

**PEMAHAMAN *INSECURE* DI KALANGAN MAHASISWI
ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR UIN AR-RANIRY BANDA
ACEH DAN SOLUSINYA DALAM AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ATIKA

Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

NIM. 220303066



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH**

2026 M/ 1447 H

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Atika

NIM : 220303066

Jenjang : Strata Satu (S1)

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banda Aceh, 28 April 2026
Yang menyatakan,



Atika

NIM. 220303066

**PEMAHAMAN *INSECURE* DI KALANGAN MAHASISWI
ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR UIN AR-RANIRY BANDA
ACEH DAN SOLUSINYA DALAM AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Diajukan Oleh:

ATIKA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

NIM. 220303066

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag
NIP. 197109292000031001



Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag
NIP. 197005131997032002

SKRIPSI


Telah diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Pada hari/ Tanggal : Kamis, 7 Mei 2026 M
20 Dzulqaidah 1447 H

Di Darussalam - Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah,

Ketua,


Sekretaris,


Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag
NIP. 197209292000031001


Emi Sultemi, S.Ag., M.Ag
NIP. 197005131997032002

Anggota I,

Anggota II,



Dr. Nur Baety Sofyan, Lc., MA
NIP. 198208082009012009


Syahrizal, S.Pd.I., M.Us
NIP. 197912102025211004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh




Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama : Atika
Nim : 220303066
Judul Skripsi : Pemahaman *Insecure* di Kalangan Mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Solusinya dalam Al-Qur'an
Tebal Skripsi : 87 Halaman
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Pembimbing I : Prof. Abdul Wahid, S.Ag., M.A.g
Pembimbing II : Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.

Penelitian ini mengkaji bagaimana pemahaman mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Ar-Raniry Banda Aceh terhadap fenomena *insecure* yang sedang mereka alami. Secara ideal, mahasiswi IAT dipandang sebagai individu yang dekat dengan Al-Qur'an dan nilai-nilai spiritual Islam, sehingga diharapkan memiliki ketenangan jiwa dan kepercayaan diri yang baik. Namun pada kenyataannya, masih ditemukan perilaku seperti rasa minder, takut salah, ragu menyampaikan pendapat, serta kecemasan terhadap penilaian orang lain dalam aktivitas akademik. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana konsep dan pemahaman mahasiswi IAT tentang *insecure*, serta bagaimana Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai solusi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis konsep *insecure* menurut Al-Qur'an, mendeskripsikan pemahaman mahasiswi IAT beserta faktor-faktornya, serta menemukan relevansi dan implementasi Al-Qur'an sebagai solusi atas perasaan *insecure*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek 15 mahasiswi dan 3 dosen IAT, dipilih melalui *purposive sampling* Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an tidak dipahami sebagai istilah khusus, melainkan tergambar melalui kondisi psikologis manusia. Pemahaman mahasiswi tentang *insecure* bersifat umum dan dipengaruhi faktor internal maupun eksternal. Al-Qur'an menawarkan solusi melalui penguatan iman, keikhlasan hati, dan keyakinan bahwa setiap beban sesuai kemampuan manusia.

PEDOMAN TRANSLITERASI ALI'AUDAH

Model ini sering dipakai dalam penulisan transliterasi dalam jurnal ilmiah dan juga transliterasi penulisan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

| Arab | Transliterasi | Arab | Transliterasi |
|------|--------------------|------|---------------------|
| ا | Tidak disimbolkan | ط | Ṭ (titik di bawah) |
| ب | B | ظ | Ẓ (titik dibawah) |
| ت | T | ع | ‘ |
| ث | Th | غ | Gh |
| ج | J | ف | F |
| ح | Ḥ (titik di bawah) | ق | Q |
| خ | Kh | ك | K |
| د | D | ل | L |
| ذ | Dh | م | M |
| ر | R | ن | N |
| ز | Z | و | W |
| س | S | هـ | H |
| سے | Sy | ء | ‘ |
| ص | Ṣ (titik di bawah) | ي | Y |
| ض | Ḍ (titik dibawah) | | |

Catatan:

1. Vokal Tunggal

----- (fat ḥah)

= a misalnya, حدث ditulis ḥadatha

----- (kasrah) = i misalnya, قيل ditulis *qila*
----- (dammah) = i misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap

(ي) (fathah dan ya) = ay, misalnya, هريرة ditulis *Hurayrah*
(و) (fathah dan waw) = aw, misalnya, توحيدت ditulis *tawhid*

3. Vokal Panjang (maddah)

(ا) (fathah dan alif) = ā, (a dengan garis di atas)
(ي) (kasrah dan ya) = ī, (i dengan garis di atas)
(و) (dammah dan waw) = ū, (u dengan garis di atas)

Misalnya: (معقول, توفيق برهان) ditulis *burhān, tawfiq, ma'qūl*.

4. Ta' Marbutah (ة)

Ta' Marbutah hidup atau mendapatkan harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah (t), misalnya الفلسفة الاولى = *al-falsafat al -ūlā*. Sementara ta' marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah (h), misalnya: (مناهج الادلة, دليل الاناية, ثقافة الفلاسفة) ditulis *Tahāfut al-Falāsifah, Dalīl al-'ināyah, Manāhij al-adillah*.

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah yang dalam tulis Arab dilambangkan dengan lambang (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yakni yang sama dengan huruf yang mendapatkan syaddah, misalnya (إسلامية) ditulis *islāmiyyah*

6. Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah al, misalnya: النفس, الكسشف ditulis *al-kasyf, al-nafs*.

7. Hamzah (ء)

Untuk hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata ditransliterasikan dengan (’), misalnya: ملائكة ditulis *malā’ikah*, جزئى ditulis juz’ ī. Adapun hamzah yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab, ia menjaga alif, misalnya: اختراع ditulis ikhtirā’.

Modifikasi

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis biasa tanpa transliterasi, seperti Habis Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kaidah penerjemahan. Contoh: Mahmud Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti Damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

Singkatan

hlm. = halaman

SWT = *Subhanahu Wa Ta’ala*

SAW = *Sallallahu’Alaihi Wa sallam*

AS = *’Alaihi Sallam*

QS. = Qur’an Surah

dkk. = dan kawan-kawan

Cet. = Cetakan

Vol. = Volume

Terj. = terjemahan

Hlm. = Halaman

M = Masehi

t.t = tanpa tahun

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan, kesehatan, kemudahan, dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah hingga akhir zaman.

Skripsi ini berjudul “*Pemahaman Insecure di Kalangan Mahasiswi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Solusinya dalam Al-Qur’an*” disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa perjalanan ini tidak selalu mudah. Berbagai tantangan, hambatan, dan keterbatasan pernah dirasakan, namun atas izin Allah SWT serta do’a dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.

Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis mengucapkan ribuan terimakasih dan kerinduan yang sedalam-dalamnya kepada Ayahanda tercinta, Alm. Bapak Ponidi, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang yang berlimpah, do’a, motivasi, serta nasihat-nasihat kehidupan yang hingga saat ini masih penulis ingat dan pegang teguh. Nilai-nilai yang beliau tanamkan menjadi kekuatan dan pegangan bagi penulis untuk tetap bertahan, bangkit, dan melangkah sejauh ini dalam menyelesaikan pendidikan. Ribuan terimakasih juga penulis persembahkan kepada Ibunda tercinta, Ibu Nuraini, sosok wanita hebat yang telah menjadi ibu sekaligus ayah bagi penulis dan keluarga. Atas segala pengorbanan, kerja keras, do’a, motivasi serta dukungan, dan perjuangan dalam mencari nafkah dan membiayai pendidikan penulis hingga sampai saat ini. Keteguhan dan ketulusan beliau menjadi inspirasi terbesar bagi

penulis untuk terus berjuang dan pantang menyerah dalam keadaan apapun.

Dengan penuh rasa hormat penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ustadz Muhajirul Fadhli, Lc., MA, selaku Penasehat Akademik, Bapak Prof. Abdul Wahid, S.Ag., M.A.g, selaku pembimbing I dan Ibu Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag, selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberi bimbingan, pengarahan, dan petunjuk kepada penulis sejak awal sampai akhir selesainya karya ilmiah ini. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat beserta jajarannya dan juga kepada Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta jajarannya.

