecure* tentu sudah banyak dibahas dalam beberapa literatur, baik dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi, artikel bahkan sebuah buku. Maka dari itu, pemaparan tinjauan pustaka menjadi hal penting karena sebagai acuan dalam penulisan penelitian agar lebih jelas dan terarah. Selain itu, dapat menjadi pembeda antara penelitian satu dengan yang lainnya. Adapun beberapa penelitian yang membahas mengenai terapi *Insecure* yaitu:

1. Skripsi yang berjudul *Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an* oleh Arif Rahmad Hakim mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021

³⁷ Makhfud, "Urgensi Tafsir Maudhu`I (Kajian Metodologis).", hal. 17.

ini membahas *Insecure* dalam ilmu psikologi dengan fokus pada tema ayat Al-Qur'an mengenai gelisah dan shalat. Adapun ayat Al-Qur'an yang diangkat yaitu QS. Al-Ahzab (33):19, QS. Ali-Imran (3):139, dan QS. Al-Ma'arij (70):19-22. Selain itu, kata kunci yang digunakan adalah term *khafa* (takut), *yahzan* (sedih), dan *halu'a* (gelisah). Pada penelitian ini penulis menggunakan tiga (3) penafsiran dari mufassir Buya Hamka, Wahbah Az-Zuhaili, dan Quraish Shihab.

2. Skripsi yang berjudul *Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)* oleh Syifa'ul Ain Fain Putri mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2022. Penelitian ini memaparkan mengenai makna *Insecure* perspektif psikologi. Adapun kata kunci yang digunakan tidak jauh berbeda dengan penelitian dengan menggunakan term *hazanan*, *khaufan*, dan *hala'*. Penelitian pada skripsi ini juga menambahkan beberapa tabel yang berisi term berdasar tartib surat dan bentuk lafadz.
3. Skripsi yang berjudul *Sikap Percaya Diri Yang Berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili Qs. Ali 'Imran/3:139-140)* oleh Sahlan Anshari mahasiswa Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar pada tahun 2018. Penelitian ini berfokus pada pembahasan mengenai percaya diri yang merupakan lawan dari *Insecure* yaitu perasaan tidak aman, cemas dan takut yang menimbulkan rasa tidak percaya diri. Penulis mengkaji konsep percaya diri yang berlandaskan iman yang berfokus pada QS. Ali-Imran (3):139.
4. Artikel yang berjudul *Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139* oleh Aya Mamlu'ah mahasiswi IAI Sunan Giri Bojonegoro pada tahun 2019. Pembahasan pada artikel ini tidak jauh berbeda dengan pembahasan skripsi oleh Sahlan Anshari yang berfokus pada konsep percaya diri yang berlandaskan QS. Ali-Imran (3):139. Pada artikel ini dipaparkan mengenai konsep percaya diri, asal mula dan faktor yang mempengaruhi terbentuknya percaya diri yaitu melalui faktor eksternal dan internal.
5. Artikel yang berjudul *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam* oleh Purmansyah Ariadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palembang pada tahun 2013. Artikel ini membahas mengenai mental yang sehat dan yang sakit, serta memberikan pemaparan karakteristiknya. Penelitian ini juga membuktikan psikoterapi dengan melalui amalan ibadah seperti shalat, shaum, zikir, dan haji.
6. Artikel yang berjudul *Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)* oleh Alam Budi Kusuma mahasiswa STAI Masjid Syuahad Yogyakarta pada tahun 2017. Pada penelitian ini penulis membahas

mengenai kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental yang dapat diatasi oleh terapi. Penulis fokus kepada penyembuhan gangguan kesehatan mental dengan terapi melalui pendekatan agama dan Al-Qur'an sebagai sumbernya. Dalam penelitian ini didapatkan beberapa cara terapi melalui Al-Qur'an yaitu dengan ruqyah, zikir, do'a, shalat, puasa dan berzakat.

7. Artikel yang berjudul *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental* oleh Askolan Lubis mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2016. Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang ditulis oleh Alam Budi Kusuma yaitu mengenai kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental. Pada penelitiannya terdapat inti dari gangguan kesehatan mental yaitu adanya rasa keterasingan dari orang lain. Hasil penelitian didapatkan terapi yang digunakan adalah shalat dan puasa.
8. Artikel yang berjudul *Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam* oleh Ahmad Zaini mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus pada tahun 2016. Artikel ini membahas mengenai beberapa pengertian term manusia dalam Al-Qur'an seperti *Ins*, *Insan* dan *Unas*, *Basyar*, *Bani Adam* dan *Dzurriyat Adam* yang jika dikaitkan pada pembahasan ini menjadi tokoh utama yang mengalami perasaan kecemasan. Selain itu, membahas bagaimana peran psikoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan. Adapun hasil penelitian artikel ini menjadikan shalat sebagai ritual yang mempunyai pengaruh dalam mengatasi kecemasan.

Selain pemaparan kajian pustaka di atas, tentu masih banyak literatur yang membahas mengenai perasaan *Insecure*, gangguan mental dan penelitian sejenis. Adapun penelitian ini menjadi penerus dari penelitian yang sudah ada, namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini berfokus kepada proses mengatasi perasaan *Insecure* melalui beberapa terapi seperti membaca Al-Qur'an, melaksanakan shalat dan memperbanyak zikir melalui pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yaitu susunan dari penulisan laporan penelitian. Pada sistematika penulisan ini, tidak hanya menyebutkan daftar isi secara mendatar, tetapi menjelaskan juga rasionalisasi susunan daftar isi tersebut.³⁸ Dalam penelitian ini, sistematika penulisan terbagi dalam beberapa bagian yaitu:

³⁸ Febriani et al., *Panduan Penyusunan Tesis Dan Disertasi*, hal. 13.

Bab I Berupa pendahuluan yang terdiri dari beberapa sub-sub bab seperti latar belakang, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

BAB II Berupa tinjauan umum yang akan membahas mengenai definisi terapi secara umum dan macam-macam terapi. Setelah itu membahas mengenai definisi *Insecure* secara umum dan teori lainnya seperti penyebab dan ciri-ciri adanya rasa *Insecure*.

Bab III Berupa tinjauan dalam Al-Qur'an yang akan membahas mengenai ayat-ayat yang relevan dengan terapi dan *Insecure*.

Bab IV Berupa bab inti penelitian yang akan menjawab permasalahan-permasalahan yang sedang di teliti, yakni terapi *Insecure* perspektif Al-Qur'an.

Bab V Berupa penutup yang memuat kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN UMUM MENGENAI TERAPI DAN *INSECURE*

A. Pengertian Terapi

Pada pembahasan selanjutnya akan dipaparkan mengenai pengertian, macam-macam, cara-cara, dan fungsi terapi menurut para ahli. Hal ini bertujuan agar penelitian ini menjadi lebih ilmiah karena memaparkan beberapa pendapat mengenai terapi menurut para ahli dibidangnya.

1. Definisi Terapi

Dalam proses pemulihan kesehatan seseorang tentu banyak sekali cara yang dapat dilakukan. Baik menggunakan obat kimia, menggunakan obat herbal, melalui pengobatan medis maupun non medis dan sebagainya salah satunya melalui terapi. Terapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah usaha untuk memberi perawatan, pengobatan, maupun memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit.³⁹ Dalam Kamus Inggris Indonesia, kata “*therapy*” mempunyai makna terapi dan pengobatan.⁴⁰ Selain itu, dalam bahasa Arab makna kata “*therapy*” sepadan dengan kata الإستشفاء yang berasal dari شفى ، يشفي ، شفاء yang memiliki arti menyembuhkan.⁴¹ Sedangkan menurut etimologis, makna kata “*therapy*” yaitu bermaksud untuk merawat tanpa menggunakan obat-obatan.⁴²

Dalam bidang psikologi, ada suatu bentuk pengobatan yang dikenal sebagai psikoterapi yang bertujuan untuk mengatasi beragam masalah psikologis dan mendukung individu yang mengalami perubahan hidup yang tidak diharapkan.⁴³ Adapun psikoterapi atau yang sering disebut dengan terapi bicara atau terapi psikologi merupakan metode umum yang digunakan

³⁹ Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hal. 1689.

⁴⁰ Tim Penyusun, *Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary*, 01 (BSE.mahoni.com, n.d.), hal. 169.

⁴¹ Triyani Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, ed. Khayatun Nufus (Cirebon: CV. ELSI PRO, 2021), hal. 1.

⁴² Juli Andriyani, “Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut,” *Jurnal Al-Bayan IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh* 19, no. 28 (2013), hal. 33.

⁴³ Wulan, “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.”, hal. 16.

untuk menangani berbagai gangguan mental dan masalah emosional.⁴⁴ Secara etimologis, psikoterapi memiliki arti sederhana sebagai “*psyche*” yang merujuk pada jiwa, dan “*theraphy*” dari bahasa Yunani yang berarti merawat atau mengasuh.⁴⁵ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, psikoterapi didefinisikan sebagai suatu bentuk pengobatan di mana dokter menggunakan pengaruhnya terhadap jiwa penderita, tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan metode sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sejenisnya.⁴⁶

Menurut James P. Chaplin, makna psikoterapi dapat dibagi menjadi dua perspektif, yaitu sudut pandang khusus dan sudut pandang umum. Sudut pandang khusus dalam psikoterapi mengacu pada penerapan teknik khusus untuk pemulihan penyakit mental atau mengatasi kesulitan penyesuaian diri sehari-hari seseorang. Di sisi lain, sudut pandang umum mencakup proses pemulihan melalui keyakinan agama dengan melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman.⁴⁷ Tidak jauh berbeda, pada tahun 1977, Watson dan Morse juga menyatakan hal yang serupa bahwa psikoterapi melibatkan interaksi antara seorang pasien dan seorang terapis. Dimulai dari pasien yang mencari bantuan psikologis dari terapis, interaksi psikologis disusun oleh terapis untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya, baik melalui perubahan pikiran, perasaan, maupun tindakan.⁴⁸

Dalam kehidupan individu, terdapat perubahan karakter yang terjadi seiring waktu yang dapat menjadi penyebab gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, menurut Ivey dan Simek, psikoterapi adalah suatu proses yang melibatkan usaha untuk membantu individu kembali ke jalur perubahan kepribadian yang lebih positif dan signifikan.⁴⁹ Dalam proses terapi, seorang terapis akan mengenali dan mengubah perasaan, emosi, pikiran, dan perilaku yang menyebabkan tekanan pada individu. Terapi ini dapat diterapkan kepada siapa pun yang ingin memahami dirinya dengan lebih baik atau mencari cara untuk mengatasi masalah dan tekanan dalam hidupnya. Terdapat beberapa keluhan yang mungkin membutuhkan pemulihan mental melalui terapi ini, seperti perasaan kesedihan dan keputusasaan yang

⁴⁴ Ihda Fadila, “Tak Hanya Sakit Jiwa, Ini Tandanya Anda Butuh Psikoterapi,” *Hello Sehat*, Terakhir diubah Januari 20, 2021, Diakses Agustus 15, 2023, <https://hellosehat.com/mental/stres/psikoterapi/>.

⁴⁵ Tim Asosiasi Psikologi Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik* (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2020), hal. 20-21.

⁴⁶ Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, hal. 1220.

⁴⁷ Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, hal. 2.

⁴⁸ M. Darajat Ariyanto, “Psikoterapi Dengan Doa,” *SUHUF XVIII* (Mei 2006), hal. 6.

⁴⁹ H M Sattu Alang, “Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam,” *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 8 (2021), hal. 152.

berlebihan, kesulitan berkonsentrasi dan melaksanakan tugas-tugas sehari-hari, kecemasan yang berlebihan, dan menunjukkan perilaku negatif.⁵⁰

Psikoterapi barat dan psikoterapi Islami telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh individu dengan gangguan kesehatan mental. Psikoterapi barat telah mengembangkan pendekatan teori dan praktis yang telah diuji melalui kajian ilmiah, seperti *Psikoanalitik*, *Eksistensial Humanistik*, *Client Centered*, *Gestalt*, dan *Analitik Transaksional*. Di sisi lain, psikoterapi Islami menawarkan metodologi dan pendekatan khusus dalam menangani masalah yang dihadapi oleh umat Islam melalui pendekatan psikoterapi Islami. Dengan demikian, baik psikoterapi barat maupun psikoterapi Islami memiliki pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi dalam membantu individu dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental mereka.⁵¹

Dalam psikoterapi kontemporer, terapi juga dilakukan dengan memanfaatkan kemampuan intelektual untuk memahami aspek-aspek psikologis. Namun, psikoterapi Islam memiliki pendekatan yang berbeda, di mana pendekatan akal dan keimanan digunakan dalam proses terapi. Dalam pemulihan jiwa seseorang, psikoterapi Islam tidak hanya mengandalkan nalar objektif ilmiah, tetapi juga mengacu pada sumber-sumber utama seperti Al-Qur'an, sunnah, dan pandangan para ulama. Tujuannya adalah untuk memperkaya dan melengkapi konsep-konsep psikoterapi yang ada, bukan untuk menghapus atau menyalahkan teori psikoterapi yang sudah ada sebelumnya.⁵²

Agama Islam, dengan berlandaskan pada Al-Qur'an, mencoba untuk terlibat dalam pengobatan gangguan jiwa melalui apa yang disebut sebagai psikoterapi. Hal ini merupakan bukti keajaiban agama sepanjang sejarah, dan agama ini bersifat komprehensif dan integral dalam segala aspek kehidupan.⁵³ Meskipun disiplin ilmu psikoterapi Islam masih dianggap relatif baru dalam hal penyebutannya, namun esensi praktik dan istilah aslinya telah berkembang di dalam tradisi Islam. Contohnya, ada penamaan seperti *al-Thib al-Rahmany* dan *al-Thib al-Ilahy*. Selain itu, ada juga istilah *'ilm al-nafs* dan istilah lain yang lebih berfokus pada disiplin psikologi dan psikoterapi.⁵⁴

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim terkenal, mengategorikan psikoterapi Islam menjadi dua jenis. Pertama, psikoterapi

⁵⁰ Fadila, "Tak Hanya Sakit Jiwa, Ini Tandanya Anda Butuh Psikoterapi."

⁵¹ Rajab, Zein, and Bardansyah, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*, hal. 5-6.

⁵² Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam" 6, no. 2 (2015), hal. 323.

⁵³ Sri Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an)" (masters, Institut PTIQ Jakarta, 2017), hal. 2.

⁵⁴ Alang, "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam.", hal. 152.

Islam bersifat duniawi yang melibatkan pendekatan dan metode pengobatan setelah memahami psikopatologi⁵⁵ dalam kehidupan nyata. Kedua, psikoterapi Islam bersifat ukhrawi yang melibatkan bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.⁵⁶ Khaled juga mengemukakan bahwa terapi Al-Qur'an memiliki kesamaan dengan *al-ruqyah al-syari'yyah*, yang berfungsi sebagai obat atau pelindung untuk melindungi individu dari penyakit. Prosesnya melibatkan penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menyembuhkan penyakit, baik itu penyakit fisik maupun non-fisik.⁵⁷

Adapun kesimpulan dari beberapa pengertian di atas yaitu, psikoterapi merupakan suatu pendekatan yang melibatkan pemahaman psikologis dan penerapan metode yang sesuai untuk membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan mengembangkan kesejahteraan psikologis, baik dengan pendekatan ilmiah maupun pendekatan yang berlandaskan pada nilai-nilai agama.

2. Macam-Macam Terapi

Berikut adalah beberapa macam terapi yang umum digunakan yaitu:

1. Terapi Kognitif-Behavioral (CBT): Terapi ini fokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuannya adalah mengidentifikasi pola pikir yang negatif atau tidak sehat, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan positif.⁵⁸
2. Terapi Psikodinamik: Terapi ini berfokus pada pemahaman dan pengungkapan konflik emosional yang mendasari masalah psikologis seseorang.⁵⁹
3. Terapi Keluarga: Terapi ini melibatkan anggota keluarga untuk membantu memahami dan mengatasi masalah yang timbul dalam konteks keluarga.⁶⁰

⁵⁵ Psikopatologi (sakit mental) merupakan sakit yang terlihat dalam bentuk tingkah laku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil. Istilah ini mengacu pada sebuah sindroma yang luas, meliputi ketidaknormalan kondisi indra, kognisi, dan emosi. Lihat: Ahmad Sarnoto, "Psikopatologi Dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Pada Pendidikan" 02 (Oktober 7, 2013), hal. 28–42.

⁵⁶ Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'ân).", hal. 13.

⁵⁷ Mohd Azim Hakim Ibrahim, Khadher Ahmad, and Mustaffa Abdullah, "Signifikan Dalam Pemilihahan Ayat Al-Qur'an Sebagai Terapi Dalam Rawatan Autistik Secara Umum," *Jurnal Islam dan Meiarakat Kontemporari Universiti Sultan Zainal Abidin* (2022), hal. 77.

⁵⁸ Adib Asrori and Nida Ul Hasanat, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015), hal. 89–107.

⁵⁹ Fitri Aulia et al., "Konseling Psikodinamik Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya," *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 6, no. 2 (Desember 30, 2022), hal. 111–130.

4. Terapi Psikoterapi Islam: Terapi ini menggunakan prinsip-prinsip agama Islam dalam membantu individu menghadapi masalah psikologis.⁶¹
5. Terapi Seni: Menurut Ragil Hadiwibowo terapi seni melibatkan penggunaan ekspresi kreatif, seperti melukis, menulis, atau membuat karya seni lainnya, sebagai cara untuk mengungkapkan emosi dan mempromosikan kesejahteraan psikologis.⁶²
6. Terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*): Terapi ini digunakan untuk mengatasi trauma dan gangguan stres pascatrauma dengan menggunakan gerakan mata yang terkontrol sebagai stimulasi untuk memproses dan mengurangi efek negatif dari pengalaman traumatis.⁶³

Selain itu, ada enam teknik psikoterapi yang umumnya digunakan oleh psikolog:

1. Teknik terapi psikoanalisis. Pada setiap individu tentu terdapat kekuatan yang saling berlawanan, dari hal tersebut menyebabkan konflik internal yang tidak terhindarkan dan dapat berpengaruh kepada kepribadian individu sehingga dapat menimbulkan stres maupun masalah mental lain dalam kehidupan.⁶⁴ Terapi ini hadir untuk memecahkan masalah pada diri seseorang dan membantu memahami bahwa kekuatan bawah sadarnya lebih berperan dalam perilaku, pikiran dan emosi. Jenis terapi ini ditemukan oleh Sigmund Freud (1856-1939).⁶⁵ Menurut Sigmund Freud (1856-1939)⁶⁶,

⁶⁰ Jek Amidos, *Terapi Keluarga*, 2020, hal. 20.

⁶¹ Alang, "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam.," hal. 152.

⁶² "Terapi Melalui Seni Ternyata Punya Pengaruh Besar Bagi Kesehatan! Ini Alasannya - In Riau," diakses Mei 29, 2023, <https://www.inriau.com/tips-kesehatan/8748767307/terapi-melalui-seni-ternyata-punya-pengaruh-besar-bagi-kesehatan-ini-alasannya>.

⁶³ Redaksi Halodoc, "Ketahui Terapi Trauma EMDR yang Dijalani Pangeran Harry," *halodoc*, diakses Mei 29, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-terapi-trauma-emdr-yang-dijalani-pangeran-harry>.

⁶⁴ Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'ân (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'ân).," hal. 10.

⁶⁵ Redaksi Halodoc, "Terapi Psikoanalitik untuk Mengobati Psikosis," *halodoc*, diakses Mei 29, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/terapi-psikoanalitik-untuk-mengobati-psikosis>.

⁶⁶ Sigmund Freud merupakan seorang bapak psikologi yang berfokus pada psikoanalisis. Ia lahir di Freiberg pada tahun 1856 dan meninggal di London pada tahun 1939. Freud merupakan seorang anak muda yang senang belajar dan mau bekerja keras. Ia dapat menunjukkan kemampuan intelektualnya yang cukup brilian selama masa sekolahnya. Banyak teori yang dikembangkan oleh Freud, salah satunya teori hipnotis. Namun, menurutnya teori ini masih banyak kekurangan dan akhirnya ia mencari ide-ide lain agar teorinya dapat berkembang. Akhirnya, ia menunjukkan kegigihannya dengan lahir

terdapat lima macam Teknik penyembuhan penyakit mental, diantaranya dengan mempelajari otobiografi, hipnotis, catharsis, asosiasi bebas, dan analisis mimpi.

2. Teknik terapi perilaku menggunakan prinsip pembelajaran untuk memodifikasi perilaku individu. Beberapa teknik yang digunakan antara lain desensitisasi sistematis, *flooding*, penguatan sistematis, pemodelan, dan teknik regulasi diri perilaku.
3. Teknik terapi kognitif perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku dan keyakinan yang maladaptif⁶⁷ pada individu. Terapi ini juga membantu mengelola reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi.
4. Teknik terapi humanistik menggunakan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri mereka sendiri dan menyelesaikan masalah dengan sedikit campur tangan dari terapis.
5. Teknik terapi eklektik (integratif) melibatkan pemilihan teknik terapi yang paling cocok untuk klien tertentu, daripada mengikuti satu teknik tunggal secara kaku. Terapis ini mengkhususkan diri dalam masalah tertentu, seperti alkoholisme, disfungsi seksual, atau depresi.
6. Teknik terapi kelompok dan keluarga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi sikap dan perilaku mereka dalam interaksi dengan orang lain yang mengalami masalah serupa.⁶⁸

pandangan Freud mengenai “struktur kepribadian”. Struktur tersebut terbagi menjadi tiga bagian yaitu *Id*, *Ego*, dan *Super Ego*. Selain itu, ia mengemukakan bahwa ia membebaskan pasiennya untuk berbicara sebebaskan-bebas tanpa menyembunyikan apapun untuk mengobati penyakit mental. Hal ini menjadi awal munculnya terapi psikoanalisis. Lihat: Muhibbu Abivian, “Teori Psikoanalisis Sigmund Freud” (n.d.), diakses Mei 29, 2023, hal. 1-6. Lihat juga: “Biografi Sigmund Freud, Bapak Psikoanalisis Pengubah Dunia,” *Best Seller Gramedia*, Juli 6, 2022, diakses Mei 22, 2023, <https://www.gramedia.com/best-seller/biografi-sigmund-freud/>.

⁶⁷ Adanya perubahan besar dalam hidup seperti penyakit dan traumatis membuat seseorang sulit untuk beradaptasi dengan keadaan baru. Hal ini dinamakan dengan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif ini terjadi kepada segala usia dan latar belakang. Pendapat lain mengatakan bahwa perilaku maladaptif ini menyatakan bahwa seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan sekelilingnya secara wajar. Lihat: dr Lisca Namretta, “Perilaku Maladaptif: Pengertian, Ciri-ciri dan Cara Mengatasi,” *Carevo*, Maret 21, 2022, diakses Mei 22, 2023, <https://www.carevo.id/maladaptif-adalah-dan-cara-mengatasinya/>. Lihat juga: Yesti Kumala Sary, “Perilaku Maladaptif Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru,” *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* (2011), hal. 9.

⁶⁸ Tanti, “Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur’ân (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ’ dalam Al-Qur’ân).”, hal. 10-11.

Utsman Najati (1985), dalam psikoterapi Islam yang berdasarkan Al-Qur'an dan hadis, mengelompokkan metode terapi Islam menjadi enam jenis berikut:

1. Keimanan: Dalam kajian keimanan ini, sejarah agama menunjukkan bahwa iman seseorang kepada Allah memiliki keberhasilan dalam menyembuhkan penyakit jiwa. Selain itu, keimanan juga membantu seseorang merasakan rasa aman dan tenteram serta melindunginya dari kegelisahan dan penyakit jiwa.
2. Ketakwaan: Hubungan antara keimanan dan ketakwaan kepada Allah membawa seseorang menuju kedewasaan pribadi, keutuhan, keseimbangan, dan mendorong pengembangan diri menuju kesempurnaan manusiawi.
3. Berbagai ibadah: Melakukan ibadah seperti shalat, zakat, puasa, berzikir, dan sejenisnya dapat membersihkan jiwa seseorang.
4. Kesabaran: Allah dalam firman-Nya mengajak orang-orang beriman untuk bersabar. Dengan bersabar, seseorang dapat mendidik, memperkuat, dan meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi kesulitan dan masalah dalam hidup.
5. Taubat: Al-Qur'an menyajikan metode yang unik dan berhasil dalam menyembuhkan perasaan berdosa melalui metode taubat.
6. Zikir: Jika kita konsisten dalam beribadah kepada Allah dengan mengingat-Nya, bersyukur, dan selalu memohon ampunan-Nya, hal itu akan mendekatkan manusia kepada Allah.⁶⁹

Menurut Alam Budi Kusuma, terdapat beberapa bentuk terapi Islam yang mengacu pada Al-Qur'an, di antaranya adalah terapi ruqyah, zikir, doa, shalat, dan haji. Terapi ruqyah, menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, tidak hanya berkaitan dengan gangguan jin, tetapi juga mencakup terapi fisik dan gangguan jiwa. Zikir, dalam konteks ilmu kesehatan, dianggap sebagai terapi psikiatrik karena memiliki dimensi spiritual yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Doa juga memiliki efek positif dalam membangkitkan rasa percaya diri karena isi doa yang dibacakan dapat menyembuhkan penyakit seseorang. Terapi melalui pelaksanaan shalat dapat membantu menjaga kesehatan fisik karena gerakannya dapat membentuk disiplin dan konsentrasi yang hanya ditujukan kepada Allah. Puasa juga memiliki manfaat dalam mengatur hawa nafsu dan keinginan. Terakhir, terapi zakat dapat mencerminkan sikap peduli terhadap orang lain karena melibatkan hubungan sosial.⁷⁰

⁶⁹ Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, hal. 54.

⁷⁰ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 140-147. Lihat juga: Wulan, "Model-Model

3. Cara-Cara Terapi

Adapun cara terapis dalam menyembuhkan pasien yaitu dengan berusaha memberikan kemampuan kognitif kepada seseorang (klien), dengan mentransfer ilmu sehingga seseorang (klien) mempunyai kemampuan berpikir, merasa dan mengamalkan (aktualisasi diri).⁷¹ Selain itu, terapis bertindak layaknya seorang guru dan pasien sebagai siswa. Menurut Dollard dan Miller, terapis kemudian berusaha membantu pasien untuk memahami perasaannya sendiri dan bagaimana perasaan itu berkembang. Kemudian, pembaharuan mereka terhadap psikoterapi tradisional adalah pemakaian analisis teori belajar mengenai apa yang telah terjadi.⁷² Dalam prosesnya, terapi dapat dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan mempunyai humor yang tinggi agar dapat membangkitkan kembali kepercayaan pasiennya.⁷³

Menurut Zakiah Daradjat (1929-2013)⁷⁴, dalam terapi psikologi Islam, terdapat beberapa prinsip yang diperlukan, antara lain:

1. Prinsip tauhid: Dalam prinsip ini, peran terapis adalah membantu individu kembali ke jalan yang benar agar dapat menjaga keimanan mereka.
2. Prinsip tawakal: Seperti konsep tawakal, terapis juga seharusnya membantu individu memahami ajaran Islam dan tetap mengikuti jalan yang ditentukan oleh Allah.
3. Prinsip syukur: Terapis dapat menjadi penghubung bagi individu untuk mengembangkan rasa syukur, sehingga hal ini dapat membentuk keadaan batin yang tenteram dan akhirnya membentuk perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari.

Terapi Mental Dalam Islam.”, hal. 19-24., Andriyani, “Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut.”, Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, hal. 46., dan Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (Februari 7, 2019), hal. 118.

⁷¹ Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, hal. 46.

⁷² Hamim Rosyidi, *Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik* (Surabaya: Jaudar Press, 2015), hal. 40-41.

⁷³ Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.”, hal. 120.

⁷⁴ Zakiah Daradjat merupakan wanita muslimah pertama dari kalangan santri yang berperan besar dalam mengenalkan dan mengembangkan psikologi Islam di Indonesia. Wanita kelahiran Bukittinggi, Sumatera Barat ini dinobatkan sebagai guru besar di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan pernah menjabat sebagai Direktur Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selain itu, ia termasuk tokoh yang aktif dalam berbagai bidang pendidikan. Menurutnya, psikologi Islam, pendidikan Islam, dan kesehatan mental mempunyai keterkaitan erat. Lihat: Nunzairina Nunzairina, “Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat,” *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)* 2, no. 1 (Juli 31, 2018): 99, diakses Mei 27, 2023, hal. 101-102.

4. Prinsip sabar: Rasa sabar dapat membantu individu mengurangi kecemasan, kegelisahan, dan frustrasi dalam menghadapi masalah kehidupan mereka.
5. Prinsip taubatan nasuha: Jika seseorang merasa bersalah secara berlebihan, hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam prinsip ini, terapis menjadi sarana bagi individu untuk membebaskan diri dari perasaan bersalah dengan bertaubat kepada Allah.
6. Prinsip hidayah Allah: Proses terapi psikologi Islam yang dilakukan oleh seseorang seharusnya meningkatkan semangat untuk selalu memohon bantuan kepada Allah. Keberhasilan individu dalam menyembuhkan penyakitnya, baik fisik maupun mental, tidak lepas dari pertolongan atau petunjuk yang Allah berikan.
7. Prinsip zikrullah: Dalam menjalankan terapi dengan pendekatan agama, khususnya Islam, penting untuk selalu mengingat Allah. Dalam praktiknya, terapi psikologi Islam menghubungkan aktivitas fisik dan batin yang dapat membantu individu mengingat Allah dan selalu bersyukur.⁷⁵

Di Indonesia pengobatan spiritual biasanya dikaitkan dengan agama. Misalnya, seseorang pemeluk agama Islam yang cenderung menjalani pengobatan spiritual yang dilaksanakan sesuai ajaran agama Islam, seperti berzikir dengan cara mengingat Tuhan dengan segala sifat-sifat-Nya, di antaranya sifat *rahman* dan *rahim* (kasih sayang). Lalu penderita memuji kebesaran Tuhan dan berharap kasih sayang Tuhan akan menyembuhkannya. Selanjutnya berdoa dengan mengadakan penderitannya dan memohon doa kesembuhan. Selain itu berpuasa diharapkan akan mendekatkan diri dengan Tuhan sehingga dirinya makin bersih dan mendapatkan ampunan serta kesembuhan. Terakhir, melaksanakan sholat hajat dengan cara memohon kesembuhan dari penyakitnya.⁷⁶

Selain itu, terdapat pendekatan tasawuf dalam terapi mental seseorang, yang melibatkan langkah-langkah berikut:

1. Tahap Takhalli: Pada tahap ini, pasien dapat mengenali dan membersihkan dirinya melalui teknik pengenalan diri, pengembangan kontrol diri (seperti menggunakan teknik puasa dan teknik paradoks), serta teknik-teknik pembersihan diri seperti zikrullah, membaca Al-Qur'an, dan penyangkalan diri.
2. Tahap Tahalli: Tahap ini fokus pada penyembuhan dan perbaikan, juga dikenal sebagai tahap pengembangan. Tujuannya adalah untuk

⁷⁵ Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, hal. 152-153.

⁷⁶ Chris W Green and Hertin Setyowati, *Terapi Penunjang* (Yayasan Spiritia, 2016), hal. 17.

menumbuhkan sifat-sifat terpuji pada individu. Pada tahap ini, dapat dilakukan melalui teknik internalisasi asmaul husna (mengintegrasikan sifat-sifat Allah yang indah dalam diri), teladan rasul (mengikuti contoh Rasulullah), dan pengembangan *hablumminannas* (hubungan yang baik dengan sesama manusia).

3. Tahap Tajalli: Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan hubungan antara manusia dengan Allah, yang disebut *hablumminallah*.⁷⁷
4. Fungsi-Fungsi Terapi

Dalam proses terapi untuk penyembuhan gangguan kesehatan mental, ada banyak keuntungan yang dapat diperoleh. Salah satunya adalah mengurangi tingkat stres, belajar keterampilan komunikasi, dan merasa didukung secara emosional. Ketika seseorang mendapatkan bantuan dari seorang terapis, mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Selain itu, proses terapi juga membawa perubahan yang positif dalam kehidupan seseorang. Selain itu, terapis dapat berperan sebagai teman yang dapat dipercaya untuk berbagi masalah yang dialami oleh pasien. Terakhir, terapi juga membantu individu untuk melupakan masa lalu yang pahit.⁷⁸

Menurut National Institute of Mental Health (NIMH), psikoterapi atau terapi bicara adalah sejenis pengobatan yang melibatkan berbagai pendekatan untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengubah emosi, pikiran, dan perilaku yang mengganggu. Dalam psikoterapi, individu bekerja sama dengan seorang profesional kesehatan mental untuk mengeksplorasi masalah, memperoleh wawasan baru, mengembangkan strategi pengelolaan yang lebih sehat, dan mencapai perubahan yang positif dalam kehidupan mereka.⁷⁹

Selain itu, terapi kognitif memiliki manfaat yang beragam untuk mengatasi masalah emosional pada individu dengan gangguan kesehatan mental. Berikut adalah beberapa manfaat terapi kognitif:

1. Mengelola Gejala Gangguan Kesehatan Mental: Gejala gangguan kesehatan mental seperti perubahan suasana hati, insomnia, dan lain-lain dapat diatasi melalui terapi kognitif. Individu dapat belajar mengelola gejala-gejala tersebut dengan mengembangkan pola pikir yang positif.

⁷⁷ Alang, "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam.", hal. 158-159.

⁷⁸ Medcom id developer, "Manfaat Ikut Terapi Untuk Kesehatan Mental," *medcom.id*, Terakhir diubah Juni 15, 2015, diakses Mei 24, 2023, <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/ZkewxmqN-manfaat-ikut-terapi-untuk-kesehatan-mental>.

⁷⁹ "Psychotherapies," *National Institute of Mental Health (NIMH)*, diakses Mei 30, 2023, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies>.

2. Mengatasi Situasi Hidup yang Penuh Tekanan: Terapi kognitif membantu individu dengan gangguan kesehatan mental menghadapi tekanan hidup, *overthinking*, dan sejenisnya. Mereka dapat mempelajari teknik-teknik untuk menghadapi situasi tersebut dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan positif.
3. Mengidentifikasi Cara Mengelola Emosi: Terapi kognitif membantu individu mengenali dan mengelola perubahan emosi yang mereka alami. Hal ini membantu mereka mencegah emosi yang berubah-ubah mengendalikan kualitas hidup mereka.
4. Meningkatkan Kemampuan Menyelesaikan Konflik dan Komunikasi: Terapi kognitif membantu individu meningkatkan kemampuan menyelesaikan konflik dengan lebih baik dan mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang sehat. Terapi ini juga membantu mengelola gejala emosional yang sering mengganggu interaksi sosial.
5. Mengelola Gejala Fisik Kronis: Terapi kognitif dapat membantu individu mengelola gejala fisik kronis yang seringkali menyertai gangguan kesehatan mental, seperti masalah tidur, sakit kepala, masalah nafsu makan, dan lain-lain.⁸⁰

Al-Qur'an memiliki potensi besar sebagai bentuk terapi psikologis yang dikenal sebagai psikoterapi Islam.⁸¹ Al-Qur'an memiliki potensi luar biasa sebagai sumber penyembuhan bagi kesehatan fisik dan mental individu. Al-Qur'an tidak hanya memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit fisik, tetapi juga dapat menyembuhkan luka-luka batin dan mengatasi gangguan kesehatan mental.⁸² Dalam pandangan lain, psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi yang meliputi:

1. Fungsi Pemahaman: Psikoterapi Islam memberikan pemahaman tentang manusia dan masalah yang dihadapinya dalam kehidupan. Tujuannya adalah mencari solusi yang baik, benar, dan mulia. Psikoterapi Islam menjelaskan bahwa ajaran Islam, seperti Al-Qur'an dan Hadits, adalah sumber pengetahuan yang komprehensif, benar, dan suci untuk mengatasi masalah kehidupan.

⁸⁰ Redaksi Halodoc, "5 Manfaat Terapi Kognitif bagi Pengidap Gangguan Kesehatan Mental," *halodoc*, diakses Mei 30, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/5-manfaat-terapi-kognitif-bagi-pengidap-gangguan-kesehatan-mental>.