Secara khusus, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada adik tercinta Qhairuddin Syah Putra yang telah ikut berjuang membantu ibunda dalam mencari nafkah serta selalu memberikan motivasi dan dukungan agar penulis tetap fokus dan semangat dalam melanjutkan pendidikan. Pengorbanan dan ketulusannya menjadi salah satu alasan juga bagi penulis untuk tidak menyerah hingga tahap ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada abang tercinta Surya di Nata atas do'a dan dukungan yang diberikan selama ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada sahabat terbaik, Siti Khadijah yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak masa-masa di pondok pesantren hingga saat ini. Meskipun kini berada ditempat yang berbeda, komunikasi dan dukungan yang terus terjalin menjadi penguat tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kebersamaan, do'a, dan semangat yang saling diberikan menjadi bukti bahwa jarak tidak pernah mengurangi nilai persahabatan yang tulus.

Kepada teman seperjuangan, Minni Khaira dan Nisa Ul Awla, yang telah menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini, menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi cerita. Penulis mengucapkan ribuan terimakasih atas kebersamaan, dukungan, perhatian, selama perjalanan pendidikan dan selama proses

penulisan skripsi ini, semoga Allah selalu memudahkan segala urusan kita kedepannya dan sukses untuk menggapai mimpi-mimpi yang diinginkan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 22 yang telah kebersamai selama menempuh pendidikan dan juga memberikan dukungan dan dorongan kepada penulis hingga selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pustaka Fakultas, Pustaka Induk, Pustaka Wilayah yang telah menyediakan fasilitas serta sarana dan prasarana yang mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.

Secara khusus dan istimewa, penulis mengucapkan ribuan terimakasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan pantang menyerah dalam menghadapi segala drama dalam masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Seperti ungkapan Imam Syafi'i, *“Barang siapa yang tidak pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan merasakan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya.”* Ungkapan tersebut menjadi pengingat bahwa setiap kepahitan dalam proses ini adalah bagian dari kemuliaan yang sedang diperjuangkan. Pencapaian ini menjadi bukti bahwa kesungguhan dan keteguhan hati tidak pernah berakhir sia-sia.

Banda Aceh, 28 April 2026
Penulis,

Atika
NIM.220303066

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ALI'AUDAH | v |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian..... | 3 |
| C. Rumusan Masalah..... | 4 |
| D. Tujuan dan Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Definisi Operasional..... | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 6 |
| A. Kajian Pustaka | 6 |
| B. Kerangka Teori | 9 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 28 |
| B. Lokasi Penelitian..... | 29 |
| C. Sumber Data Penelitian..... | 29 |

| | |
|---|-------------|
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 33 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 36 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 36 |
| B. Konsep <i>Insecure</i> dalam Perspektif Al-Qur'an..... | 39 |
| C. Pemahaman Mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry tentang <i>Insecure</i> dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya..... | 48 |
| D. Relevansi dan Implementasi Al-Qur'an dalam mengatasi <i>Insecure</i> | 62 |
| BAB V PENUTUP..... | 79 |
| A. Kesimpulan..... | 79 |
| B. Saran..... | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA | 82 |
| LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN..... | 87 |
| KLASIFIKASI AYAT-AYAT <i>INSECURE</i> | 90 |
| LAMPIRAN DOKUMENTASI WAWANCARA | 98 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 1001 |

DAFTAR TABEL

- TABEL 4.1 : Kompetensi Lulusan Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
- TABEL 4.2 : Dosen Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
- TABEL 4.3 : Data Mahasiswa Aktif Tahun 2013-2024



DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 : Daftar Instrumen Wawancara
- LAMPIRAN 2 : Klasifikasi Ayat-ayat *Insecure*
- LAMPIRAN 3 : Dokumentasi Wawancara
- LAMPIRAN 4 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insecure atau perasaan tidak aman terhadap diri sendiri merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh individu, khususnya pada fase remaja akhir dan dewasa awal. Pada fase ini, seseorang mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti tuntutan akademik, sosial, serta ekspektasi lingkungan, yang secara tidak langsung memengaruhi cara individu menilai dan memandang dirinya sendiri. Perasaan *insecure* dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rendah diri, kecemasan sosial, ketakutan akan kegagalan, hingga perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Kondisi ini tidak selalu tampak secara fisik, namun sering dirasakan secara batin dan memengaruhi kepercayaan diri seseorang dalam berinteraksi maupun mengambil keputusan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Health Collaborative Center (HCC)¹, sekitar 34% pelajar SMA di Jakarta memiliki indikasi masalah kesehatan mental. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa 29% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, dan 25% mengalami depresi dalam berbagai tingkatan. Kondisi ini diperburuk oleh penggunaan media sosial yang intensif, di mana mahasiswi sering membandingkan diri dengan orang lain dalam hal prestasi akademik, pemahaman agama, dan penampilan, yang pada akhirnya memupuk perasaan *insecure* dan rendah diri.

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh persaingan, tekanan terhadap individu semakin terasa. Media sosial, misalnya, kerap menjadi ruang pembandingan sosial yang tidak disadari, di mana seseorang cenderung mengukur nilai dirinya berdasarkan pencapaian, penampilan, atau pengakuan orang lain. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik, takut tertinggal, dan ragu terhadap kemampuan diri. Tekanan semacam

¹ Mecca Yumna Ning Prisie, "HCC: 34 persen pelajar SMA Jakarta punya Indikasi masalah mental", *ANTARA*,

<https://www.antaraneews.com/berita/4534778/hcc-34-persen-pelajar-sma-jakarta-punya-indikasi-masalah-mental>, diakses dari 17 Desember 2024

ini juga dirasakan oleh kalangan mahasiswa yang berada pada fase pembentukan identitas diri dan peneguhan kepercayaan diri, termasuk mahasiswi di lingkungan pendidikan tinggi keislaman.

Fenomena *insecure* turut dialami oleh sebagian mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan pengamatan awal, tampak perilaku seperti keraguan dalam menyampaikan pendapat, keengganan untuk melakukan presentasi, serta ungkapan verbal seperti “aku *insecure*” dan “aku takut salah”. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan keilmuan Islam, mahasiswi tetap tidak terlepas dari tantangan psikologis berupa rasa tidak aman terhadap diri sendiri. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun spiritual mereka. Oleh karena itu, yang penting untuk dikaji bukan hanya gejala yang tampak, tetapi juga pemahaman mendalam mengenai bagaimana mahasiswi memaknai perasaan *insecure* yang mereka alami.²

Dalam perspektif Islam, perasaan seperti *khauf* (takut), *huzn* (sedih), dan *ya'su* (putus asa) dijelaskan dalam Al-Qur'an, disertai dengan nilai-nilai spiritual sebagai bentuk penguatan diri. Allah mendorong manusia agar tidak berputus asa dari rahmat Allah, sebagaimana dalam QS. Al-Zumar ayat 53. Dengan pemahaman ini, Islam mengajarkan bahwa meskipun perasaan negatif muncul dalam diri manusia, tetap dianjurkan untuk optimis dan yakin akan pertolongan Allah, sehingga dapat bangkit dan menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang sehat.³ Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia tidak boleh berputus asa serta dianjurkan untuk memiliki keyakinan dan ketenangan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah tidak membebani manusia di luar

² Data ini diperoleh dari observasi langsung peneliti terhadap aktivitas dan interaksi mahasiswa di lingkungan kampus Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh selama bulan April–Mei 2025.

³ Bella Cahya Ridhani, “Konsep *Insecure* dalam Pandangan Imam Al-Qusyairi dan Quraish Shihab”, Repository UINSI Samarinda,

https://repository.uinsi.ac.id/handle/123456789/2531?utm_source=t.com

kemampuannya, serta QS. Al-Hujurat ayat 13 yang menegaskan bahwa kemuliaan manusia di sisi Allah ditentukan oleh ketakwaannya, bukan berdasarkan penilaian sosial.

Dalam praktiknya, tidak sedikit individu yang masih larut dalam perasaan *insecure* sehingga pandangan hidupnya didominasi oleh pikiran-pikiran negatif, seperti rasa takut berlebihan, malu, dan khawatir akan kesalahan. Kondisi ini dapat menghambat keberanian untuk berbicara, berpendapat, maupun mengambil peran dalam ruang akademik. Padahal, kesalahan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari proses belajar dan pengembangan diri yang seharusnya tidak selalu dipahami sebagai kegagalan.⁴

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali pemahaman mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry mengenai perasaan *insecure* yang mereka alami serta bagaimana relevansi Al-Qur'an sebagai solusi terhadap kondisi tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengangkat judul "Pemahaman *Insecure* di Kalangan Mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Solusinya dalam Al-Qur'an".

B. Fokus Penelitian

Adapun fokus masalah dalam kajian ini ialah berfokus pada pemahaman terhadap fenomena *insecure* yang dialami oleh mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi perasaan tersebut. Kajian ini akan mengeksplorasi pemahaman mahasiswi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *insecure*, bentuk *insecure* yang dialami, serta bagaimana konsep dan nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi pedoman dalam menghadapi perasaan tersebut. Selain, itu penelitian ini juga melibatkan beberapa dosen sebagai informan

⁴ Kiki Rizki Tumiba, "*Hidup Tanpa Rasa Insecure*" (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), hal 64

tambahan untuk memperoleh pandangan, pertimbangan, dan data pembandingan terkait fenomena *insecure* pada mahasiswi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an?
2. Bagaimana pemahaman mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry tentang *insecure* dan apa saja faktor yang menyebabkan *insecure*?
3. Bagaimana relevansi dan bentuk implementasi ayat-ayat Al-Qur'an untuk menjadi solusi dalam mengatasi perasaan *insecure* di kalangan mahasiswi IAT?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, berikut beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam kajian ini :

1. Mendeskripsikan pemahaman mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry mengenai *insecure*, termasuk faktor-faktor penyebabnya dalam kehidupan akademik mahasiswi.
2. Menganalisis konsep *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an.
3. Menemukan relevansi dan bentuk solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi perasaan *insecure*.

Adapun manfaat yang diharapkan dari kajian ini terbagi menjadi dua aspek, sebagai berikut :

1. Secara teoritis, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada khazanah keilmuan dengan memperkaya pemahaman tentang *insecure* dari sudut pandang subjektif mahasiswi yang dikontekstualisasikan dengan perspektif Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi pengembangan kajian di bidang psikologi Islam, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja Muslim.
2. Secara Praktis kajian ini diharapkan dapat:
 - a. Memberikan pemahaman kepada mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry khususnya, dan masyarakat umum tentang pentingnya

- mengenali faktor-faktor *insecure* serta cara mengelolanya melalui pendekatan spiritual berdasarkan Al-Qur'an.
- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi program studi atau universitas dalam merancang program bimbingan dan konseling yang integratif antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai keislaman.
 - c. Menjadi panduan bagi praktisi konseling Islam dan pendidik dalam membantu individu yang mengalami *insecure*.

E. Definisi Operasional

Kajian ini berfokus pada pemahaman terhadap fenomena *insecure* yang dialami oleh mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Insecure* dalam konteks ini merujuk pada perasaan kurang percaya diri, takut gagal, dan cemas berlebihan yang dipahami dan dialami oleh mahasiswi dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Pemahaman ini digali melalui pengalaman subjektif, persepsi, dan makna yang mereka berikan terhadap perasaan tersebut.

Dalam penelitian ini, metodologi yang digunakan ialah pendekatan kualitatif melalui studi lapangan dan studi kepustakaan. Metode lapangan dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam untuk memahami cara mahasiswi memaknai *insecure*, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan studi pustaka difokuskan pada menelaah ayat-ayat Al-Qur'an dan literatur terkait untuk mengidentifikasi konsep dan nilai-nilai yang relevan sebagai solusi terhadap *insecure*. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswi IAT yang dianggap mengalami atau pernah mengalami perasaan *insecure* dalam berbagai intensitas.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan antara pemahaman subjektif mahasiswi tentang *insecure* dengan solusi normatif yang ditawarkan dalam Al-Qur'an. Dengan demikian, diharapkan dapat dihasilkan suatu kerangka pemahaman yang kontekstual untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Sebagai dasar dalam kajian ini, berikut akan diuraikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti, yaitu perasaan *insecure* di kalangan mahasiswi IAT serta solusinya berdasarkan Al-Qur'an. Penelitian-penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh terapi membaca Al-Qur'an, sekaligus memperkaya perspektif terhadap permasalahan yang diangkat dalam kajian ini.

Penelitian pertama dilakukan oleh Tuti'ul Adibah⁵ dengan judul "Solusi Qur'ani dalam Mengatasi Rasa *Insecure*: Kajian Tafsir Lisan Perspektif Ustadz Adi Hidayat". Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan menjadikan ceramah Ustadz Adi Hidayat sebagai sumber utama. Adibah mengkaji bagaimana Ustadz Adi Hidayat memberikan solusi terhadap rasa *insecure* melalui nilai-nilai Islam, seperti menanamkan keyakinan diri, mendekat kepada orang saleh, dan mengamalkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama membahas permasalahan *insecure* dan solusinya dalam perspektif Islam. Namun, terdapat perbedaan signifikan, di mana penelitian Adibah lebih bersifat konseptual dengan menelaah ceramah seorang ulama, sedangkan penelitian ini berorientasi pada pengalaman nyata mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi solusi yang lebih luas dari berbagai ayat Al-Qur'an, bukan hanya berdasarkan satu sumber ceramah tertentu.

⁵ Tuti'ul Adibah, "Solusi Qur'ani dalam Mengatasi Rasa *Insecure*: Kajian Tafsir Lisan Perspektif Ustadz Adi Hidayat", (*Skripsi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2024)

Penelitian kedua dilakukan oleh Lailatul Fitri⁶ dengan judul "Hubungan *Sosial Comparison* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Tiktok di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan teknik analisis *Pearson Product Moment*. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa pengguna media sosial Tiktok. Penelitian ini fokus mengkaji hubungan antara perilaku *Sosial Comparison* dengan tingkat *Self Esteem* pada mahasiswa, di mana hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi *Sosial Comparison*, maka semakin rendah *Self Esteem*. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama membahas tentang *Insecure* yang berkaitan dengan *Self Esteem*. Namun, terdapat perbedaan dalam pendekatan, penelitian Lailatul Fitri menggunakan metode kuantitatif korelasional berbasis media sosial Tiktok, sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada pengalaman nyata mahasiswi IAT dan solusi yang ditawarkan berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an, bukan hanya sekedar hubungan antar variabel psikologis.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Hidayatul Maghfiroh, Ema Sahara, dan Endang Sri Wahyuni⁷ dengan judul "Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global". Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan menganalisis berbagai literatur, jurnal, dan buku terkait kesehatan mental remaja dan peran pendidikan agama Islam. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan mental remaja akibat tekanan akademik, sosial, penggunaan media sosial, serta krisis identitas di era globalisasi. Solusi yang ditawarkan

⁶ Lailatul Fitri, "Hubungan *Sosial Comparison* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok", (*Skrpsi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2024)

⁷ Hidayatul Maghfiroh, Ema Sahara, dan Endang Sri Wahyuni, "Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global", dalam *jurnal Social Science Academic* Vol. 2 No. 2, (2024), hlm. 129-136.

adalah melalui pendidikan agama Islam yang berfokus pada pengembangan karakter, penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, dan program pendidikan agama yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam dapat berkontribusi positif terhadap ketahanan mental dan kesejahteraan emosional remaja. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan karena sama-sama membahas pentingnya peran agama dalam mengatasi masalah psikologis remaja. Perbedaannya terletak pada fokus pendekatan, penelitian Maghfiroh dkk lebih bersifat kajian konseptual dari berbagai literatur, sedangkan penelitian ini berorientasi pada pengalaman nyata mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry dengan eksplorasi solusi Al-Qur'an secara langsung.