⁸¹ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 150.

⁸² Assyifa Noor Izzah Tanjung and Cucu Setiwan, "Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat," *Gunung Djati Conference Series Vol. 8* (2022), hal. 215.

2. Fungsi Pengendalian: Psikoterapi Islam memiliki potensi untuk mengarahkan aktivitas individu agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah.

3. Fungsi Peramalan: Psikoterapi Islam mampu menganalisis peristiwa, kejadian, dan perkembangan di masa depan.

4. Fungsi Pengembangan: Psikoterapi Islam memiliki potensi untuk mengembangkan ilmu keislaman yang berkaitan dengan masalah manusia dalam berbagai aspek, baik dalam konteks hubungan dengan Tuhan maupun kehidupan sehari-hari.

5. Fungsi Pendidikan: Psikoterapi Islam dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan mengubah tingkat ketidaktahuan menjadi pengetahuan, memperbaiki keadaan baik-buruk, atau meningkatkan kualitas kehidupan yang sudah baik.⁸³

B. Pengertian *Insecure*

Setelah memahami berbagai pengertian mengenai terapi, selanjutnya pada penelitian ini disajikan berbagai pengertian dari beberapa ahli yang memiliki pengalaman dan pemahaman mengenai perasaan *insecure*. Berikut ini merupakan pengertian, penyebab, ciri-ciri, dan dampak adanya perasaan *insecure*.

1. Definisi *Insecure*

Dalam lingkungan bermasyarakat tentu kita menemukan berbagai karakter yang dimiliki individu, seperti pemalu, pemberani, takut, cemas, dan orang yang tidak percaya diri. Rasa tidak percaya ini biasa disebut dengan nama "*Insecure*". Adapun makna *Insecure* dalam Kamus Inggris Indonesia mempunyai makna tidak kokoh, gelisah, dan tidak aman.⁸⁴ Sedangkan, menurut kamus Merriam Webster, istilah "*Insecure*" memiliki arti sebagai kurangnya rasa percaya diri, sering diliputi oleh ketakutan dan kecemasan, kurang stabil, kurang keyakinan atau ragu-ragu, kurang yakin, tidak memiliki keamanan yang memadai, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan konsisten.⁸⁵ Sedangkan menurut tesaurus Bahasa Indonesia, kata *Insecure* memiliki beberapa sinonim diantaranya, merasa takut (*afraid*), mengalami kecemasan (*anxious*), merasa khawatir (*apprehensive*), ragu-ragu

⁸³ Amiruddin MS, "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," *Ihya al 'Arabiyah* 5, no. 1 (2015), hal. 66..

⁸⁴ Penyusun, *Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary*, hal. 850.

⁸⁵ "Definition of *Insecure*," Terakhir diubah Mei 18, 2023, diakses Mei 27, 2023, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/insecure>.

(*hesitant*), gemetar (*shaky*), rentan (*touchy*), merasa bimbang (*troubled*), dan tidak memiliki keyakinan (*unsure*).⁸⁶

Istilah “*Insecure*” pertama kali muncul pada abad pertengahan sekitar tahun 1640-an, yang berasal dari bahasa Latin “*insecurus*”. Kata “*insecurus*” digunakan untuk menggambarkan situasi yang umumnya tidak aman. Pada tahun 1917-an, istilah ini mulai digunakan dalam konteks psikologi untuk merujuk pada kondisi jiwa yang tidak aman. Seiring berjalannya waktu, istilah ini semakin berkembang dan populer, terutama sejalan dengan perkembangan minat dalam bidang psikologi, terutama dalam kajian keamanan emosional (*emotional security*).⁸⁷

Emotional security adalah ketika seseorang merasa aman secara emosional dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan frustrasi dan menyakitkan. Mereka menyadari bahwa pengalaman yang menyakitkan juga merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri. Di sisi lain, *Insecure* merupakan keadaan yang berlawanan dengan *emotional security* ketika merujuk pada aspek negatifnya. Hal ini terjadi ketika seseorang tidak mampu menerima dirinya dengan perasaan aman.⁸⁸

Makna *Insecure* menurut Abraham Maslow (1908-1970), seorang psikolog terkenal yang menciptakan hierarki kebutuhan, berpendapat bahwa rasa aman (*secure*) dan pengakuan sosial merupakan faktor yang penting dalam perkembangan individu. Menurut Maslow (1908-1970), jika kebutuhan seseorang ini tidak terpenuhi, mereka mungkin merasa tidak aman (*Insecure*) dan tidak berharga.⁸⁹ Sedangkan, Karen Horney (1885-1952), seorang psikoanalisis dan ahli psikoanalisis sosial, meneliti tentang kecemasan dan ketidakamanan (*Insecure*) dalam hubungan interpersonal. Menurut Horney (1885-1952), individu yang mengalami kekurangan kehangatan dan kasih sayang selama masa kanak-kanak mereka mungkin mengalami perasaan tidak aman dan menghadapi kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat.⁹⁰

⁸⁶ “Synonyms of *Insecure* | Thesaurus.Com,” *Www.Thesaurus.Com*, diakses Mei 27, 2023, <https://www.thesaurus.com/browse/insecure>.

⁸⁷ Syifa’Ul Ain Fain Putri, “Peran Al-Qur’an Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur),” *UIN Sunan Ampel Surabaya* (2022), hal. 21-22.

⁸⁸ Ilma Adji Hadyani and Yeniari Indriana, “Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis),” *Jurnal EMPATI* 6, no. 3 (Maret 5, 2018), hal. 303–312.

⁸⁹ Anastasia Sri Mendari, “Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa,” no. 01 (2010), hal. 85-86.

⁹⁰ Maharani Maharani, “Kecemasan Dan Konflik Tokoh Laisa Dalam Novel Bidadari-Bidadari Surga Karya Tere Liye: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney” (skripsi, Universitas Mataram, 2016), hal. 5.

Insecure adalah sensasi ketidaknyamanan yang dialami oleh individu ketika mereka merasa khawatir dan kurang percaya diri. Ini mengarah pada perasaan ketidakamanan dan kecemasan yang melingkupi individu di berbagai situasi. Menurut Greenberg, perasaan *Insecure* adalah pengalaman umum yang dialami oleh setiap orang. Dalam batas yang wajar, perasaan *Insecure* dapat bermanfaat bagi perkembangan pribadi karena mendorong seseorang untuk mencapai potensi yang lebih tinggi daripada yang mereka kira. Namun, masalah muncul ketika perasaan *Insecure* tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari individu dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, baik secara fisik maupun mental.⁹¹

Insecure (perasaan tidak aman) termasuk ke dalam salah satu tanda keadaan mental yang tidak sehat. Bersama dengan perasaan tidak nyaman (*inadequacy*), kurangnya kepercayaan diri (*self-confidence*), kurang pemahaman diri (*self-understanding*), ketidakpuasan dalam berhubungan sosial, ketidakmatangan emosi, dan gangguan kepribadian, *Insecure* menjadi salah satu ciri dari keadaan mental yang tidak sehat.⁹²

Penelitian yang dilakukan dalam *Unsafe Behavior in Early Childhood* menunjukkan bahwa *Insecure* (perasaan tidak aman) merupakan fenomena yang telah ada sejak usia dini. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa anak-anak dalam tahap perkembangan awal pun dapat mengalami perasaan tidak aman yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka.⁹³ Dalam periode ini, anak-anak dapat mengalami ketidakpastian, kecemasan, dan kurangnya rasa aman dalam menghadapi lingkungan dan interaksi sosial mereka. Penemuan ini menyoroti pentingnya pemahaman dan perhatian terhadap keadaan psikologis anak sejak usia dini, serta upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang sehat.⁹⁴

Menurut Shonna Waters, ada tiga jenis ketidakamanan (*Insecure*) yang perlu kita kenali karena mereka dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan kita. Berikut adalah tiga jenis ketidakamanan (*Insecure*) yang berbeda untuk dipertimbangkan:

1. Ketidakamanan pribadi

⁹¹ Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam.," hal. 139–152.

⁹² Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.," hal. 123.

⁹³ Wahyu Aminata and Ainun Ni'matu Rohmah, "Resepsi Penonton Perempuan Film 'Imperfect' Terhadap Kondisi *Insecure* Pada Diri Sendiri (Studi Pada Mahasiswa Umul Usia 18-25 Tahun di Kota Samarinda)" 11 (n.d.), hal. 95.

⁹⁴ Farida Rohayani, "Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19: Problematika dan Solusi," *QAWWAM* 14, no. 1 (Juli 21, 2020), hal. 29–50.

Ketidakamanan pribadi berkaitan dengan bagaimana penampilan dan suara kita, serta bagaimana orang lain mempersepsikan kita. Ketidakamanan ini terlihat sekadar permukaan bagi orang yang melihat dari luar, khawatir tentang tampilan rambut, pakaian, atau adanya noda yang tidak diinginkan. Namun, bagi individu yang mengalaminya, ketidakamanan pribadi dapat dirasakan secara mendalam dan menyebabkan kesusahan. Bahkan, ketidakamanan pribadi dapat menghalangi kita untuk menjalin hubungan, mencari peluang karier, atau menjalin hubungan sosial jika kita membiarkannya. Ketidakamanan ini dapat berasal dari kurangnya rasa percaya diri karena kita terlalu memperhatikan apa pendapat orang lain tentang kita. Meskipun tidak selalu demikian, seringkali ketidakamanan pribadi berhubungan dengan citra tubuh.

2. Ketidakamanan profesional

Ketidakamanan profesional terjadi di tempat kerja dan membuat orang merasa cemas dan sadar diri saat memberikan presentasi atau berbicara. Ketidakamanan ini juga bisa membuat seseorang meragukan kemampuannya sendiri dan membuatnya berpikir bahwa dia tidak cukup baik untuk mendapatkan promosi atau mengambil risiko. Hal ini sering kali menyebabkan seseorang merasa seperti seorang penipu dan melewatkan kesempatan untuk mencapai tujuannya.

3. Ketidakamanan dalam hubungan

Ketidakamanan dalam hubungan adalah hal yang umum dan bisa terjadi dalam setiap hubungan. Hal ini membuat seseorang merasa seperti dia tidak pantas memiliki pasangannya dan percaya bahwa orang lain akan membuat pasangannya lebih bahagia. Ketidakamanan dalam hubungan ini dapat menyebabkan rasa cemburu, pertengkaran, dan perilaku dominan. Biasanya, ketidakamanan ini dapat disebabkan oleh pengalaman masa lalu dengan pasangan sebelumnya atau anggota keluarga dan teman jika mereka telah menyebabkan trauma.⁹⁵

2. Penyebab Adanya Rasa *Insecure*

Rasa *Insecure* bisa disebabkan dari faktor internal dan faktor eksternal.⁹⁶ Faktor internal terkait *Insecure* meliputi rendahnya tingkat kepercayaan diri atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Individu yang merasa tidak mampu atau meragukan kemampuan dirinya cenderung memiliki perasaan *Insecure*. Mereka mungkin memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa tidak berharga, atau tidak yakin dalam

⁹⁵ “Improve Your Confidence: 10 Ways to Overcome Insecurities,” diakses Mei 29, 2023, <https://www.betterup.com/blog/how-to-overcome-insecurities>.

⁹⁶ Adilla, “Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.”, hal. 4.

menghadapi tantangan.⁹⁷ Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi munculnya perasaan *Insecure*. Ini terjadi ketika individu membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang kompeten atau sukses dibandingkan dengan mereka. Persepsi kompetisi dan perbandingan dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, cerdas, atau menarik secara sosial dapat meningkatkan perasaan *Insecure*.⁹⁸ Selain itu, terdapat faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan timbulnya perasaan *Insecure*, antara lain konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sementara itu, faktor eksternal yang berperan adalah pendidikan dan lingkungan.⁹⁹

Insecure adalah perasaan ketidakamanan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang. Hal ini disebabkan oleh perasaan yang tidak puas atau tidak cukup dengan apa yang telah dimiliki.¹⁰⁰ Selain itu, dalam kehidupan ini setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Salah satu kebutuhan yang mendasar adalah kebutuhan akan rasa aman (*secure*), yang mendorong manusia untuk mencari perlindungan. Namun, ketika rasa aman tersebut hilang, dapat muncul perasaan curiga, tidak nyaman, defensif, dan bahkan mengganggu. Menurut Melanie Greenberg¹⁰¹, ada tiga alasan umum mengapa seseorang merasa *Insecure*. Pertama, adanya riwayat kegagalan atau penolakan yang membuat individu meragukan kemampuan dan nilainya sendiri. Kedua, kurangnya kepercayaan diri yang disebabkan oleh kecemasan sosial, di mana individu merasa tidak nyaman dan khawatir tentang bagaimana orang lain menilai mereka. Ketiga, dorongan untuk mencapai kesempurnaan atau perfeksionisme yang tinggi, yang membuat individu

⁹⁷ Tika Nurul Ramadhani and Flora Grace Putrianti, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir," *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (2014), hal. 22–32.

⁹⁸ Dina Hazadiyah, N. Kardinah, and Imam Sunardi, "Hubungan Antara Kompetensi Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa," *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (Februari 27, 2018), hal. 667–676.

⁹⁹ Wardiansyah, "Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah." , hal. 17-18.

¹⁰⁰ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan *Insecure* Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin" (bachelorThesis, Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022), hal. 1.

¹⁰¹ Melanie Greenberg adalah seorang psikolog klinis terkenal. Dia memiliki latar belakang dalam bidang psikologi klinis dan mengkhususkan diri dalam bidang kecemasan, stres, trauma, dan kesejahteraan emosional. Dr. Greenberg memiliki pengalaman yang luas dalam memberikan terapi dan konseling kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Dia juga merupakan penulis dan pembicara yang aktif, sering memberikan pengetahuan dan saran praktis dalam mengatasi stres, meningkatkan kesehatan emosional, dan membangun ketahanan mental. Karya-karyanya telah dipublikasikan dalam berbagai jurnal akademik dan buku terkait bidang psikologi klinis. Lihat: "Melanie Greenberg Ph.D. | Psychology Today," diakses Mei 28, 2023, <https://www.psychologytoday.com/us/contributors/melanie-greenberg-phd>.

merasa tidak puas dengan diri sendiri dan selalu merasa kurang. Dalam konteks yang lebih luas, *Insecure* juga bisa dikaitkan dengan hilangnya rasa bersyukur atas apa yang dimiliki, di mana seseorang tidak menghargai atau merasa cukup dengan apa yang ada dalam hidupnya.¹⁰²

Insecure biasanya timbul akibat proses pembelajaran baik secara sadar maupun tidak sadar yang dialami seseorang melalui berbagai kejadian atau pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, terutama pada tahap awal kehidupan. Saat dewasa, individu cenderung mengadopsi dan menginternalisasi pola pemikiran negatif tersebut sebagai kebenaran yang mereka yakini.¹⁰³ Menurut peninjauan Fadhli Rizal Makarim, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan *Insecure*. Pertama, pengalaman trauma seperti penolakan dan kegagalan dalam kehidupan yang dapat menghasilkan perasaan tidak aman. Selain itu, pola asuh yang kurang tepat selama masa pertumbuhan juga dapat berkontribusi, di mana tekanan dari orang tua untuk menjadi individu yang unggul dan perfeksionis dapat menyebabkan ketidakpuasan dan perasaan *Insecure* jika tidak memenuhi harapan tersebut. Selain kedua faktor tersebut, faktor lain yang dapat menyebabkan *Insecure* adalah pengalaman mendapatkan penilaian negatif dari orang lain, riwayat gangguan kesehatan mental, dan kurangnya dukungan dari keluarga, kerabat, dan lingkungan sekitar.¹⁰⁴

Menurut Tasya Talitha, *Insecure* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang: Jika seseorang tumbuh di lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang, baik dari keluarga maupun lingkungan pendidikan dan masyarakat, hal ini dapat menyebabkan perasaan *Insecure* karena mereka tidak merasakan kasih sayang yang cukup.
2. Sering mengalami kegagalan atau penolakan: Jika seseorang sering mengalami kegagalan atau penolakan, kemungkinan besar mereka akan mengembangkan perasaan *Insecure*. Hal ini disebabkan oleh kegagalan yang berulang membuat mereka merasa bahwa usaha mereka sia-sia.

¹⁰² Jihan Insyirah Qatrunnada et al., “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam.”, hal. 141., lihat juga: Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’ān” (skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), hal. 20.

¹⁰³ “Dealing with Insecurity - UNKARTUR Semarang,” Juni 15, 2021, diakses Mei 27, 2023, <https://unkartur.ac.id/blog/2021/06/15/dealing-with-insecurity/>.

¹⁰⁴ Rizal Fadli, “Insecure - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan,” *halodoc*, Diakses Mei 28, 2023, <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>.

3. Dipandang sebelah mata oleh orang lain: Ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak dihargai atau dipandang sebelah mata oleh orang lain, hal ini dapat memicu perasaan *Insecure*. Interaksi sosial yang tidak menyenangkan seperti ini dapat membuat seseorang menjauhi kegiatan sosial.
4. Perfeksionisme yang berlebihan: Seseorang yang memiliki sifat perfeksionis seringkali merasa *Insecure* ketika hasil yang mereka capai tidak sesuai dengan harapan yang sangat tinggi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kecewa dan menyalahkan diri sendiri.
5. Pengalaman perundungan atau *bullying*: Pengalaman menjadi korban perundungan atau *bullying*, terutama pada masa anak-anak, dapat memiliki dampak jangka panjang yang menyebabkan perasaan *Insecure*. Korban perundungan cenderung mengalami ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain dan sulit membentuk hubungan yang sehat.¹⁰⁵

Perasaan *Insecure* juga muncul ketika seseorang merasa kurang percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain dan melihat kelebihan yang dimiliki oleh mereka. Perbandingan tersebut dapat berupa aspek fisik, materi, kemampuan, pencapaian hidup, dan hal-hal lain yang membuat individu merasa tidak sebanding atau tidak memadai. Melihat orang lain yang dianggap lebih sukses atau memiliki hal-hal yang diinginkan dapat memperkuat perasaan *Insecure*, karena individu cenderung merasa kurang mampu atau kurang berharga dalam perbandingan tersebut. Perasaan *Insecure* yang muncul akibat perbandingan dengan orang lain dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pemahaman yang sehat tentang diri sendiri dan menghargai keunikan dan nilai-nilai yang dimiliki, tanpa terlalu terfokus pada perbandingan dengan orang lain.¹⁰⁶

Kesimpulan dari beberapa penyebab *Insecure* yang telah disebutkan adalah bahwa perasaan *Insecure* dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk pengalaman traumatis, kurangnya kasih sayang dan perhatian dalam lingkungan, sering mengalami kegagalan atau penolakan, pandangan negatif dari orang lain, dorongan untuk mencapai kesempurnaan, perundungan atau *bullying*, serta perbandingan diri dengan orang lain. Selain itu, faktor internal seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup juga dapat memengaruhi *Insecure* seseorang. Faktor

¹⁰⁵ R Adinda, "Insecure: Pengertian, Penyebab, dan Cara Mengatasinya - Gramedia.com," *Best Seller Gramedia*, Agustus 13, 2021, Diakses Mei 29, 2023, <https://www.gramedia.com/best-seller/insecure/>.

¹⁰⁶ Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin.," hal. 1

eksternal seperti pendidikan dan lingkungan juga dapat memainkan peran dalam memunculkan perasaan *Insecure*. Penting untuk memahami bahwa *Insecure* adalah pengalaman yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda dalam kehidupan seseorang.

3. Ciri-Ciri Adanya Rasa *Insecure*

Individu yang mengalami perasaan *Insecure* cenderung menganggap diri mereka sebagai objek ejekan orang lain dan merasa tidak disukai oleh orang lain. Contohnya, ketika seseorang sedang berbicara di depan umum, seperti saat melakukan presentasi, mereka dapat merasa takut bahwa mereka tidak akan dapat menjawab pertanyaan dari pendengar. Orang yang *Insecure* seringkali menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, bahkan dalam kasus yang lebih parah, mereka cenderung menghindari interaksi sosial sepenuhnya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri dan keinginan untuk tidak menarik perhatian orang lain. Secara prinsip, perasaan *Insecure* dapat dialami oleh individu dari berbagai kelompok usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa.¹⁰⁷

Kanfer dan Gouldstein mengemukakan bahwa individu yang mengalami gangguan kejiwaan seperti *Insecure* dapat dikenali melalui beberapa ciri. Pertama, mereka cenderung merasakan perasaan cemas dan tegang yang hadir dalam diri mereka. Selain itu, mereka juga merasa tidak puas dengan perilaku mereka sendiri dengan konotasi negatif. Terakhir, mereka menghadapi kesulitan dalam mengatasi masalah dan mengalami keterbatasan dalam berfungsi secara efektif.¹⁰⁸

Perasaan *Insecure* seringkali terkait dengan berbagai hal, seperti hubungan dengan diri sendiri, dalam konteks hubungan pasangan, hubungan sosial, penampilan fisik, atau dalam konteks pekerjaan. Ketika berbicara tentang *insecurity* yang terkait dengan diri sendiri, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi:

1. Merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain. Ini mengacu pada sikap yang kritis dan negatif terhadap diri sendiri, di mana seseorang merasa bahwa mereka lebih rendah atau kurang berharga dibandingkan dengan orang lain.
2. Takut untuk memulai dan mencoba. Rasa takut ini sering kali timbul karena adanya ancaman yang dirasakan oleh individu. Seseorang juga mungkin merasakan ketakutan ini karena munculnya pikiran negatif atau potensi-potensi negatif yang tercipta dalam pikiran mereka sendiri.

¹⁰⁷ Herlina Sari Siregar, "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku *Insecure* Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang," *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam* 2, no. 1 (Juni 13, 2022), hal. 227–240.

¹⁰⁸ Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental.," hal. 278.

3. Merasa cemas (*anxiety*). Kecemasan merupakan suatu emosi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan sering kali disertai dengan perasaan tidak berdaya dan gelisah. Kecemasan dapat timbul dari berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar.¹⁰⁹ Penting untuk mengenali kecemasan ini dan menanganinya dengan baik.¹¹⁰

Orang yang mengalami perasaan rendah diri (*Insecure*), baik secara sadar maupun tidak sadar, dapat ditandai dengan tanda-tanda yang jelas, seperti keringat dingin, gemetar, ketidakmampuan untuk bertatap muka, dan kesulitan berbicara. Selanjutnya, tanda-tanda yang lebih tidak terlihat, seperti selalu berpakaian dengan rapi tanpa merasa puas, selalu menyangkal pembicaraan karena takut dianggap tidak kompeten, mencari kegiatan di tengah pertemuan untuk merasa aman dan diakui keberadaannya.¹¹¹ Meskipun gejala *Insecure* yang dialami oleh setiap individu bisa bervariasi, menurut Rizal Fadli, secara umum gejala tersebut mencakup tingkat kepercayaan diri yang rendah, kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dengan mengisolasi diri, ketergantungan pada orang lain karena takut menjadi sendirian, tingkat stres yang tinggi, terkadang merasa iri terhadap kesuksesan orang lain, keinginan untuk terlihat sempurna di mata orang lain, dan ketakutan terhadap penolakan dari penilaian orang lain.¹¹²

4. Dampak Adanya Rasa *Insecure*

Ketidakamanan diri atau rasa *Insecure* memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial, di mana kemampuan untuk berinteraksi dan bersosialisasi mempengaruhi perkembangan mental dan fisik seseorang. Jika seseorang memiliki kemampuan bergaul yang baik, mereka akan merasa bahagia, dan hal ini akan tercermin dalam kesehatan mental dan fisik yang positif. Sebaliknya, jika seseorang merasa malu dan kurang percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain, mereka cenderung merasa sedih dan cenderung mengisolasi diri.¹¹³

Rasa *Insecure* yang berlebihan dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental individu, di antaranya:

¹⁰⁹ Putri, "Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur).", hal. 24

¹¹⁰ Rosyidi, *Psikologi Kepribadian*, hal. 168.

¹¹¹ Lathipah Hasanah et al., "Penanganan *Insecure* Pada Anak Usia Dini" 6, no. 1 (2022), hal. 81-82.

¹¹² Halodoc, "*Insecure* - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan," *halodoc*, diakses Mei 29, 2023, <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>.

¹¹³ Wahyu Aminata and Ainun Ni'matu Rohmah, "Resepsi Penonton Perempuan Film 'Imperfect' Terhadap Kondisi *Insecure* Pada Diri Sendiri (Studi Pada Mahasiswa Umul Usia 18-25 Tahun di Kota Samarinda)" 11 (n.d.), hal. 95.

1. Depresi: Tingkat kecemasan yang tinggi akibat rasa *Insecure* berlebihan dapat berkontribusi pada munculnya depresi. Hal ini dapat membuat seseorang menjadi lebih tertutup, merasa sedih, mudah stres, cemas, dan merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain.
2. Gangguan dalam aktivitas sehari-hari: Pikiran negatif yang terus-menerus menghantui dan menguasai pikiran dan perasaan seseorang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang mungkin kehilangan semangat untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi karena kurangnya rasa percaya diri untuk membangun hubungan dengan orang lain.
3. Rendahnya harga diri: Seseorang yang merasa tidak berharga akan kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan seseorang lebih suka menyendiri, menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan merasa takut terhadap lingkungan sekitar.¹¹⁴

Ketika seseorang mengalami perasaan *Insecure*, itu bisa membawa konsekuensi positif dan negatif. Jika *Insecure* tersebut dalam tingkat yang moderat, hal itu dapat bermanfaat bagi individu. Misalnya, *Insecure* dapat mendorong perkembangan pribadi dengan meyakini bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mencapai hal-hal yang lebih tinggi dari yang mereka bayangkan sebelumnya. Namun, jika perasaan *Insecure* berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal itu dapat memiliki dampak buruk pada kesehatan, baik fisik maupun mental. Misalnya, individu tersebut dapat mengalami kelelahan kronis dan bahkan mengalami masalah mental seperti depresi. Ini terjadi karena *Insecure* tersebut muncul dalam berbagai aspek kehidupan dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.¹¹⁵

Perasaan *Insecure* yang gejala dan terjadi secara sporadis¹¹⁶ adalah hal yang normal. Namun, jika perasaan *Insecure* tersebut sering muncul berulang-ulang dan bahkan terus-menerus, kondisi tersebut dapat memiliki dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Dampak-dampak tersebut antara lain adalah kecurigaan berlebihan, gangguan kesehatan fisik dan emosional, gangguan dalam kinerja pekerjaan, sikap perfeksionis, dan

¹¹⁴ Wahyu Arya Metta et al., “*Insecure* Menurut Perspektif Agama Buddha,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (April 21, 2023), hal. 4963–4968.

¹¹⁵ Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’ān,” hal. 2

¹¹⁶ Sporadis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sesuatu yang terjadi secara tidak teratur atau tidak sering. Dalam konteks perasaan *insecure* yang gejala dan terjadi secara sporadis, ini mengacu pada fakta bahwa perasaan tersebut tidak muncul secara konsisten atau rutin, tetapi hanya sesekali atau dalam situasi-situasi tertentu. Lihat: “Hasil Pencarian - KBBI Daring,” diakses Mei 29, 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sporadis>.

sebagainya. Oleh karena itu, ketika seseorang merasa ragu dan kurang percaya akan kemampuan yang dimiliki, hal tersebut dapat diklasifikasikan sebagai *Insecure*. Selain itu, individu yang memiliki rasa takut yang berlebihan dalam melakukan suatu hal juga dapat dikategorikan sebagai orang yang sedang mengalami *Insecure*.¹¹⁷

Menurut Rizky Melinda Sari, merasa *Insecure* secara terus-menerus memiliki beberapa dampak negatif, antara lain:

1. Rasa diri tidak berharga: Merasa *Insecure* akan membuat seseorang merasa tidak berharga, meragukan kemampuan sendiri, dan sering menyalahkan diri. Penting untuk melawan rasa *Insecure* ini dengan menghargai diri sendiri terlebih dahulu agar dapat dihargai oleh orang lain.
2. Menjadi pribadi yang pasif: *Insecure* yang dibiarkan berlarut-larut dapat menghasilkan sikap pasif. Seseorang cenderung enggan bersosialisasi dan lebih memilih untuk menyendiri. Ketika diajak berbicara, mereka takut salah bicara dan hanya menjawab sekenanya saja.
3. Gangguan kesehatan mental: *Insecure* yang terus-menerus dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Perasaan rendah diri yang berlarut-larut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.¹¹⁸

Dampak dari perasaan *Insecure* sangatlah negatif bagi siapapun karena dapat menyebabkan berbagai konsekuensi buruk, terutama pada remaja yang memiliki *Insecure attachment* dengan orang tua. Salah satu dampak negatifnya adalah peningkatan level konflik dalam hubungan mereka. *Insecure attachment* dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menggunakan teknik *problem solving* yang efektif, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya konflik antara mereka dan orang tua.¹¹⁹

Meskipun *Insecure* memiliki dampak negatif, namun dalam beberapa konteks, perasaan *Insecure* juga penting. Tanpa rasa *Insecure*, seseorang mungkin akan merasa puas dengan dirinya sendiri dan tidak memiliki motivasi untuk meningkatkan diri. *Insecure* dapat menjadi refleksi untuk mengidentifikasi kekurangan dan melakukan perbaikan. Oleh karena itu,

¹¹⁷ Siregar, "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku *Insecure* Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang.", hal. 229.

¹¹⁸ "3 Dampak Buruk Terus Merasa *Insecure*, Berpengaruh pada Mental!," *suara.com*, Terakhir diubah Januari 11, 2022, diakses Mei 29, 2023, <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/01/11/093114/3-dampak-buruk-terus-merasa-insecure-berpengaruh-pada-mental>.

¹¹⁹ Wardiansyah, "Pengaruh *Insecure* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah.", hal. 6.

wajar bagi setiap manusia merasakan *Insecure* karena tidak ada yang sempurna. Pentingnya adalah mengarahkan *Insecure* pada hal yang positif sehingga setiap individu dapat menghargai diri sendiri dan orang lain.¹²⁰

Berdasarkan berbagai pengertian dampak *Insecure* yang telah disampaikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa perasaan *Insecure* yang berlebihan atau terus-menerus memiliki konsekuensi yang negatif bagi individu. Beberapa dampak tersebut meliputi merasa diri tidak berharga, menjadi pribadi yang pasif, mengalami gangguan kesehatan mental, meningkatnya konflik dalam hubungan interpersonal, dan sebagainya yang dapat menghambat perkembangan individu dalam mencapai potensi maksimalnya. Maka, penting bagi setiap individu untuk mengatasi perasaan *Insecure* dan membangun kepercayaan diri yang sehat agar dapat mencapai kesehatan mental yang lebih baik dan membangun hubungan sosial yang lebih positif.

¹²⁰ “*Insecure* Juga Penting,” *kumparan*, diakses Mei 29, 2023, <https://kumparan.com/cahya-nursila-ajiningrum/insecure-juga-penting-1woBFY8GG57>.

BAB III

TINJAUAN AL-QUR'AN MENGENAI TERAPI DAN *INSECURE*

A. Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an Mengenai Terapi

Dalam upaya menyembuhkan penyakit jiwa atau kesehatan mental, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan, salah satunya adalah melalui terapi. Dalam konteks agama Islam, terapi ini dikenal sebagai psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam bertujuan untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan, menciptakan perasaan aman (*secure*), dan mencegah depresi yang disebabkan oleh masalah kejiwaan. Terapi ini melibatkan pemahaman agama dan pelaksanaan ibadah yang ditetapkan oleh Allah sebagai cara untuk membersihkan jiwa dan mengubah perilaku negatif menjadi positif.¹²¹ Beberapa ibadah yang dapat dilakukan sebagai terapi dalam Islam adalah membaca Al-Qur'an, melaksanakan shalat, melakukan zikir, dan sebagainya. Dalam pembahasan kali ini, akan dijelaskan tentang terapi Islam melalui pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an.

1. Membaca Al-Qur'an

Secara etimologis, Al-Qur'an berasal dari kata *qara yaqrau qiraatan* yang berarti bacaan. Ini juga dapat dimaknai sebagai objek yang dibaca. Selain itu, Al-Qur'an juga berasal dari kata *qaraa* yang berarti mengumpulkan dan menghimpun, serta *qira'ah* yang berarti menggabungkan huruf-huruf dan kata-kata dalam sebuah ucapan yang teratur. Sedangkan, secara terminologis Al-Qur'an diartikan sebagai firman Allah SWT yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang harus dibaca secara terus-menerus dan dijadikan bagian dari ibadah. Al-Quran, sebagai firman Allah SWT (*kalamullah*), merupakan pijakan utama bagi manusia. Al-Qur'an menjadi pedoman dalam perilaku dan berpikir, serta menjadi dasar untuk berbagai studi dan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, Al-Qur'an merupakan sumber pengetahuan yang harus terus dieksplorasi, termasuk nilai-nilai, teknik-teknik, dan metodologi yang terkandung di dalamnya.¹²²

Dalam konteks kecemasan atau perasaan tidak aman (*Insecure*), terapi neurofisiologi Al-Qur'an melibatkan pemanfaatan bacaan dan pendengaran ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sarana pengobatan. Salah satu aplikasi praktis dari terapi ini adalah melalui metode releksasi transendensi,

¹²¹ Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.", hal. 32.

¹²² Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, trans. Aunur Rafiq El-Mazni (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hal. 16-17.

dimana membaca Al-Qur'an dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres dan menenangkan jiwa yang merasa tidak aman (*Insecure*). Dengan menghadirkan ayat-ayat yang penuh dengan ketenangan dan kebijaksanaan, terapi ini bertujuan untuk mengatasi perasaan *Insecure* dan menciptakan rasa kedamaian dalam diri individu.¹²³ Henry Guntur menjelaskan bahwa membaca merupakan suatu proses yang dilakukan oleh pembaca untuk memahami pesan yang ingin disampaikan oleh penulis melalui media tertulis. Allah menyatakan bahwa Al-Qur'an bukanlah tanpa tujuan, melainkan merupakan kitab mulia yang diturunkan untuk membimbing umat manusia keluar dari kebingungan menuju cahaya Islam serta untuk memperbaiki kehidupan mereka. Setiap muslim meyakini bahwa membaca Al-Qur'an merupakan perbuatan mulia di mata Allah dan akan mendapatkan pahala.¹²⁴

Dalam Al-Qur'an sendiri tidak ada ayat atau frasa yang secara eksplisit menunjukkan kata terapi melalui membaca Al-Qur'an. Namun, terdapat beberapa kata atau frasa yang terkait dengan makna terapi, penyembuhan atau pemulihan melalui membaca Al-Qur'an. Salah satu contohnya adalah kata *syifa* yang berarti obat. Dalam Al-Quran, Allah menyebutkan bahwa Al-Qur'an memiliki sifat penyembuhan dan rahmat.¹²⁵ Dalam sebuah pembaruan makna, *asy-syifa* secara khusus mengacu pada pengertian obat (*ad-dawa'*). Bentuk jamaknya adalah "*al-adwiyah*", dan subjeknya adalah "*asy-asyafi*". Arti dari kata "*syafahu-yasyfihi*" adalah membebaskan seseorang dan meminta terapi untuknya, sementara kata "*asyfa' alaihi*" berarti dekat dengan seseorang. Namun, ada pendapat yang menyatakan perbedaan bahwa makna *asy-syifa* berbeda dengan *ad-dawa'*. *Asy-syifa* mengacu pada kesembuhan sedangkan *ad-dawa'* merujuk pada obat. Meskipun terkadang *Asy-syifa* dianggap sama dengan *ad-dawa'*, namun kenyataannya, orang yang mengkonsumsi obat belum tentu sembuh, dan kadang-kadang penyakit seseorang disembuhkan oleh Allah tanpa mengkonsumsi obat. Oleh karena itu, makna *syifa* lebih kuat dan lebih tegas daripada *dawa'*. *Asy-syifa* diartikan sebagai "*al Bur'u minal maradh*" yang berarti sembuh dari penyakit. Hal ini dikarenakan kata *syifa* merujuk pada kondisi fisik dan spiritual, sedangkan *dawa'* hanya merujuk pada kondisi fisik. Jadi, makna *syifa* lebih luas daripada *dawa'*.¹²⁶

¹²³ Musri Sukmal, Syamsuwir Syamsuwir, and Inong Satriadi, "Syifa' dalam Perspektif Alquran," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 1, no. 2 (Maret 5, 2020): 87, hal. 82-83.

¹²⁴ Syaripah Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an Pada Pendidikan Mental," *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 4, no. 6 (Desember 12, 2022), hal. 10740-10745.

¹²⁵ Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, hal. 21.

¹²⁶ Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an)," hal. 60-61.

Al-Qur'an sebagai *syifa* dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu secara umum dan secara khusus. Secara umum, ini berarti bahwa seluruh isi Al-Qur'an, termasuk makna-maknanya, surah-surahnya, ayat-ayatnya, dan huruf-hurufnya memiliki potensi sebagai penyembuh atau obat. Secara khusus, tidak semua bagian Al-Qur'an memiliki sifat tersebut, melainkan hanya sebagian ayat atau surah yang terkandung di dalamnya yang dapat menjadi obat atau penyembuh untuk penyakit tertentu, terutama bagi mereka yang memiliki iman dan keyakinan akan kekuasaan Allah.¹²⁷ Selain itu, *syifa* yang berarti penyembuhan, adalah salah satu fungsi dari Al-Quran. Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit, baik yang bersifat fisik maupun mental. Menurut Imam Al-Qurthubi (1093-1172 M), lafaz dalam ayat-ayat Al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan penyakit fisik, sedangkan makna dan pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit mental. Maka dari itu, dalam konteks ini kata *syifa* dapat dikategorikan memiliki makna terapi karena kemampuannya dalam menyembuhkan penyakit baik fisik maupun mental.¹²⁸ Adapun *syifa* yang diartikan sebagai terapi digunakan sebagai metode agar dapat terbebas dari penyakit dengan cara meminum ramuan dan petunjuk yang menjamin.¹²⁹

Adapun kata *syifa* terdiri dari huruf ش ف ي, dengan perubahan bentuk menjadi يشفي - يشفي - شفاء, yang memiliki makna obat yang terkenal, yaitu obat yang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit. Pada awalnya, akar kata *syifa* digunakan untuk menggambarkan keadaan mendekati sesuatu, kemudian kata ini digunakan untuk menyampaikan makna kesembuhan karena ketika seseorang sembuh, keadaannya mendekati kondisi sehat seperti sebelumnya dari masa ketika ia sakit. Kata *syifa* dan turunannya muncul sebanyak delapan kali dalam Al-Quran. Enam di antaranya memiliki makna kesembuhan, baik itu penyembuhan dari penyakit fisik maupun kejiwaan. Ayat-ayat tersebut terdapat pada QS. At-Taubah (9):14, QS. Yunus (10):57, QS. An-Nahl (16): 69, QS. Al-Isra (17): 82, QS. Asy-Syu'ara (26): 80, dan QS. Fushshilat (41): 44. Sementara itu, kata *syifa* dua kali digunakan dengan makna pinggir atau

¹²⁷ Icha Rezyika, "Penafsiran Ayat-Ayat Syifa Dalam Tafsir Al-Munir (Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)" (diploma, UIN Fatmawati Sukarno, 2021), hal. 25-26.

¹²⁸ Adnan Adnan, "Konstruksi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Al-Quran (Tinjauan Fungsi Bki Berbasis Qurani)," *Liwa'ul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah dan Masyarakat Islam* 11, no. 2 (Desember 28, 2021), hal. 103-120.

¹²⁹ Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an)," hal. 61.

tepi yang mendekati kejatuhan, yaitu pada QS. Ali-Imran (3): 103 dan QS. At-Taubah (9): 109.¹³⁰

Dalam derivasinya kata *syifa* yang berasal dari kata *syafa*, memiliki beberapa bentuk dalam Al-Qur'an, yaitu kata *يشف صدور* (*yasyfi shuduurun*) dalam QS. At-Taubah (9):14, lalu *فهو يشفين* (*fahuwa yasfiin*) dalam QS. Asy-Syu'ara (26): 80, adapula *وشفاء* (*wa syifaaun*) dalam QS. Yunus (10): 57 dan QS. Fushilat (41): 44, kata *شفاء* (*syifaaun*) dalam QS. Al-Isra (17): 82 dan QS. An-Nahl (16): 69, dan terakhir berbentuk kata *على شفا* (*alaa syafaa'*) dalam QS. At-Taubah (9): 109 dan QS. Ali-Imran (3): 103.¹³¹ Sama halnya dalam kitab Mu'jam Mufahras, bahwa kata *syifa* dengan menggunakan bentuk *شفاء* (*syifaaun*) dalam Al-Qur'an terdapat dalam empat surah, yaitu: QS. Yunus (10): 57, QS. An-Nahl (16): 69, QS. Al-Isra (17): 82, dan QS. Fushilat (41): 44.¹³² Adapun jumlah keseluruhan kata *syifa* dalam Al-Qur'an yaitu sebanyak delapan kali dalam derivasinya. Kata tersebut terdapat pada QS. At-Taubah (9):14 dan 109, QS. QS. Asy-Syu'ara (26):80, QS. Yunus (10): 57, QS. An-Nahl (16): 69, QS. Al-Isra (17): 82, QS. Fushilat (41): 44, dan QS. Ali-Imran (3): 103.¹³³

Dalam Al-Qur'an, kata *syifa* memiliki beberapa pengelompokan berdasarkan bentuk kata, urutan penulisan dalam mushaf, dan urutan penurunan ayat. Berikut adalah penjelasannya:

1. Pengelompokan kata *syifa* berdasarkan bentuk kata

Berdasarkan bentuk kata, *syifa* merupakan bentuk mashdar (kata dasar) dari kata *شفاء - يشفي - شفي*. Kata ini muncul sebanyak 6 kali dalam Al-Qur'an. Bentuk mashdar ini merupakan akar dari susunan huruf *syin*, *fa*, dan *ya*, yang kemudian digunakan dalam bentuk fi'il mudhori' (kata kerja) dan bentuk masdar.

2. Pengelompokan kata *syifa* berdasarkan urutan penulisan dalam mushaf

¹³⁰ Rezyika, "Penafsiran Ayat-Ayat Syifa Dalam Tafsir Al-Munir (Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili).", hal. 6.

¹³¹ Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'ân (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'ân).", hal. 61.

¹³² Muhammad Fu'ad 'Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim* (Kairo: Darul Hadits, 2018),), hal. 471.

¹³³ Roma Wijaya, "Makna Syifa Dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS al-Isra 82)," *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 16, no. 2 (Desember 24, 2021), hal. 185–196.

Dalam Al-Qur'an, terdapat pengelompokan kata *syifa* berdasarkan urutan penulisan dalam mushaf. Beberapa surah yang mengandung kata tersebut antara lain:

- a. QS. At-Taubah ayat 14, merupakan surah ke-9 dalam urutan penulisan mushaf, dan termasuk dalam surah madaniyah.
- b. QS. Yunus ayat 57, merupakan surah ke-10 dalam urutan penulisan mushaf, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- c. QS. An-Nahl ayat 69, merupakan surah ke-16 dalam urutan penulisan mushaf, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- d. QS. Al-Isra' ayat 82, merupakan surah ke-17 dalam urutan penulisan mushaf, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- e. QS. As-Syu'ara ayat 80, terdapat dalam urutan penulisan mushaf surah ke-26 dan surah ke-47, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- f. QS. Fushshilat ayat 44, terdapat dalam urutan penulisan mushaf surah ke-41 atau 61, dan termasuk dalam ayat makiyah.

3. Pengelompokan kata *syifa* berdasarkan urutan penurunan ayat

Dalam Al-Qur'an yang disusun secara tematik, kata *syifa* memiliki pengelompokan berdasarkan urutan penurunan ayat yang sangat penting untuk memahami kronologinya. Beberapa surah yang menunjukkan pengelompokan ini antara lain:

- a. QS. As-Syu'ara ayat 80, terdapat dalam urutan penurunan ayat ke-26 atau ayat ke-47, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- b. QS. Al-Isra' ayat 82, terdapat dalam urutan penurunan ayat surah ke-17 atau ayat ke-50, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- c. QS. Yunus ayat 57, terdapat dalam urutan penurunan ayat surah ke-10 atau ayat ke-51, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- d. QS. Fussilat ayat 44, terdapat dalam urutan penurunan ayat surah ke-41 atau ayat ke-61, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- e. QS. An-Nahl ayat 69, terdapat dalam urutan penurunan ayat surah ke-16 atau ayat ke-70, dan termasuk dalam ayat makiyah.
- f. QS. At-Taubah ayat 14, terdapat dalam urutan penurunan ayat surah ke-9 atau ayat ke-113, dan termasuk dalam ayat madaniyah.¹³⁴

Dari beberapa pengelompokan di atas, dapat kita ketahui bahwa kata *syifa* dalam Al-Qur'an mempunyai berbagai perbedaan. Misalnya, dalam urutan diturunkannya maupun penempatan ayat dalam Al-Qur'annya. Selain itu, kata *syifa* juga tentu Allah turunkan bukan hanya di Makkah saja, namun juga terdapat ayat yang diturunkan di Madinah. Adapun makna *syifa* (terapi) dengan derivasi *syifaun* dalam Al-Qur'an memiliki makna yang

¹³⁴ Gista Naruliya Siswanti, "Eksistensi Dan Konsep Syifa' Dalam Tafsir Fakhruddin Al-Razi," *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2, no. 2 (Juli 16, 2019), hal. 1–16.

berbeda. Seperti dalam tiga ayat QS. Yunus (10): 57, QS. Al-Isra (17): 82, dan QS. Fushshilat (41): 44, kata *syifaaun* bermakna sebagai fungsi Al-Qur'an sebagai penawar atau penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Sedangkan, pada satu ayat QS. An-Nahl (16): 69, kata *syifaaun*, ditunjukkan untuk menjelaskan mengenai manfaat minuman (madu) sebagai obat yang dapat menyembuhkan manusia.¹³⁵ Dalam pendapat lain dikatakan bahwa, kata *syifaaun* yang terdapat dalam QS. An-Nahl (16): 69, menjelaskan mengenai obat untuk penyakit fisik, sedangkan untuk penyakit psikologis Allah sebutkan dalam QS. Yunus (10): 57.¹³⁶

Selain menjadi penyembuh (terapi) juga sebagai rahmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada orang yang beriman. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Isra (17): 82 yang artinya “*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian*”. Menurut Quraish Shihab (1944 M) dalam kitab tafsirnya, makna rahmat pada ayat ini yaitu berupa berbagai kebaikan dan keberkahan yang disediakan Allah bagi mereka yang dengan sungguh-sungguh mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan Al-Qur'an. Selain itu, menurutnya ayat ini membatasi Rahmat Allah yang diberikan hanya untuk orang-orang beriman saja karena hanya mereka yang paling berhak menerima dan memperolehnya. Namun, ini bukan berarti bahwa selain orang yang beriman tidak akan memperoleh nikmat Allah, melainkan perolehan nikmat yang diterima lebih sedikit daripada orang-orang yang beriman, dan bagi orang kafir perolehannya lebih sedikit lagi dari orang yang sekedar beriman.¹³⁷

Pendapat di atas dikuatkan oleh pandangan Ibnu Katsir (1300-1374 M) bahwa Al-Qur'an merupakan obat penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman dengan menghilangkan berbagai penyakit dalam hatinya seperti keraguan, kemunafikan, kemusyrikan dan penyimpangan yang dilakukan oleh manusia. Berbagai penyakit itu akan sembuh dengan hadirnya Al-Qur'an juga sebagai rahmat yang mengantarkan hati manusia kepada keimanan. Sedangkan bagi orang kafir ketika dibacakan Al-Qur'an mereka semakin menjauh dengan kekafirannya itu dan padanya Al-Qur'an tidak

¹³⁵ Tanti, “Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an).”, hal. 62.

¹³⁶ Arif Ainur Rofiq, “Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2012), hal. 65–74.

¹³⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jilid 7. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 542.

berfungsi sebagai penyembuh (terapi).¹³⁸ Adapun ayat ini selaras dengan QS. Fushshilat (41): 44 yang artinya “...Katakanlah, *Al-Qur’an* adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (*Al-Qur’an*) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”. Pada ayat ini Sayyid Quthub (1906-1966 M) menafsirkan bahwa *Al-Qur’an* berfungsi sebagai penawar (terapi) bagi orang yang beriman karena hanya hati mereka yang dapat memahami hakikatnya *Al-Qur’an*. Sedangkan hati orang kafir tertutup karena ketika *Al-Qur’an* disampaikan telinga mereka tertutup dengan sumbatan dan mereka sangat jauh dari memahami firman Allah.¹³⁹

Berdasarkan pengertian di atas, terbukti bahwa kata *syifa* memiliki berbagai macam makna salah satunya terdapat pada dua surah di atas. Pertama, dalam QS. An-Nahl (16): 69, *syifa* merujuk pada manfaat penyembuhan yang terkandung dalam madu yang dihasilkan oleh lebah. Kedua, dalam QS. At-Taubah (9): 14, *syifa* memiliki makna melegakan hati dan memiliki keterkaitan dengan ayat setelahnya atau munasabah ayat. Dalam konteks ini, kata *syifa* merujuk pada penyembuhan emosional dan spiritual, yang menghilangkan rasa jengkel, dendam, dan amarah dalam hati seseorang. Selanjutnya, selain dapat menyembuhkan penyakit fisik dan batin, makna kata *syifa* juga merujuk pada rahmat yang diberikan Allah bagi orang yang beriman sebagaimana tertera pada QS. Al-Isra (17): 82 yang mempunyai keterkaitan dengan QS. Fushshilat (41): 44.

2. Melaksanakan shalat

Secara etimologi, shalat memiliki makna sebagai doa, sehingga dalam konteks agama, shalat dikenal sebagai bentuk ibadah yang melibatkan serangkaian doa-doa.¹⁴⁰ Secara terminologi, shalat merujuk pada peribadatan kepada Allah yang melibatkan penggunaan kata-kata dan tindakan yang telah umum dipahami. Dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, shalat juga melibatkan niat serta memenuhi persyaratan khusus.¹⁴¹ Seseorang yang melaksanakan shalat dengan penuh khusyu’ tidak hanya merasa sendirian, tetapi seolah-olah berinteraksi dan berdialog langsung dengan Tuhan. Keadaan spiritual seperti ini dapat membantu manusia untuk mengekspresikan semua perasaan dan menghadapi berbagai masalah yang

¹³⁸ Bin Muhammad and Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, vol. Jilid 5, p. hal. 206.

¹³⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an: Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, trans. As’ad Yasin et al., Jilid 10. (Jakarta: Gema Insani, 2004), hal. 171.

¹⁴⁰ Muh Zulkifli, ““Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental”” (skripsi, Institut PTIQ Jakarta, 2022), hal. 41.

¹⁴¹ Abu Malik Kamal, *Ensiklopedi Shalat Jawaban Lebih Dari 500 Permasalahan Shalat*, trans. Qosdi Ridwanullah et al. (Solo: Cordova Mediatama, 2009), hal. 40-41.

dihadapi. Ritual shalat memiliki pengaruh yang signifikan dalam meredakan rasa cemas, keraguan, kesedihan, kekecewaan, dan kegelisahan dalam diri manusia.¹⁴²

Kata shalat dalam bahasa Arab, yang dinyatakan sebagai *صَلَّى يُصَلِّي* *صَلَاةً*, mengacu pada pelaksanaan ibadah shalat. Menurut banyak ahli bahasa, kata *الصَّلَاة* memiliki makna sebagai doa, permohonan berkah, dan pujian. Bentuk kata *صَلَّى* memiliki kemiripan dengan kata *مَرَضَ* yang berarti menyembuhkan penyakit.¹⁴³ Menurut pandangan lain, kata shalat dalam bahasa Arab berasal dari kata tunggal *الصَّلَاة* (mufrad) dan bentuk jamak *صلوات* yang berarti shalat atau doa. Para ulama memiliki beragam pendapat mengenai asal kata *ash-shalah*. Beberapa diantaranya berpendapat bahwa *ash-shalah* merujuk pada rukuk dan sujud, sehingga dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang memerintahkan pelaksanaan shalat dengan penekanan pada rukuk dan sujud. Sebagian ulama juga memahami kata *ash-shalah* berasal dari kata *صلى* yang memiliki makna masuk, terbakar, atau terpanggang. Terdapat beberapa pendapat lain dari ulama mengenai makna asal kata *ash-shalah*, seperti makna mengagungkan (*التعظيم*). Adapun ibadah ini disebut shalat karena dalam pelaksanaannya terdapat nilai-nilai pengagungan terhadap Allah SWT yang Maha Tinggi dan Suci.¹⁴⁴

Dalam Al-Qur'an, kata shalat terdapat sebanyak sembilan puluh sembilan kali dengan berbagai variasi bentuknya. Hal ini mencakup bentuk kata kerja lampau (fiil madhi), kata kerja yang sedang atau akan terjadi (fiil mudhari), kata dasar (masdar), dan sebagainya.¹⁴⁵ Selain itu, kata shalat dalam Al-Qur'an ditinjau dari ilmu *al-wujuh* menunjukkan beberapa makna, diantaranya:

1. Menunjukkan makna doa dalam QS. At-Taubah (9): 103
2. Menunjukkan makna rahmat, ampunan, pujian dalam QS. Al-Ahzab (33): 56 dan QS. Al-Baqarah (2): 157

¹⁴² Andriyani, "Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut.", hal. 34.

¹⁴³ Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.", hal. 41.

¹⁴⁴ Mukhlis Ali and Ahmad Isnaeni, "Keragaman Makna Kata Ash-Shalah Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Al-Wujuh Dan An-Nazhair)," *UNISAN JURNAL* 2, no. 3 (Maret 30, 2023), hal. 1-21.

¹⁴⁵ Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.", hal. 41-42.

3. Menunjukkan makna agama dalam QS. Hud (11): 87
4. Menunjukkan makna membaca Al-Qur'an dalam QS. Al-Isra (17): 110
5. Menunjukkan makna tempat ibadah orang islam (masjid) dalam QS. An-Nisa (4): 43
6. Menunjukkan makna tempat ibadahnya orang yahudi atau nasrani dalam QS. Al-Hajj (22): 40
7. Menunjukkan makna shalat lima waktu dalam QS. Al-Baqarah (2): 238
8. Menunjukkan makna shalat ashar dalam QS. Al-Baqarah (2): 238
9. Menunjukkan makna shalat jum'at dalam QS. Al-Jumu'ah (62): 9
10. Menunjukkan makna shalat jenazah dalam QS. At-Taubah (9): 84
11. Menunjukkan makna shalat safar dalam QS. An-Nisa (4): 101
12. Menunjukkan makna shalat khauf dalam QS. An-Nisa (4): 102.¹⁴⁶

Dengan berbagai makna yang telah disebutkan, shalat memiliki peran yang tidak hanya penting dalam kehidupan akhirat, tetapi juga gerakan-gerakan dalam shalat secara proporsional sesuai dengan struktur tubuh manusia. Bahkan, dari sudut pandang medis, shalat dapat dianggap sebagai sumber penyembuhan untuk berbagai jenis penyakit.¹⁴⁷ Selain itu, shalat juga memainkan peran yang signifikan dalam menahan dan mengatasi berbagai gangguan mental, seperti depresi yang muncul akibat tekanan dan masalah kehidupan individu di dunia. Adapun salah satu makna shalat dalam mengatasi gangguan mental (terapi) yaitu dengan melaksanakan shalat berjamaah.¹⁴⁸ Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah (2): 43 dengan bentuk kata *الصَّلَاةَ*, Ibnu Katsir (1300-1374 M) menafsirkan bahwa Allah memerintahkan kaum muslimin untuk melaksanakan shalat bersama Nabi SAW dan memerintahkan untuk bersama-sama dengan orang mukmin dalam berbuat kebaikan seperti dalam melaksanakan shalat. Beberapa ulama lain pun berpendapat dengan hal yang sama bahwa ayat ini dijadikan sebagai dalil yang menunjukkan untuk melaksanakan kewajiban shalat berjamaah.¹⁴⁹

Bukan hanya sebagai perintah, ternyata shalat berjamaah juga memiliki dampak yang besar sebagai terapi sosial, seperti shalat Jum'at. Alasannya, karena terdapat aspek sosial yang kuat, di mana seseorang

¹⁴⁶ Ali and Isnaeni, "Keragaman Makna Kata Ash-Shalah Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Al-Wujud Dan An-Nazhair).", hal. 8-15.

¹⁴⁷ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 146.

¹⁴⁸ Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.", hal. 20.

¹⁴⁹ Abdullah Bin Muhammad and 'Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari, vol. Jilid 1 (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007), hal. 120.

terlibat dalam interaksi dengan sesama manusia, tetangga, saling mengenal, berbagi, dan menjalin hubungan persaudaraan yang kuat dan penuh kasih sayang.¹⁵⁰ Sebagaimana pendapat Hasbi Ash-Shiddieqy (1904-1975 M) dalam kitab tafsirnya, shalat berjamaah akan menambah rasa kerukunan antar sesama, adanya sikap tolong menolong, adanya kesempatan melakukan musyawarah untuk memecahkan sebuah masalah dan sebagainya.¹⁵¹ Dengan adanya pengertian makna shalat ini dapat dipahami bahwa shalat merupakan salah satu bentuk penyembuhan (terapi) yang dapat dilakukan dengan mudah dan dapat memberikan manfaat bagi yang melaksanakannya.

3. Memperbanyak zikir

Secara etimologi, zikir mengacu pada tindakan mengingat. Di sisi lain, secara umum, zikrullah merujuk pada aktivitas yang melibatkan hati dan tubuh untuk mengingat, membersihkan diri, dan memuliakan Allah SWT. Zikrullah mencakup segala bentuk pengabdian yang ditujukan hanya kepada Allah semata. Dalam konteks yang lebih spesifik, zikrullah merujuk pada tindakan menyebut dan mengingat nama Allah SWT sesering dan sebanyak mungkin dengan mematuhi tata aturan, prinsip, dan metode yang sesuai dengan perintah Allah SWT dan petunjuk Rasul-Nya. Selain mengatur perilaku manusia, berzikir juga memiliki kemampuan untuk menenangkan hati secara berkelanjutan. Oleh karena itu, berzikir memainkan peran yang signifikan dalam proses penyucian jiwa.¹⁵²

Dalam bahasa Arab, istilah zikir berasal dari kata *al-dhikru* yang memiliki akar kata *dhakara-yadhkuru-dhikran*, yang berarti menyebut dan mengingat. Terdapat berbagai makna kata *zikir* dalam Al-Qur'an. Kata tersebut muncul sebanyak 282 kali dalam Al-Qur'an dengan berbagai variasinya, tersebar di 262 ayat yang terdapat dalam 71 surah.¹⁵³ Penggunaan kata zikir dalam Al-Qur'an terdapat sebanyak seratus sembilan puluh satu kali, tersebar di lima puluh delapan surah dengan total seratus empat belas ayat. Kata tersebut paling sering disebutkan dalam surah Al-Baqarah sebanyak empat belas kali, diikuti oleh surah Shad dengan dua belas kali, surah Al-Anbiya sebanyak sebelas kali, surah Thaha sebanyak sembilan kali, dan surah Al-Furqan sebanyak delapan kali. Dalam lima puluh tiga surah

¹⁵⁰ Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.", hal. 20.

¹⁵¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 1. (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hal. 98.

¹⁵² M. Mulyana M Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, and Eni Zulaeha, "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Persepektif Tafsir Tematik," *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (2020)., hal. 5-6.

¹⁵³ Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.", hal. 56.

lainnya, kata zikir ini disebutkan kurang dari delapan kali.¹⁵⁴ Dalam lima puluh delapan surah tersebut, kata zikir memiliki sembilan belas makna yang berbeda. Namun, terdapat dua makna yang dominan dari kesembilan belas makna tersebut. Makna “menyebut” disebutkan sebanyak dua puluh tiga kali, sementara makna “ingat” muncul sebanyak sembilan puluh dua kali.¹⁵⁵

Adapun beberapa variasi makna zikir dalam Al-Qur’an diantaranya:

1. Zikir dengan term ذَكَّرَ bermakna wahyu Al-Qur’an dalam QS. Al-Anbiya (21): 50 dan QS. Al-Hijr (15): 9
2. Zikir dengan term ذَكَرَ وَا bermakna menceritakan dalam QS. Maryam (19): 56
3. Zikir dengan term ذَكَّرِ bermakna shalat dalam QS. Al-Jumu’ah (62): 9
4. Zikir dengan term اذْكُرُوا bermakna menyebut dan mengingat dalam QS. Al-Baqarah (2): 40
5. Zikir dengan term يَذْكُرُونَ bermakna pelajaran dalam QS. Al-An’am (6): 126
6. Zikir dengan term يَذْكُرُ bermakna mengerti dalam QS. Ali-Imran (3): 7
7. Zikir dengan term الذِّكْرِ bermakna pengetahuan dalam QS. An-Nahl (16): 43.¹⁵⁶
8. Zikir dengan term الذِّكْرِ bermakna keagungan (kemuliaan) dalam QS. Shad (38): 1
9. Zikir dengan term ذِكْرٌ¹⁵⁷ bermakna peringatan dan nasihat dalam QS. Shad (38): 87.¹⁵⁸

Sedangkan dalam kitab Mu’jam Mufahras disebutkan, bahwa derivasi kata zikir dalam Al-Qur’an berjumlah tujuh belas bentuk. Dengan

¹⁵⁴ Khairul Umam, “Analisis Ayat-Ayat Tentang Zikir Dalam Tafsir Al-Imam Al-Ghazali Karya Al-Rihani,” 2019, hal. 88.

¹⁵⁵ Agus Riyadi, “Zikir dalam al-Qur’an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)” 4, no. 1 (2013), hal. 38.

¹⁵⁶ Zulkifli, “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.”, hal. 56-58.

¹⁵⁷ Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras Li Alfazil Qur’anil Karim*, hal. 336-340.

¹⁵⁸ Abdul Hafidz, “Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur’an,” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman* 6, no. 1 (2019), hal. 59-60.

berbagai bentuk tersebut, terdapat empat puluh ayat yang menunjukkan makna zikir. Adapun pengelompokan bentuk kata zikir beserta ayatnya telah dipaparkan pada lampiran penelitian ini. Adapun mengingat Allah melalui zikir adalah salah satu bentuk ibadah yang paling baik, karena pada intinya ibadah adalah usaha untuk mengingat Allah melalui takbir, tahlil, tahmid, syukur, tasbih, membaca surah Al-Fatihah, dan berbagai doa lainnya.¹⁵⁹ Zikir dapat berfungsi sebagai bentuk terapi pengobatan. Dalam konteks psikologis, mengingat Allah secara sadar akan menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang kehadiran-Nya.¹⁶⁰

B. Klasifikasi Ayat-Ayat Al-Qur'an Mengenai *Insecure*

Perubahan emosi atau karakter dalam diri seseorang dapat memicu timbulnya perasaan aman (*secure*)¹⁶¹, tidak aman (*Insecure*), membandingkan diri dengan orang lain, serta kurang percaya diri. Dalam Al-Qur'an, istilah perasaan *Insecure* secara langsung tidak ditemukan dalam Al-Qur'an, melainkan dapat dipahami melalui makna yang sama dalam menunjukkan perasaan tidak aman (*Insecure*) ini.¹⁶² Dalam Al-Qur'an, terdapat makna-makna yang mengandung perasaan tidak aman (*Insecure*), seperti putus asa, takut, sedih, serta keluh kesah. Di bawah ini akan dijelaskan pengertian masing-masing makna yang terdapat dalam Al-Qur'an.

1. Adanya rasa putus asa

Terdapat beberapa kata dalam bahasa Arab yang memiliki arti putus asa. Dalam konteks bahasa Arab, terutama dalam Al-Qur'an, kata putus asa diterjemahkan sebagai *yaisa*, *qanatha*, dan *balasa*.¹⁶³ Kata *tai'as* dan *qanatha* memiliki pengertian putus asa. Putus asa pada kedua kata ini merujuk kepada individu yang penuh dengan dosa sebagai larangan untuk menyerah karena masih ada rahmat Allah yang tersedia dan mereka masih hidup di dunia ini. Di sisi lain, kata *ablasa* yang bermakna putus asa ini merujuk kepada orang-orang yang telah kehilangan pengampunan mereka karena datangnya hari kiamat. Sebagai contoh yang dinyatakan dalam Al-Quran: “Dan pada hari terjadinya kiamat, orang-orang yang berdosa terdiam berputus asa” (QS. Ar-Rum: 12). Oleh karena itu, *Yublisul*

¹⁵⁹ Wulan, “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.”, hal. 23.

¹⁶⁰ Tamama Rafiqah, “Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir,” *Jurnal Dimensi* 4, no. 3 (2015), hal. 13.

¹⁶¹ Nia Febbiyani Fitri and Bunga Adelya, “Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah” 2, no. 2 (2017), hal. 31.

¹⁶² Putri, “Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur).”, hal. 43.

¹⁶³ Dian Jumaida, “Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an” (skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018), hal. 14.

mujrimuun pada ayat ini mengacu pada orang-orang yang berdosa yang berdiam diri tanpa kata-kata dan tidak ada alasan untuk melarikan diri.¹⁶⁴

Jika dikelompokkan berdasarkan bentuknya, dapat dijelaskan sebagai berikut yaitu pertama, terdapat penggunaan kata *yaisa*. Kata *yaisa* disebutkan sebanyak sebelas kali dalam sembilan surah yang berbeda dalam Al-Qur'an, baik dalam bentuk tunggal maupun jamak. Surah Yusuf adalah surah yang paling sering menyebutkan kata *yaisa*, terdapat pada ayat 80, 87, dan 110. Kata *yaisa* memiliki beberapa derivasi dalam Al-Qur'an, beberapa dalam bentuk fi'il madhi dan yang lainnya dalam bentuk fi'il mudhari dan isim fa'il. Secara keseluruhan, kata *yaisa* disebutkan sebanyak sebelas kali dalam Al-Qur'an dengan makna putus asa, kecuali dalam surah Ar-Ra'd ayat 31, di mana kata tersebut memiliki arti mengetahui. Kedua, perasaan putus asa juga diungkapkan melalui kata *qanatha*. Kata *qanatha* dalam Al-Qur'an terdiri dari enam kata dan memiliki derivasi yang beragam. Kata ini digunakan dalam bentuk fi'il mudhari sebanyak empat kali, menggunakan maṣdar satu kali, dan berbentuk isim fa'il satu kali. Kata *qanatha* dalam Al-Qur'an terdapat dalam enam surah yang berbeda. Ketiga, terdapat penggunaan kata *balasa* dalam Al-Qur'an yang terdiri dari lima kata. Kata-kata ini disampaikan dalam bentuk fi'il mudhari dan isim ma'ul dalam Al-Qur'an.¹⁶⁵

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa lafazh yang memiliki makna putus asa, seperti *yaisa* (يئس), *qanatha* (قنط), dan *balasa* (بلس). Lafazh-lafazh yang terkait dengan putus asa tersebut ditemukan dalam 20 ayat yang tersebar di 16 surah. Surah-surah yang mengandung ayat-ayat tersebut yaitu QS. Al-An'am (6): 44, QS. Al-Mu'minun (23): 77, Ar-Rum (30): 12, 36, dan ayat 49, QS. Hud (11): 9, QS. Yusuf (12): 80, 87, dan ayat 110, QS. Al-Isra (17): 83, QS. Az-Zumar (39): 53, QS. Al-Hijr (15): 55 dan ayat 56, QS. Fushshilat (41): 49, QS. Zukhruf (43): 75, QS. Al-Mumtahanah (60): 13, QS. Al-Maidah (5): 3, QS. Al-Ankabut (29): 23, dan QS. As-Syura (42): 28. Selain itu, dalam Al-Qur'an manusia mengalami rasa putus asa dalam beberapa hal, misalnya putus asa dari rahmat Allah SWT dalam QS. Yusuf (12): 87, putus asa ketika ditimpa malapetaka dan musibah dalam QS. Al-Isra (17): 83, putus asa terhadap negeri akhirat dalam QS. Ar-Rum (30): 12, putus asa ketika nikmat dicabut QS. Hud (11): 9, putus asa karena ditimpakan azab dan siksa dalam QS. Al-Mu'minun (23): 77, dan putus asa terhadap suatu keputusan dalam QS. Yusuf (12): 80.¹⁶⁶

¹⁶⁴ Masduha, *Al-Alfaazh (Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an)* (Pustaka Al-Kautsar, n.d.), hal. 917.

¹⁶⁵ M Mulyana, Yunus, and Zulaeha, "Mengatasi Putus Asa.", hal. 3-4.

¹⁶⁶ M Mulyana, Yunus, and Zulaeha, "Mengatasi Putus Asa.", hal. 4

Adapun pengertian beserta pembagian penempatan bentuk dan ayat yang lebih mendalam dari masing-masing kata yang menunjukkan makna putus asa dalam Al-Qur'an diantaranya:

1. Kata *yaisa*

Kata *yaisa*, secara bahasa terdiri dari huruf *ya'*, *alif*, dan *sin*. Kata ini memiliki dua bentuk kata. Salah satunya adalah اليأس yang berarti memutuskan harapan. Kata *yaisa* adalah bentuk fi'il yang berasal dari akar kata يئس يئس وَيئسُ يئسُ وَيئسُ يئسُ وَيئسُ يئسُ dan memiliki dua pengertian, yaitu putus asa atau kehilangan harapan dan mengetahui. Adapun اليأس dalam Al-Qur'an memiliki dua makna. Pertama, diartikan sebagai القنوط (putus asa) dan kedua العلم (mengetahui) seperti yang terdapat dalam firman-Nya QS. Ar-Rad (13): 31.¹⁶⁷

2. Kata *qanatha*

Kata *qanatha* berasal dari kata قنط يقنط قنوط yang memiliki makna yang sama dengan اليئس, yaitu putus asa. Secara terminologi, kata *qanatha* memiliki dua makna. Pertama, قنط berarti berputus asa dari rahmat Allah. Kedua, bermakna putus asa yang berlebihan terhadap suatu kebaikan.¹⁶⁸

3. Kata *balasa*

Kata *balasa* berasal dari akar kata ابلس (ablasa), yang berarti قل خيره, yaitu sedikitnya kebaikan, انكسر و حزن yang berarti terpecah-pecah dan sedih. Secara terminologi, kata بلس diartikan sebagai keputusan yang mengakibatkan kesedihan yang mendalam, bahkan hingga berdebat dan kacau dalam pikiran dikarenakan keputusan yang sangat.¹⁶⁹

Dari berbagai pengertian di atas, didapatkan perbedaan bentuk kata putus asa dan derivasinya dalam Al-Qur'an. Selain itu, terdapat beberapa makna yang tidak jauh berbeda subjek atau objek yang dibicarakan. Adapun perasaan putus asa ini merupakan salah satu perasaan yang bermakna ketidakamanan (*Insecure*), salah satunya merasa diri tidak ada yang bisa

¹⁶⁷ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 14-20.

¹⁶⁸ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 14-20.