Penelitian keempat dilakukan oleh Muhammad Rafi Rizaldi dan Vemas Satria Edy Pratama⁸ dengan judul "Menyikapi Perasaan *Insecure* dan *Overthinking* dalam Perspektif Al-Quran". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner kepada 152 responden dari kalangan Gen Z. Rizaldi dan Pratama mengkaji tingkat *Insecure* dan *overthinking* yang dialami generasi muda, serta penyebabnya, seperti pengaruh lingkungan dan media sosial. Penelitian ini juga mengupas solusi dari perspektif Al-Qur'an, dengan menekankan konsep syukur, takdir, tawakal, dan nilai ketauhidan untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama membahas permasalahan *Insecure* dan solusinya dalam perspektif Al-Qur'an. Namun, terdapat perbedaan, di mana penelitian Rizaldi dan Pratama lebih berfokus pada kalangan Gen Z secara umum dengan pendekatan survei kuantitatif, sedangkan penelitian ini lebih spesifik meneliti pengalaman nyata mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry dengan eksplorasi solusi berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an secara lebih mendalam dan kontekstual.

⁸ Rafi Rizaldi dan Vemas Satria Edy Pratama, "Menyikapi Perasaan *Insecure* dan *Overthinking* dalam Perspektif Al-Quran", dalam *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* Vol. 3 No. 1, (2024), hlm. 14-28.

Penelitian kelima dilakukan oleh Heppi Sasmita, Tasman, Deviaroza, N. Rachmadanur, dan Murniati Muchtar⁹ dengan judul "Efektivitas Psikoedukasi Melalui Musik terhadap Peningkatan *Self Esteem* Remaja Beresiko". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pre-post test control group* yang diterapkan di SMPN 39 Padang. Sasmita dan tim mengkaji efektivitas psikoedukasi melalui musik terhadap peningkatan *self-esteem* remaja berisiko, dengan menggunakan media sosial untuk menyebarkan terapi musik. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu sama-sama berfokus pada peningkatan kondisi psikologis individu, khususnya terkait perasaan kurang percaya diri (*Insecure*). Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan, penelitian Sasmita lebih berfokus pada intervensi berbasis musik untuk meningkatkan *self-esteem* remaja secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman nyata mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry dalam menghadapi perasaan *Insecure* dan solusinya berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

B. Kerangka Teori

1. Definisi *Insecure*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Insecure* diartikan sebagai perasaan tidak aman, tidak kuat, dan gelisah. Istilah ini merujuk pada kondisi emosional seseorang yang merasa kurang percaya diri, takut gagal, dan cenderung khawatir terhadap pandangan orang lain.¹⁰ Kata "*Insecure*" berasal dari bahasa Inggris yang merupakan gabungan dari kata dasar "*secure*" dan awalan "*in-*". Secara etimologi, "*secure*" berarti mengamankan, terjamin, melindungi, atau percaya diri, sedangkan awalan "*in-*" memberikan makna negatif atau "tidak". Jadi, "*Insecure*" berarti perasaan tidak

⁹ Heppi Sasmita dkk, "Efektivitas Psikoedukasi Melalui Musik terhadap Peningkatan *Self Esteem* Remaja Beresiko", dalam *Journal of Community Health* Vol. 10 No. 1, (2024), hlm. 30-38.

¹⁰ Kamus Bahasa Inggris Indonesia, [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) pada hari Sabtu tanggal 5 September 2020 jam 22.00 WIB.

aman, cemas, gelisah, tidak tenang, dan kurang percaya diri dalam menjalani berbagai hal. Istilah "*Insecure*" pertama kali muncul sekitar tahun 1640-an, berasal dari bahasa Latin "*insecurus*" yang menggambarkan keadaan tidak aman. Pada tahun 1917, kata ini mulai digunakan dalam bidang psikologi untuk menggambarkan kondisi jiwa yang tidak aman. Seiring perkembangan zaman, istilah ini semakin populer terutama dalam konteks psikologi emosional, di mana *insecure* diartikan sebagai emosi yang muncul ketika seseorang merasa minder atau tidak percaya diri terhadap orang lain.

Insecure adalah kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri, disertai rasa khawatir dan takut berlebihan. Perasaan ini biasanya disebabkan oleh pengalaman traumatis, perasaan bersalah, malu, atau pandangan negatif terhadap diri sendiri yang membuat individu merasa kurang berharga dan penuh kekurangan.¹¹

Insecure juga dapat diartikan dengan keadaan di mana seseorang merasa takut atau cemas terhadap dunia di sekitarnya, biasanya disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini membuat individu merasa kurang nyaman, penuh keraguan, bahkan menganggap lingkungan sekitar sebagai ancaman. Secara psikologis, rasa tidak aman ini bisa menimbulkan kecemasan berlebihan, perasaan rendah diri, dan kesulitan untuk mempercayai diri sendiri ataupun orang lain.¹² Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak aman, melihat dunia sebagai tempat yang penuh ancaman, dan memandang orang lain sebagai sosok yang egois serta berbahaya. Individu yang mengalami *insecure* cenderung merasa ditolak,

¹¹ Rizal Fadli, "Ini Yang Akan Terjadi Ketika Merasa *Insecure*", <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-Insecure> , diakses 29 Februari 2025

¹² Andreas Corsini Widya Nugraha dkk, "Dinamika "*Insecure*" Psikologis Pada Dewasa Awal yang mengalami hubungan pacaran", dalam *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* Vol. 4 No. 2, (2024), hlm. 4193

terasing, cemas, pesimis, tidak percaya diri, serta menunjukkan perilaku neurotik. Untuk mengatasi perasaan tersebut, harus melakukan beberapa upaya agar kembali merasa aman.¹³

Insecure merupakan istilah yang menggambarkan kondisi emosional saat seseorang merasa tidak nyaman, diliputi kegelisahan, ketakutan, rasa malu, dan hilangnya kepercayaan diri. Perasaan ini membuat individu merasa ragu terhadap dirinya sendiri dan cenderung khawatir berlebihan dalam berinteraksi dengan orang lain maupun menghadapi situasi tertentu.¹⁴ Menurut Greenberg, perasaan *insecure* merupakan sesuatu yang wajar dialami oleh setiap manusia. *Insecure* dalam kadar yang ringan justru membawa dampak positif bagi individu, karena dapat mendorongnya untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Melalui perasaan tersebut, seseorang akan terdorong untuk berusaha mencapai target yang lebih tinggi dari apa yang dibayangkan, sehingga memperluas kemampuan dan potensi dalam diri.¹⁵

Pada umumnya, rasa *insecure* berhubungan dengan individu dan lingkaran terdekatnya (*inner circle*), yang sering sekali muncul dalam bentuk perasaan inferioritas. Inferioritas ialah sebuah perasaan rendah diri yang muncul dalam diri seseorang disertai dengan perasaan tidak aman (*insecure*), merasa tidak berarti, serta merasa tidak mampu memenuhi tuntutan hidup. Menurut Adler, perasaan inferioritas (*inferiority feeling*) yaitu kurangnya rasa percaya diri seseorang atau perasaan rendah diri yang muncul karena perasaan kurang berharga dan ketidakmampuan dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, rasa takut juga merupakan

¹³ Maslow, A. H., "The Dynamics of Psychological Security-*Insecure*", *Journal of Personality* Vol. 10 No. 4, (1942), hlm. 331–344.

¹⁴ Andrianus Nasaban dkk, "Metode Dan Teknik Bimbingan Penyuluhan Agama", (Jakarta : PT.Scifintech Andrew Wijaya,), hlm. 207

¹⁵ Greenberg, M., "The 3 Most Common Causes of *Insecure* and How to Beat Them", dikutip dari www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-Insecure-and-how-to-beat-them%3famp

perasaan cemas dan gelisah yang muncul karena adanya ancaman atau merasa terancam, sehingga muncul keinginan untuk menghindari ancaman tersebut.¹⁶ Dalam perspektif psikologi Islam, khususnya berdasarkan Al-Qur'an, kecemasan (*anxiety*) adalah respons alami yang akan dialami oleh setiap individu terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan rasa takut. Kemudian, rasa takut inilah yang akhirnya menimbulkan rasa tidaknyaman dan perasaan *insecure*, yang mempengaruhi perilaku individu tersebut.