¹⁶⁹ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 14-20.

dibanggakan dan merasa tertinggal.¹⁷⁰ Adapun menurut Quraish Shihab (1944 M), makna putus asa adalah ketiadaan harapan atau keyakinan terhadap terjadinya atau keberadaan sesuatu. Sebagaimana dalam QS. Al-Mumtahanah (60): 13, orang Yahudi merasa putus asa pada hari kiamat karena tidak meyakini dan tidak mempersiapkan adanya hari kiamat. Menurut mereka, balasan atas perbuatan manusia hanya terjadi di dunia ini. Ketidakpercayaan dan kurangnya persiapan ini dianggap sebanding dengan sikap orang kafir yang kehilangan harapan dalam bertemu dengan orang yang sudah meninggal dan yang telah dikuburkan, karena mereka tidak meyakini adanya kehidupan setelah kematian. Atau bisa juga diibaratkan sebagai rasa putus asa para penghuni kubur yang kafir dalam mencapai pahala di kehidupan akhirat, karena mereka sudah mengetahui takdir mereka bahkan sudah menerima hukuman yang diberikan kepada mereka.¹⁷¹

Selain berputus asa terhadap kehidupan setelah meninggal yaitu saat berada dalam kubur, Al-Qurthubi (1093-1172 M) menafsirkan bahwa ayat di atas dapat dihubungkan dengan QS. Al-Ankabut (29): 23 yang mana orang kafir juga berputus asa terhadap pertemuannya dengan Allah yaitu dengan rahmat yang diberikan olehNya seperti surga.¹⁷² Setelah dipahami, ternyata makna putus asa ini tidak hanya dirasakan oleh orang yang beriman saja seperti saudara-saudara nabi Yusuf dan ayahnya yaitu nabi Ya'qub dalam QS. Yusuf (12) ayat 80 dan 87, namun juga dirasakan oleh orang Yahudi, orang kafir, dan salah satunya dari golongan penduduk Makkah yang musyrik. Seperti dalam sebab turunnya QS. Az-Zumar (39): 53, beberapa orang musyrik yang sebelumnya berada dalam kesesatan dan melakukan banyak dosa datang menghadap Nabi Muhammad untuk mengumumkan masuk Islam. Sebelum mereka memutuskan untuk masuk agama ini, mereka ingin mengetahui apakah ada jalan untuk mendapatkan pengampunan atas dosa-dosa besar yang mereka lakukan, seperti pembunuhan dan perzinahan. Dalam konteks ini, diturunkanlah ayat tersebut sebagai jawaban untuk pertanyaan mereka. Ayat tersebut menyatakan bahwa mereka tidak boleh kehilangan harapan akan rahmat Allah. Allah benar-benar mengampuni semua dosa yang dilakukan manusia.¹⁷³ Dari beberapa penafsiran di atas

¹⁷⁰ Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin.", hal. 47.

¹⁷¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jilid 14. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 180.

¹⁷² Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*, trans. Mahmud Hamid Utsman, Jilid 13. (Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.), hal. 856.

¹⁷³ Muchlis M Hanafi, *Asbabun Nuzul (Kronologi Dan Sebab Turun Wahyu Al-Qur'an)* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2017), hal. 373. Lihat juga: Al-Wahidi An-Nisaburi, *Asbaabun Nuzul (Sebab-Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an)*, trans. Moh Syamsi (Surabaya: Amelia, 2014), hal. 587.

dapat disimpulkan bahwa adanya rasa putus asa itu merupakan salah satu gejala emosi yang dimiliki oleh manusia. Maka, baik manusia itu beragama Islam maupun Yahudi, kafir, maupun musyrik, tetap saja naluriannya tetap manusia yang dapat merasakan rasa putus asa ini.¹⁷⁴

2. Adanya rasa takut dan sedih hati

Perasaan takut memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Perasaan takut yang sehat memberikan motivasi kepada individu untuk menghindari situasi yang berbahaya dan mengancam kelangsungan hidup mereka. Tingkat intensitas rasa takut bisa bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang sangat kuat. Dalam Al-Qur'an, terdapat ayat-ayat yang menyampaikan tentang adanya perasaan takut dalam diri manusia. Al-Qur'an sering menggunakan dua istilah, yaitu "*al-khauf*" dan "*al-khasyyah*", untuk menggambarkan perasaan takut yang dialami oleh manusia. Pandangan beberapa orang menyatakan bahwa penggunaan istilah "*al-khasyyah*" terkait dengan ketakutan terhadap kebesaran yang sebenarnya, meskipun individu yang merasakan ketakutan tersebut memiliki kekuatan yang kuat. Di sisi lain, "*al-khauf*" terjadi karena kelemahan atau ketidakstabilan individu yang merasakan ketakutan, meskipun objek ketakutan sebenarnya hanya hal yang sepele.¹⁷⁵

Khauf merujuk pada kondisi ketegangan emosional di dalam hati seseorang yang terkait dengan kejadian atau potensi kejadian yang buruk di masa depan, yang timbul berdasarkan dugaan atau spekulasi. *Khauf* terjadi ketika seseorang memiliki kelemahan dalam kestabilan mentalnya yang menyebabkan rasa takut, bahkan jika objek ketakutannya sebenarnya merupakan hal yang tidak begitu penting atau remeh. Dalam keadaan ini, kecemasan yang berlebihan dapat menguasai pikiran dan perasaan individu, menciptakan kegelisahan dan ketidaknyamanan yang tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi.¹⁷⁶

Dalam *Mu'jam Shagir Lil Af'al* diterangkan bahwa kata takut dalam bahasa arab berasal dari kata *خَوْفٌ* *خَافَ*. Adapun *خَافَ* sebagai fiil madhi, *يَخَافُ* sebagai fiil mudhari, dan *خَوْفٌ* sebagai mashdar.¹⁷⁷ Sedangkan dalam kamus kontemporer Arab - Indonesia, kata takut dimaknai dari kata

¹⁷⁴ M Mulyana, Yunus, and Zulaeha, "Mengatasi Putus Asa.", hal. 2.

¹⁷⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016), hal. 84-85.

¹⁷⁶ Arif Rahmad Hakim, "Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an.", hal. 23.

¹⁷⁷ M Muslikhin, *Kamus Fiil (Kata Kerja)* (Trimus Press, 2018), hal. 49.

¹⁷⁸ خَوْافٌ: رُهَابٌ dan kata yang bermakna ketakutan berasal dari kata رُهَابٌ. Selain itu, terdapat penjelasan lain mengenai kata *khauf*, yaitu kata ini merupakan masdar (infinitif) dari kata kerja *khafa* (خَافَ), *yakhaafu* (يَخَافُ). Adapun bentuk masdar lainnya yaitu *khiifah* (خَيْفَةٌ) dan *makhafah* (مَخَافَةٌ). Selain itu, terdapat bentuk pelaku dari kata *khauf* yaitu *khaaif* (خَائِفٌ) atau *khuyyaf* (خَيَّفَ) di dalam bentuk mufrad (tunggal). Adapula bentuk jamak dari kata *khauf* yaitu *khuwwaf* (خَوْفٌ), *khuyyaf* (خَيْفٌ), *khiyyaf* (خَيْفٌ), dan *khaaifuun* (خَائِفُونَ).¹⁷⁹

Selain kata *khauf*, di dalam Al-Qur'an juga terdapat makna takut yang ditandai dengan kata *khasyiya* (خَشِيَ) yang berasal dari fiil tsulatsi mujarad yaitu *خَشِيَ يَخْشَى إِخْشَ خَاشٍ خَشِيَّةٌ*. Kata ini terulang sebanyak empat puluh delapan kali di dalam Al-Qur'an.¹⁸⁰ Di dalam Al-Qur'an, kata takut yang menggunakan istilah *khauf* muncul dalam 124 ayat. Terdapat delapan belas ayat yang menggunakan bentuk kata kerja masa lalu (*fi'il madhi*), enam puluh ayat dengan bentuk kata kerja masa kini (*fi'il mudhari*), tiga puluh empat ayat dengan bentuk infinitif (*mashdar*), satu ayat dengan bentuk kata kerja perintah (*fi'lul amr*), delapan ayat dengan bentuk kata kerja larangan (*fi'lun nahyi*), dan tiga ayat dengan bentuk kata pelaku (*ismul-fa'il*).¹⁸¹

Dari segi etimologi, kata *khauf* memiliki makna sebagai takut atau khawatir (*al-faza'*), pembunuhan (*al-qatl*), pengetahuan (*al-'ilm*), dan kulit merah yang disamak (*'adimul ahmar*). Secara terminologi, *khauf* memiliki arti sebagai keadaan mental yang timbul akibat adanya dugaan akan munculnya sesuatu yang tidak disukai atau hilangnya sesuatu yang diinginkan.¹⁸² Pendapat lain mengatakan *khauf* secara terminologi adalah keadaan psikologis di mana seseorang merasakan ketakutan terhadap Allah karena merasa bahwa pengabdian mereka tidak cukup sempurna. Mereka takut atau khawatir bahwa Allah tidak akan menyukai mereka. *Khauf* muncul

¹⁷⁸ Ahmad Zuhdi Muhdor, *Kamus Kontemporer Arab - Indonesia* (Yogyakarta, 1999), hal. 864.

¹⁷⁹ Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hal. 473.

¹⁸⁰ Abdul Aziz Abdurrahim, *Kamus Kecil 80% Kosa Kata Al-Qur'an* (Jakarta: Tim Yayasan Azmuna, 2010), hal. 29.

¹⁸¹ Miftah Ulya, Nurliana, and Sukiyat, "Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an," *el-Umdah* 4, no. 2 (Desember 30, 2021), hal. 159–184.

¹⁸² Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 473.

karena mereka memiliki pemahaman dan cinta yang mendalam terhadap Allah, sehingga mereka merasa cemas bahwa Allah akan melupakan mereka atau takut akan siksaan-Nya.¹⁸³

Ada dua istilah yang sering dibahas, yaitu “*al-khauf*” dan “*al-khashyah*”, yang bermakna takut dalam bahasa Indonesia. Terdapat usulan bahwa kedua istilah tersebut memiliki perbedaan makna, sementara yang lain menganggapnya sebagai sinonim. Ayat-ayat yang menggunakan istilah “*khashyah*” antara lain QS. Al-Anbiya (21): 28, QS. Al-Mu’minun (23): 57, QS. An-Nur (24): 52, QS. Al-Ahzab (33): 39, QS. Qaf (50): 33, QS. Al-Hasyr (59): 21, QS. An-Nazi’at (79): 8-9, 26, QS. ‘Abasa (80): 9, QS. Al-A’la (87): 10, QS. Al-Bayyinah (98): 8 seperti dalam QS. Yasin (36): 11 dan QS. Al-Mulk (67): 12. Sedangkan ayat-ayat yang menggunakan istilah “*khafa*” antara lain QS. Al-Maidah (5): 28, QS. Ali-Imran (3): 175, QS. Al-An’am (6): 51, QS. Al-A’raf (7): 56, QS. Ar-Ra’du (13): 13, QS. Ar-Rahman (55): 46, QS. Al-Hasyr (59): 16, QS. Al-Jin (72): 13 seperti dalam QS. Ibrahim (14): 14 dan QS. As-Sajadah (32): 16. Ada juga ayat yang menggunakan istilah “*khashyah*” dan “*khafa*” secara bersamaan, seperti dalam QS. Ar-Ra’d (13): 21. Ayat terakhir ini menguatkan perbedaan antara istilah “*khashyah*” dan “*khafa*” di atas. Intensitas ketakutan lebih mendalam dalam istilah “*khashyah*” dibandingkan dengan istilah “*khafa*”.¹⁸⁴ Kata *khauf*, *khashyah*, dan *taqwa* memiliki kesamaan makna, tetapi tidak identik. Adapun kata *khashyah* memiliki tingkatan yang lebih tinggi daripada *khauf* atau yang memiliki makna ketakutan yang sangat.¹⁸⁵

Adapun tema takut menurut maknanya dalam Al-Qur’an dapat dikelompokkan menjadi beberapa bagian, sebagai berikut:

1. Takut terhadap diri sendiri: Al-Qur’an menyajikan serangkaian ayat yang menggambarkan rasa takut terhadap diri sendiri yang timbul saat mengingat peristiwa masa lalu tertentu. Contohnya dapat ditemukan dalam QS. Asy-Syu’ara (26): 14, QS. Al-Qashas (28): 18, QS. Ali-Imran (3): 151, dan QS. Ar-Rum (30): 28-40. Ayat-ayat awal (QS. Asy-Syu’ara (26): 14 dan QS. Al-Qashas (28): 18) menggambarkan perasaan takut yang dialami oleh Nabi Musa setelah tidak sengaja membunuh seorang pemuda.
2. Takut terkait hubungan dengan orang lain: Rasa takut ini sering kali muncul akibat konflik, baik antara individu, kelompok, maupun antara individu dengan kelompok. Al-Qur’an menggambarkan

¹⁸³ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, “*Insecure in Qur’anic Perspective*,” *UInScof* 1, no. 1 (Februari 10, 2023): 25–35, hal. 27.

¹⁸⁴ Ulya, Nurliana, and Sukiyat, “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur’an,” hal. 172.

¹⁸⁵ Muhammad Ikhsan, “Term - Term Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)” (skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), hal. 49.

berbagai peristiwa yang terkait dengan rasa takut dalam tiga model hubungan tersebut, yaitu:

- a. Takut dalam hubungan antar individu, seperti yang terdapat dalam QS. Thaha (20): 67-68 dan QS. Asy-Syu'ara (26): 21.
- b. Takut dalam hubungan individu dengan kelompok, seperti yang terdapat dalam QS. Shad (38): 22 dan QS. Thaha (20): 44-46 dan ayat 77.
- c. Takut dalam hubungan antar kelompok, seperti yang terdapat dalam QS. An-Nisa (4): 77 dan 101, QS. Yunus (10): 83, dan QS. Al-Maidah (5): 21-23.
3. Takut terhadap Tuhan: Al-Qur'an membedakan antara perasaan takut yang ditunjukkan oleh setan terhadap Allah, seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Hasyr (59): 16, dengan rasa takut yang dimiliki oleh manusia yang beriman. Oleh karena itu, ungkapan takut kepada Allah dari setan tidak menggunakan istilah *khauf* seperti yang digunakan oleh manusia yang beriman, melainkan menggunakan istilah *khafa* (QS. Al-Hasyr (59): 16), seperti yang terdapat dalam QS. Al-Bayyinah (98): 8.
4. Takut terhadap musibah dan bencana: Al-Qur'an juga menyebutkan rasa takut terhadap bencana, terutama yang terkait dengan hari kiamat, sementara rasa takut terhadap bencana lainnya hanya dijelaskan dalam beberapa ayat. Hal ini dapat ditemukan dalam QS. Al-An'am (6): 15 dan 46, QS. Al-Isra (17): 31, dan QS. Maryam (19): 5.¹⁸⁶

Terdapat pandangan lain dalam Al-Qur'an mengenai perintah Allah kepada manusia untuk merasa takut dan waspada terhadap beberapa hal, diantaranya:

1. Mengarahkan ketakutan hanya kepada Allah, bukan setan, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali-Imran (3): 175, QS. Al-An'am (6): 80, dan QS. An-Nahl (16): 50.
2. Takut untuk tidak bertindak adil, seperti yang ditegaskan dalam QS. An-Nisa (4): 3.
3. Takut akan siksaan Allah, seperti yang diungkapkan dalam QS. Al-Anfal (8): 48, QS. Ar-Rad (13): 13, dan QS. Al-Insan (76): 10.
4. Mengharapkan ketakutan terhadap hari kiamat, seperti yang disebutkan dalam QS. Al-An'am (6): 51, QS. Al-A'raf (7): 5, QS. Yunus (10): 15, dan QS. Al-Insan (76): 10.

¹⁸⁶ Ulya, Nurliana, and Sukiyat, "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an.", hal. 171-174.

5. Waspada terhadap khianat dari sekelompok orang, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Anfal (8): 58 dan QS. Asy-Syu'ara (26): 12.
6. Merasa takut terhadap musuh, seperti musyrik Quraisy, seperti yang dicontohkan dalam QS. Al-Anfal (8): 26 dan QS. Thaha (20): 68.
7. Merasa takut terhadap janji, sebagaimana diungkapkan dalam QS. Ibrahim (14): 14.
8. Menghadapi rasa takut terhadap kematian, seperti yang disebutkan dalam QS. Ibrahim (41): 14, QS. Asy-Syu'ara (26): 14, dan QS. An-Nazi'at (79): 4.
9. Mengkhawatirkan nasib generasi penerus yang miskin, seperti dalam QS. An-Nisa (4): 9.
10. Waspada terhadap perubahan iman, seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-Ma'idah (5): 108.¹⁸⁷

Selain perasaan takut, adanya perasaan tidak aman (*Insecure*) ini ditandai dengan munculnya rasa sedih hati atau kesedihan. Kesedihan merupakan emosi yang berlawanan dengan kegembiraan. Perasaan sedih dapat timbul ketika seseorang kehilangan orang yang dekat dengan mereka, atau kehilangan sesuatu yang memiliki nilai yang tinggi, atau mengalami bencana, atau mengalami kegagalan dalam mewujudkan suatu hal yang sangat penting.¹⁸⁸ Kesedihan mencakup berbagai perasaan negatif seperti rasa sakit, kesedihan, kehampaan, kegelapan, perasaan melankolis, empati terhadap diri sendiri, perasaan kesepian, penolakan, keputusan, dan depresi.¹⁸⁹

Dalam Al-Qur'an, terdapat enam belas ayat di mana kata *khauf* (takut) selalu muncul sebelum kata *al-huzn* (sedih). Contohnya, dapat ditemukan dalam QS. Al-Baqarah (2): 62, 112, 274, dan ayat 277.¹⁹⁰ Dalam kamus kosakata Al-Qur'an diterangkan bahwa kata bersedih berasal dari fiil tsulatsi mujarad yaitu حَزَنَ يَحْزَنُ حَزْنًا حَزْنًا dan terulang sebanyak 30 kali dalam Al-Qur'an.¹⁹¹ Sedangkan, menurut pendapat lain kata *huzn* merupakan bentuk mashdar dari حَزَنَ يَحْزَنُ حَزْنًا حَزْنًا وَ حَزْنًا وَ حَزْنًا (*hazina, yahzanu, huznan, haznan, dan hazanan*). Menurut Ibnu Faris, makna asli kata tersebut adalah

¹⁸⁷ Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 475.

¹⁸⁸ Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan," *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (Desember 15, 2018), hal. 183–197.

¹⁸⁹ Ulfatul Halimah, "Emosi Manusia Pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb Dalam Tafsir Fi Zhilali Al Qur'an" (n.d.), hal. 66.

¹⁹⁰ Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 474.

¹⁹¹ Abdurrahim, *Kamus Kecil 80% Kosa Kata Al-Qur'an*, hal. 25.

“*khusyunatusy syai’ wa syiddah fih*”, yang mengacu pada sesuatu yang kasar dan gersang. Oleh karena itu, tanah yang tandus dan jiwa yang sepi disebut sebagai *hazan* dan *huzn*. Menurut Ibrahim Anis dan Muhammad Ismail Ibrahim, kata *hazina* berarti kesedihan, yang merupakan lawan dari *fariha* yang berarti kebahagiaan. Kata *Al-hazan* dan *al-huzn* mengindikasikan kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakitinya. Kata *huzn* disebutkan dua kali dalam Al-Qur’an, khususnya di QS. Yusuf (12): 84 dan ayat 86. Kata *hazan* disebutkan tiga kali dalam QS. At-Taubah (9): 92, QS. Al-Qashas (28): 8, dan QS. Fatir (35): 34. Dalam bentuk fiil mudhari’, kata tersebut disebutkan sebanyak 47 kali.¹⁹²

Dalam Al-Qur’an, terdapat beberapa penyebab emosi sedih yang juga berkaitan dengan aspek keimanan. Di antaranya adalah kesedihan karena tidak dapat berpartisipasi dalam jihad, kesedihan karena dakwah tidak mendapatkan respon yang baik, dan kesedihan karena melihat adanya penyembahan berhala.¹⁹³ Allah SWT mengungkapkan kesedihan dalam Al-Qur’an melalui ayat-ayat yang mengandung makna “*hazan*” dalam tiga jenis, diantaranya:

1. Kesedihan yang terjadi dalam kondisi pantangan (dinyatakan dengan menggunakan “*la nahi*”). Kesedihan ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang menggambarkan situasi yang berhubungan dengan urusan duniawi yang sebenarnya tidak layak disedihkan.
2. Kesedihan yang muncul dalam kondisi penafian (dinyatakan dengan menggunakan “*la nafi*”). Kesedihan ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang menggambarkan ketiadaan kesedihan sepenuhnya di kehidupan akhirat. Mereka yang terbebas dari kesedihan ini termasuk orang-orang yang meniti petunjuk Allah (QS. Al-Baqarah (2): 38), yang beragama dan beramal saleh (QS. Al-Baqarah (2): 62), yang bersedekah dengan jujur (QS. Al-Baqarah (2): 262, 274), yang bertakwa (QS. Al-A’raf (7): 35), yang tawakkal pada Allah (QS. Al-Baqarah (2): 112), yang istiqamah dalam keesaan Allah (QS. Al-Ahqaf (46): 13).
3. Kesedihan yang muncul tanpa memakai pantangan atau penafian (tanpa menggunakan “*la nahi*” atau “*la nafi*”). Kesedihan ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang menggambarkan kesedihan yang tidak dilarang dalam Al-Qur’an. Kesedihan ini adalah kesedihan yang disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai (QS. Yusuf (12): 13,

¹⁹² Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, hal. 320-321.

¹⁹³ 17210819 Dinda Aulia Putri, “Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)” (2021), hal. 30.

84, 86) dan kesedihan karena tidak mampu melakukan kebaikan (QS. At-Taubah (9): 92).¹⁹⁴

Terdapat pandangan lain terkait penyebab kesedihan yang disebutkan dalam Al-Qur'an, diantaranya:

1. Kesedihan karena berpisah dengan orang yang dicintai dalam QS. Yusuf (12): 13 dan ayat 84 dan QS. Al-Qashas (28): 13.
2. Kesedihan karena tidak dapat berpartisipasi dalam jihad QS. At-Taubah (9): 92.
3. Kesedihan karena mendengar perkataan orang lain dalam QS. Yunus (10): 65.
4. Kesedihan karena melihat orang lain menikmati nikmat dalam QS. Al-Hijr (15): 88.
5. Kesedihan karena dakwah tidak mendapatkan respon yang baik dalam QS. Luqman (31): 23 dan QS. An-Nahl (16): 127.
6. Kesedihan karena melihat adanya penyembahan berhala dalam QS. Al-A'raf (7): 150 dan QS. Thaha (20): 86.
7. Kesedihan karena menanggung beban sendiri dalam QS. Maryam (19): 24.¹⁹⁵

Dari beberapa makna di atas terdapat keterkaitan antara kata takut dan sedih dalam Al-Qur'an, hanya waktunya saja yang berbeda. Ketakutan muncul sebelum terjadinya suatu kejadian yang tidak diinginkan dan diperkirakan akan terjadi, sedangkan kesedihan muncul setelah kejadian tersebut berlangsung.¹⁹⁶ Dalam tafsir Al-Munir, QS. Fussilat (41): 30 ini diterangkan bahwa terdapat orang beriman merasa takut dan sedih akan keluarga yang ditinggalkannya, lalu malaikat turun untuk memberikan ketenangan kepada orang-orang beriman dalam tiga situasi, yaitu saat meninggal, di alam kubur, dan saat kebangkitan. Malaikat juga menghilangkan kekhawatiran terhadap urusan akhirat dan kesedihan terkait keluarga dan harta benda. Dengan hilangnya kekhawatiran dan kesedihan, tidak ada lagi kelelahan dan bahaya, tetapi datanglah ketenangan dan

¹⁹⁴ Andi Rahmansyah, Husnel Anwar, and Munandar Munandar, "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (Februari 3, 2023), hal. 209–218.

¹⁹⁵ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi).", hal. 28.

¹⁹⁶ Indonesia, ed., *Tafsir al-Qur'an tematik =: Al-Tafsir al-mauḍū'ī*, Cet. 1. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, 2009), hal. 362.

kebahagiaan.¹⁹⁷ Lalu ayat ini dihubungkan dengan ayat setelahnya yaitu ayat 31 yang menjelaskan mengenai perkataan malaikat untuk menghibur hati orang beriman ketika merasa takut dan sedih. Dalam tafsir Al-Qurthubi (1093-1172 M), dikemukakan oleh Ikrimah bahwa manusia sebaiknya tidak takut terhadap apa yang ada di depannya dan tidak bersedih terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu.¹⁹⁸ Ini menggambarkan bahwa rasa takut dan sedih yang dialami manusia termasuk dalam kategori perasaan ketidakamanan (*Insecure*) yang khawatir terhadap masa depan.¹⁹⁹

3. Adanya rasa berkeluh kesah atau gelisah

Karakter keluh kesah adalah sebuah gambaran tentang sifat-sifat seorang individu yang sangat lemah, kurang memiliki kepastian dan ketegasan dalam pendiriannya, terutama saat menghadapi situasi sulit atau tantangan. Karakter keluh kesah ini, sebenarnya adalah bagian dari karakter negatif yang sering melekat pada orang-orang munafik dan kafir. Dalam diri mereka, karakter keluh kesah ini menjadi bagian yang menggambarkan kelemahan, kurangnya ketahanan, dan kecenderungan untuk merasa putus asa atau menyalahkan keadaan.²⁰⁰ Baik disadari maupun tidak, manusia bersifat suka berkeluh kesah,²⁰¹ yang merupakan salah satu aspek fundamental yang ada dalam diri manusia. Perasaan ini muncul ketika mereka dihadapkan pada masalah atau mengalami kesulitan.²⁰²

Dalam Al-Qur'an, ayat yang mengandung makna keluh kesah atau gelisah ditandai dengan istilah *halu'a*. Istilah ini berasal dari kata *hala'* yang menggambarkan perasaan gelisah yang kuat atau keinginan yang berlebihan seperti keserakahan. *Hala'* juga berarti kekikiran, ketidakpuasan, gelisah, dan kurang kesabaran. *Hala'* adalah kegelisahan dan kekejian yang sangat buruk, merujuk pada orang yang selalu khawatir dan cemas terhadap keburukan dan kejahatan.²⁰³ Adapun kata *halu'a* (هَلُوعًا) merupakan kata

¹⁹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Yaasiin - Fushshilat) Juz 23 & 24*, Jilid 12. (Gema Insani, n.d.), hal. 421.

¹⁹⁸ Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*, trans. Mahmud Hamid Utsman, Jilid 15. (Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.), hal. 876.

¹⁹⁹ Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.", hal. 17.

²⁰⁰ Otong Surasman, "Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an," *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 21, no. 01 (Agustus 17, 2021), hal. 70–87.

²⁰¹ Mahmud Asy-Syafrowi, *Indeks Lengkap Ayat-Ayat Al-Qur'an* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2011), hal. 122.

²⁰² Mhd Idris dan Desri Ari Enghariono, "Karakteristik Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Al FAWATI'H: Jurnal Kajian Al Quran dan Hadis* 1, no. 1 (September 2, 2020): 1–16, hal. 12.

²⁰³ Surasman, "Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an.", hal. 75.

dasar dari *hali'a*, *yahla'u*, *hala'an*, *halu'an* (هَلِيعًا وَهَلُوعًا). Kata *halu'a* (هَلُوعًا) disebut satu kali saja di dalam Al-Qur'an, yaitu dalam QS. Ma'arij (70): 20. Adapun penjelasan tentang sifat *halu'a* (هَلُوعًا) ditemui pada dua ayat berikutnya, yaitu ayat 21 sampai dengan 22.²⁰⁴

Kehadiran sifat keluh kesah adalah sebuah kondisi yang sangat berbahaya bagi kesejahteraan spiritual dan psikologis seseorang. Kondisi ini sering kali muncul akibat pengaruh dunia yang dipenuhi dengan ujian dan tantangan. Pada dasarnya, manusia cenderung untuk mengeluh ketika dihadapkan dengan ujian atau tantangan yang melibatkan kesulitan atau masalah, seperti bencana, kesulitan hidup, atau persoalan lainnya. Sebagai akibatnya, manusia dengan mudah mengeluh.²⁰⁵ Sebagaimana pada firman Allah dalam QS. Al-Ma'arij (70): 19, Buya Hamka (1908-1981 M) dalam kitab tafsirnya berpendapat bahwa kata *halu'a* pada ayat ini memiliki pengertian keluh kesah yang membuat hati tidak tenang, selalu merasa cemas, takut dan selalu merasa kekurangan. Maka pada ayat ini, Buya Hamka (1908-1981 M) menafsirkan bahwa dengan adanya sifat keluh kesah ini hendaklah dapat melatih manusia untuk merubah penyakit yang tidak baik ini.²⁰⁶ Sedangkan menurut Ath-Thabari (838-870 M), sifat keluh kesah ini hanya terdapat pada orang kafir. Pendapatnya diperkuat oleh pandangan Muhammad bin Sa'ad, Abu kuraib, dan ulama lainnya bahwa *al-halu* disini merupakan sifat manusia yang muncul ketika diberi bencana, selain itu bermakna sangat berambisi saat menggapai sesuatu.²⁰⁷

Selain itu, Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015 M) juga menafsirkan bahwa manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yakni sangat rakus dan kurang sabar. Menurutnya, ayat ini mempunyai keterkaitan (munasabah) dengan dua ayat selanjutnya yaitu ayat 20 sampai 21 yang menjelaskan mengenai manusia ketika tertimpa cobaan seperti kefakiran, kebutuhan, sakit, atau kesulitan sejenisnya ia sangat resah, sedih, tidak sabar dan banyak mengadu. Sedangkan, ketika mendapatkan kebaikan seperti kekayaan, kelapangan, kedudukan, kesehatan, dan kenikmatan-kenikmatan

²⁰⁴ Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 276.

²⁰⁵ Lisna Ekawati, Ummu Sa'idah, and Maimunah, "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)," *Kuttab Volume 1* (2019), hal. 48-49.

²⁰⁶ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), hal. 7633.

²⁰⁷ Syaikh Ahmad Muhammad Syakir and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al., Jilid 25. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 490-492.

lainnya ia tidak mensyukuri nikmat.²⁰⁸ Maka dapat disimpulkan, perasaan keluh kesah yang dialami oleh manusia ini menggambarkan salah satu perasaan *Insecure*, karena terdapat keinginan yang tidak dapat dicapai dan menimbulkan rasa tidak tenang ketika sesuatu tidak sesuai harapan.

²⁰⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Mulk - An-Naas) Juz 29 & 30*, Jilid 15. (Gema Insani, n.d.), hal. 137-138.

BAB IV

PERAN AL-QUR'AN DALAM MENGATASI *INSECURE*

Dalam pandangan Islam, sehat mencakup kesehatan lahir (tubuh bebas dari kendala) dan kesehatan batin (pikiran dan jiwa yang bersih dari penyakit). Agama mengajarkan bahwa kesehatan mental juga terkait dengan pelaksanaan kewajiban agama dengan baik. Orang yang memiliki pegangan agama cenderung lebih sehat secara lahir dan batin karena keterkaitan antara keyakinan dan kesehatan mental yang baik.²⁰⁹ Sebagaimana menurut *American Psychological Assosiation (APA)*, agama bukan merupakan inti perilaku manusia, tetapi agama merupakan salah satu cara manusia dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya yang dapat memberikan hasil positif maupun negatif.²¹⁰ Adapun agama Islam, memiliki peran besar dalam membentuk kesehatan mental manusia, serta berpotensi untuk menghadapi dan mengatasi keinginan dan dorongan yang muncul pada diri seseorang.²¹¹ Sedangkan dalam kehidupan ini, kesehatan mental seseorang mudah terpengaruh oleh berbagai hal. Misalnya, munculnya perasaan-perasaan berlebihan yang membuat hal negatif pada kesehatan individu terganggu. Seperti adanya perasaan berlebih saat takut, sedih, gelisah, dan putus asa yang membuat seseorang menjadi tidak tenang, tidak nyaman, dan tidak aman (*Insecure*).

Dalam mengatasi perasaan-perasaan tersebut membutuhkan penyembuhan agar tidak berlarut kepada hal negatif yang tidak diinginkan salah satunya yaitu melalui terapi. Adapun dalam terapi perasaan *Insecure*, agama dapat dimanfaatkan untuk membantu pasien mengatasi perasaan ketidakamanan dan rasa ragu. Terapi dapat mencakup pendekatan yang memperkuat keyakinan spiritual pasien, membantu membersihkan pikiran dari pikiran negatif dan memotivasi mereka untuk mengikuti kewajiban agama dengan lancar. Melalui keseimbangan antara kesehatan lahir dan batin serta memperkuat ikatan dengan keyakinan agama, terapi dapat membantu mengatasi ketidakamanan dan meningkatkan kesejahteraan mental pasien.²¹²

²⁰⁹ Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa.", hal. 26.

²¹⁰ Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, hal. 10.

²¹¹ Tanjung and Setiwan, "Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat.", hal. 217.

²¹² Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa.", hal. 26.

Al-Qur'an memiliki tujuan utama yaitu memberikan arahan kepada manusia agar mereka dapat mencapai kepribadian yang sempurna dan tegak di dalam dunia ini. Selain itu, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai solusi dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia, seperti mengatasi gangguan kesehatan mental pada manusia, serta membimbing manusia dalam berperilaku yang benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Qur'an.²¹³ Dalam hal lain, banyak ayat di dalam Al-Qur'an yang mengisyaratkan mengenai pengobatan karena Al-Qur'an diturunkan sebagai obat penawar (*syifa*) bagi kesehatan manusia.²¹⁴ Dalam pandangan lain, Al-Qur'an sebagai *syifa* dapat menjadi pusat dan sumber utama dalam berbagai kegiatan terapi, terutama yang berhubungan dengan terapi spiritual. Bahkan, terapi semacam ini dapat menjadi alternatif bagi teknologi modern yang cenderung mengabaikan nilai-nilai dasar yang terdapat dalam Al-Qur'an dan hadis.²¹⁵ Maka, pada pembahasan kali ini akan dipaparkan mengenai beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan-gangguan kesehatan yang menyebabkan rasa tidak aman (*Insecure*) pada seseorang seperti adanya perasaan takut, sedih hati, putus asa maupun gelisah melalui pendekatan Al-Qur'an.

A. Penyembuhan Putus Asa dengan Membaca Al-Qur'an

Kehidupan manusia penuh dengan cobaan dan masalah yang tak terduga. Saat dihadapkan pada kesulitan, banyak yang merasa putus asa dan gelisah, bahkan ada yang mengalami kekecewaan mendalam hingga merasa tidak mampu dan berakhir dengan tindakan bunuh diri. Namun, di sisi lain, saat mencapai keberhasilan dan kenikmatan, manusia cenderung bersikap bangga, berlebihan dalam kegembiraan, dan bahkan terkadang bersikap sombong di hadapan orang lain.²¹⁶ Adapun akibat dari sikap putus asa salah satunya dapat menyebabkan hubungan dengan Tuhan menjadi semakin jauh, dan akibatnya hati seseorang akan menjadi rusak.²¹⁷

Selain itu, jika pada diri seseorang terdapat ketakutan yang berlebihan terhadap azab Allah, maka hal ini dapat menyebabkan sikap

²¹³ Wardhana Plato, *Takut: Analisis Psiko-Religius Terhadap Phobi* (STOA, 2003), hal. 2.

²¹⁴ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 140.

²¹⁵ Muhammad Patri Arifin, "Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Sains Modern," *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat* 16, no. 2 (Desember 7, 2020), hal. 259.

²¹⁶ Masrul Anam, "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an," *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman* 4, no. 1 (Oktober 23, 2022), hal. 97.

²¹⁷ Umy Sharah, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj" (diploma, UIN Fatmawati Sukarno, 2021), hal. 33.

pesimis bahkan juga putus asa terhadap rahmat-Nya dan perasaan ini termasuk ke dalam gangguan kesehatan mental.²¹⁸ Oleh karena itu, sangat penting untuk mengimbangi emosi takut tersebut dengan harapan akan meraih rahmat Allah. Dengan begitu, sikap optimis dalam mengharap rahmat Allah dapat mengurangi tingkat kegelisahan dan putus asa hingga ketakutan yang berlebihan menjadi lebih rasional, sehingga sikap pesimis tidak menguasai seseorang dan sikap optimis tidak melupakan kewajiban agama. Kombinasi dari keduanya akan memberikan dorongan positif yang membimbing manusia untuk berperilaku baik, melaksanakan ketaatan dan kewajiban agama, serta menghindari dosa karena takut akan azab Allah sambil berharap atas ampunan dan rahmat-Nya.²¹⁹

Secara fisik, perasaan putus asa memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga meningkatkan resiko terserang penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala, dan masalah pencernaan. Jika perasaan tegang dan kekacauan pikiran berlangsung dalam jangka waktu lama, bisa menyebabkan pingsan, stroke, dan bahkan perilaku bunuh diri. Sedangkan secara psikis atau kejiwaan, orang yang merasa putus asa akan menjadi sangat cemas dan khawatir secara kronis. Hal ini dapat menyebabkan mudah marah tanpa alasan yang jelas, kesulitan untuk merasa tenang, serta keraguan dalam mengambil keputusan. Kondisi ketidakstabilan ini dapat menyebabkan kehilangan motivasi dan tujuan hidup, serta terus-menerus dalam kecemasan. Pada tahap selanjutnya, perasaan putus asa ini dapat menyebabkan tindakan merugikan bagi diri sendiri.²²⁰

Adapun yang menyebabkan seseorang berputus asa diantaranya:

1. Terlalu sering mengingat dan membayangkan musibah yang dialami sehingga sulit untuk meredakannya. Mengingat terus-menerus akan membuatnya sulit menemukan hiburan dan membayangkannya hanya akan memperburuk situasi, membuatnya sulit untuk bersabar.
2. Penyesalan dan berduka cita yang berlebihan, sehingga tidak bisa mengambil pelajaran dari musibah dan tidak mampu mengganti

²¹⁸ Abdul Fattah, "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam" (bachelorThesis, Jakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah, 2019)., hal. 39.

²¹⁹ Fattah, "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam.", hal. 40.

²²⁰ Sharah, "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj.", hal. 33.

- kerugian yang telah terjadi. Penyesalan dan duka cita yang berlebihan akan semakin menambah penderitaannya.
3. Sering mengeluh dan kurang bersabar dalam menghadapi musibah. Kegelisahan ini akan semakin memperparah keadaan dan kurangnya kesabaran menyebabkan putus asa.
 4. Berputus asa dalam mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Terus meratapi peristiwa yang telah terjadi tanpa mencari solusi membuatnya tidak memiliki kesabaran dan pikiran yang lapang.
 5. Kurang waspada dalam menjaga keselamatan dan memelihara kenikmatan yang telah diperoleh. Hal ini membuatnya lupa akan keamanan dan menghambur-hamburkan kekayaan dalam hal-hal yang tidak bermanfaat, sehingga beranggapan bahwa bencana tidak akan datang setelah ia mencapai kecukupan.²²¹

Selain yang dipaparkan di atas, terdapat pula putus asa terhadap doa, hal ini disebabkan karena manusia merasa bahwa pengabulan doa sepenuhnya tergantung pada mereka, padahal kenyataannya itu adalah hak Allah, bukan hak mereka sebagai hamba-Nya. Dalam keadaan putus asa, mereka cenderung mengabaikan munajat (berdoa dengan sungguh-sungguh) dan akhirnya kehilangan kedekatan dengan Allah.²²² Menurut pendapat lain, Ibn Athaa'illah berkata bahwa "Ciri-ciri seseorang yang mengandalkan amal kebajikannya adalah ketika mereka berbuat dosa, harapan mereka pada Allah berkurang." Maksudnya, jika seseorang terjatuh dalam dosa atau kesalahan, ia merasa putus asa karena dosanya dan hal ini menandakan bahwa keyakinan dan harapan seseorang itu pada Allah lemah karena hanya mengandalkan amalnya.²²³ Padahal, sebaiknya kita hanya berharap kepada Allah, baik ketika merasa gelisah maupun putus asa dari segala permasalahan yang ada karena Allah pasti menyediakan jalan keluar agar perasaan-perasaan tersebut tidak berkembang dalam diri seseorang.

Terdapat ayat yang menggambarkan sikap seseorang ketika berputus asa, yaitu ketika ia diberi nikmat oleh Allah ada yang berputus asa lalu tidak berterima kasih seperti dalam QS. Hud (11): 9. Adapula ketika seseorang diberi nikmat oleh Allah, mereka berpaling dari Allah dengan penuh kesombongan dan apabila ditimpa kesusahan mereka berputus asa seperti

²²¹ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 20-22.

²²² Jarman Arroisi and Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perseptif Ustman Najati," *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (Desember 30, 2020), hal. 23-24.

²²³ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 22-23.

yang di wahyukan dalam QS. Al-Isra (17): 83. Kedua ayat ini memiliki kesinambungan yaitu ketika Allah beri rahmat-Nya, mereka merasa senang dan melupakan Allah. Adapun ketika rahmat itu Allah ambil, mereka berputus asa dan tidak mensyukuri nikmat yang sebelumnya telah Allah beri. Hal ini dikuatkan oleh penafsiran dari Abu Ja'far Ath-Thabari (838-870 M). Ia menafsirkan bahwa Allah telah memberikan kita bentangan nikmat duniawi-Nya berupa rezeki dalam kehidupan ini. Namun, ketika kenikmatan itu Allah cabut dan didatangkan bencana, maka mereka berputus asa. Adapun makna *kafuur* pada ayat ini menurut Al-Qasim adalah mereka yang tidak mensyukuri karunia yang telah Allah berikan. Mereka itulah orang-orang kafir dan munafik.²²⁴

Sedangkan, menurut mufassir lain yaitu Hasbi Ash-Shiddieqy (1904-1975 M) pada QS. Hud (11): 9 ini, ia memaparkan bahwa nikmat yang dimaksud pada ayat ini yaitu berupa diberikannya kesehatan tubuh, kelapangan rezeki, perasaan aman (*secure*) dan tentram. Sedangkan untuk nikmat yang dicabut yaitu seperti munculnya penyakit, meninggal dunia, maupun tertimpa bencana. Menurut Hasbi (1904-1975 M), ketika diberi bencana itu mereka hilang harapan atau berputus asa atas kembalinya rahmat kepada mereka dan mereka melupakan nikmat sebelumnya yang telah Allah berikan.²²⁵ Penafsiran ini berkaitan dengan apa yang disampaikan Ibnu Katsir (1300-1374 M) dalam kitab tafsirnya. Menurutnya, mereka ini berputus asa untuk menerima kebaikan di masa depan. Mereka tidak meyakini bahwa Allah akan memberikan rahmat-Nya kembali kepada mereka. Mereka menganggap Allah tidak pernah memberikan kebaikan apapun kepada mereka setelah mereka ditimpa musibah akibat mereka sendiri. Maksud hal ini yaitu sama dengan mereka mengingkari nikmat yang telah Allah berikan.²²⁶

Dari berbagai penafsiran yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa ayat di atas menjadi sebuah permisalan mengenai perasaan putus asa yang telah ada sejak dahulu. Adapun kisahnya Allah lukiskan pada firman-Nya agar dapat dijadikan pelajaran bahwa manusia mempunyai perasaan-perasaan yang tidak baik saja, adakalanya manusia merasakan hal yang

²²⁴ Syaikh Ahmad Muhammad Syakir and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al., Jilid 13. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 831-832.

²²⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 3. (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hal. 1878-1879.

²²⁶ Abdullah Bin Muhammad and 'Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari, vol. Jilid 4 (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007), hal. 327.

kurang baik seperti munculnya perasaan putus asa ini. Selain itu, perasaan putus asa yang telah digambarkan dapat dikorelasikan dengan ciri-ciri *Insecure* dengan sebab adanya rasa putus asa antara manusia dan hubungannya dengan Tuhan-Nya. Adapun konteks yang relevan dengan perasaan ini yaitu ketika manusia dihadapkan dengan suatu keinginan, lalu Allah tidak berikan apa yang manusia itu inginkan maka ia akan berputus asa. Seperti halnya ketika kita menginginkan masuk perguruan tinggi favorit, namun Allah tidak mengizinkannya kemungkinan hal yang pertama kali kita lakukan adalah merasa kecewa lalu berputus asa akan nikmat terbaik yang sedang Allah siapkan untuk kita.

Adapun dalam mengatasi perasaan putus asa, membaca dan merenungkan Al-Qur'an dapat menjadi solusi (terapi mental) yang efektif. Karena, Al-Qur'an dianggap sebagai pedoman hidup manusia hingga akhir zaman. Dengan mengikuti ajaran Al-Qur'an, kita akan meraih pencerahan dalam hati dan pikiran, serta merasa tenang dan lapang dada ketika menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. Al-Qur'an menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi umat Muslim untuk menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan dan ketabahan.²²⁷ Adapun tingkat keefektivitasannya sangat bergantung pada sejauh mana pasien memiliki tingkat sugesti terhadap keyakinan agamanya. Sugesti ini dapat dicapai melalui pendengaran, membaca, pemahaman, refleksi, serta penerapan ajaran yang terkandung dalam agamanya. Setiap tahapan interaksi dengan Al-Qur'an dapat membawa pasien ke dunia yang menenangkan dan menyejukkan jiwa mereka.²²⁸ Selain itu, dalam terapi melalui pendekatan membaca Al-Qur'an bukan hanya berfungsi menjadi obat penawar bagi perasaan gundah yang muncul karena perasaan berdosa, namun mampu juga mengobati segala penyakit yang membuat ketidakstabilan jiwa baik psikis maupun mental.²²⁹

Dalam membaca Al-Qur'an, bukan hanya satu ayat penuh atau perkalimat yang terdapat mukjizat dan pahala dari Allah, bahkan perhuruf.²³⁰ Sebagaimana sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Tirmidzi yaitu

²²⁷ Muhammad Ramdani, "Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Menggambarkan Berputus Asa Dan Pencegahan Dalam Al-Qur'an" (September 22, 2011), hal. 64-65.

²²⁸ Rahmad Yulianto and Muktamirul Haq Zein, "Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam Dan Modern," *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* Volume 4 (2018), hal. 6.

²²⁹ Andriyani, "Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut.," hal. 35.

²³⁰ Luluk Indarinul Mufidah, "Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern," *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* Volume 1 (2015), hal. 188.

“Barang siapa yang membaca satu huruf saja dari Al-Qur’an, maka seseorang akan mendapatkan kebaikan satu kali, tetapi setiap satu kebaikan itu akan dibalas dengan sepuluh kalinya.”²³¹ Jika Al-Qur’an dibacakan kepada seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, maka Al-Qur’an akan memiliki dampak positif. Ini berarti, Al-Qur’an dapat memperkuat dan mengembangkan integritas serta penyesuaian kepribadian mereka. Oleh karena itu, berobat dengan membaca Al-Qur’an, baik secara fisik maupun batiniah tidak hanya dianjurkan saat seseorang sedang sakit, tetapi juga sangat disarankan ketika berada dalam keadaan sehat.²³² Sebagaimana yang disampaikan oleh Faidh al-Kasyani, ia menyatakan bahwa ayat-ayat (lafadz) Al-Qur’an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit fisik, sementara maknanya dapat menyembuhkan penyakit batin.²³³ Maka dari itu, hadis tersebut dapat dijadikan sebuah motivasi bagi seseorang yang sedang atau ingin berusaha mengatasi gangguan kesehatan mentalnya melalui membaca Al-Qur’an. Karena, bukan hanya menyembuhkan tetapi juga akan mendapatkan pahala kebaikan ketika yang membacanya ikhlas dan penuh keyakinan kepada Allah SWT.

Al-Qur’an adalah sumber penyembuhan dengan cara membaca ayat-ayat secara berulang, tetapi tidak semua orang dapat menggunakannya sebagai terapi. Namun, bagi yang meyakini dengan sepenuh hati dan memenuhi syaratnya, Al-Qur’an dapat menjadi terapi alternatif yang efektif.²³⁴ Allah berfirman dalam QS. Yunus (10): 57, bahwa Al-Qur’an sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada. Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015 M) dalam tafsirnya memaparkan bahwa penyakit di dalam dada ini adalah penyakit hati yang berupa perasaan ragu, munafik, dan kufur akan nikmat Allah serta akhlak yang tidak baik.²³⁵ Sedangkan menurut Buya Hamka (1908-1981 M), ia memaparkan bahwa dada yang dimaksudkan adalah hati karena keduanya merupakan pusat daripada timbulnya berbagai perasaan. Baik perasaan senang, susah, kecewa, gembira, dan sebagainya. Adapun menurutnya, makna terapi (*syifa*) pada ayat ini yaitu Al-Quran mempunyai tujuan sebagai obat bagi apa yang ada di dalam dada seseorang. Banyak perasaan hati yang menginginkan pengobatan segera,

²³¹ “Portal - Kanwil Kemenag Jabar,” diakses Juli 24, 2023, <https://jabar.kemenag.go.id/portal/read/10-manfaat-baca-Al-Qur'an-setiap-hari-yang-luar-biasa>.

²³² Mufidah, “Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern.”, hal. 188.

²³³ MS, “Psikoterapi Dalam Perspektif Islam.”, hal. 62.

²³⁴ Mustamir Mustamir, “Implementasi Konseling Individual Dan Terapi Membaca Al-Quran Dalam Meningkatkan Kedisiplinan: Studi Kasus Di MTS. Darul Ansor Pegading Batunyalá” (udergraduate, UIN Mataram, 2022), hal. 18.

²³⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari’ah, Manhaj (At-Taubah-Yuusuf) Juz 11 & 12*, Jilid 6. (Gema Insani, n.d.), hal. 199.

karena jika tidak diobati, perasaan tersebut akan menjadi penyakit yang berlarut-larut. Awalnya, mungkin hanya sakit hati, tetapi akhirnya akan berkembang menjadi penyakit rohani dan jasmani. Adapun contoh penyakit yang menyerang hati menurut Hamka (1908-1981 M) yaitu termasuk perasaan bodoh dan curiga, keraguan dalam memegang keyakinan, perilaku munafik, benci, dendam, iri hati, niat jahat, keinginan yang buruk, perilaku tercela, putus asa, terjebak dalam pemikiran negatif, serta pandangan yang kelam.²³⁶ Maka, ayat ini menjadi jawaban bahwa terapi dengan membaca Al-Qur'an ini dapat menyembuhkan penyakit yang berada di dalam dada salah satunya yaitu perasaan putus asa. Selain itu, menjadi jawaban bahwa dengan turunya ayat ini perasaan *Insecure* yang berhubungan antara seseorang dengan Tuhan-Nya maupun sesamanya menjadi lebih baik karena kehidupannya dijalani sesuai dengan petunjuk-Nya yaitu dengan berpedoman kepada Al-Qur'an dengan cara membacanya.

Selanjutnya, pemaparan lain yang berhubungan dengan rasa putus asa pada penafsiran sebelumnya yaitu, adanya rasa kecewa karena telah hilang kepercayaan yang diberikan kepada orang lain dan adanya rasa takut untuk melakukan sesuatu karena pernah merasa tidak dianggap. Hal ini tentu termasuk ke dalam perasaan *Insecure* dalam hubungan dengan lingkungan, karena hingga muncul adanya perasaan putus asa dalam diri seseorang sebab pengaruh dari lingkungannya. Namun, hal itu dapat teratasi karena selain menjadi obat bagi penyakit yang ada di dalam dada, Al-Qur'an dapat menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman. Hal ini memiliki korelasi dengan ayat lain yaitu pada QS. Al-Isra (17): 82 dan QS. Fushshilat (41): 44 yang menyatakan bahwa rahmat yang Allah berikan, khusus bagi orang-orang yang beriman sedangkan bagi orang-orang zalim, membacanya tidak akan menambah keimanan kecuali kerugian.²³⁷ Walaupun tidak menutup kemungkinan Allah juga pasti akan memberikan rahmat bagi selain orang yang beriman karena sifat Allah Yang Maha Pengasih.

Selain ditujukan untuk orang beriman, dalam QS. Al-An'am (6): 82 dijelaskan pula mengenai iman kepada Allah yang dimaksud akan memberikan perasaan aman dan ketenangan hati yaitu keimanan atau keyakinan tulus tanpa campur tangan penyembahan kepada selain Allah SWT. Jenis keimanan ini membawa ketenangan dan menjadi panduan menuju jalan kebenaran dan kebajikan. Selain dengan keyakinan, dalam QS. Ar-Rad (13) :28 dipaparkan bahwa orang beriman mengacu pada mereka yang bersabar dalam mengingat Allah dalam segala hal maka hatinya

²³⁶ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), hal. 3316.

²³⁷ Alang, "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam.", hal. 157-158.

menjadi tentram.²³⁸ Henry Guntur mengungkapkan bahwa membaca adalah proses yang dilakukan oleh pembaca untuk memahami pesan yang ingin disampaikan oleh penulis dalam media tertulis. Allah menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak diturunkan tanpa tujuan, melainkan untuk membimbing umat manusia dari kebingungan menuju cahaya Islam dan untuk memperbaiki kehidupan manusia. Setiap Muslim meyakini bahwa membaca Al-Qur'an adalah perbuatan mulia di sisi Allah dan akan mendapatkan pahala.²³⁹

Dalam konteks terapi *Insecure*, Al-Qur'an sebagai *syifa* atau obat disini berfungsi untuk menyembuhkan berbagai penyakit *Insecure* atau perasaan tidak aman seperti ragu-ragu, rendahnya motivasi belajar, enggan untuk beribadah, pemarah, banyak berkeluh kesah, depresi, stress hingga berputus asa, sulit bersosialisasi, senang menyendiri dan berbagai permasalahan lainnya yang berasal dari hati.²⁴⁰ Selain itu, membaca Al-Qur'an ini termasuk ke dalam teknik relaksasi meditasi²⁴¹ yang berkaitan dengan masalah keyakinan dan dapat menimbulkan efek ketenangan atau kestabilan emosi.²⁴² Metode relaksasi ini tidak fokus pada relaksasi fisik atau pengenduran otot, melainkan pada pengulangan frasa dengan ritme teratur sambil menyerahkan diri pada Tuhan. Saat mengulangi frasa atau ayat yang dibaca tersebut, tubuh mengalami relaksasi dengan mengaktifkan saraf parasimpatis²⁴³ yang mengurangi respon tubuh yang sebelumnya ditingkatkan oleh saraf simpatis. Selama relaksasi, pikiran menjadi lebih

²³⁸ Evita Yuliatul Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)," *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman* 6, no. 2 (Januari 2, 2017), hal. 240.

²³⁹ Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an Pada Pendidikan Mental.," hal. 10744.

²⁴⁰ Adnan, "Konstruksi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Al-Quran (Tinjauan Fungsi Bki Berbasis Qurani).," hal. 112.

²⁴¹ Meditasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan praktik pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai keseimbangan, ketenangan, dan kesadaran yang lebih tinggi. Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti fokus pada pernapasan, repetisi mantra, atau refleksi dalam hening. Adapun tujuannya yaitu untuk mencapai ketenangan dan kejernihan. Lihat: "Hasil Pencarian - KBBI Daring," diakses Agustus 2, 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/meditasi>.

²⁴² Popy Irawati and Mega Sri Lestari, "Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RSK Dr. Sitanala Tangerang," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 1, no. 1 (September 20, 2017), hal. 37.

²⁴³ Sistem saraf parasimpatis adalah sistem saraf yang mengatur keseimbangan internal tubuh dan berperan saat tubuh beristirahat, serta bertanggung jawab atas fungsi "istirahat dan pencernaan". Di sisi lain, sistem saraf simpatik mengendalikan respons tubuh terhadap persepsi ancaman dan bertanggung jawab atas respons "*fight or flight*" yaitu lawan atau lari. Lihat: "Perbedaan Saraf Simpatik Dan Parasimpatis, Bagian Penting Yang Mengatur Fungsi Tubuh," *Merdeka.Com*, Terakhir diubah Februari 23, 2021, diakses Juli 27, 2023, <https://www.merdeka.com/jabar/perbedaan-saraf-simpatik-dan-parasimpatis-bagian-penting-yang-mengatur-fungsi-tubuh-kl.html>.

tenang sehingga jumlah adrenalin²⁴⁴ yang dilepaskan juga berkurang dan sirkulasi darah membaik.²⁴⁵

Terdapat salah satu contoh penerapan terapi membaca Al-Qur'an yang terdapat di MTS Darul Anshor Pegading Batunyalala dengan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi serta penerimaan kondisi diri pasien, disertai dengan pemberian motivasi dan dukungan. Hal ini bertujuan agar pasien tidak berputus asa dan merasa didukung.
2. Melibatkan pasien untuk selalu bersuci dari hadats besar maupun kecil (berwudhu) dan menenangkan hati serta pikiran.
3. Membaca Al-Qur'an dengan tartil, dimulai dengan membaca ta'awudz²⁴⁶ dan merenungi arti ayat yang dibacanya, kemudian mengaitkannya dengan permasalahan yang dihadapinya. Hasil dari terapi membaca Al-Qur'an ini telah terbukti berhasil dan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pasien tersebut.²⁴⁷

Selain itu, terdapat penelitian lain mengenai penyakit hipertensi atau adanya tekanan yang terdapat pada pembuluh darah pada pasien RSK. Dr. Sitanala Di Tangerang yang dapat diatasi dengan terapi membaca Al-Qur'an. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi membaca Al-Qur'an efektif dalam

²⁴⁴ Hormon adrenalin merupakan zat kimia yang dihasilkan oleh tubuh saat menghadapi situasi berbahaya atau saat mengalami stres. Saat berada dalam tingkat yang tepat, hormon ini memainkan peran krusial atau penting dalam menjaga kinerja organ tubuh yang beragam. Tetapi, ketidakseimbangan jumlah hormon adrenalin, baik itu kekurangan atau kelebihan, dapat berpotensi merugikan kesehatan. Lihat: <https://www.alodokter.com/author/restika>, "Hormon Adrenalin: Berbahaya Jika Berlebihan Atau Kekurangan," *Alodokter*, Terakhir diubah Oktober 31, 2016, diakses Agustus 1, 2023, <https://www.alodokter.com/hormon-adrenalin-berbahaya-jika-berlebihan-atau-kekurangan>.

²⁴⁵ Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an Pada Pendidikan Mental.", hal. 10743. Lihat juga: Sarihat cihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (Juni 28, 2021), hal. 37.

²⁴⁶ Ta'awudz atau isti'adzah adalah ucapan perlindungan dari gangguan setan, yaitu "*A'udzu billahi minas syaythanir rajim.*" Terdapat dalil dari Al-Qur'an dan hadis yang mendukung pentingnya membacanya. Terdapat perintah untuk membaca ta'awudz dalam beberapa ayat Al-Quran seperti dalam surah Al-A'raf ayat 199-200, surah Al-Mu'minun ayat 96-98, dan surah Fushshilat ayat 36. Selain itu, terdapat pendapat ulama tentang cara membacanya sebagaimana menurut Imam As-Syafi'i, bisa dibaca dengan suara lantang (jahar) atau dalam hati. Ibnu Umar membaca perlahan, sementara Abu Hurairah lebih suka lantang. Beberapa ulama menambahkan frasa seperti "*A'udzu billahis sami'il 'alim*" atau "*innallaha huwas sami'ul 'alim.*" Pendapat juga berbeda, ada yang mengatakan "*Asta'idzu billahi minas syaythanir rajim*" sesuai dengan perintah ayat. Lihat: Alhafiz Kurniawan, "Tafsir Isti'adzah atau Ta'awudz," *NU Online*, Diakses Agustus 15, 2023, <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-isti-adzah-atau-ta-awudz-1yld2>.

²⁴⁷ Mustamir, "Implementasi konseling individual dan terapi membaca Al-Quran dalam meningkatkan kedisipilinan.", hal. 54.

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, dengan penurunan rata-rata 6,5 mmHg pada tekanan darah sistol dan 5,48 mmHg pada tekanan darah diastol. Terapi ini juga mereduksi hormon stres, meningkatkan rasa relaksasi, serta berpengaruh pada keseimbangan tekanan darah, pernapasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak. Kesimpulannya, terapi membaca Al-Qur'an memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang.²⁴⁸

Penelitian di atas membuktikan bahwa terapi membaca Al-Qur'an bukan hanya dapat menghilangkan penyakit putus asa, namun dapat menyembuhkan penyakit lain seperti penyakit hipertensi. Adapun bagi mereka yang belum mahir dalam membaca dan menyelesaikan Al-Qur'an, tidak perlu merasa sedih karena Allah tidak ingin membuat hamba-Nya merasa kesulitan. Bahkan Allah telah menyiapkan pahala bagi mereka yang mau belajar membaca Al-Qur'an walaupun dengan terbata-bata. Sebagaimana sabda Rasulullah, *"Dan orang yang membaca Al-Qur'an, sedang ia masih terbata-bata lagi berat dalam membacanya, maka ia akan mendapatkan dua pahala."* (HR. Bukhari Muslim).²⁴⁹ Hal ini tentu tidak dapat dijadikan tolak ukur bagi seseorang yang ingin mendekati diri pada Allah dengan cara membaca Al-Qur'an. Selain itu, terdapat solusi lain ketika seseorang masih terbata-bata dalam membaca Al-Qur'an, yaitu dengan merenungi makna dari setiap ayat (tadabbur) yang telah Allah turunkan. Hal ini, tentu akan memudahkan dan menjadi jalan yang efektif bagi siapa saja yang ingin menyembuhkan hatinya dari kesulitan hidup melalui Al-Qur'an.

Tadabbur juga memiliki peranan penting karena melalui proses tadabbur, kita dapat meraih pelajaran-pelajaran berharga dari Al-Qur'an yang memungkinkan kita mengamalkan isinya. Ini berbeda jauh dengan sekedar membaca atau menghafal Al-Qur'an tanpa memahami makna, tafsirannya, dan melakukan tadabbur.²⁵⁰ Allah berfirman dalam QS. Shad (38): 29 yang bermakna *"Kitab (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepadamu penuh berkah agar mereka menghayati ayat-ayat-Nya dan agar orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran."* Ayat ini menjadi pengingat agar manusia dapat meningkatkan rasa syukur terhadap karunia dan rahmat Allah SWT, sehingga membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebagai umat

²⁴⁸ Irawati and Lestari, "Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RSK Dr. Sitanala Tangerang.", hal. 37-42.

²⁴⁹ Kemenag, "Keutamaan Membaca Al-Qur'an," <https://kemenag.go.id>, diakses Agustus 1, 2023, <https://kemenag.go.id/islam/keutamaan-membaca-al-qur039an-m1p42z>.

²⁵⁰ Muhammad Abduh Tuasikal MSc, "Empat Langkah Tadabbur Al-Qur'an," *Rumaysho.Com*, Mei 10, 2020, diakses Agustus 1, 2023, <https://Rumaysho.com/24334-empat-langkah-tadabbur-al-quran.html>.

Muslim, kita percaya bahwa Al-Qur'an adalah panduan yang mampu menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk gangguan kecemasan. Membaca dan merenunginya dengan tenang akan mengurangi kecemasan, menenangkan hati, mengendalikan pikiran, dan membawa kedamaian jiwa.²⁵¹ Dengan demikian, terapi dengan membaca Al-Qur'an memiliki berbagai manfaat sebagai obat penawar dalam berbagai situasi, antara lain:

1. Mengendalikan emosi dengan rutin membaca Al-Qur'an yang dapat menenangkan hati dan meningkatkan kesabaran.
2. Mencegah komplikasi penyakit seperti jantung, stroke, hipertensi, dan migrain yang disebabkan oleh stres yang tidak terobati.
3. Meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kedamaian dengan merangsang hormon bahagia di otak.
4. Memperbaiki karakter dan pemahaman tentang lingkungan, menjadikan seseorang rendah hati dan peka terhadap sekitarnya.
5. Membaca Al-Qur'an dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan sistem imun.
6. Al-Qur'an memiliki efek positif auto sugesti²⁵² yang menimbulkan ketenangan dalam situasi stres, dengan merangsang hipotalamus²⁵³ untuk mengurangi produksi hormon adrenalin dan menurunkan tekanan darah serta stres.²⁵⁴

Terdapat pandangan lain mengenai manfaat terapi dengan membaca Al-Qur'an yaitu memiliki potensi untuk lebih mudah mencapai kekhusyuan karena dengan rutinnya Al-Qur'an dibacakan.²⁵⁵ Selain itu, pengulangan membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat

²⁵¹ Dini A. P. Prapto, Fuad Nashori, and Rumiani Rumiani, "Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 7, no. 2 (Desember 1, 2015), hal. 139.

²⁵² Auto sugesti merupakan bentuk sugesti yang berasal dari individu itu sendiri, sering disebut sebagai sugesti internal. Dalam hal ini, sugesti diberikan oleh individu untuk dirinya sendiri. Sebaliknya, terdapat lawan dari auto sugesti yang disebut hetero sugesti, yaitu sugesti yang berasal dari orang lain. Sugesti ini dikenal sebagai sugesti eksternal. Dalam hal ini, sugesti diberikan oleh orang lain atau objek yang berada di luar individu. Lihat: Sevilla Nouval, "Pengertian Sugesti: Proses dan Pengaruh Sugesti dalam Diri Seseorang," *Gramedia Literasi*, Juli 2, 2022, diakses Agustus 1, 2023, <https://gramedia.com/literasi/pengertian-sugesti/>.

²⁵³ Hipotalamus merupakan komponen utama dari otak yang mengendalikan banyak fungsi dasar tubuh. Lihat: Redaksi Halodoc, "Ketahu Gejala dan Penyebab pada Gangguan Fungsi Hipotalamus," *halodoc*, diakses Agustus 1, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/ketahu-gejala-dan-penyebab-pada-gangguan-fungsi-hipotalamus>.

²⁵⁴ Irawati and Lestari, "Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RSK Dr. Sitanala Tangerang.," hal. 38-39.

²⁵⁵ Syafri Muhammad Noor, *Khusyu' Dalam Shalat* (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018), hal. 81.

seseorang. Dengan sering mengulangnya, otak terasah dan terbiasa melakukan pekerjaan, sehingga ingatan menjadi lebih kuat. Kemudian, dengan membiasakan membaca Al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai masalah fisik dan psikis. Terakhir, saat membaca Al-Qur'an, seseorang akan merasakan ketenangan jiwa, yang pada gilirannya dapat memperbaiki sistem tubuh yang rusak. Dengan izin Allah, penyakit-penyakit tersebut dapat sembuh.²⁵⁶ Maka perasaan putus asa ataupun penyakit hati yang muncul pada diri seseorang tentu dapat di atasi dengan membaca Al-Qur'an. Dari beberapa manfaat terapi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa Al-Qur'an berperan penting dalam mengatasi perasaan *Insecure* khususnya perasaan-perasaan yang menjadi penyakit di dalam hati salah satu caranya dengan membacanya.

B. Penyembuhan Takut dan Sedih Hati dengan Shalat

Salah satu emosi penting dalam kehidupan manusia adalah rasa takut. Emosi ini berperan melindungi manusia dari bahaya dan membantu melestarikan hidupnya. Selain menjaga dari ancaman dunia, bagi seorang mukmin, takut juga berfungsi sebagai pelindung dari azab Allah dan api neraka. Rasa takut yang seimbang akan mendorong seseorang untuk menjalankan kewajiban agama, berbuat baik sesuai dengan kehendak Allah, dan menjauhi larangan-Nya. Namun, takut yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan mental dan berdampak negatif pada kualitas kerja.²⁵⁷ Menurut pendapat lain, takut dapat diartikan sebagai suatu keadaan perasaan emosional atau fisik yang bersifat sementara dan disadari secara sadar. Hal ini ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, gentar, dan sejenisnya. Perasaan takut ini dapat timbul akibat adanya ancaman atau bahaya yang belum dapat diterima atau sesuai dengan keinginan seseorang. Sebagai hasilnya, seseorang cenderung menghindari perasaan tersebut dengan tujuan menciptakan rasa aman dan kesejahteraan dalam dirinya.²⁵⁸

Selain itu, perasaan sedih yang berlawanan dengan perasaan senang dapat membuat seseorang menjadi lemah dan kurang responsif. Hal ini sering terjadi ketika harapan atau keinginan mereka tidak terpenuhi, dan sering diikuti oleh perasaan kehilangan atau hilangnya kendali atas situasi. Dalam konteks rasa *Insecure* (tidak aman), perasaan sedih dan takut cenderung menjadi lebih kuat dan sering muncul. Ketidakamanan diri membuat seseorang lebih rentan terhadap perasaan sedih dan reaksi takut

²⁵⁶ Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an Pada Pendidikan Mental."a, hal. 10744.

²⁵⁷ Fattah, "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam.", hal. 39.

²⁵⁸ Muhammad Syahdat and Subur Wijaya, "Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an," *Hikami: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir* 4, no. 1 (Juni 19, 2023), hal. 37.

terhadap situasi yang tidak diharapkan, tidak dikenal, atau memunculkan rangsangan yang sangat kuat, sehingga dapat merusak keseimbangan biasanya. Perasaan *Insecure* juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk merespons situasi secara tepat, karena mereka merasa tidak berdaya atau tidak memiliki kendali atas apa yang terjadi.²⁵⁹

Adapun gambaran manusia dalam merasa *Insecure* atau muncul perasaan takut dan sedih pada zaman Rasulullah yaitu tercantum dalam QS. Ali-Imran (3): 139. Pada ayat ini, terdapat sebab turunnya ayat yaitu ketika pasukan kaum muslimin dan Rasulullah mengalami kekalahan saat perang Uhud. Dengan adanya kekalahan ini, pasukan Rasulullah merasa takut dan sedih karena banyaknya pasukan yang terbunuh dan mengalami luka.²⁶⁰ Quraish Shihab (1944 M) memaparkan juga kisah ini dalam kitab tafsirnya. Menurutnya, saat perang Uhud pasukan muslimin tidak meraih kemenangan bahkan menderita luka dan terjadinya pembunuhan. Sedangkan, saat perang Badar, kaum muslimin mendapat kemenangan dan dapat melawan banyak musuh. Hal ini menurut Quraish Shihab (1944 M) memiliki korelasi dengan ayat sebelumnya. Bahwa adanya kemenangan dan kekalahan saat peperangan itu merupakan *sunnatullah* yang berlaku bagi semua manusia begitupun bagi Rasulullah. Maka, pada ayat ini Allah memerintahkan agar kaum muslimin tidak lemah saat menghadapi musuhnya dan musuh Allah. Begitupula, tidak merasa sedih ketika mengalami kekalahan karena apa yang kita perjuangkan ketika peperangan Allah mengetahuinya, dan akan meninggikan derajat bagi orang yang berperang atas dasar iman.²⁶¹

Kisah serupa yang memaparkan mengenai munculnya perasaan *Insecure* yaitu pada firman Allah QS. Yunus (10): 62 yang bermakna “*Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*” Ayat ini mengisahkan mengenai adanya rasa takut dan sedih yang dialami oleh orang-orang terdahulu karena khawatir akan masa depan dan bersedih hati atas apa yang dilakukan sebelumnya di dunia. Hal ini tentu berkesinambungan dengan perasaan *Insecure*, salah satunya merasa khawatir akan masa depan. Adapun menurut Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di (1889-1957 M), ayat ini memberitahukan tentang wali-wali-Nya dan orang-orang yang sangat Dia cintai, dengan menggambarkan perbuatan, karakter, dan pahala mereka. Allah menyatakan, “Perhatikanlah, sesungguhnya wali-wali Allah tidak

²⁵⁹ Zulkarnain Zulkarnain, “Emosional: Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan,” *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (Desember 15, 2018), hal. 99.

²⁶⁰ Al-Wahidi An-Nisaburi, *Asbaabun Nuzul (Sebab-Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur’an)*, trans. Moh Syamsi (Surabaya: Amelia, 2014), hal. 186-187.