Beberapa studi telah menyebut *insecure* sebagai bagian dari kondisi gangguan kesehatan mental. Misalnya dalam kajian *Insecure on the Perspective of Tafsir al-Jaylani*, *Insecure* bukan sekedar perasaan tidak aman atau minder, melainkan dapat dianggap sebagai jenis gangguan yang mengganggu kesehatan mental seseorang.¹⁷ Ketidakmampuan menerima diri sendiri, kecemasan, rendah diri disebut sebagai dampak langsung dari *insecure* yang tidak ditangani dengan baik. Selain itu, zakiyah Daradjat menegaskan bahwa kesehatan mental meliputi penyesuaian diri dengan lingkungan dan keserasian jiwa, dan ketika fungsi jiwa terganggu, seperti muncul kegelisahan atau frustrasi karena perbandingan atau rasa tidak aman (*insecure*), maka kesehatan mental juga terganggu.¹⁸

2. Ciri-ciri *Insecure*

Sering kali perasaan *insecure* tidak disadari oleh individu yang mengalaminya. Ada pula yang terlihat percaya diri di depan orang lain, namun sesungguhnya menyimpan rasa takut dan kecemasan yang mendalam. *Insecure* bukan sekedar rasa minder sesaat, melainkan kondisi psikologis yang perlahan mempengaruhi

¹⁶ Ami Kurnia Melinsi, Lidia Lestari, Olyvia Chairunnisa Dzikra, Revandi Hadikusuma, "Mengubah *Insecure* Menjadi Bersyukur", dalam *Journal of Islamic Guidance and Conseling* Vol. 2 No. 3, (2023), hlm. 382

¹⁷ Darmawan, Nuri Fikriyati Ulfiyaddin, dan Salim Rahmatullah, "*Insecure on the Perspective of Tafsir Al-Jaylani*", dalam *Tanzil : Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 7, No. 1, (2024), hlm. 137-154

¹⁸ Agung Is Hardiyana Febry, "*Mengenal Zakiyah Daradjat dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental*" dalam *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.1, No. 1, (2021), hlm. 69-73

cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain. Salah satu ciri individu yang mengalami *insecure* adalah kurangnya rasa percaya diri dan kecenderungan memandang rendah diri sendiri. Saat berada di tengah keramaian dan melihat orang lain tampil dengan gaya lebih trendi atau sikap lebih percaya diri, muncul rasa rendah diri yang kuat. Individu tersebut membandingkan diri dengan orang lain, merasa kurang menarik dan kurang baik, seolah lebih rendah dibandingkan orang lain. Padahal, setiap orang memiliki keunikan dan daya tarik masing-masing yang tidak perlu disamakan dengan standar orang lain.

Ciri lain adalah kecenderungan menghindari interaksi sosial. Individu yang *insecure* lebih memilih diam, mengasingkan diri, atau bahkan berpura-pura sibuk agar tidak terlibat dalam pergaulan. Rasa nyaman muncul saat menjauh karena interaksi sosial sering memicu kecemasan dan perbandingan yang melelahkan. Selain itu, individu tersebut juga cenderung enggan keluar dari zona nyaman. Dunia kecil yang memberikan rasa aman sulit ditinggalkan. Ketika menghadapi dunia baru, rasa takut dan cemas dapat muncul hingga mengikis karakter ceria. Proses adaptasi yang seharusnya alami justru terasa berat dan menyakitkan.

Tidak jarang, seseorang yang merasa *insecure* kerap membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan pencapaian, kekayaan, atau penampilan. Baik hal kecil maupun besar, semua dibandingkan, yang akhirnya memperdalam rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ciri lain yang kuat adalah kebutuhan akan pujian dan pengakuan dari orang lain. Ketika mencapai sesuatu atau mengenakan sesuatu yang baru, individu menunggu respons sebagai bentuk pembenaran diri. Jika tidak mendapat pujian, muncul perasaan ada yang salah dengan diri sendiri, dan sering kali melakukan berbagai cara untuk mendapatkan perhatian lebih.

Insecure tumbuh secara diam-diam dan kadang tidak disadari, namun perlahan membentuk pola pikir yang menjauhkan individu dari diri sendiri. Apa yang tampak di luar sering kali

hanya menjadi topeng bagi rasa takut dan ketidakpercayaan diri yang mendalam.¹⁹

3. Faktor dan Penyebab *Insecure*

Perasaan *insecure* memang sesuatu yang abstrak yang berada jauh dalam kondisi psikologis seseorang. Namun, jika ditelaah lebih lanjut, sebenarnya ada beberapa penyebab atau faktor tumbuhnya rasa *insecure*. Hal ini tidak menyimpang dari rasa *insecure* itu sendiri yang merupakan problem psikis yang tentu memiliki penyebab. Terlebih, tidak semua individu merasakan perasaan ini. Dengannya, ada hal-hal tertentu yang menjadi pemicu. Baik hal itu disadari maupun tidak, adanya tekanan terhadap batin atau kondisi sosial tertentu juga bisa turut memengaruhi munculnya rasa ini. Salah satu faktor utama yang dapat memicu rasa *insecure* adalah pengalaman traumatis, seperti penolakan, kegagalan, atau peristiwa negatif yang pernah dialami seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut sering kali meninggalkan bekas yang membuat individu merasa tidak berharga atau tidak mampu, sehingga menurunkan rasa percaya diri.²⁰ Selain itu, pola asuh dalam keluarga juga sangat berperan dalam membentuk rasa aman. Pola asuh yang terlalu menuntut, kurang memberikan perhatian, atau tidak mendukung secara emosional dapat membuat anak merasa tidak cukup baik dan akhirnya tumbuh dengan rasa *insecure*, terutama saat memasuki masa remaja yang penuh tantangan.²¹

Sifat perfeksionis juga menjadi salah satu penyebab rasa *insecure*. Orang yang memiliki standar sangat tinggi dan selalu menginginkan segala sesuatu berjalan sempurna cenderung mudah

¹⁹ Tsindisyifa, *Insecure No, Bersyukur Yes*, (Bogor: Guepedia, 2020), hlm. 13-14

²⁰ Melanie Greenberg, *The 3 Most Common Causes of Insecure and How to Beat Them* (Online), 2015 (<https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd>), Diakses pada 28 April 2025.

²¹ Saidah Tunnor, Nadya Huda, Hartati, Nurul Huda, Fitriani, Mahrita, M. Ihsan Ramadhan, "Problematika *Insecure* Pada Remaja di Kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru", dalam *Jurnal Anterior* Vol. 23 No. 1, (2024), hlm. 37

merasa kecewa dan minder ketika harapan tersebut tidak terpenuhi. Hal ini membuat mereka rentan terhadap perasaan tidak aman dan kurang percaya diri. Sering mengalami kegagalan atau penolakan dalam berbagai aspek kehidupan juga dapat memperbesar rasa *insecure*. Ketika seseorang merasa usahanya tidak dihargai atau selalu gagal, maka rasa tidak percaya diri dan kecemasan akan semakin meningkat. Perasaan diremehkan atau dipandang sebelah mata oleh orang lain juga menjadi faktor yang tidak kalah penting dalam menimbulkan rasa *insecure*.²² Lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan enggan berinteraksi. Faktor pendidikan dan kondisi finansial juga turut memengaruhi rasa *insecure*. Individu yang merasa kurang pintar dibandingkan teman-temannya atau yang memiliki kondisi ekonomi lebih rendah sering kali mengalami perasaan minder dan tidak percaya diri. Ketakutan akan penilaian buruk dari orang lain dalam situasi sosial, yang dikenal sebagai kecemasan sosial, juga dapat memicu rasa *insecure*, terutama jika didukung oleh pengalaman negatif di masa lalu.²³

Secara keseluruhan, rasa *insecure* merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Memahami faktor-faktor ini penting agar kita dapat memberikan dukungan yang tepat dan membantu individu mengatasi rasa tidak aman demi mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik.