²⁶¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an)*, Jilid 2. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 226-227.

merasa cemas atau takut terhadap apa pun yang akan mereka hadapi di masa depan.” Mereka tidak diam di hadapan ketakutan atau kekhawatiran yang mungkin menimpa mereka. Selain itu, mereka juga tidak merasa sedih atau menyesali masa lalu, karena masa lalu mereka hanya diisi dengan perbuatan-perbuatan kebaikan. Jika mereka bebas dari rasa takut dan kesedihan, Allah menjamin bahwa yang akan mereka rasakan adalah rasa aman dan kebahagiaan yang luar biasa, hal ini hanya diketahui oleh Allah.²⁶²

Adapun rasa takut hanya dialami oleh orang-orang yang merasa akan menghadapi bahaya atau situasi negatif yang dapat menimpa mereka. Namun, bagi mereka yang menyadari bahwa segala sesuatu adalah milik Allah, termasuk diri mereka sendiri, mereka menyadari juga bahwa setiap kejadian hanya dapat terjadi dengan izin-Nya. Selanjutnya, mereka memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang berasal dari Allah pasti akan berakhir dengan baik.²⁶³ Salah satunya yaitu dengan mengatasi perasaan takut dan sedih hati dengan terapi shalat. Hal ini karena Al-Qur’an menawarkan solusi untuk mengatasi perasaan *Insecure* khususnya saat muncul perasaan takut dan sedih melalui shalat. Shalat adalah tiang agama sebagaimana dari Mu’adz bin Jabal, Rasulullah SAW bersabda “*Pokok segala perkara adalah Islam sedangkan tiangnya adalah shalat, dan puncaknya adalah berjuang di jalan Allah.*” (HR. Tirmidzi, Abu Thohir mengatakan bahwa kualitas hadis ini hasan)²⁶⁴ Selain itu shalat juga merupakan rukun Islam yang kedua yang merupakan ibadah yang pertama kali akan dipertanggung jawabkan oleh seorang hamba di hari kiamat kelak.²⁶⁵

Melaksanakan shalat bukan hanya sebuah kewajiban, namun ibadah yang harus dikerjakan dan dipatuhi dengan sungguh-sungguh agar manfaatnya dapat dirasakan oleh siapa saja yang melakukannya. Selain itu, dalam shalat terdapat tiga aspek yang berkaitan yaitu fikiran, perkataan, dan tindakan atau perbuatan karena shalat salah satu ibadah yang menuntut adanya gerakan fisik.²⁶⁶ Rasulullah SAW mengajarkan kepada para sahabatnya untuk menggunakan shalat sebagai sarana meminta pertolongan kepada Allah dalam mengatasi kebutuhan dan menghadapi masalah, termasuk shalat istikharah untuk membantu seseorang ketika menghadapi

²⁶² “Surat Yunus Ayat 62 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb,” diakses Juli 27, 2023, <https://tafsirweb.com/3336-surat-yunus-ayat-62.html>.

²⁶³ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, “Insecure in Qur’anic Perspective,” *UInScof* 1, no. 1 (Februari 10, 2023), hal. 30.

²⁶⁴ Muhammad Abduh Tuasikal MSc, “Shalat Adalah Tiang Agama,” *RumaysHo.Com*, Januari 16, 2014, diakses Juli 23, 2023, <https://RumaysHo.com/5911-shalat-adalah-tiang-agama.html>.

²⁶⁵ Noor, *Khusyu’ Dalam Shalat*, hal. 7..

²⁶⁶ Kusuma, “Pendekatan Psychotherapy Al-Qur’an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).”, hal. 144-145.

pilihan yang membingungkan. Sebagaimana sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Abu Dawud ia berkata, “Dari sayyidina Hudzaifah RA, dia berkata, “*Apabila baginda Rasulullah SAW menemui suatu kesulitan (merasa gundah), maka beliau bergegas mengerjakan shalat.*” (HR. Ahmad, Abu Dawud)²⁶⁷

Adapun saat seseorang melaksanakan terapi shalat, terapis dapat memandu pasien dengan menghubungkan pengalaman spiritual dalam shalat dengan perasaan ketidakamanan, ketakutan dan kesedihan yang mungkin dirasakan oleh pasien.²⁶⁸ Lalu, seseorang secara individu merendahkan diri di hadapan Yang Maha Kuasa yang mengenali kelemahan makhluk-Nya yang tidak memiliki apapun dibandingkan dengan-Nya. Perasaan ini menghasilkan kejernihan spiritual dalam diri seseorang. Namun, tidak hanya berhenti disitu, seseorang yang melaksanakan shalat dengan khusyu’ juga merasakan ketenangan hati dan rasa aman saat mengungkapkan segala emosi dan menggunakan seluruh anggota tubuhnya, meninggalkan kesibukan dunia dan masalah yang ada saat berhadapan dengan Allah. Selain itu, dapat membantu pasien meredakan rasa khawatir dan meningkatkan rasa percaya diri, serta mencari kekuatan dari keyakinan spiritual mereka untuk mengatasi ketidakamanan yang dirasakan.²⁶⁹

Dimulai dari prosesnya yaitu berwudhu, gerakan dalam shalat, hingga zikir setelah salam, memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mengatasi perasaan takut, sedih atau gundah.²⁷⁰ Selain itu, dalam sisi psikologis yaitu memberikan rasa aman, ketenangan, dan kenyamanan. Shalat juga berperan dalam membentuk mental seseorang, mengajarkan bagaimana menghargai waktu, disiplin, dan dedikasi dalam menjalankan aktivitas.²⁷¹ Adapun dalam menghargai waktu, shalat mengajarkan kita untuk terbiasa dengan lima waktunya untuk menjadi pribadi yang disiplin. Selain itu, di dalam shalat ada ayat Al-Qur’an yang dibacakan, ada gerakan rukuk sebagai tanda kerendahan hati, sujud sebagai mengenalan diri antara hamba dan Tuhan, lalu syahadat sebagai tanda kekraban dan diakhiri dengan salam

²⁶⁷ “Rasulullah SAW akan Bergegas Sholat Saat Hadapi Kesulitan,” *Republika Online*, Terakhir diubah Desember 5, 2020, diakses Juli 22, 2023, <https://republika.co.id/share/qkue6y320>.

²⁶⁸ Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam.”, hal. 329-330.

²⁶⁹ Wulan, “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.”, hal. 19.

²⁷⁰ Rasa gundah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna sedih, bimbang dan gelisah. Lihat: “Hasil Pencarian - KBBI Daring,” diakses Juli 22, 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gundah>. Maka, perasaan-perasaan ini selaras dengan makna *insecure* atau rasa tidak aman.

²⁷¹ Arif Rahmad Hakim, “Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’an.”, hal. 57.

sebagai tanda terlepas dari dunia dan keterikatannya.²⁷² Hal ini tentu perlu disyukuri karena dengan adanya shalat semestinya kita dapat terhindar dari hal-hal yang membuat takut dan sedih karena Allah sudah mengajarkan kita agar dapat mengolah pikiran dan hati melalui shalat.

Selain itu, shalat memiliki kekuatan untuk mencegah kita dari perbuatan keji dan tercela. Allah berfirman dalam QS. Al-Ankabut (29): 45 yang bermakna “...*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain).*” Sebagaimana dalam tafsir An-Nuur, shalat harus dihayati dengan rasa takut kepada Allah dan harapan atas ampunan-Nya. Shalat yang tidak dihayati sepenuh hati, tanpa kekhusyu’an dan ketundukan hati, tidak akan mampu mencegah kita dari kekejian dan kemungkaran. Maka dari itu, melalui shalat yang sempurna, dilandasi oleh niat tulus ikhlas dan rasa takut kepada Allah, kita dapat menghindarkan diri dari perasaan takut dan sedih dalam hidup.²⁷³

Penafsiran ini dikuatkan oleh Ibnu Katsir (1300-1374 M), ia memaparkan bahwa shalat memiliki tiga pilar yang sangat penting. Setiap shalat yang tidak memenuhi salah satu dari tiga pilar tersebut, maka shalat itu tidaklah sah. Tiga pilar tersebut adalah keikhlasan, rasa takut (*khasyyah*), dan mengingat Allah. Keikhlasan mendorong pelaksanaan shalat kepada perbuatan-perbuatan yang baik dan benar. Rasa takut (*khasyyah*) mencegah seseorang dari melakukan perbuatan yang buruk dan tercela. Sedangkan mengingat Allah adalah sebagai petunjuk dan larangan yang terdapat dalam Al-Qur’an yang mengatur pelaksanaan shalat. Dengan menjaga keikhlasan, rasa takut, dan mengingat Allah dalam shalat, kita dapat mencegah timbulnya perasaan takut dan sedih dalam hidup kita.²⁷⁴ Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh para mufassir, dengan melakukan shalat sebagai terapi dalam kehidupan sehari-hari maka shalat berperan penting dalam mengatasi perasaan takut dan sedih hati karena dengan membiasakan diri untuk mendekati diri kepada Allah dengan cara khusyu’, maka kita akan terbiasa untuk tidak mementingkan hal yang membuat perasaan itu muncul. Selain itu, perbuatan keji dan munkar dapat diatasi karena kita mempunyai benteng yang membatasi perilaku kita yaitu shalat.

Selain sebagai obat penawar bagi orang yang takut dan sedih, terapi dengan shalat juga menjadi pembeda antara orang yang beriman dengan

²⁷² Naan Naan, “Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual,” *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi* 2, no. 2 (Agustus 8, 2018), hal. 108-109.

²⁷³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*, Jilid 4. (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hal. 3138-3139.

²⁷⁴ Abdullah Bin Muhammad and ‘Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari, vol. Jilid 6 (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2007), hal. 335.

yang tidak beriman.²⁷⁵ Pengertian ini tercantum dalam firman Allah QS. Al-Mu'minun ayat 1 sampai ayat 2 yang berbunyi, "*Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. (yaitu) orang yang khusyu' dalam sholatnya.*" Oleh karena itu, tentu orang beriman akan merasa percaya diri dan yakin bahwa masa depan yang ditakutkan dapat di atasi dengan mengerjakan hal-hal yang baik sebelumnya. Adapun dengan masa lalu, dengan melaksanakan shalat tentu kita juga yakin bahwa Allah akan mengampuni hamba-Nya. Sebaliknya, dalam konteks ini Allah menyebut mereka yang tidak beriman dengan sebutan orang munafik dalam firman-Nya QS. An-Nisa (4): 142 yang bermakna "*Sesungguhnya orang munafik itu hendak menipu Allah, tetapi Allah-lah yang menipu mereka. Apabila mereka berdiri untuk sholat, mereka lakukan dengan malas. Mereka bermaksud riya (ingin dipuji) di hadapan manusia. Dan mereka tidak mengingat Allah kecuali sedikit sekali.*" Adapun maksud ayat ini, mereka yang tidak beriman menjadikan shalat ini sebagai tipuan kepada Allah, padahal Allah mengetahui bahwasannya mereka melaksanakan shalat dengan tidak serius dan bermalas-malasan. Selain itu, mereka hanya sedikit dalam mengingat Allah.²⁷⁶ Hal ini menjadi cerminan bahwa orang yang selalu melaksanakan shalat berbeda semangat hidupnya dengan orang yang tidak melaksanakan shalat.

Adapun dalam pelaksanaannya, terdapat empat aspek terapeutik di dalam shalat, yakni sebagai berikut:

1. Aspek olahraga

Pada aspek yang pertama ini, shalat melibatkan aktivitas fisik, seperti kontraksi otot, tekanan, dan pijatan pada otot tertentu, yang berfungsi sebagai relaksasi. Relaksasi ini merupakan salah satu teknik yang umum digunakan dalam penyembuhan gangguan jiwa yang dapat mengurangi rasa cemas. Dikatakan bahwa shalat yang melibatkan aktivitas dapat menghasilkan bioenergi yang membawa pelaku ke dalam keseimbangan antara jiwa dan raga. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara keteraturan melaksanakan shalat dengan tingkat kecemasan. Semakin rajin dan teratur seseorang melaksanakan shalat, maka tingkat kecemasannya lebih rendah.

2. Aspek meditasi

²⁷⁵ Naan, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual.", hal. 108.

²⁷⁶ Annisa Sasa, "Perbedaan Sholat yang Dilakukan Orang Beriman dan Munafik - Ngaderes," *Perbedaan Sholat yang Dilakukan Orang Beriman dan Munafik - Ngaderes*, Terakhir diubah Februari 20, 2022, diakses Agustus 3, 2023, <https://www.ngaderes.com/khazanah/pr-3592714354/perbedaan-sholat-yang-dilakukan-orang-beriman-dan-munafik>.

Pada aspek meditasi ini saat melaksanakan shalat dibutuhkan konsentrasi penuh atau khusyu²⁷⁷. Dari adanya kekhusyu'an ini memberi pelajaran bahwa terapi shalat berhubungan dengan kesehatan mental.²⁷⁸ Allah berfirman dalam QS. Al-Mu'minun (23): 2 yang bermakna "(yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya". Maksudnya adalah terapi shalat akan terlaksana dengan baik jika dilakukan dengan khusyu'. Selain itu, khusyu' dapat memudahkan dalam pelaksanaan shalat seperti yang Allah firmankan dalam QS. Al-Baqarah (2): 45. Maka dari itu, dengan adanya khusyu' atau konsentrasi saat shalat dapat meredakan kecemasan. Sebagaimana dalam sejarah, dikatakan bahwa shalat tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit mental, tetapi juga penyakit fisik, berdasarkan pengalaman para sahabat Nabi.

3. Aspek sugesti diri

Selanjutnya, shalat juga memiliki aspek sugesti²⁷⁹ diri yang berisi pujian dan doa kepada Allah dengan bacaan yang baik. Dalam konteks hipnosis, yang merupakan dasar dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan ini melibatkan proses sugesti diri. Mengungkapkan hal-hal baik kepada diri sendiri berarti menanamkan sugesti agar memiliki sifat-sifat yang baik.

4. Aspek kebersamaan

Terakhir, shalat juga melibatkan aspek kebersamaan terutama dalam shalat berjamaah.²⁸⁰ Nabi SAW sangat menganjurkan shalat berjamaah, di mana pahala shalat berjamaah 27 kali lipat lebih besar daripada shalat individu menurut hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim.²⁸¹

²⁷⁷ Khusyu' secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu خشع - يخشع - خشوعا yang bermakna tunduk, takhluk, dan menyerah. Sedangkan khusyu' dalam shalat adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh orang yang memusatkan hatinya kepada shalat, menyibukkan hatinya kepada shalat, dan melupakan hal lainnya dengan mementingkan shalat. Dengan seperti ini seseorang akan merasakan ketenangan dan kenikmatan dalam shalatnya. Adapun menurut Qatadah khusyu' bermakna adanya rasa takut di dalam hati dan menahan pandangan ketika shalat. Sedangkan menurut Al-Qurthubi, khusyu merupakan keadaan jiwa yang nampak pada anggota badan dalam bentuk ketenangan dan kerendahan. Lihat: Noor, *Khusyu' Dalam Shalat*, hal. 9-11.

²⁷⁸ Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.", hal. 45.

²⁷⁹ Sugesti menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan pengaruh atau dorongan yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, atau tindakan seseorang. Sugesti dapat datang dari seseorang atau dari luar diri sendiri, dan sering digunakan dalam terapi hipnosis atau pengaruh positif untuk mencapai tujuan tertentu. Lihat: "Hasil Pencarian - KBBI Daring," diakses Agustus 2, 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sugesti>.

²⁸⁰ Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental.", hal. 281-282.

²⁸¹ "Portal - Kanwil Kemenag Jabar," diakses Juli 24, 2023, <https://jabar.kemenag.go.id/portal/read/mimbar-dakwah-sesi-140-keutamaan-sholat-berjamaah->.

Dalam perspektif psikologi, kebersamaan (berjamaah) juga memiliki aspek terapeutik. Belakangan ini, berkembang terapi yang disebut kelompok terapi, yang tujuannya adalah menciptakan suasana kebersamaan tersebut. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan terasing dari orang lain merupakan penyebab utama gangguan mental seperti adanya rasa *Insecure*. Dengan shalat berjamaah, perasaan terasing dari orang lain dapat teratasi.²⁸²

Berdasarkan ke empat aspek di atas, maka terapi shalat adalah salah satu media yang dapat membantu mengatasi perasaan-perasaan *Insecure* seperti takut dan sedih karena ada beberapa aspek yang saling berhubungan ketika seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman. Sebagaimana menurut Evita, dengan terapi shalat dapat membantu proses penyembuhan bagi pasien yang mengalami gangguan kesehatan mental atau neurosis²⁸³. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa psikoterapi modern juga dapat menyembuhkan perasaan takut dan sedih, namun yang membedakan dengan psikoterapi Islam adalah adanya keimanan atau keyakinan baik dan buruk itu datangny dari Allah berdasarkan Al-Qur'an dan hadis.²⁸⁴

Selain itu, terdapat penelitian mengenai pengaruh terapi shalat lima waktu terhadap fleksibilitas sendi pada lansia di Panti WredaPucang Gading Semarang yang menemukan bahwa, awalnya hubungan ini tidak terlihat karena banyak responden tidak melakukan gerakan sholat dengan benar. Namun, setelah diberi pendidikan gerakan shalat yang tepat pada minggu kedua dan keempat, hubungan ini menjadi lebih kuat, terutama pada postur kedua. Gerakan seperti takbiratul ihram, rukuk, sujud, dan tasyahud dalam shalat memiliki manfaat kesehatan seperti melancarkan peredaran darah, memperkuat otot, serta meregangkan vertebrae dan otot postural. Namun, tidak semua lansia mengalami peningkatan fleksibilitas, dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Adanya terapi dengan gerakan

²⁸² Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental.", hal. 282.

²⁸³ Neurosis atau neurotik menggambarkan keadaan seseorang yang menghadapi masalah psikologis. Gangguan neurotik ini tidak berhubungan dengan penyebab fisik dan tidak menyebabkan masalah dalam persepsi. Secara fakta, gangguan neurotik lebih terkait dengan masalah kecemasan atau overthinking (berpikir berlebihan) daripada gangguan mental. Namun, jika tidak mendapatkan bantuan medis, masalah ini bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan. Adapun ciri-ciri dari gangguan neurotik meliputi mudah marah dan kesal, merasa bersalah dan khawatir, mudah merasa sedih, bersikap agresif, rentan terhadap peristiwa apa pun, merasa cemas dan takut, cenderung menunjukkan emosi dan reaksi yang lebih negatif, rendah harga diri dan kesadaran diri, mudah merespons stres dengan buruk, mungkin mengalami depresi, dan emosi yang tidak stabil. Lihat: Redaksi Halodoc, "Kenali Ciri-Ciri Gangguan Neurotik yang Perlu Dipahami," *halodoc*, diakses Juli 27, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/kenali-ciri-ciri-gangguan-neurotik-yang-perlu-dipahami>.

²⁸⁴ Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam).", hal. 237.

shalat tidak hanya berdampak pada fleksibilitas fisik, tetapi juga aspek spiritual dan psikologis pada lansia. Dalam program kesehatan lansia, pendidikan gerakan shalat memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan. Adapun kesimpulan pada penelitian yang dilakukan oleh Jamaluddin ini yaitu terdapat korelasi positif antara gerakan shalat yang benar dan fleksibilitas sendi pada lansia setelah pemberian terapi yang sesuai, meskipun faktor lain juga berperan. Oleh karena itu, terapi dengan gerakan shalat dapat menjadi bagian penting dari program kesehatan holistik untuk lansia. Hal ini menjadi bukti bahwa selain menghilangkan perasaan takut dan sedih, terapi shalat dapat menjadi jalan lain untuk kesehatan fisik salah satunya pada penyakit sendi yang terdapat pada lanjut usia.²⁸⁵

Banyak pesan yang dapat dipetik dari postur, irama, dan gerakan ritmis tubuh saat kita menjalankan shalat. Dimulai dari sikap berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, hingga akhirnya salam, semua ini menjadi lambang dari dinamika siklus kehidupan. Shalat bukan hanya merupakan amalan penting untuk akhirat, tetapi gerakan-gerakan shalat juga sesuai dengan struktur tubuh manusia. Bahkan dari perspektif medis, shalat dianggap sebagai sumber obat yang bermanfaat dalam mengatasi berbagai jenis penyakit.²⁸⁶ Dalam kitab *Fiqh Islam Wa Adhillatuhu* disebutkan juga bahwa adanya terapi dengan melaksanakan shalat merupakan salah satu cara manusia dalam mensyukuri nikmat Allah kepada mereka. Hal ini karena, shalat memiliki berbagai manfaat yang dapat meningkatkan kualitas individu maupun masyarakat seperti manfaat dalam keagamaan, pendidikan, membangun hubungan baik antara manusia dan Tuhan-Nya, memperoleh kedamaian, keamanan (*secure*), keselamatan dan sebagainya.²⁸⁷

C. Penyembuhan Keluh Kesah dengan Zikir

Zaman modern ini ditandai dengan maraknya kegelisahan dan keluh kesah yang diposting di berbagai media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan lainnya. Para pengguna media sosial dengan mudah dan tanpa rasa canggung membagikan keluhan mereka untuk dilihat oleh banyak orang. Hal ini disebabkan oleh sifat manusia yang cenderung mudah mengeluh mengenai kesulitan yang mereka hadapi, baik itu kesulitan dalam tingkatan

²⁸⁵ M. Jamaluddin, "Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang," *Jurnal Kesehatan Karya Husada* 5, no. 1 (2017), hal. 11-13.

²⁸⁶ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 146.

²⁸⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Fiqh Islam Wa Adillatuhu (Pengantar Ilmu Fiqih, Tokoh-Tokoh Madzhab Fiqih, Niat, Thaharah, Shalat)*, Jilid 1. (Jakarta: Gema Insani, n.d.), hal. 543-544.

yang ringan, sedang, atau bahkan berat.²⁸⁸ Adapun mengenai fenomena keluhan ini, terdapat dalam firman Allah QS. Al-Ma'arij (70): 19 yang memaparkan bahwa manusia diciptakan memang bersifat suka mengeluh. Menurut Panggih Widodo, hal ini dapat disebabkan karena manusia tidak sabar dengan keadaan susah atau tidak sesuai dengan yang diinginkan, dan karena merasa muak dengan sesuatu yang dialaminya.²⁸⁹ Menurut Sayyid Quthub (1906-1966 M) dalam penafsiran ayat tersebut, manusia cenderung mengeluh dan merasa sedih ketika dihadapkan pada kesulitan dan penderitaan. Mereka menganggap kesedihan mereka sebagai sesuatu yang abadi, tak berujung, dan tak dapat diatasi. Manusia cenderung berpikir bahwa masa depan mereka akan selalu penuh dengan kesialan. Sehingga, hati mereka dipenuhi dengan berbagai macam kesedihan, keburukan, dan duka cita, dan mereka tidak lagi berharap akan ada perubahan dari Allah SWT.²⁹⁰

Selain itu, penafsiran mengenai alasan seseorang bersedih hingga muncul rasa keluh kesah ini juga disampaikan oleh Asy-Syaukani (1759–1834 M) dalam tafsir Fathul Qadir yaitu yang dimaksud dengan kata *halu'a* disini yaitu gundah gulana dan merupakan kesedihan yang sangat buruk. Lalu ayat ini memiliki korelasi dengan dua ayat setelahnya yang memberi pengertian lebih mengenai keluh kesah ini yaitu pada ayat 20 dan 21. Pada kedua ayat tersebut disebutkan bahwa orang yang suka mengeluh itu ketika diberi kesusahan seperti kesakitan dan kemiskinan, ia mengeluh dan ketika diberi kebaikan berupa nikmat, mereka amat kikir yaitu tidak bersyukur dengan apa yang Allah berikan dan menghalangi manusia lain untuk mendapatkan sebagian darinya.²⁹¹ Tidak jauh berbeda dengan Imam Asy-Syaukani (1759–1834 M), Hasbi Ash-Shiddieqy (1904-1975 M) juga memaparkan dalam kitab tafsirnya bahwa manusia memiliki sifat alami untuk selalu merasa tidak puas, kikir, dan sering bersikap cemberut. Oleh karena itu, ketika dia menghadapi kesulitan atau penyakit, dia sering mengeluh dan mengadu kesana-kemari. Seharusnya manusia lebih memprioritaskan perhatian terhadap keadaan akhirat daripada terlalu fokus

²⁸⁸ Panggih Widodo Widodo et al., “Konsep Hukum Status Keluh Kesah di Media Sosial Dalam Tafsir Al-Qurtubi,” *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (Juni 30, 2022), hal. 649-650.

²⁸⁹ Widodo et al., “Konsep Hukum Status Keluh Kesah Di Media Sosial Dalam Tafsir Al-Qurtubi.”, hal. 651.

²⁹⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, trans. As'ad Yasin et al., Jilid 23. (Jakarta: Gema Insani, 2004), hal. 27.

²⁹¹ Imam Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, trans. Sayyid Ibrahim, Jilid 11. (Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.), hal. 603-604.

pada urusan dunia. Jika dia menghadapi kesulitan dalam hidup, seharusnya dia bersabar.²⁹² Maka, telah jelas bahwa perasaan *Insecure* berupa rasa keluh kesah ini memang menjadi sikap naluriannya manusia, karena Allah bukan hanya mewahyukan firman-Nya mengenai kisah orang terdahulu saja, namun mewahyukan untuk semua umat manusia untuk dijadikan pelajaran dan mencari solusi untuk mengatasi perasaan ini.

Adapun cara mengatasi perasaan manusia yang suka mengeluh ini salah satunya dengan bersabar. Sebagaimana firman Allah yang memiliki keterkaitan dengan ayat 19 ini yaitu dalam firman-Nya yang terdapat pada QS. Al-Ma'arij (70): 5 yang bermakna "*Maka bersabarlah engkau (Muhammad) dengan kesabaran yang baik.*". Ayat ini merupakan ayat sebelumnya dari adanya perasaan manusia yang banyak mengeluh dan menjadi korelasi antar ayat sebelum dan sesudah. Adapun maksud ayat ini yaitu manusia diperintah oleh Allah agar bersabar dengan sabar yang baik atau tanpa disertai dengan keluhan dan kesedihan yang mendalam.²⁹³

Pada hakikatnya, semua bentuk ibadah dalam agama Islam adalah sarana untuk menyelesaikan masalah terutama pada perasaan mengeluh atau keluh kesah terhadap sesama makhluk-Nya. Adapun pada permasalahan perasaan di atas dapat di atasi dengan cara bersabar seperti yang sudah disebutkan sebelumnya. Namun, terdapat juga cara untuk mengatasi perasaan keluh kesah tersebut yaitu dengan mengingat Allah, termasuk takbir, tahlil, tahmid, dan bersyukur. Adapun ibadah yang dimaksud yaitu dengan berzikir. Karena, dengan zikir memiliki kemampuan untuk menciptakan perasaan kedamaian dan ketenangan dalam jiwa. Zikir juga merupakan ibadah yang sangat mudah dilakukan kapanpun dan dimana pun²⁹⁴ namun memiliki ganjaran pahala yang besar.²⁹⁵

Sebagaimana disebutkan sebelumnya bahwa zikir salah satu terapi yang efektif karena dapat dilakukan dimana pun dan kapan pun. Hal ini selaras dengan firman Allah yaitu dalam QS Ali Imran (03): 191 yang bermakna "*(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah*

²⁹² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 5. (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hal. 4349.

²⁹³ Jumaida, "Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an.", hal. 21.

²⁹⁴ Naan, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual.", hal. 111.

²⁹⁵ Muhammad Harith Bin Saat, "Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan hadits-Hadits Rasulullah)" (skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018), hal. 56.

Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” Menurut Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015 M), maksud ayat ini yaitu orang-orang yang berakal mereka selalu mengingat Allah dalam keadaan apapun baik dengan hatinya maupun lisannya. Mereka selalu memikirkan dan memahami segala yang diciptakan oleh Allah itu pasti ada hikmahnya dan tidak mungkin sia-sia.²⁹⁶ Hal ini menjadi ibrah bagi setiap individu bahwa apa yang Allah takdirkan untuk kita baik suka maupun duka pasti memiliki hikmah besar yang lebih baik daripada apa yang kita keluhkan. Selain itu, bagi orang yang berakal, mereka tidak akan selalu mengeluhkan penderitaannya kepada manusia melalui apapun misalnya, media sosial. Namun, mereka yang berakal tentu akan mengeluhkan perasaan gundahnya kepada Allah.

Melakukan zikrullah dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut dan tenang akan memberikan efek relaksasi dan ketenangan.²⁹⁷ Selain itu, dengan berzikir hati terhindar dari perasaan cemas.²⁹⁸ Hal ini dinyatakan oleh Allah dalam QS. Ar-Ra’d (13): 28 yang bermakna “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” Adapun maksud ayat ini yaitu orang-orang yang beriman merasakan ketentraman hati setelah sebelumnya merasa bimbang dan ragu. Rasa tentram tersebut muncul karena mereka berzikir kepada Allah, yaitu dengan mengingat-Nya atau merenungkan ayat-ayat-Nya, seperti Al-Qur’an yang memiliki kandungan dan redaksi yang sangat mempesona.²⁹⁹ Sebagaimana menurut Imam Asy-Syaukani (1759–1834 M) dalam kitab tafsirnya, bahwa maksud hati menjadi tentram disini yaitu hanya dengan mengingat Allah tanpa mencampur adukan dengan yang lain. Artinya, makna tidak mencampurkan disini yaitu tidak mencampurkan keyakinan kepada selain Allah, karena dengan mengingat Allah perlu hati dan jiwa yang fokus tertuju hanya pada Allah.³⁰⁰

Buya Hamka (1908-1981 M) menegaskan dalam tafsirnya, bahwa dengan berzikir maka akan tumbuh keimanan kepada Allah. Karena iman

²⁹⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari’ah, Manhaj (Al-Baqarah - Ali-Imran - An-Nisaa) Juz 3 & 4*, Jilid 2. (Gema Insani, n.d.), hal. 545-546.

²⁹⁷ Rafiqah, “Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir.”, hal. 34-35.

²⁹⁸ Kusuma, “Pendekatan Psychotherapy Al-Qur’an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).”, hal. 143.

²⁹⁹ Sukmal, Syamsuwir, and Satriadi, “Syifa’ dalam Perspektif Alquran.”, hal. 83.

³⁰⁰ Imam Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, trans. Sayyid Ibrahim, Jilid 5. (Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.), hal. 870.

yang menyebabkan kita selalu mengingat Allah. Iman membawa hati kita pada pusat ingatan atau tujuan ingatan. Ingatan kepada Allah menghasilkan ketenteraman, sehingga semua kegelisahan, kekacauan pikiran, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan dukacita hilang dengan sendirinya. Ketenteraman hati adalah inti dari kesehatan rohani dan ketenangan jiwa. Keraguan dan kegelisahan adalah akar dari segala penyakit. Menurutnya, seseorang yang hatinya sudah terjangkit penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, maka ia akan celaka, karena puncak dari segala penyakit hati adalah ingkar terhadap nikmat-nikmat Allah. Maka dari itu, disinilah pentingnya iman dan zikir, sehingga hati dan sanubari dapat berpadu dengan dorongan nafsu, guna mencapai keridhaan Allah dengan ketenteraman itu.³⁰¹

Adapun penafsiran sebelumnya memiliki korelasi dengan QS. Al-An'am (6): 82 yang menyatakan bahwa jika menginginkan ketenangan dan keamanan dalam hati, maka orang-orang beriman janganlah mencampur adukan keimanan mereka (beribadah kepada selain Allah) dengan perbuatan zalim, hal ini tentu agar mendatangkan ketenangan dan petunjuk dari Allah jika dilakukan dengan murni untuk Allah.³⁰² Selain itu, Buya Hamka (1908-1981 M) menambahkan bahwa dengan iman, kegelapan akan hilang dalam jiwa seseorang dan kualitas diri akan meningkat.³⁰³ Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri bahwa zikrullah adalah obat untuk rasa keluh kesah yang dirasakan manusia ketika merasa lemah dan tidak berdaya ketika dihadapkan pada tekanan dan bahaya dalam hidup, tanpa ada tempat untuk bersandar dan mencari pertolongan. Ketika berzikir, seseorang mengucapkan kata atau frase secara berulang-ulang dengan ritmis, yang dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan ini sama seperti saat kita membaca Al-Qur'an. Pengulangan pada zikir ini harus dilakukan dengan sikap pasif, yaitu dengan sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah. Dengan sikap pasrah tersebut, respon relaksasi akan meningkat.³⁰⁴ Dari berbagai penafsiran di atas maka terapi zikir dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi perasaan gundah gulana hingga dapat menyebabkan adanya keluh kesah pada diri seseorang. Karena menjadi salah satu terapi yang mudah dilakukan, namun manfaatnya besar bagi kehidupan seseorang.

³⁰¹ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, hal. 3760-3761.

³⁰² MS, "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam.", hal. 64.

³⁰³ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 3. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), hal. 2095.

³⁰⁴ Arroisi and Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perpspektif Ustman Najati.", hal. 167-168.

Dalam pandangan ilmu kesehatan, zikir dianggap sebagai bentuk terapi psikiatri yang efektif karena mengandung dimensi spiritual dan kerohanian yang dapat memperkuat rasa percaya diri pada individu yang sedang sakit, yang pada gilirannya meningkatkan kekebalan tubuh. Dengan demikian, zikir dapat membantu mempercepat proses penyembuhan.³⁰⁵ Selain itu, menurut al-Jauziyah, zikir memiliki manfaat sebagai makanan untuk hati dan ruh, membersihkan hati dari kotoran, membawa ketenangan, dan selalu berada di bawah naungan Allah SWT.³⁰⁶ Maka, dalam hal menghilangkan rasa keluh kesah yang sebelumnya dilakukan dengan memposting ke dalam media sosial, dengan adanya terapi zikir maka hal tersebut dapat di atasi dengan mengeluhkannya kepada Allah agar dapat terobati dan membuat hidup lebih tenang tanpa gelisah dengan penilaian orang lain.

Adapun terapi zikir untuk seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental terdiri dari dua tahapan, yaitu tahapan umum dan tahapan khusus, diantaranya:

1. Tahapan umum:
 - a. Menyadarkan seseorang akan garis kehidupan yang terdiri dari sukses dan gagal.
 - b. Membantu seseorang mengenali diri sendiri, ingat hakikatnya, dan takdir yang sudah digariskan Tuhan.
 - c. Meningkatkan motivasi luhur agar segala tindakan didasari oleh motivasi yang baik yaitu hanya karena Allah semata.
 - d. Menanamkan sikap sabar dan syukur dalam menghadapi masalah.
 - e. Mengajarkan komunikasi intensif dengan Tuhan melalui zikir dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia.
2. Tahapan khusus:
 - a. *Zikir bi al-jama'ah*, dilakukan bersama-sama dalam kelompok untuk mengatasi permasalahan yang sama.
 - b. *Zikir bi al-nafs*, dilakukan secara perorangan dengan lebih banyak waktu untuk menyelenggarakan terapi.³⁰⁷

Dalam keseluruhan proses terapi zikir, penting untuk memahami bahwa zikir dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, serta zikir sebagai

³⁰⁵ Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 143.

³⁰⁶ Arroisi and Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati.", hal. 167.

³⁰⁷ Arroisi and Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati.", hal. 16-21.

bentuk komunikasi dan beribadah kepada Allah membawa ketenangan dan kesejahteraan bagi seseorang yang mengalami gangguan mental. Terapi zikir ini merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengingat Allah SWT dengan cara menenangkan pikiran dan menyucikan lidah dengan mengucapkan pujian kepada Allah SWT.³⁰⁸ Zikir memiliki makna menyebut nama Allah secara rutin, juga dikenal sebagai wirid. Pada dasarnya, ketika seseorang berzikir, itu berarti ia tengah menjalin hubungan dengan Allah. Zikir terdiri dari dua bentuk. Pertama, dengan menggunakan lisan dan hati, yaitu mengucapkan kalimat zikir dan merenungkan maknanya dalam hati sambil mengingat Allah. Kedua, melibatkan perbuatan, yaitu melakukan kebaikan dan kesalehan sambil menyadari keagungan dan kekuasaan Allah. Menurut pendapat lain zikir memiliki tiga bentuk yaitu:

1. Zikir Qalbiyyah, yaitu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan aktivitas.
2. Zikir ‘Aqliyyah, merupakan kemampuan untuk memahami bahasa simbolik Allah yang tercermin dalam gerak-gerik alam semesta.
3. Zikir ‘Amaliyyah, zikir ini tumbuh dari kebiasaan melakukan hal-hal baik yang menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari.³⁰⁹

Selain itu, zikir memiliki korelasi dengan shalat sebagaimana Allah firmankan dalam QS. An-Nisa (4): 103 yang memiliki makna *“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), berzikirlah kepada Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”* Ayat ini menegaskan bahwa setelah seseorang melaksanakan shalat, maka dianjurkan untuk berzikir baik dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring. Hal ini merupakan ciri-ciri dari orang beriman yang selalu menautkan hatinya kepada Allah. Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda mengenai bacaan-bacaan yang dapat dilafalkan ketika selesai melaksanakan shalat yaitu yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Nabi SAW bersabda, *“Barangsiapa yang berzikir setelah selesai shalat dengan zikir berikut: Subhanallah wal hamdulillah wallahu akbar (33 x). Laa ilaha illallah wahda, laa syarika lah, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa ‘ala kulli syai-in qoddir. Maka akan diampuni semua kesalahannya*

³⁰⁸ Ridha Sucinindyasputeri, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi,” *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (Juli 7, 2017): 30–41, hal. 35.

³⁰⁹ Nawawi, “Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur’an.”, hal. 37.

walaupun sebanyak buih di lautan” (HR. Muslim).³¹⁰ Dalam berbagai pengertian di atas dapat dipahami bahwa terapi ibadah baik membaca Al-Qur’an, melaksanakan shalat, dan memperbanyak zikir, tentu mempunyai keterkaitan satu sama lain. Karena hal ini bertujuan agar seseorang dapat mendapatkan ketenangan baik lahir maupun batin. Adapun dalam konteks ini, zikir setelah shalat dapat mengurangi perasaan keluh kesah karena hati seseorang sudah terpaut untuk fokus kepada puji-pujian kepada Allah seperti lafaz yang telah disebutkan dalam hadis tersebut.

Adapun beberapa contoh lafaz zikir selain yang disebutkan pada hadis sebelumnya yaitu yang dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental diantaranya:

1. Kalimat istighfar (*Astaghfirullah*) yaitu mengakui kesalahan dan dosa, merendahkan diri di hadapan Allah, dan bertobat dari segala kesalahan.
2. Kalimat tasbih (*Subhanallah*) yaitu memuji Allah, mengingat sifat-sifat-Nya dengan khusus dalam segala aktivitas.
3. Kalimat tahmid (*Alhamdulillah*) yaitu bersyukur kepada Allah, menguatkan sikap positif dan optimis dalam menghadapi hidup.
4. Kalimat takbir (*Allahu Akbar*) yaitu merendahkan diri di hadapan Allah, menyadari bahwa manusia kecil dan Allah Maha Besar.
5. Kalimat tahlil (*Laa Ilaaha illallah*) yaitu menyadari bahwa tiada yang ada kecuali Allah semata, menghilangkan ego dan menguatkan tauhid.

Selain itu, nama-nama Allah yang baik (*Asmaul Husna*) juga dapat diaplikasikan sebagai terapi zikir bagi seseorang yang mengalami gangguan mental seperti munculnya perasaan gelisah dan putus asa.³¹¹

Setelah memahami proses zikir, baik dari pembagian tahapan dan bentuk bacaannya, menurut At-Thabathabai (1903–1981 M) dalam tafsir Al-Mizannya, terdapat dua makna yang terkandung dalam lafal zikir yaitu zikir memiliki makna kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau usahanya untuk memahaminya. Selain itu, zikir juga mencakup hadirnya sesuatu dalam hati dan ucapan seseorang.³¹²

³¹⁰ Yulian Purnama S.Kom, “Dzikir-Dzikir yang Shahih Setelah Shalat (Bag. 1),” *Muslim.or.id*, Terakhir diubah September 22, 2019, diakses Agustus 3, 2023, <https://muslim.or.id/51467-dzikir-dzikir-yang-shahih-setelah-shalat-bag-1.html>.

³¹¹ Rafiqah, “Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir,” hal. 17-18.

³¹² Mufidah, “Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern,” hal. 190.

Ketika seseorang melakukan terapi zikir, sama nilainya dengan terapi relaksasi karena keduanya merupakan bentuk terapi yang berfokus pada membimbing pasien untuk belajar beristirahat dan bersantai dengan mengurangi ketegangan atau tekanan psikologis. Adapun dalam melakukan terapi, setiap individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda, tergantung pada pengetahuan, pengalaman, dan pengamalan yang dimiliki. Perbedaan ini akan mempengaruhi efektivitas terapi yang diberikan kepada masing-masing individu. Hal ini dapat dimengerti karena dalam Islam, diyakini bahwa ada anugrah dan kekuatan agung di luar kekuatan manusia yaitu dari Allah SWT.³¹³

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, terapi zikir memiliki korelasi dalam pelaksanaannya dengan terapi shalat. Kedua terapi tersebut dapat mengurangi perasaan cemas seperti munculnya perasaan keluh kesah pada seseorang. Salah satunya yaitu dapat mengurangi perasaan cemas yang dialami oleh seorang ibu hamil menjelang proses persalinannya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Estalita Kelly, ia melakukan penelitian yang berfokus pada ibu hamil dan mengadopsi pendekatan eksperimental dengan tiga kelompok yang berbeda dalam hal praktik keagamaan. Diantaranya, kelompok yang hanya sesekali melaksanakan shalat dan zikir (A1), kelompok yang melakukannya secara rutin (A2), dan kelompok yang menjalankan shalat, shalat tahajud, dan zikir secara teratur (A3). Tujuan utama dari penelitiannya yaitu untuk memahami dampak dari praktik-praktik ini terhadap kondisi psikis ibu hamil menjelang proses kelahiran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil, terutama pada kelompok yang secara aktif menjalankan praktik shalat, shalat tahajud, dan zikir. Hasil ini selaras dengan pandangan para ahli yang menegaskan signifikansi ketenangan psikologis dalam menghadapi momen persalinan. Oleh karena itu, terapi psikis berupa praktik-praktik agama seperti shalat dan zikir dalam ajaran Islam berperan penting dalam membantu ibu hamil mencapai ketenangan batin saat menjalani proses kelahiran.³¹⁴

Maka dari itu, terapi zikir yang dilakukan oleh seseorang mempunyai peran penting dalam mengatasi rasa ketidakamanan dan kecemasan karena dengan berzikir hati akan tenang dan memberikan kepercayaan diri pada seseorang yang melakukannya. Adapun pendapat mengenai ciri-ciri zikir yang baik yaitu sebagai berikut:

³¹³ Mufidah, "Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern.," hal. 190.

³¹⁴ Estalita Kelly, "Pengaruh Terapi Psikis Terutama Sholat Dan Dzikir Terhadap Kondisi Psikis Ibu Hamil Saat Proses Persalinan," *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 2, no. 1 (2013), hal. 28-29.

1. Seseorang yang berzikir kepada Allah akan merasakan kebesaran Sang Pencipta, sehingga dia merasa rendah diri dan takut akan hukuman-Nya. Maka saat itu, air matanya akan mengalir karena merasa takut pada Tuhan sambil berharap mendapatkan pahala dari-Nya.
2. Ketika seorang mukmin mengingat Tuhan-Nya dan merenungi keagungan, kekuasaan, hisab-Nya, serta pahala dan hukuman-Nya, dia akan merasakan getaran pada badannya. Getaran ini menyebabkan badan yang biasanya rileks dan normal menjadi berkerut. Pada saat seperti itu, dianjurkan untuk berdoa dan memohon kepada Allah karena itu adalah kondisi yang suci dan tenang.
3. Ketika zikir kepada Allah disertai dengan rasa takut dalam hati, seseorang akan merasakan seolah-olah ada bara api yang menyala dalam hatinya, mendorongnya untuk selalu taat kepada Allah dan menahan diri dari perbuatan maksiat karena berharap akan pahala di sisi Allah dan takut akan siksa-Nya.³¹⁵

Selanjutnya, dari perspektif ilmu kedokteran jiwa zikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Psiko religius ini memiliki nilai yang sama pentingnya dengan psikoterapi psikiatrik, karena melibatkan kekuatan spiritual atau kerohanian yang mampu memunculkan rasa percaya diri dan optimisme dalam mengharapkan kesembuhan.³¹⁶ Selain itu, disebabkan oleh kemampuan zikir dalam membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada individu yang sedang mengalami gangguan jiwa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kekebalan tubuh (imunitas) dan mempercepat proses penyembuhan. Namun, hal ini tidak berarti bahwa penggunaan obat-obatan dan tindakan medis lainnya diabaikan. Pendekatan medis yang melibatkan zikir merupakan sebuah pendekatan holistik yang inovatif dalam dunia kedokteran modern.³¹⁷

Terapi zikir memiliki kemampuan untuk mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang. Melalui zikir, seseorang akan termotivasi untuk mengingat dan mengungkapkan hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Hal ini membawa kesadaran bahwa hanya Allah yang menciptakan dan menyembuhkan penyakit, sehingga ibadah menjadi sugesti dalam

³¹⁵ Saat, "Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan hadits-Hadits Rasulullah.>", hal. 55-56.

³¹⁶ Ariyanto, "Psikoterapi Dengan Doa.>", hal. 23.

³¹⁷ Arifin, "Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Sains Modern.>", hal. 261-262.

penyembuhan.³¹⁸ Adapun dalam proses penyembuhan suatu penyakit, zikir memiliki beberapa kandungan obat (*syifa*) berikut:

1. Mengakui bahwa Allah adalah satu-satunya pemelihara alam semesta (Tauhid Rububiyah).
2. Mengakui bahwa Allah adalah satu-satunya yang berhak dan wajib disembah (Tauhid Uluhiyyah).
3. Mengakui bahwa Allah adalah satu-satunya yang Maha Mengetahui (Tauhid ‘Ilmi).
4. Mensucikan Allah dari anggapan bahwa Dia menzalimi hamba-Nya.
5. Mengakui sifat Halim Allah.
6. Bertawassul, yaitu mendekati diri kepada Allah melalui sesuatu yang disukai-Nya.
7. Memohon pertolongan hanya kepada Allah.
8. Menaruh harapan kepada-Nya.
9. Memiliki sikap bertawakkal, yaitu percaya bahwa Allah lah yang mampu menyembuhkan.
10. Mengalirkan hati ke dalam ayat-ayat Al-Qur’an dan menjadikannya sebagai sumber kebahagiaan (musim semi) bagi bintang (kehidupan).
11. Beristighfar, yaitu memohon ampunan Allah.
12. Bertaubat, yaitu kembali kepada jalan yang benar.
13. Melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran dan khusyu’.
14. Mengakui ketidakmampuan dan menyerahkan segala urusan kepada Allah.³¹⁹

Rasulullah SAW menggunakan perumpamaan untuk menyatakan bahwa seseorang yang berzikir dengan orang yang tidak berzikir seperti orang yang hidup berdampingan dengan orang yang telah meninggal. Orang yang hidup seringkali berzikir kepada Allah, sementara orang yang telah meninggal tidak lagi berzikir kepada-Nya. Bagi semua orang mukmin, zikir sangat penting karena melalui zikir, hati manusia menjadi hidup, dan membuat seseorang merasa tenang dan bahagia menghadapi segala cobaan.³²⁰

Dari berbagai pengertian diatas, dapat dipahami bahwa terapi *insecure* memiliki fungsi pemahaman. Fungsi ini bermaksud untuk memberi

³¹⁸ Yulianto and Zein, “Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam Dan Modern.”, hal. 8.

³¹⁹ Wijaya, “Makna Syifa Dalam Al-Qur’an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS al-Isra 82).”, hal. 192-193.

³²⁰ Saat, “Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisa Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur’an dan hadits-Hadits Rasulullah.”, hal. 68-69.

pemahaman kepada seseorang dalam menjalani problematika dalam kehidupannya serta mencari bagaimana solusi dari problematika tersebut secara baik, benar dan sesuai ajaran Al-Qur'an. Selain itu, melalui terapi ini kita mengetahui bahwa Al-Qur'an merupakan sumber yang dapat dijadikan petunjuk untuk menyelesaikan permasalahan hidup baik bagi individu maupun dalam lingkungannya.³²¹ Selanjutnya, terdapat keterkaitan dalam setiap proses terapinya, karena semuanya berasal dari pendekatan melalui Al-Qur'an. Dengan didasari keimanan kepada Allah, iman ini memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Ketika hati seseorang kekurangan iman, ia akan selalu merasa tidak stabil dan goyah, seperti bulu yang tertiup angin. Sebaliknya, ketika hati seseorang selalu terpaut pada iman, ia akan merasa tenang, sehat, dan damai. Ia juga akan merasakan rahmat Allah, mampu menerima ujian hidup dengan lapang dada, dan tetap optimis. Orang yang penuh iman akan selalu bersikap baik dan bertindak dengan keyakinan kelak dia akan mendapat balasan atas amal perbuatannya, baik di dunia maupun di akhirat.³²²

Terdapat beberapa pelajaran yang dapat dipetik dari ibadah-ibadah terapi untuk mengatasi *insecure* yang telah disebutkan di atas, salah satunya adalah melaksanakannya dengan berproses yaitu dilakukan secara berulang. Hal ini karena Allah memudahkan hamba-Nya melalui ibadah-ibadah tersebut. Walaupun dikerjakan dengan berulang, namun akan mendapatkan hasil yang membuat hati tenang. Mengenai hal ini 'Aisyah meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda mengenai amalan yang paling dicintai oleh Allah Ta'ala. Amalan tersebut yaitu amalan yang konsisten dilakukan, meskipun dalam jumlah yang sedikit. 'Aisyah sendiri, ketika melaksanakan suatu amalan, selalu berusaha keras untuk menjadikannya sebagai kebiasaan rutin dalam hidupnya. Adapun hadis ini diriwayatkan oleh imam Muslim. Walaupun dikatakan hadis ini mengenai shalat malam yang dikerjakan secara rutin, namun dapat kita ambil hikmah bahwa segala perbuatan baik terkhusus ibadah yang diniatkan untuk Allah tentu akan Allah senangi, seperti rutin membaca Al-Qur'an, melaksanakan shalat, maupun berzikir.³²³

³²¹ MS, "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam.", hal. 66.

³²² Shabrun Jamil and Agusni Yahya, "Karakteristik Sifat Manusia dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an," *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 1, no. 1 (Juni 30, 2016), hal. 27.

³²³ Muhammad Abduh Tuasikal MSc, "Amalan Lebih Baik Kontinu Walaupun Sedikit," *Muslim.or.id*, Terakhir diubah Mei 7, 2010, diakses Juli 31, 2023, <https://muslim.or.id/3009-amalan-lebih-baik-kontinu-walaupun-sedikit.html>.

Adapun kesimpulan dari membaca Al-Qur'an, shalat, dan zikir dalam hal persamaannya mengatasi perasaan *insecure* yaitu memiliki persamaan sebagai sarana untuk menguatkan ikatan spiritual dengan Allah, mencari ketenangan batin, dan memperkuat kepercayaan diri individu yang mengalami perasaan *insecure*. Persamaan tersebut meliputi pengalihan perhatian, mendekatkan diri pada Allah, mengingatkan tentang hubungan dengan Allah, mendatangkan ketenangan batin, memperkuat keyakinan, dan menjadi praktik rutin yang membentuk perasaan putus asa, takut, sedih, dan keluh kesah menjadi pola pikir positif. Sedangkan, untuk perbedaannya terletak pada esensi dan praktik antara membaca Al-Quran, melaksanakan shalat, dan berzikir. Membaca Al-Quran menawarkan panduan dan hikmah dari ajaran Allah. Selanjutnya, melaksanakan shalat memberikan komunikasi langsung dengan Allah dan kesempatan untuk merenungkan petunjuk-Nya. Terakhir, berzikir membawa kesadaran akan kehadiran-Nya yang selalu mendukung. Adapun secara praktik, ketiganya bisa dilakukan bersama-sama atau terpisah sebagai bentuk terapi yang memperkuat komunikasi spiritual dan emosi, membawa ketenangan batin, dan memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan berbagai pembahasan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian yang berjudul “*Terapi Insecure Perspektif Al-Qur’an*” ini memiliki beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Munculnya istilah *Insecure* di kalangan masyarakat ini merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang memiliki pengertian adanya perasaan tidak aman baik secara fisik maupun psikis dalam kehidupan seseorang. Adapun dampaknya dapat menjadikan seseorang berperilaku positif dan sebaliknya, jika perasaan ini dirasakan secara berlebihan maka akan menimbulkan hal negatif yang tidak diinginkan.
2. Al-Qur’an tidak menyebutkan kata *Insecure* secara eksplisit, namun terdapat beberapa kata yang memiliki makna serupa dengan munculnya perasaan *Insecure* (perasaan tidak aman) yaitu adanya rasa putus asa dengan term *yaisa*, rasa takut dengan menggunakan term *khauf*, perasaan sedih hati dengan menggunakan term *huzn*, dan adanya perasaan keluh kesah atau mengeluh dengan menggunakan term *halu’a*. Dalam Al-Qur’an sendiri terdapat berbagai ayat yang menyatakan perasaan *Insecure*, salah satunya perasaan putus asa terdapat dalam QS. Hud (11): 9 mengenai seseorang yang mengalami putus asa atas nikmat yang Allah beri karena sebab musibah yang ia terima. Selain itu, perasaan takut dan sedih hati salah satunya terdapat dalam QS. Ali-Imran (3): 139 mengenai munculnya rasa takut dan sedih hati ketika dihadapkan dengan peperangan yang akan menghasilkan kegagalan ataupun kemenangan. Terakhir, munculnya perasaan keluh kesah pada seseorang terdapat dalam QS. Al-Ma’arij (70): 19 mengenai seseorang yang sedang gundah gulana hingga muncul rasa keluh kesah terhadap Allah.
3. Dalam mengatasi perasaan *Insecure*, Al-Qur’an sebagai obat (*syifa*) banyak menawarkan berbagai cara untuk mengobatinya. Salah satunya dengan melalui terapi ibadah yaitu seperti membaca Al-Qur’an, melaksanakan shalat dan memperbanyak zikir.
4. Dalam terapi tersebut, Al-Qur’an berperan penting dalam mengatasinya seperti perasaan putus asa dapat ditangani dengan

membaca Al-Qur'an, sebagaimana dalam QS. Yunus (10):57, Al-Qur'an dapat menghilangkan segala penyakit yang ada di dalam dada salah satunya perasaan putus asa. Kemudian, perasaan takut dan sedih hati dapat ditangani dengan melaksanakan shalat sebagaimana dalam QS. Al-Ankabut (29): 45. Terakhir, perasaan keluh kesah dapat ditangani dengan memperbanyak zikir sesuai dengan firman-Nya dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28, dengan banyaknya mengingat Allah maka hati kita akan tenang dari segala hal yang membuat fikiran dan hati kita tidak nyaman hingga dapat membuat kita mengeluh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas mengenai "Terapi *Insecure* Perspektif Al-Qur'an", penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi *Insecure* ini, khususnya dalam hal pemaparan ayat-ayat yang mempunyai korelasi mendukung juga dengan dikuatkan oleh pendapat para mufassir agar penelitian selanjutnya lebih menarik untuk diteliti dan dapat menjadi sumbangsih akademisi terhadap terapi *Insecure* perspektif Al-Qur'an. Selain itu, semoga penelitian ini dapat menjadi sebuah motivasi khususnya untuk penulis dan umumnya bagi pembacanya dalam mengatasi perasaan *Insecure* pada diri sendiri melalui pendekatan terhadap ayat-ayat Allah.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abdurrahim, Abdul Aziz. *Kamus Kecil 80% Kosa Kata Al-Qur'an*. Jakarta: Tim Yayasan Azmuna, 2010.
- Al-Qaththan, Manna. *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*. Translated by Aunur Rafiq El-Mazni. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005.
- Amidos, Jek. *Terapi Keluarga*, 2020.
- An-Nisaburi, Al-Wahidi. *Asbaabun Nuzul (Sebab-Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an)*. Translated by Moh Syamsi. Surabaya: Amelia, 2014.
- Asy-Syafrowi, Mahmud. *Indeks Lengkap Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Yogyakarta: Mutiara Media, 2011.
- Febriani, Nur Arfiyah, Muhammad Hariyadi, Abd Muid N, Akhmad Shunhaji, and Ahmad Zain Sarnoto. *Panduan Penyusunan Tesis Dan Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017.
- Firdaus, Annisa, Arif Zubaidi, and Aurellia Sapputri. *Berdamai Dengan Diri Sendiri, Kapan Ini Dilakukan?* Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Green, Chris W, and Hertin Setyowati. *Terapi Penunjang*. Yayasan Spiritia, 2016.
- Indonesia, ed. *Tafsir al-Qur'an tematik =: Al-Tafsir al-maudū'ī*. Cet. 1. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, 2009.
- Islam, Tim Asosiasi Psikologi. *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2020.
- Kamal, Abu Malik. *Ensiklopedi Shalat Jawaban Lebih Dari 500 Permasalahan Shalat*. Translated by Qosdi Ridwanullah, Muhammad Yazid Nuruddin, Muhammad Zaini, and Muhammad Ikhwan. Solo: Cordova Mediatama, 2009.

- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- M Hanafi, Muchlis. *Asbabun Nuzul (Kronologi Dan Sebab Turun Wahyu Al-Qur'an)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2017.
- Masduha. *Al-Alfaazh (Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an)*. Pustaka Al-Kautsar, n.d.
- Muhdor, Ahmad Zuhdi. *Kamus Kontemporer Arab - Indonesia*. Yogyakarta, 1999.
- Muslikhin, M. *Kamus Fiil (Kata Kerja)*. Trimus Press, 2018.
- Noor, Syafri Muhammad. *Khusyu' Dalam Shalat*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018.
- Penyusun, Tim. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- . *Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary*. 01. BSE.mahoni.com, n.d.
- Plato, Wardhana. *Takut: Analisis Psiko-Religius Terhadap Phobi*. STOA, 2003.
- Pujiastuti, Triyani. *Psikoterapi Islam*. Edited by Khayatun Nufus. Cirebon: CV. ELSI PRO, 2021.
- Rajab, Khairunnas, Mas'ud Zein, and Yasmaruddin Bardansyah. *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus Publishing and Printing, 2016.
- Rosyidi, Hamim. *Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik*. Surabaya: Jaudar Press, 2015.
- Kitab:**
- Al-Hifnawi, Muhammad Ibrahim. *Tafsir Al-Qurthubi*. Translated by Mahmud Hamid Utsman. Jilid 13. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.

- . *Tafsir Al-Qurthubi*. Translated by Mahmud Hamid Utsman. Jilid 15. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 3. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Jilid 1. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Jilid 3. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Jilid 4. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Jilid 5. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Asy-Syaukani, Imam. *Tafsir Fathul Qadir*. Translated by Sayyid Ibrahim. Jilid 11. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- . *Tafsir Fathul Qadir*. Translated by Sayyid Ibrahim. Jilid 5. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Fiqih Islam Wa Adillatuhu (Pengantar Ilmu Fiqih, Tokoh-Tokoh Madzhab Fiqih, Niat, Thaharah, Shalat)*. Jilid 1. Jakarta: Gema Insani, n.d.
- . *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah - Ali-Imran - An-Nisaa) Juz 3 & 4*. Jilid 2. Gema Insani, n.d.
- . *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Mulk - An-Naas) Juz 29 & 30*. Jilid 15. Gema Insani, n.d.
- . *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (At-Taubah- Yuusuf) Juz 11 & 12*. Jilid 6. Gema Insani, n.d.

- . *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Yaasiin - Fushshilat) Juz 23 & 24*. Jilid 12. Gema Insani, n.d.
- Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abdul. *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*. Kairo: Darul Hadits, 2018.
- Bin Muhammad, Abdullah, and 'Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh. *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari. Vol. Jilid 5. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari. Vol. Jilid 1. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari. Vol. Jilid 4. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari. Vol. Jilid 6. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2007.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Translated by As'ad Yasin, Abdul Hayyie Al-Kattani, Abdul Idris Shomad, Harjani Hefni, Ahmad Dumyati Bashori, Abu Ahmad 'Izzi, Samson Rahman, et al. Jilid 10. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Translated by As'ad Yasin, Abdul Hayyie Al-Kattani, Abdul Idris Shomad, Harjani Hefni, Ahmad Dumyati Bashori, Abu Ahmad 'Izzi, Samson Rahman, et al. Jilid 23. Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Shihab, Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an)*. Jilid 7. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an)*. Jilid 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an)*. Jilid 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Syakir, Syaikh Ahmad Muhammad, and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir. *Tafsir Ath-Thabari*. Translated by Ahmad Abdurraziq Al-

Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif khalaf, and Mahmud Mursi Abdul Hamid. Jilid 25. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

———. *Tafsir Ath-Thabari*. Translated by Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif khalaf, and Mahmud Mursi Abdul Hamid. Jilid 13. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Skripsi:

Arif Rahmad Hakim. “Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’ān.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.

Ikhsan, Muhammad. “Term - Term Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i).” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.

Jumaida, Dian. “Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur’an.” Skripsi, UIN Ar- Raniry Banda Aceh, 2018.

Maharani, Maharani. “Kecemasan Dan Konflik Tokoh Laisa Dalam Novel Bidadari-Bidadari Surga Karya Tere Liye: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney.” Skripsi, Universitas Mataram, 2016.

Putri, Syifa’Ul Ain Fain. “Peran Al-Qur’an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur).” *UIN Sunan Ampel Surabaya* (2022).

Saat, Muhammad Harith Bin. “Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisi Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur’an dan hadits-Hadits Rasulullah.” Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.

Sary, Yesti Kumala. “Perilaku Maladaptif Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru.” *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* (2011).

Zulkifli, Muh. “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.” Skripsi, Institut PTIQ Jakarta, 2022.

Tesis:

- Adilla, Nur. "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam." Masters, UIN Ar-Raniry, 2022.
- Alfiati, Nurtsalitsa Wahyu. "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin." Bachelor Thesis, Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Anshari, Sahlan. "Sikap Percaya Diri yang berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili QS. Ali Imran/3: 139-140)." Diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.
- Fattah, Abdul. "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam." Bachelor Thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah, 2019.
- Mustamir, Mustamir. "Implementasi Konseling Individual Dan Terapi Membaca Al-Quran Dalam Meningkatkan Kedisiplinan: Studi Kasus Di MTS. Darul Ansor Pegading Batunyal." Udergraduate, UIN Mataram, 2022.
- Rezyika, Icha. "Penafsiran Ayat-Ayat Syifa Dalam Tafsir Al-Munir (Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)." Diploma, UIN Fatmawati Sukarno, 2021.
- Sharah, Umy. "Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj." Diploma, UIN Fatmawati Sukarno, 2021.
- Tanti, Sri. "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'ân (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'ân)." Masters, Institut PTIQ Jakarta, 2017.
- Umam, Khairul. "Analisis Ayat-Ayat Tentang Zikir Dalam Tafsir Al-Imam Al-Ghazali Karya Al-Rihani," 2019.

Jurnal:

- Abdillah, Leon. "Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (Class Action Research Definition)." SSRN Scholarly Paper. Rochester, NY, Desember 31, 2021.
- Abivian, Muhibbu. "Teori Psikoanalisis Sigmund Freud" (n.d.).

- Adnan, Adnan. "Konstruksi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Al-Quran (Tinjauan Fungsi Bki Berbasis Qurani)." *Liwaul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah dan Masyarakat Islam* 11, no. 2 (Desember 28, 2021): 103–120.
- Aini, Syaripah. "Efek Membaca Al-Qur'an Pada Pendidikan Mental." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 4, no. 6 (Desember 12, 2022): 10740–10745.
- Alang, H M Sattu. "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam." *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 8 (2021).
- Ali, Mukhlis, and Ahmad Isnaeni. "Keragaman Makna Kata Ash-Shalah Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Al-Wujud Dan An-Nazhair)." *UNISAN JURNAL* 2, no. 3 (Maret 30, 2023): 1–21.
- Aminata, Wahyu, and Ainun Ni'matu Rohmah. "Resepsi Penonton Perempuan Film 'Imperfect' Terhadap Kondisi Insecure Pada Diri Sendiri (Studi Pada Mahasiswi Unmul Usia 18-25 Tahun Di Kota Samarinda)" 11 (n.d.).
- Anam, Masrul. "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an." *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman* 4, no. 1 (Oktober 23, 2022).
- Andriyani, Juli. "Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut." *Jurnal Al-Bayan IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh* 19, no. 28 (2013).
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (Februari 7, 2019): 118.
- Arifin, Muhammad Patri. "Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Sains Modern." *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat* 16, no. 2 (Desember 7, 2020): 243–265.
- Ariyanto, M. Darajat. "Psikoterapi Dengan Doa." *SUHUF XVIII* (Mei 2006).

- Arroisi, Jarman, and Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh. "Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (Desember 30, 2020).
- Asrori, Adib, and Nida Ul Hasanat. "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, no. 1 (2015): 89–107.
- Aulia, Fitri, I Made Sutajaya, I Made Sutajaya, I Wayan Suja, and I Wayan Suja. "Konseling Psikodinamik Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya." *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 6, no. 2 (Desember 30, 2022): 111–130.
- Cahyono, Anang Sugeng. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia." *Publiciana* 9, no. 1 (2016): 140–157.
- Dinda Aulia Putri, 17210819. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)" (2021).
- Ekawati, Lisna, Ummu Sa'idah, and Maimunah. "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)." *Kuttab Volume 1* (2019).
- Enghariano, Mhd Idris dan Desri Ari. "Karakteristik Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Al FAWATI'H: Jurnal Kajian Al Quran dan Hadis* 1, no. 1 (September 2, 2020): 1–16.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, and Nur Adilla Anaureta. "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (Juni 12, 2022): 22.
- Fitri, Nia Febbiyani, and Bunga Adelya. "Kematangan emosi remaja dalam pementasan masalah" 2, no. 2 (2017).
- Hadyani, Ilma Adji, and Yeniar Indriana. "Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis)." *Jurnal EMPATI* 6, no. 3 (Maret 5, 2018): 303–312.

- Hafidz, Abdul. "Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur'an." *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman* 6, no. 1 (2019).
- Halimah, Ulfatul. "Emosi Manusia Pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb Dalam Tafsir Fi Zhilali Al Qura'n" (n.d.).
- Hasanah, Lathipah, Fariha Maula, Nur Husna, and Laili Shodiqoh. "Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini" 6, no. 1 (2022).
- Hazadiyah, Dina, N. Kardinah, and Imam Sunardi. "Hubungan Antara Kompetensi Sosial dan Kepercayaan Diri Pada Siswa." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (Februari 27, 2018): 667–676.
- Ibrahim, Mohd Azim Hakimin, Khadher Ahmad, and Mustaffa Abdullah. "Signifikan Dalam Pemilihahan Ayat Al-Quran Sebagai Terapi Dalam Rawatan Autistik Secara Umum." *Jurnal Islam dan Meiarakat Kontemporari Universiti Sultan Zainal Abidin* (2022).
- Irawati, Popy, and Mega Sri Lestari. "Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di RSK Dr. Sitanala Tangerang." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 1, no. 1 (September 20, 2017).
- Jamaluddin, M. "Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang." *Jurnal Kesehatan Karya Husada* 5, no. 1 (2017).
- Jamil, Shabrun, and Agusni Yahya. "Karakteristik Sifat Manusia dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 1, no. 1 (Juni 30, 2016).
- Jihan Insyirah Qatrunnada, 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. 02 (November 23, 2022): 139–152.
- Kelly, Estalita. "Pengaruh Terapi Psikis Terutama Sholat Dan Dzikir Terhadap Kondisi Psikis Ibu Hamil Saat Proses Persalinan." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 2, no. 1 (2013): 19–30.
- Khoirunnissa, Alfina, and Ulfah Rahmawati. "Insecure in Qur'anic Perspective." *UInScof* 1, no. 1 (Februari 10, 2023): 25–35.

- Kusuma, Alam Budi. "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)." *Al-Manar: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (Juni 1, 2017).
- Laudika, Mariana. "Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya." *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 2, no. 2 (2020): 209–218.
- Lubis, Askolan. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental." *Ihya al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 2, no. 2 (November 29, 2016).
- M Mulyana, M. Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, and Eni Zulaeha. "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Persepektif Tafsir Tematik." *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (2020).
- Makhfud, Makhfud. "Urgensi Tafsir Maudhu'I (Kajian Metodologis)." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (Januari 31, 2016): 13~24-13~24.
- Mamlu'ah, Aya. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (Desember 12, 2019): 30–39.
- Marlini, Shevil Fautri, Sri Soedewi, and Idhar Resmadi. "Perancangan Buku Ilustrasi Mengenai Insecure Pada Remaja Usia 18-25 Tahun Di Kota Bandung." *eProceedings of Art & Design* 9, no. 5 (Oktober 31, 2022).
- Masela, Minggu Salvinus. "Pengaruh Gaya Hidup Modern Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja SMA Wisnuwardhana Malang." *PSIKOVIDYA* (April 11, 2017): 28–42.
- Masruri, Muhammad, Faisal Husen Ismail, Arwansyah Kirin, Abd Shakor Borham, Muhammad Misbah, and Mohd Hisyam Abdul Rahim. "Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual." *Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 1 (Januari 29, 2021): 130–149.

- Mendari, Anastasia Sri. "Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa," no. 01 (2010).
- Metta, Wahyu Arya, Indi Sukmawati, Dila Nofalia, and Wistina Seneru. "Insecure Menurut Perspektif Agama Buddha." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (April 21, 2023): 4963–4968. Diakses Mei 28, 2023. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14116>.
- MS, Amiruddin. "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *Ihya al 'Arabiyah* 5, no. 1 (2015): 60–67.
- Mufidah, Luluk Indarinul. "Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern." *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* Volume 1 (2015).
- Naan, Naan. "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual." *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi* 2, no. 2 (Agustus 8, 2018): 98–107.
- Nawawi, Sarihat cihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (Juni 28, 2021).
- Nunzairina, Nunzairina. "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat." *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)* 2, no. 1 (Juli 31, 2018): 99.
- Prpto, Dini A. P., Fuad Nashori, and Rumiani Rumiani. "Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 7, no. 2 (Desember 1, 2015).
- Rafiqah, Tamama. "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir." *Jurnal Dimensi* 4, no. 3 (2015).
- Rahmansyah, Andi, Husnel Anwar, and Munandar Munandar. "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (Februari 3, 2023): 209–218.

- Ramadhani, Tika Nurul, and Flora Grace Putrianti. "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir." *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (2014): 22–32.
- Ramdani, Muhammad. "Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Menggambarkan Berputus Asa Dan Pencegahan Dalam Al-Qur'an" (September 22, 2011).
- Riyadi, Agus. "Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)" 4, no. 1 (2013).
- Rofiq, Arif Ainur. "Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2012): 65–74.
- Rohayani, Farida. "Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19: Problematika Dan Solusi." *QAWWAM* 14, no. 1 (Juli 21, 2020): 29–50.
- Sarnoto, Ahmad. "Psikopatologi Dalam Perspektif Islam Dan Implikasinya Pada Pendidikan" 02 (Oktober 7, 2013): 28–42.
- Siregar, Herlina Sari. "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku Insecure Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang." *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam* 2, no. 1 (Juni 13, 2022): 227–240.
- Siswanti, Gista Naruliya. "Eksistensi Dan Konsep Syifa' Dalam Tafsir Fakhruddin Al-Razi." *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2, no. 2 (Juli 16, 2019): 1–16.
- Sucinindyasputeri, Ridha. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (Juli 7, 2017): 30–41.
- Sudirman, Sudirman. "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental." *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 1, no. 1 (Mei 31, 2019): 1–12.
- Sukmal, Musri, Syamsuwir Syamsuwir, and Inong Satriadi. "Syifa' dalam Perspektif Alquran." *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 1, no. 2 (Maret 5, 2020): 87.