4. Dampak *Insecure* Terhadap Kehidupan Mahasiswa

Seiring dengan kompleksitas kehidupan mahasiswa yang penuh tantangan, perasaan *insecure* atau ketidakamanan semakin menjadi masalah yang memengaruhi banyak individu. Rasa *insecure* yang dialami mahasiswa sering kali timbul dari berbagai faktor eksternal dan internal, seperti tekanan akademik, ekspektasi

²² Eric Patterson, "Insecure: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope (Online)", 2022, (<https://www.choosingtherapy.com/Insecure/>), Diakses pada 20 April 2025

²³ Daniel Goleman, "Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi", (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hlm. 83

lingkungan sekitar, serta perbandingan sosial yang tak terhindarkan di media sosial. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah penurunan kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami rasa *insecure* cenderung lebih rentan terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Ambar menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif di media sosial sering kali merasa tertekan karena perbandingan dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain, yang pada akhirnya memperburuk rasa *insecure* mereka.²⁴ Kondisi ini menciptakan siklus negatif yang mengganggu konsentrasi dan motivasi, serta berimbas pada penurunan kinerja akademik

Selain itu, rasa *insecure* juga dapat memengaruhi interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang merasa *insecure* sering kali menghindari interaksi sosial, yang dapat mengakibatkan isolasi dan kesepian. Jumi mencatat bahwa mahasiswa yang mengalami ketidakamanan cenderung lebih sulit untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung, yang sangat penting untuk perkembangan pribadi dan profesional mereka²⁵. Interaksi sosial yang terbatas ini dapat mengurangi kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang diperlukan di dunia kerja.

Selain itu, *insecure* dapat memicu stres psikologis yang serius. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan kelompok sebaya lainnya, dan rasa *insecure* menjadi salah satu faktor pemicu utama distress psikologis tersebut. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Mahasiswa yang mengalami *insecure* akademik

²⁴ Tri Ambar Arumsari, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa *Insecure* dan Kepercayaan diri Pada Remaja Desa Patila Kecamatan Tanta Lili Kabupaten Luwu Utara", (*Skripsi IAIN Palopo*, 2023), hlm. 56

²⁵ Jumi Adela Wardiansyah, "Pengaruh *Insecure* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah", dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 1 No. 1, (2022), hlm. 6

sering kali merasakan rendah diri, *overthinking*, dan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, yang semakin memperburuk kondisi mental mereka.²⁶

5. Teori Psikoanalisis Sigmund Freud tentang *Insecure*

Sigmund Freud menjelaskan bahwa perilaku dan kondisi psikologis manusia dipengaruhi oleh dinamika antara kesadaran dan alam bawah sadar.²⁷ *Insecure* atau perasaan tidak aman secara psikologis dapat muncul akibat dari ketidakseimbangan struktur kepribadian serta konflik internal yang tidak terselesaikan. Freud menjelaskan dalam karyanya yang berjudul *The Ego and The Id* yaitu membagi kepribadian manusia menjadi tiga sistem utama yang saling berinteraksi, yaitu id, ego, dan super-ego.²⁸

Id merupakan aspek kepribadian yang berisi dorongan naluriah dan juga keinginan dasar manusia, seperti kebutuhan untuk diterima, dihargai, dan juga diakui. Ego berfungsi sebagai penengah yang bekerja berdasarkan prinsip realitas, yaitu menyesuaikan dorongan id dengan kondisi nyata dan tuntutan lingkungan. Sementara itu, super-ego mempresentasikan nilai moral, norma sosial, standar sosial yang diinternalisasi oleh individu. Super ego sering kali menuntut kesempurnaan sehingga bisa memunculkan perasaan malu, rasa bersalah, dan tekanan batin sehingga membuat individu merasa gagal memenuhi standar tersebut. Ketika ketiga struktur ini tidak seimbang, maka konflik internal dapat terjadi dan memicu kecemasan dan perasaan tidak aman.

²⁶ Dewayani, Sukarlan, & Turnip, “Dampak Sikap *Insecure* Berakibat Stres pada Lingkup Mahasiswa”, Kompasiana,

<https://www.kompasiana.com/milatulkhasanah1193/648d22bb4addee703a340dc2/dampak-sikap-Insecure-berakibat-stres-pada-lingkup-mahasiswa>, di akses 28 April 2025

²⁷ Martin Evan Jay, “Toward a General Theory of Sigmund Freud”, *Encyclopedia Britannica*, diakses 28 September 2025

<https://www.britannica.com/biography/Sigmund-Freud/Sexuality-and-development>

²⁸ Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, Juanda, “Kajian Psikoanalisis sigmund Freud”, dalam *Jurnal Kependidikan* Vol. 7 No. 1, (2023), hlm. 27-28

Untuk mereduksi kecemasan akibat konflik batin, ego menggunakan mekanisme pertahanan diri.²⁹ Beberapa mekanisme yang sering muncul pada individu yang mengalami *insecure*³⁰ antara lain ialah, represi yaitu penekanan perasaan rendah diri ke alam bawah sadar, proyeksi yaitu kecenderungan memantulkan perasaan negatif diri kepada orang lain, serta *reaction formation* yaitu menampilkan sikap berlawanan dengan kondisi batin sebenarnya, seperti berpura-pura percaya diri untuk menutupi rasa tidak aman. Mekanisme ini bersifat sementara dan tidak menyelesaikan akar konflik, sehingga jika berlangsung terus menerus justru dapat memperkuat perasaan *insecure* itu sendiri.

Dalam perkembangan pemikiran psikoanalisis, dikenal pula konsep kesenjangan antara diri aktual (*actual self*) dan diri ideal (*ideal self*). Ketika individu menilai bahwa keadaan dirinya jauh dari standar ideal yang dia bentuk berdasarkan persepsi lingkungan dan ekspektasi sosial, maka akan muncul perasaan tidak berharga, rendah diri, dan takut gagal. Kesenjangan inilah yang akhirnya turut berkontribusi terhadap munculnya *insecure*.³¹

Teori Freud relevan dalam memahami kondisi mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry. Keinginan untuk tampil sebagai pribadi yang religius, cerdas, dan berprestasi mencerminkan dorongan id. Namun, ego menyadari adanya keterbatasan diri dalam aspek akademik maupun sosial. Tekanan semakin kuat ketika super-ego, yang terbentuk dari nilai agama dan ekspektasi lingkungan, menuntut citra mahasiswi tafsir yang ideal. Ketidakmampuan

²⁹ Tommy Adi Prastya, dkk “Mekanisme Pertahanan Diri Sigmund Freud Pada Tokoh Margio Dalam Novel Lelaki Harimau Karya Eka Kurniawan”, dalam *Humanus: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, Vol. 1 No. 1, (2023), hlm. 113

³⁰ Titik Tri Dewi Ratnaningsih, Aufa Isyarah, Eva Dwi Kurniawan, “Mekanisme Pertahanan Diri Pada Tokoh Lail Untuk Menghadapi Problematika Kehidupan Dalam Novel Hujan Karya Tere Liye”, dalam *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, Vol. 2 No. 2, (2024), hlm. 50-52

³¹ Nur Hafiza, dkk “Analisis Perilaku Fomo Berdasarkan Tingkat Harga Diri dan Konsep Diri: Studi pada Mahasiswa”, dalam *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol. 13 No. 3, (2024), hlm. 1196-1197

menyeimbangkan ketiga struktur ini dapat memicu rasa *insecure*, takut dinilai negatif, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Meskipun teori psikoanalisis Freud menekankan konflik psikologis internal sebagai sumber *insecure*, dalam perspektif Islam kondisi ini dapat dikaitkan dengan konsep *mujāhadatu an-nafsi*, yaitu upaya mengendalikan kegelisahan batin dan hawa nafsu. Jika Freud menjelaskan dinamika konflik psikis, maka Al-Qur'an menawarkan pendekatan spiritual untuk mencapai ketenangan jiwa melalui kedekatan kepada Allah. Dengan demikian, integrasi keduanya memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *insecure* sekaligus membuka jalan menuju solusi yang bersifat psikologis dan spiritual.

6. Teori Kecemasan Sosial

Teori Kecemasan Sosial menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial merasakan ketakutan atau kecemasan dalam situasi sosial, terutama saat mereka merasa akan dinilai oleh orang lain. Kecemasan ini dapat menimbulkan perasaan *insecure*, yang pada akhirnya menghambat interaksi sosial dan memengaruhi kinerja akademik.³² Dalam konteks ini, kecemasan sosial muncul ketika seseorang merasa terancam oleh penilaian negatif yang akan diberikan oleh orang lain terhadap dirinya, yang mengarah pada penghindaran situasi sosial yang bisa memperburuk kondisi *insecure* tersebut.

a. Konsep utama:

- 1) Kecemasan dalam Situasi Sosial: Ketakutan yang muncul ketika individu berada dalam situasi sosial, dimana mereka merasa akan dinilai secara negatif oleh orang lain. Hal ini sering memicu perasaan tidak aman dan tidak cukup baik di hadapan orang lain.

³² Hofmann SG, "Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications", *Cogn Behav Ther* Vol 36 No 4, (2007), hlm. 193-209

2) Penghindaran Sosial: Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial, seperti presentasi atau pertemuan kelompok, untuk mengurangi rasa cemas. Penghindaran ini bisa mengarah pada isolasi sosial dan memperburuk perasaan *insecure*, karena mereka tidak dapat membangun hubungan sosial yang sehat.

b. Relevansi Teori dengan judul

Teori Kecemasan Sosial sangat relevan untuk memahami *insecure* di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks interaksi sosial di lingkungan kampus. Mahasiswa yang merasa cemas dalam situasi sosial, misalnya ketika harus presentasi di depan kelas atau berinteraksi dengan teman sebaya, akan lebih mudah mengalami perasaan *insecure*. Rasa cemas ini tidak hanya berdampak pada kepercayaan diri mereka, tetapi juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, seperti rendahnya partisipasi dalam kelas dan berkurangnya keterampilan komunikasi.

c. Aplikasi Teori pada Penelitian

Penelitian ini dapat menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa, serta hubungannya dengan perasaan *insecure* yang mereka rasakan. Selain itu, wawancara mendalam dapat dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi mahasiswa terkait kecemasan sosial dan dampaknya terhadap rasa *insecure* mereka, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi interaksi sosial dan kinerja akademik.

7. Teori Tafsir *Maudhu'i*

Tafsir tematik (tafsir *Maudhu'i*) adalah metode Al-Qur'an yang dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu, kemudian dikaji secara menyeluruh untuk mengetahui pandangan Al-Qur'an terhadap tema tersebut. Metode ini tidak menafsirkan ayat sesuai urutan susunan mushaf, melainkan berfokus pada kesatuan tema yang dikaji.³³

³³ Abdul Hayy Al Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy* terj. Surya A. Jamrah, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994), hlm. 35-36

Tafsir *Maudhu'i* bertujuan untuk mendapatkan pemahaman Al-Qur'an secara utuh dan komprehensif, khususnya dalam menjawab persoalan-persoalan yang bersifat tematik dan kontekstual. Oleh karena itu, metode ini relevan digunakan dalam penelitian yang mengkaji tema yang tidak disebutkan secara khusus dalam Al-Qur'an.

Adapun langkah-langkah tafsir *Maudhu'i* meliputi sebagai berikut:³⁴

- a. Menentukan tema yang akan dikaji.
- b. Menelusuri dan menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tersebut.
- c. Menyusun ayat-ayat sesuai dengan kronologi turunnya ayat jika diperlukan.
- d. Mengetahui latar belakang kronologi turunnya ayat (asbab al-nuzul) jika ada.
- e. Mengkaji hubungan ayat yang satu dengan ayat yang lainnya dalam satu tema.
- f. Menganalisis ayat-ayat tersebut berdasarkan penafsiran para mufassir.
- g. Mengkaji ayat dari segi bahasa dan kandungan maknanya.
- h. Menarik kesimpulan mengenai konsep Al-Qur'an secara menyeluruh terhadap tema yang dikaji.

Berdasarkan metode diatas, penelitian ini menggunakan tafsir *Maudhu'i* untuk menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *insecure*.

8. Konsep Jiwa Tenang (Nafs Muthmainnah) dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an menggambarkan kondisi jiwa manusia melalui beberapa tingkatan *nafs* yang menunjukkan perkembangan psikologis dan spiritual seseorang. Tingkatan-tingkatan inilah yang

³⁴ Abdul Hayy Al Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy*, hlm. 72

akan menjadi penjelasan sumber kegelisahan hingga tercapainya ketenangan batin yang hakiki.³⁵

Tingkatan jiwa yang pertama adalah *nafs al-ammarah*, yaitu jiwa yang cenderung mendorong manusia kepada keburukan. Dalam QS. Yusuf: 53 disebutkan bahwa nafsu senantiasa mengajak kepada kejahatan. Menurut Quraish Shihab, jiwa pada tahap ini berada dalam dominasi hawa nafsu sehingga rentan mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan. Individu dengan kondisi jiwa seperti ini mudah dikuasai emosi negatif seperti iri, dengki, dan ketakutan berlebihan, serta sangat bergantung pada penilaian orang lain. Dalam konteks psikologis, *nafs al-ammarah* menjadi sumber utama munculnya perasaan tidak aman (*insecure*), rendah diri, dan kegelisahan batin.

Tingkatan selanjutnya adalah *nafs al-lawwamah*, yaitu jiwa yang telah memiliki kesadaran moral dan cenderung menyesali kesalahan yang diperbuat. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Qiyamah: 2 tentang jiwa yang selalu mencela dirinya sendiri. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pada tahap ini terjadi pergulatan antara dorongan kebaikan dan keburukan.³⁶ Individu mulai memiliki hati nurani dan kesadaran diri, namun masih sering terjebak dalam kritik berlebihan terhadap diri sendiri. Dalam kaitannya dengan *insecure*, jiwa pada tahap ini kerap mengalami *overthinking*, perasaan tidak cukup baik, serta kegelisahan yang muncul akibat konflik batin yang belum terselesaikan. Oleh karena itu, *nafs al-lawwamah* dipahami sebagai fase transisi antara jiwa yang gelisah menuju jiwa yang tenang.

Tingkatan tertinggi adalah *nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang telah mencapai ketenangan dan ketenteraman batin. Dalam QS. Al-Fajr: 27–30, Allah menyeru jiwa yang tenang untuk

³⁵ Us'an, Suyadi, "Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam", dalam *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol 24, No. 2, (2023), hlm. 206-208

³⁶ Ibnu Katsir, "Tafsir Ibnu Katsir", Terjemahan M. Abdul Ghofar, jilid 8, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2005), hlm. 347

kembali kepada-Nya dengan penuh keridhaan. Al-Qurthubi menjelaskan bahwa jiwa ini mencapai ketenangan sejati karena kedekatannya dengan Allah SWT.³⁷ Jiwa yang *muthmainnah* ditandai dengan sikap ridha terhadap ketentuan Allah, kepercayaan diri yang sehat karena menyadari bahwa segala kemampuan berasal dari-Nya, serta ketenangan batin yang tidak mudah terganggu oleh penilaian manusia maupun kondisi duniawi.

Al-Qur'an juga memberikan jalan atau pathway menuju ketenangan jiwa tersebut. Salah satunya melalui dzikir, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Ra'd: 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Selain itu, tawakkal menjadi sikap penting dalam menghadapi kehidupan, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Talaq: 3, yaitu berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah berikhtiar. Syukur juga berperan besar dalam menjaga kesehatan jiwa, sebagaimana QS. Ibrahim: 7 yang menegaskan bahwa rasa syukur akan mendatangkan ketenangan dan keberkahan dalam hidup.

Konsep *nafs muthmainnah* ini relevan dalam penelitian sebagai kerangka Qur'ani untuk memahami *insecure*. Perasaan tidak aman dipandang sebagai kondisi jiwa yang belum mencapai ketenangan, sedangkan Al-Qur'an menawarkan proses spiritual yang dapat mengarahkan individu menuju keseimbangan dan ketenteraman batin.

9. Pandangan Psikologi Islam tentang *Insecure*

Insecure dalam perspektif islam tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologi, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spritual dan akhlak individu. Psikogi Islam memandang bahwa ketenangan jiwa lahir dari adanya keseimbangan antara akal, emosi, nafsu, dan juga kedekatan manusia dengan sang pencipta yaitu Allah SWT. Oleh karena itu, untuk memahami *insecure* secara lebil detail, diperlukan beberapa pendapat dari para tokoh psikologi Islam.