- Surasman, Otong. "Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an." *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 21, no. 01 (Agustus 17, 2021): 70–87.
- Syahdat, Muhammad, and Subur Wijaya. "Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an." *Hikami: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir* 4, no. 1 (Juni 19, 2023): 31–50.
- Tanjung, Assyifa Noor Izzah, and Cucu Setiwan. "Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat." *Gunung Djati Conference Series* Vol. 8 (2022).
- Ulya, Miftah, Nurliana, and Sukiyat. "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an." *el-Umdah* 4, no. 2 (Desember 30, 2021): 159–184.
- Wahidah, Evita Yuliatul. "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)." *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman* 6, no. 2 (Januari 2, 2017): 219–244.
- Wardiansyah, Jumi Adela. "Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah" (2022).
- Widodo, Pangih Widodo, Achmad Abubakar Abubakar Abubakar, Muhammad Irham Irham, Mariani Mariani Mariani, and Yusuf Rahim Rahim. "Konsep Hukum Status Keluh Kesah Di Media Sosial Dalam Tafsir Al-Qurtubi." *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (Juni 30, 2022).
- Wijaya, Roma. "Makna Syifa Dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS al-Isra 82)." *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 16, no. 2 (Desember 24, 2021): 185–196.
- Wulan, Ratna. "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2021).
- Yasipin, Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Manthiq* 5, no. 1 (Juni 3, 2020): 25–31.
- Yulianto, Rahmad, and Muktamirul Haq Zein. "Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam Dan Modern." *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* Volume 4 (2018).

Zaini, Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam” 6, no. 2 (2015).

Zulkarnain, Zulkarnain. “Emosional: Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan.” *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (Desember 15, 2018): 183–197.

Website:

Abdhul, Yusuf. “Pengertian dan 5+ Contoh Batasan Masalah [Update] - Deepublish.” *Deepublish Store*, Agustus 13, 2022. Diakses Mei 30, 2023. <https://deepublishstore.com/blog/contoh-batasan-masalah/>.

Abdussamad, Zuchri. “Buku Metode Penelitian Kualitatif.” OSF Preprints, Januari 11, 2022. Diakses Mei 30, 2023. <https://osf.io/juwxn/>.

Adinda, R. “Insecure: Pengertian, Penyebab, dan Cara Mengatasinya - Gramedia.com.” *Best Seller Gramedia*, Agustus 13, 2021. Diakses Mei 29, 2023. <https://www.gramedia.com/best-seller/insecure/>.

developer, medcom id. “Manfaat Ikut Terapi Untuk Kesehatan Mental.” *medcom.id*. Terakhir diubah Juni 15, 2015. Diakses Mei 24, 2023. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/ZkewxmqN-manfaat-ikut-terapi-untuk-kesehatan-mental>.

Fadila, Ihda. “Tak Hanya Sakit Jiwa, Ini Tandanya Anda Butuh Psikoterapi.” *Hello Sehat*. Terakhir diubah Januari 20, 2021. Diakses Agustus 15, 2023. <https://hellosehat.com/mental/stres/psikoterapi/>.

Fadli, Rizal. “Insecure - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan.” *halodoc*. Diakses Mei 28, 2023. <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>.

Halodoc. “Insecure - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan.” *halodoc*. Diakses Mei 29, 2023. <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>.

Halodoc, Redaksi. “5 Manfaat Terapi Kognitif bagi Pengidap Gangguan Kesehatan Mental.” *halodoc*. Diakses Mei 30, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/5-manfaat-terapi-kognitif-bagi-pengidap-gangguan-kesehatan-mental>.

———. “Insecure pada Remaja karena Medsos, Ini Tandanya.” *halodoc*. Diakses Mei 30, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/insecure-pada-remaja-karena-medsos-ini-tandanya>.

- . “Kenali Ciri-Ciri Gangguan Neurotik yang Perlu Dipahami.” *halodoc*. Diakses Juli 27, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/kenali-ciri-ciri-gangguan-neurotik-yang-perlu-dipahami>.
- . “Ketahui Gejala dan Penyebab pada Gangguan Fungsi Hipotalamus.” *halodoc*. Diakses Agustus 1, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-gejala-dan-penyebab-pada-gangguan-fungsi-hipotalamus>.
- . “Ketahui Terapi Trauma EMDR yang Dijalani Pangeran Harry.” *halodoc*. Diakses Mei 29, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-terapi-trauma-emdr-yang-dijalani-pangeran-harry>.
- . “Terapi Psikoanalitik untuk Mengobati Psikosis.” *halodoc*. Diakses Mei 29, 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/terapi-psikoanalitik-untuk-mengobati-psikosis>.
- <https://www.alodokter.com/author/restika>. “Hormon Adrenalin: Berbahaya Jika Berlebihan Atau Kekurangan.” *Alodokter*. Terakhir diubah Oktober 31, 2016. Diakses Agustus 1, 2023. <https://www.alodokter.com/hormon-adrenalin-berbahaya-jika-berlebihan-atau-kekurangan>.
- Kemenag. “Keutamaan Membaca Al-Qur’an.” <https://kemenag.go.id>. Diakses Agustus 1, 2023. <https://kemenag.go.id/islam/keutamaan-membaca-al-qur039an-m1p42z>.
- Kurniawan, Alhafiz. “Tafsir Isti’adzah atau Ta’awudz.” *NU Online*. Diakses Agustus 15, 2023. <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-isti-adzah-atau-ta-awudz-1y1d2>.
- MSc, Muhammad Abduh Tuasikal. “Amalan Lebih Baik Kontinu Walaupun Sedikit.” *Muslim.or.id*. Terakhir diubah Mei 7, 2010. Diakses Juli 31, 2023. <https://muslim.or.id/3009-amalan-lebih-baik-kontinu-walaupun-sedikit.html>.
- . “Empat Langkah Tadabbur Al-Qur’an.” *Rumaysho.Com*, Mei 10, 2020. Diakses Agustus 1, 2023. <https://Rumaysho.com/24334-empat-langkah-tadabbur-al-quran.html>.

- . “Shalat Adalah Tiang Agama.” *Rumaysho.Com*, Januari 16, 2014. Diakses Juli 23, 2023. <https://Rumaysho.com/5911-shalat-adalah-tiang-agama.html>.
- Namretta, dr Lisca. “Perilaku Maladatif: Pengertian, Ciri-ciri dan Cara Mengatasi.” *Carevo*, Maret 21, 2022. Diakses Mei 22, 2023. <https://www.carevo.id/maladaptif-adalah-dan-cara-mengatasinya/>.
- Nouval, Sevilla. “Pengertian Sugesti: Proses dan Pengaruh Sugesti dalam Diri Seseorang.” *Gramedia Literasi*, Juli 2, 2022. Diakses Agustus 1, 2023. <https://gramedia.com/literasi/pengertian-sugesti/>.
- Salmaa. “Manfaat Penelitian: Pengertian, Karakteristik, Fungsi, dan Contoh.” *Penerbit Deepublish*, April 8, 2022. Diakses Mei 30, 2023. <https://penerbitdeepublish.com/manfaat-penelitian/>.
- Sasa, Annisa. “Perbedaan Sholat yang Dilakukan Orang Beriman dan Munafik - Ngaderes.” *Perbedaan Sholat yang Dilakukan Orang Beriman dan Munafik - Ngaderes*. Terakhir diubah Februari 20, 2022. Diakses Agustus 3, 2023. <https://www.ngaderes.com/khazanah/pr-3592714354/perbedaan-sholat-yang-dilakukan-orang-beriman-dan-munafik>.
- S.Kom, Yulian Purnama. “Dzikir-Dzikir yang Shahih Setelah Shalat (Bag. 1).” *Muslim.or.id*. Terakhir diubah September 22, 2019. Diakses Agustus 3, 2023. <https://muslim.or.id/51467-dzikir-dzikir-yang-shahih-setelah-shalat-bag-1.html>.
- Store, Deepublish. “Teknik Pengumpulan Data, Pengertian dan Jenis.” *Deepublish Store*, Maret 10, 2023. Diakses Mei 30, 2023. <https://deepublishstore.com/blog/teknik-pengumpulan-data/>.
- “3 Dampak Buruk Terus Merasa Insecure, Berpengaruh pada Mental!” *suara.com*. Terakhir diubah Januari 11, 2022. Diakses Mei 29, 2023. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/01/11/093114/3-dampak-buruk-terus-merasa-insecure-berpengaruh-pada-mental>.
- “Biografi Sigmund Freud, Bapak Psikoanalisis Pengubah Dunia.” *Best Seller Gramedia*, Juli 6, 2022. Diakses Mei 22, 2023. <https://www.gramedia.com/best-seller/biografi-sigmund-freud/>.

- “Dealing with Insecurity - UNKARTUR Semarang,” Juni 15, 2021. Diakses Mei 27, 2023. <https://unkartur.ac.id/blog/2021/06/15/dealing-with-insecurity/>.
- “Definition of Insecure.” Terakhir diubah Mei 18, 2023. Diakses Mei 27, 2023. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/insecure>.
- “Hasil Pencarian - KBBI Daring.” Diakses Mei 29, 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sporadis>.
- “Hasil Pencarian - KBBI Daring.” Diakses Agustus 2, 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/meditasi>.
- “Hasil Pencarian - KBBI Daring.” Diakses Juli 22, 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gundah>.
- “Hasil Pencarian - KBBI Daring.” Diakses Agustus 2, 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sugesti>.
- “Improve Your Confidence: 10 Ways to Overcome Insecurities.” Diakses Mei 29, 2023. <https://www.betterup.com/blog/how-to-overcome-insecurities>.
- “Insecure Juga Penting.” *kumparan*. Diakses Mei 29, 2023. <https://kumparan.com/cahya-nursila-ajiningrum/insecure-juga-penting-1woBfY8GG57>.
- “Melanie Greenberg Ph.D. | Psychology Today.” Diakses Mei 28, 2023. <https://www.psychologytoday.com/us/contributors/melanie-greenberg-phd>.
- “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat.” Diakses Mei 30, 2023. <https://sulselprov.go.id/welcome/post/pengaruh-media-sosial-terhadap-perilaku-masyarakat>.
- “Pengertian, Contoh, Serta Perbedaan Tujuan dan Manfaat Penelitian.” *Best Seller Gramedia*, September 30, 2022. Diakses Mei 30, 2023. <https://www.gramedia.com/best-seller/perbedaan-tujuan-dan-manfaat/>.
- “Perbedaan Saraf Simpatik Dan Parasimpatik, Bagian Penting Yang Mengatur Fungsi Tubuh.” *Merdeka.Com*. Terakhir diubah Februari 23, 2021. Diakses Juli 27, 2023.

<https://www.merdeka.com/jabar/perbedaan-saraf-simpatik-dan-parasimpatik-bagian-penting-yang-mengatur-fungsi-tubuh-kln.html>.

“Portal - Kanwil Kemenag Jabar.” Diakses Juli 24, 2023. <https://jabar.kemenag.go.id/portal/read/10-manfaat-baca-al-quran-setiap-hari-yang-luar-biasa>.

“Portal - Kanwil Kemenag Jabar.” Diakses Juli 24, 2023. <https://jabar.kemenag.go.id/portal/read/mimbar-dakwah-sesi-140-keutamaan-sholat-berjamaah->.

“Psychotherapies.” *National Institute of Mental Health (NIMH)*. Diakses Mei 30, 2023. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies>.

“Rasulullah SAW akan Bergegas Sholat Saat Hadapi Kesulitan.” *Republika Online*. Terakhir diubah Desember 5, 2020. Diakses Juli 22, 2023. <https://republika.co.id/share/qkue6y320>.

“Surat Yunus Ayat 62 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb.” Diakses Juli 27, 2023. <https://tafsirweb.com/3336-surat-yunus-ayat-62.html>.

“Synonyms of Insecure | Thesaurus.Com.” *Www.Thesaurus.Com*. Diakses Mei 27, 2023. <https://www.thesaurus.com/browse/insecure>.

“Terapi Melalui Seni Ternyata Punya Pengaruh Besar Bagi Kesehatan! Ini Alasannya - In Riau.” Diakses Mei 29, 2023. <https://www.inriau.com/tips-kesehatan/8748767307/terapi-melalui-seni-ternyata-punya-pengaruh-besar-bagi-kesehatan-ini-alasannya>.

“Usia Berapa Seseorang Rentan Alami Insecure? Berikut Penjelasan Ahli - TribunNews.Com.” Diakses Mei 30, 2023. <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/02/18/usia-berapa-seseorang-rentan-alami-insecure-berikut-penjelasan-ahli>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Bentuk Kata Syifa, Derivasi dan Maknanya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	MAKNA
1	شِفَاءٌ	4	QS. Yunus (10): 57	Penyembuh penyakit dalam dada
			QS. An-Nahl (16): 69	Dari perut lebah keluar madu yang didalamnya terdapat obat
			QS. Al-Isra (17): 82	Al-Qur'an sebagai penawar bagi orang beriman dan bagi orang zalim hanya akan menambah kerugian
			QS. Fushshilat (41): 44	Al-Qur'an penyembuh bagi orang-orang yang beriman.
2	يَشْفِي	1	QS. At-Taubah (9):14	Melegakkan hati orang-orang mukmin saat perang.
3	يَشْفِيَنِ	1	QS. Asy-Syu'ara (26): 80	Allah menyembuhkan penyakit melalui Al-Qur'an.

Lampiran 2. Tabel Bentuk Kata As-Shalah dan Derivasinya

NO	BENTUK	SURAT DAN AYAT
1	صَلَّ	QS. At-Taubah (9): 103
2	يُصَلُّونَ	QS. Al-Ahzab (33): 56
3	صَلَّوْثٌ	QS. Al-Baqarah (2): 157
4	أَصَلُّوْثِكَ	QS. Hud (11): 87
5	صَلَاتِكَ	QS. Al-Isra (17): 110

6	الصَّلَاةَ	QS. An-Nisa (4): 43
7	صَلَوْتٌ	QS. Al-Hajj (22): 40
8	الصَّلَوَاتِ	QS. Al-Baqarah (2): 238
9	الصَّلَاةِ	QS. Al-Baqarah (2): 238
10	الصَّلَاةِ	QS. Al-Jumu'ah (62): 9
11	تُصَلِّ	QS. At-Taubah (9): 84
12	الصَّلَاةِ	QS. An-Nisa (4): 101
13	الصَّلَاةِ	QS. An-Nisa (4): 102 ³²⁴

Lampiran 3. Tabel Bentuk Kata Zikir, Derivasi dan Maknanya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	MAKNA
1	ذَكَرَ	2	QS. Al-Ahzab (33): 21	Suri tauladan yang baik ada pada diri Rasulullah, bagi orang yang mengharap rahmat Allah, datangnya hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah
			QS. Al-A'la (87): 15	Dan mengingat Tuhannya, lalu dia shalat
2	ذَكَرَتْ	1	QS. Al-Isra (17): 46	Allah menjadikan hati mereka tertutup dan telinga tersumbat, jika disebut nama Allah dalam Al-Qur'an, mereka berpaling
3	ذَكَرُهُ	2	QS. Al-Muddatsir (74): 55	Barang siapa menghendaki, dia mengambil pelajaran darinya

³²⁴ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 505-506.

			QS. ‘Abasa (80): 12	Barang siapa menghendaki, dia akan memperhatikannya
4	ذَكَرُوا	2	QS. Ali-Imran (3): 135	Orang yang mengerjakan perbuatan keji dan zalim kepada diri sendiri, segera mengingat Allah dan memohon ampun
			QS. Asy-Syura (26): 227	Kecuali orang-orang penyair-penyair) yang beriman dan berbuat kebajikan dan banyak mengingat Allah
5	أَذْكُرْتُمْ	1	QS. Al-Baqarah (2): 152	Mengingat Allah, maka Allah akan ingat
6	أَذْكُرُهُ	1	QS. Al-Kahfi (18): 63	Ketika Nabi Musa dan pembantunya mencari dua laut, lalu setan membuat mereka tidak ingat bahwa ikan yang dibawanya melompat mengambil jalan ke laut tersebut
7	تَذْكُرُ	1	QS. Yusuf (12): 85	Nabi Yaqub yang tiada hentinya mengingat Nabi Yusuf sehingga mengidap penyakit berat
8	تَذْكُرُوا	1	QS. Az-Zuhruf (43): 13	Allah berikan nikmat hewan ternak yang dapat ditunggangi, lalu mereka ingat kepada nikmat Allah
9	تَذْكُرُونَ	1	QS. Ghafir (40): 44	Orang yang melampaui batas kelak akan mengingat perkataan orang yang mengajak untuk beriman
10	تَذْكُرُوهُنَّ	1	QS. Al-Baqarah (2): 235	Allah mengetahui bahwa kamu menyebut-nyebut mereka [perempuan yang ditinggal suami], dan jangan ada akad kecuali telah selesai masa

				iddahnya
11	تَذَكَّرَ	1	QS. Thaha (20): 34	Do'a Nabi Musa agar banyak mengingat Allah dengan saudaranya Harun
12	يَذْكُرُ	2	QS. Maryam (19): 67	Orang kafir tidak memikirkan bahwa Allah yang menciptakannya terlebih dahulu
			QS. Al-Anbiya (21): 36	Orang kafir yang menjadikan Nabi Muhammad sebagai bahan ejekan, padahal mereka orang yang ingkar dalam mengingat Allah
13	يَذْكُرُهُمْ	1	QS. Al-Anbiya (21): 60	Orang kafir berkata bahwa mereka mendengar ada seorang pemuda yang mencela berhala-berhala itu, ia bernama Ibrahim
14	يَذْكُرُوا	2	QS. Al-Hajj (22): 28	Tentang seruan melaksanakan haji, agar mereka menyebut nama Allah atas rezeki yang telah Allah berikan kepada mereka
			QS. Al-Hajj (22): 34	Syari'at penyembelihan (kurban) dilaksanakan agar mereka menyebut nama Allah atas rezeki berupa hewan ternak
15	يَذْكُرُونَ	5	QS. Ali-Imran (3): 191	Orang yang berakal banyak mengingat Allah, baik dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi
			QS. An-Nisa (4): 142	Orang munafik hendak menipu Allah, ketika shalat mereka malas dan mereka sedikit sekali

				mengingat Allah
			QS. Al-An'am (6): 138	Orang musyrik berkata bahwa ada hewan ternak yang ketika disembelih boleh tidak menyebut nama Allah
			QS. As-Saffat (37): 13	Orang musyrik Mekkah ketika diberi peringatan tidak mengindahkannya
			QS. Al-Muddatsir (74): 56	Allah tidak akan memberi pelajaran kecuali ia menghendaknya
16	ادْكُرْ	14	QS. Ali-Imran (3): 41	Ketika Nabi Zakaria meminta suatu tanda kepada Allah, maka Allah memerintahkan untuk tidak berbicara dengan manusia selama tiga hari dan banyak menyebut nama Allah dan bertasbih
			QS. Al-Maidah (5): 110	Allah mengingatkan kembali Nabi Isa tentang berbagai nikmat yang diberikan kepadanya
			QS. Al-A'raf (7): 205	Perintah untuk mengingat Allah dalam hati dan rasa takut, dan tidak mengeraskan suara di waktu pagi petang
			QS. Al-Kahfi (18): 24	Perintah mengingat Allah jika lupa saat berjanji, maka katakanlah insyaallah
			QS. Maryam (19): 16	Perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk menceritakan kisah Maryam yang mengasingkan diri ke Baitul Maqdis
			QS. Maryam	Perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk

			(19): 41	menceritakan kisah nabi Ibrahim yang merupakan nabi yang mencintai kebenaran
			QS. Maryam (19): 51	Perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk menceritakan kisah nabi Musa yang merupakan orang terpilih, seorang nabi dan rasul
			QS. Maryam (19): 54	Perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk menceritakan kisah Nabi Ismail yang benar janjinya, seorang nabi dan rasul
			QS. Maryam (19): 56	Perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk menceritakan kisah Nabi Idris yang mencintai kebenaran, seorang nabi
			QS. Shad (38): 17	Allah memerintahkan untuk mengingat Nabi Daud yang mempunyai kekuatan, sangat taat pada Allah
			QS. Shad (38): 41	Allah memerintahkan untuk mengingat Nabi Ayub yang menyeru Tuhan saat diganggu setan dengan penderitaan dan bencana
			QS. Shad (38): 45	Allah memerintahkan untuk mengingat hamba-hamba Allah yaitu Ibrahim, Ishaq dan Ya'qub yang mempunyai kekuatan-kekuatan yang besar dan ilmu-ilmu yang tinggi
			QS. Shad (38): 48	Allah memerintahkan untuk mengingat Ismail,

				Ilyasa', Zulkifli semuanya termasuk orang yang paling baik
			QS. Al-Ahqaf (46): 21	Allah memerintahkan untuk mengingat Hud saudara kaum 'ad, yang mengingatkan kaumnya jangan menyembah selain Allah
17	اذْكُرْ	2	QS. Al-Muzzammil (73): 8	Nabi Muhammad diperintahkan untuk menyebut nama Allah dan beribadah dengan sepenuh hati
			QS. Al-Insan (76): 25 ³²⁵	Perintah untuk menyebut nama Allah pada waktu pagi dan petang

Lampiran 4. Tabel Bentuk Kata *Yaisa*, Derivasi dan Maknanya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	TEMA
1	يَكْفُرُ	2	QS. Al-Maidah (5): 3	Orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agama Islam
			QS. Al-Mumtahanah (60): 13	Orang kafir yang telah berada dalam kubur juga berputus asa
2	يَكْسِرُ	1	QS. At-Thalaq (65): 4	Ragu (tentang masa iddah perempuan-perempuan yang menopause)
3	يَكْسُوا	2	QS. Al-Ankabut (29): 23	Orang-orang yang mengingkari ayat-ayat Allah dan pertemuan dengannya, mereka berputus asa dari rahmatNya

³²⁵ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 335-336.

			QS. Al-Mumtahanah (60): 13	Orang-orang yang dimurkai Allah telah putus asa terhadap akhirat
4	تَأْيَسُوا	1	QS. Yusuf (12): 87	Perintah agar tidak berputus asa dari rahmat Allah
5	يَأْيَسُ	1	QS. Yusuf (12): 87	Yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang yang kafir
6	يَأْيَسِ	1	QS. Ar-Rad (13): 31	Tidakkah orang-orang yang beriman mengetahui bahwa sekiranya Allah menghendaki (semua manusia beriman)
7	اسْتَيْسَسَ	1	QS. Yusuf (12): 110	Bila para rasul tidak mempunyai harapan lagi (tentang keimanan kaumnya)
8	اسْتَيْسُوا	1	QS. Yusuf (12): 80	Saudara Yusuf berputus asa
9	يُتُوسٌ	2	QS. Hud (11): 9	Ketika rahmat Allah cabut, manusia menjadi putus asa
			QS. Fushshilat (41): 49	Ketika ditimpa malapetaka, manusia berputus asa
10	يُتُوسًا	1	QS. Al-Isra (17): 83 ³²⁶	Ketika ditimpa kesusahan, manusia berputus asa

Lampiran 5. Tabel Bentuk Kata *Qanatha* Derivasi dan Maknanya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	TEMA
1	فَنَطُوا	1	QS. As-Syura (42): 28	Mereka berputus asa
2	تَقْنَطُوا	1	QS. Az-	Perintah jangan

³²⁶ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 848.

			Zumar (39): 53	berputus asa dari rahmat Allah
3	يَمْنُطُونَ	1	QS. Ar-Rum (30): 36	Ketika ditimpa suatu musibah karena kesalahan mereka sendiri, mereka berputus asa
4	يَقْنَطُ	1	QS. Al-Hijr (15): 56	Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya kecuali orang yang sesat
5	الْقَانِطِينَ	1	QS. Al-Hijr (15): 55	Perintah jangan berputus asa
6	قَنُوطٌ	1	QS. Fushshilat (41): 49 ³²⁷	Ketika ditimpa malapetaka, manusia berputus asa dan hilang harapannya

Lampiran 6. Tabel Bentuk Kata *Balasa* dan Derivasinya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	TEMA
1	يُبَيْسُ	1	QS. Ar-Rum (30): 12	Orang-orang yang berdosa (kaum musyrik) terdiam berputus asa ketika terjadi kiamat
2	مُبَيْسُونَ	3	QS. Al-An'am (6): 44	Ketika melupakan peringatan dan bahagia ketika diberi kesenangan, Allah siksa mereka dengan tiba-tiba dan mereka terdiam putus asa
			QS. Al-Mu'minin (23): 77	Ketika dibukakan pintu azab yang sangat keras, seketika itu mereka menjadi putus asa
			QS. Zukhruf (43): 75	Mereka berputus asa sebelum hujan diturunkan

³²⁷ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 657.

3	مُبْلِسِينَ	1	QS. Ar-Rum (30): 49 ³²⁸	Mereka telah berputus asa dari azab Allah
---	-------------	---	------------------------------------	---

Lampiran 7. Tabel Bentuk Kata *Khauf* dan Derivasinya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAH DAN AYAT
1	خَافَ	6	QS. Al-Baqarah (2): 182
			QS. Hud (11): 103
			QS. Ibrahim (14): 14
			QS. Ibrahim (14): 14
			QS. Ar-Rahman (55): 46
			QS. An-Nazi'at (79): 40
2	خَافَتْ	1	QS. An-Nisa (4): 128
3	خَافُوا	1	QS. An-Nisa (4): 9
4	خِيفَتْ	1	QS. Maryam (19): 5
	خِيفَتِ	1	QS. Al-Qashas (28): 7
5	خِيفْتُكُمْ	1	QS. Asy-Syu'ara' (26): 21
6	خِيفْتُمْ	7	QS. Al-Baqarah (2): 229
			QS. Al-Baqarah (2): 239
			QS. An-Nisa (4): 3
			QS. An-Nisa (4): 3
			QS. An-Nisa (4): 35
			QS. An-Nisa (4): 101
			QS. At-Taubah (9): 28
7	أَخَافُ	23	QS. Al-Maidah (5): 28
			QS. Al-An'am (6): 15
			QS. Al-An'am (6): 80
			QS. Al-An'am 6: 81
			QS. Al-A'raf (7): 59
			QS. Al-Anfal (8): 48
			QS. Yunus (10): 15
			QS. Hud (11): 3

³²⁸ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 169.

			QS. Hud (11): 26
			QS. Hud (11): 84
			QS. Yusuf (12): 13
			QS. Maryam (19): 45
			QS. Asy-Syu'ara (26): 12
			QS. Asy-Syu'ara (26):14
			QS. Asy-Syu'ara (26): 135
			QS. Al-Qashas (28): 33
			QS. Al-Qashas (28): 34
			QS. Az-Zumar (39): 13
			QS. Ghafir (40): 26
			QS. Ghafir (40): 30
			QS. Ghafir (40): 32
			QS. Al-Ahqaf (46): 21
			QS. Al-Hasyr (59): 16
8	تَخَافُ	1	QS. Thaha (20): 77
9	تَخَافَا	1	QS. Thaha (20): 46
10	تَخَافَنَّ	1	QS. Al-Anfal (8): 58
11	تَخَافُوا	1	QS. Fushshilat (41): 30
12	تَخَافُونَ	4	QS. An-Nisa (4): 34
			QS. Al-An'am (6): 81
			QS. Al-Anfal (8): 26
			QS. Al-Fath (48): 27
13	تَخَافُوهُمْ	1	QS. Rum (30): 28
14	تَخَافُوهُمْ	1	QS. Ali-Imran (3): 175
15	تَخَافِي	1	QS. Al-Qashas (28): 7
16	تَخَفَ	9	QS. Hud (11): 70
			QS. Thaha (20): 21
			QS. Thaha (20): 68
			QS. An-Naml (27): 10
			QS. Al-Qashas (28): 25
			QS. Al-Qashas (28): 31

			QS. Al-Ankabut (29): 33
			QS. Shad (38): 22
			QS. Adz-Dzariyat (51): 28
17	نَحَافُ	2	QS. Thaha (20): 45
			QS. Al-Insan (76): 10
18	يَخَافُ	5	QS. Thaha (20): 112
			QS. An-Naml (27): 10
			QS. Qaf (50): 45
			QS. Al-Jin (72): 13
			QS. Asy-Syams (91): 15
19	يَخَافَا	1	QS. Al-Baqarah (2): 229
20	يَخَافُهُ	1	QS. Al-Maidah (5): 94
21	يَخَافُوا	1	QS. Al-Maidah (5): 108
22	يَخَافُونَ	11	QS. Al-Maidah (5): 23
			QS. Al-Maidah (5): 54
			QS. Al-An'am (6): 51
			QS. Ar-Ra'du (13): 21
			QS. An-Nahl (16): 50
			QS. Al-Isra (17): 57
			QS. An-Nur (24): 37
			QS. An-Nur (24): 50
			QS. Adz-Dzariyat (51): 37
			QS. Al-Muddatsir (74): 53
			QS. Al-Insan (76): 7
23	خَوْفٍ	21	QS. Al-Baqarah (2): 38
			QS. Al-Baqarah (2): 62
			QS. Al-Baqarah (2): 112
			QS. Al-Baqarah (2): 155
			QS. Al-Baqarah (2): 262
			QS. Al-Baqarah (2): 274
			QS. Al-Baqarah (2): 277
			QS. Ali-Imran (3): 170
			QS. An-Nisa (4): 83
			QS. Al-Maidah (5): 69

			QS. Al-An'am (6): 48
			QS. Al-A'raf (7): 35
			QS. Al-A'raf (7): 49
			QS. Yunus (10): 62
			QS. Yunus (10): 83
			QS. An-Nahl (16): 112
			QS. Al-Ahzab (33): 19
			QS. Al-Ahzab (33): 19
			QS. Az-Zukhruf (34): 68
			QS. Al-Ahqaf (46): 13
			QS. Quraishy (106): 4
24	حَوْفًا	4	QS. Al-A'raf (7): 56
			QS. Ar-Ra'du (13): 12
			QS. Ar-Rum (30): 24
			QS. As-Sajadah (32): 16 ³²⁹

Lampiran 8. Tabel Bentuk Kata *Huzn* dan Derivasinya

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAH DAN AYAT
1	تَحَزَّنَ	2	QS. Thaha (20): 40 QS. Al-Qashash (28): 13
2	تَحَزَّنَ	5	QS. At-Taubah (9): 40 QS. Al-Hijr (15): 88 QS. An-Nahl (16): 127 QS. An-Naml (27): 70 QS. Al-Ankabut (29): 33
3	تَحَزَّنُوا	3	QS. Ali-Imran (3): 139 QS. Ali-Imran (3): 153 QS. Fusshilat (41): 30
4	تَحَزَّنُونَ	2	QS. Az-Zukhruf (43): 68 QS. Al-A'raf (7): 49
5	تَحْزِينِي	2	QS. Maryam (19): 24 QS. Al-Qashash (28): 7
6	لِيَحْزُنَ	1	QS. Mujadalah (58): 10

³²⁹ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 307-309.

7	يَحْزُنُكَ	5	QS. Yunus (12): 65
			QS. Al-Maidah (5): 41
			QS. Yasin (36): 76
			QS. Luqman (31): 23
			QS. Ali Imran (3): 176
8	لَيَحْزُنَنَّكَ	1	QS. Al-An'am (6): 33
9	يَحْزَنَنَّ	1	QS. Al-Ahzab (33): 51
10	لَيَحْزُنَنَّ	1	QS. Yusuf (12): 13
11	يَحْزَنُهُمْ	1	QS. Al-Anbiya (21): 103
12	يَحْزُونُونَ	13	QS. Al-Baqarah (2): 38
			QS. Al-Baqarah (2): 62
			QS. Al-Baqarah (2): 112
			QS. Al-Baqarah (2): 262
			QS. Al-Baqarah (2): 274
			QS. Al-Baqarah (2): 277
			QS. Ali-Imran (3): 170
			QS. Al-Maidah (5): 69
			QS. Al-An'am (6): 48
			QS. Al-A'raf (7): 35
			QS. Yunus (10): 62
			QS. Az-Zumar (39): 61
QS. Al-Ahqaf (46): 13			
13	الْحَزْنَ	1	QS. Yusuf (12): 84
14	حُزْنِي	1	QS. Yusuf (12): 86
15	الْحَزْنَ	1	QS. Fathir (35): 34
16	حَزْنًا	2	QS. At-Taubah (9): 92
			QS. Al-Qashash (28): 8 ³³⁰

Lampiran 9. Tabel Bentuk Kata *Halu'a* dan Maknanya

³³⁰ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 249.

NO	BENTUK	JUMLAH	SURAT DAN AYAT	TEMA
1	هَلُوعًا	1	QS. Al- Ma'arij (70): 19 ³³¹	Manusia diciptakan bersifat suka mengeluh

³³¹ Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazil Qur'anil Karim*, hal. 819.

TENTANG PENULIS

Dinda Meliana lahir di Bandung tepat pada hari Jum'at, 17 Desember 1999. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis telah ditinggalkan oleh ayahnya sejak penulis berusia dua tahun. Ayahnya bernama alm. Moch. Anwar Sanusi yang kisahnya sering penulis dapatkan dari orang-orang terdekatnya dan dari buku karya ibu penulis sendiri. Sedangkan ibunya yang biasa penulis sapa depan sebutan mamah, bernama almh. Ibu Budiarti S.Pd.I yang baru beberapa bulan meninggalkan penulis juga, tepatnya pada bulan Januari 2023 saat penulis sedang duduk di bangku kuliah semester delapan. Namun, walaupun penulis sudah tidak memiliki kedua orang tua, penulis masih mempunyai ayah sambung yang bernama Bpk. Obih Sonjaya, yang kasih sayangnya sama seperti orang tua sendiri sedari penulis kecil. Seorang Dinda kecil dibesarkan oleh seorang ibu yang memberikan bimbingan juga kasih sayang yang begitu besar dan berharga. Walaupun seorang diri, ibu penulis tetap menjaga dan berusaha menjadikan anak-anaknya tumbuh menjadi seseorang yang sabar, kuat, pantang menyerah, berpendidikan dan tentunya harus selalu taat kepada orang tua dan selalu berada dalam jalan Allah SWT.

Dimulai dari pendidikan taman kanak-kanak, penulis menjalani masa-masa ini di Tk Bani Endun, lalu melanjutkan tingkat sekolah dasar di SD Nugraha, dan sekolah menengah pertama di SMPN 11 Bandung. Setelah menjalani beberapa tingkat sekolah, penulis memiliki keinginan untuk melanjutkan sekolah di lingkungan pesantren. Akhirnya, masa SMA penulis dilanjutkan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah Nagreg. Bukan sampai tingkat SMA saja, penulis lalu melanjutkan mempelajari agama khususnya dalam bidang hafalan Al-Qur'an di Yayasan Kuntum Indonesia. Setelah bertahun-tahun menjalani kehidupan sekolah di Bandung, akhirnya Allah dan orang tua izinkan untuk penulis melanjutkan pendidikan di tanah rantau, yaitu di Jakarta tepatnya di Universitas PTIQ Jakarta.

Banyak kesan juga pengalaman yang penulis dapatkan, khususnya dalam bidang keorganisasi-an, *public speaking*, juga hal lainnya. Selain itu, sedari kecil penulis sering mengikuti perlombaan baik dari lingkup sekolah maupun luar sekolah seperti perlombaan PASKIBRA atau Pasukan Pengibar Bendera dan lain-lain. Hal ini karena penulis menyukai berbagai kegiatan positif walaupun hanya sekedar belajar namun penulis yakin bahwa ilmu itu tidak akan berat dibawa kemanapun dan akan bermanfaat kelak. Adapun kegiatan positif lainnya yang penulis ikuti seperti mengikuti berbagai kelas bahasa asing, baik bahasa Inggris, bahasa Arab, maupun bahasa Turki. Selain itu, penulis sering mengikuti webinar, seminar, kelas hafalan, kelas tata cara menulis yang baik dan benar dan sebagainya baik secara online maupun

offline. Dalam beberapa kesempatan, penulis pernah menjadi ketua, sekretaris, bendahara maupun anggota dalam sebuah organisasi. Selain itu, beberapa waktu diamanahkan untuk menjadi MC atau *Master of Ceremony* dalam sebuah acara baik formal maupun non formal, lalu mewakili sekolah baik saat sekolah formal maupun non formal untuk beberapa kegiatan diluar sekolah. Penulis juga aktif dalam mengajar online dan offline sejak 2020 sampai dengan 2023 dalam bidang keagamaan. Dari berbagai kegiatan itu, penulis rasakan berbagai manfaatnya, salah satunya penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah berbentuk skripsi ini, tentu hal ini tidak akan terwujud tanpa bimbingan dari pihak lain juga. Maka dari itu, penulis sangat bersyukur akhirnya Allah izinkan penulis sampai pada tahap akhir ini. Semoga apa yang telah dicapai akan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Aamiin.