³⁷ Al-Qurthubi, "Tafsir Al-Qurthubi (Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an)", jilid 20, (Jakarta: Pustaka Azzam, t.t), hlm. 394-397

a. Penyempurnaan Ahklak Ibnu Miskawaih

Ibnu Miskawaih menjelaskan bahwa kondisi manusia dipengaruhi oleh tiga daya jiwa, yaitu daya akal, daya emosi, dan daya nafsu. Daya akal berfungsi untuk berpikir dan juga menentukan mana yang baik dan mana yang buruk. Daya emosi berkaitan dengan perasaan seperti marah, senang, sedih, takut, dan berani. Sementara daya nafsu berhubungan dengan keinginan untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan keinginan pengakuan sosial.³⁸

Kesehatan jiwa akan tercapai jika ketiga daya tersebut berada dalam kondisi yang seimbang. Apabila ketiga daya tersebut tidak seimbang maka akan menimbulkan permasalahan dalam psikologis. Dalam konteks ini, perasaan tidak aman (*insecure*) muncul ketika daya emosi dan nafsu lebih dominan dari daya akal, sehingga individu susah untuk mengendalikan perasaan takut, cemas, dan kebutuhan untuk diakui oleh orang lain.

Ibnu Miskawaih menawarkan beberapa upaya untuk mengatasi kondisi tersebut, berupa upaya penyempurnaan akhlak melalui latihan pengendalian diri (*riyadhah al-nafs*), pengendalian akhlak, serta refleksi diri (*tafakkur*). Teori ini relevan digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis bagaimana mahasiswa memahami kondisi psikologisnya serta apa saja upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan *insecure*.

b. Kesehatan Mental dalam Perspektif Dzakiyah Daradjat

Zakiyah Daradjat memandang kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara harmonis.³⁹ Kesehatan mental tidak hanya sebatas terbebas dari gangguan jiwa, namun juga

³⁸ Ahmad Ibn Muhammad Al-Miskawayh, “*Refinement of Character (Tahdhib al Akhlaq)*”, trans. Constantine K. Zurayk, (Chicago: Great Books of the Islamic World, Kazi Publications, 2002)

³⁹ Zakiyah Daradjat, “*Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*”, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17

mencakup bagaimana keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Dalam pandangannya, agama memiliki peran penting dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental seseorang.

Nilai-nilai Islam dapat menjadi sumber ketenangan jiwa atau batin. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, sabar, syukur dan lainnya berfungsi sebagai mekanisme penguatan mental dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang baik dan memiliki kesehatan mental yang baik tidak akan mudah merasa putus asa, pesimis, atau rendah diri.⁴⁰

Dalam kaitannya dengan *insecure*, Zakiyah memandang perasaan tidak aman sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara psikologis dengan spiritual. Ketika individu kehilangan kedekatan dengan Allah, maka rasa percaya diri pun melemah. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan bersifat holistik, seperti dengan memperkuat keimanan, meningkatkan kualitas ibadah, dan menginternalisasi nilai-nilai Islam agar individu mampu membangun ketahanan mental yang baik.

c. Pengendalian jiwa Perspektif Ibnu Jauzi

Ibnu Jauzi menjelaskan bahwa kondisi jiwa manusia dipengaruhi oleh akal, hawa nafsu, dan bisikan negatif yang dapat melemahkan ketenangan batin seseorang. Dalam kitab *Talbis Iblis*, dijelaskan bahwa manusia sering terpengaruh oleh rasa takut, was-was, pikiran negatif, serta dorongan hawa nafsu yang berlebihan sehingga memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri.

Dalam konteks ini, perasaan *insecure* dapat muncul ketika individu terlalu memikirkan penilaian orang lain, merasa rendah diri, serta kehilangan rasa syukur terhadap dirinya

⁴⁰ Muhammad A-Farabi dkk, "Pemikiran Pendidikan Islam dalam Perspektif Zakiyah Dadrajat", dalam *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam* Vol. 17, No. 1, 2023, hlm. 9-10

sendiri. Kondisi tersebut membuat seseorang mudah merasa cemas, takut gagal, dan tidak percaya diri.⁴¹

Ibnul Jauzi menawarkan beberapa upaya untuk mengatasi kondisi tersebut, seperti memperkuat iman, memperbanyak dzikir, melatih pengendalian diri, dan mendekati diri kepada Allah Swt. Teori ini relevan digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis bagaimana mahasiswi memahami perasaan insecure serta upaya spiritual yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa.

d. Penyucian Jiwa Perspektif Al-Ghazali

Al-Ghazali memandang bahwa kondisi jiwa manusia dipengaruhi oleh kebersihan hati dan kemampuan mengendalikan diri. Dalam buku *Ihya' Ulum al-Din*, dijelaskan bahwa penyakit hati seperti iri, takut berlebihan, serta terlalu memikirkan penilaian orang lain dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang.⁴²

Dalam kaitannya dengan *insecure*, perasaan tidak aman muncul ketika individu kurang bersyukur, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta terlalu bergantung pada penilaian manusia. Kondisi tersebut dapat menyebabkan rasa rendah diri dan hilangnya ketenangan batin.

Al-Ghazali menawarkan beberapa upaya untuk mengatasi kondisi tersebut, seperti memperkuat iman, melatih kesabaran, memperbanyak rasa syukur, dan mendekati diri kepada Allah Swt. Teori ini relevan digunakan dalam penelitian ini untuk memahami kondisi *insecure* serta upaya memperoleh ketenangan jiwa.

e. Pengendalian Jiwa Perspektif Ibnu Sina

Ibnu Sina menjelaskan bahwa kondisi jiwa manusia dipengaruhi oleh akal, emosi, dan hawa nafsu. Akal berfungsi

⁴¹ Ibnul Jauzi, "*Talbis Iblis*", Terjemah Muhammad Abid Hadlari, (Jawa Tengah: QantaraLit, 2025), hlm. 400-410

⁴² Al-Ghazali, "*ihya' Ulumuddin*", (Jakarta: Pustaka Azzam, 1963), hlm. 610-615

untuk mengendalikan emosi dan keinginan agar manusia mampu berpikir secara seimbang. Namun, apabila emosi dan hawa nafsu lebih dominan, maka dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang.

Dalam kaitannya dengan *insecure*, perasaan tidak aman muncul ketika individu tidak mampu mengendalikan rasa takut, cemas, dan keraguan terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan seseorang mudah merasa rendah diri dan kehilangan ketenangan batin.⁴³

Ibnu Sina menekankan pentingnya pengendalian diri dan menjaga keseimbangan jiwa agar individu mampu berpikir lebih tenang dan positif dalam menghadapi kehidupan.

f. Penyakit Hati Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan bahwa kondisi jiwa manusia dipengaruhi oleh keadaan hati dan pengendalian hawa nafsu. Hati yang dipenuhi rasa takut berlebihan, iri, serta terlalu memikirkan penilaian manusia dapat memengaruhi ketenangan jiwa seseorang.⁴⁴

Dalam kaitannya dengan *insecure*, perasaan tidak aman muncul ketika individu terlalu fokus terhadap kekurangan dirinya dan kurang mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kondisi tersebut dapat menyebabkan rasa cemas, rendah diri, dan hilangnya ketenangan batin.

Ibnu Qayyim menekankan pentingnya memperkuat iman, menjaga hati, serta mendekatkan diri kepada Allah Swt agar individu mampu memperoleh ketenangan jiwa dan membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

⁴³ Ibnu Sina, "*Psikologi Ibn Sina*", (Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2009), hlm. 121-130

⁴⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, "*Kunci Kebahagiaan*", Terjemahan Abdul Hayyie al-Katani, (Jakarta: Akbar Media, 2004), hlm. 445-449

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan gabungan antara penelitian lapangan (*field research*) dan kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali fenomena *insecure* yang dialami oleh mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry dan juga menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan sebagai bentuk solusi terhadap permasalahan tersebut melalui kajian pustaka.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena *insecure* yang terjadi di kalangan mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry, serta menganalisis solusi-solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan gabungan antara penelitian lapangan dan kepustakaan (*library research*). Data lapangan diperoleh melalui wawancara terhadap mahasiswa untuk memahami bentuk dan penyebab *Insecure* yang mereka alami. Sementara itu, data kepustakaan digunakan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan sebagai dasar solusi terhadap permasalahan tersebut. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara jelas fenomena yang diteliti sekaligus memahami makna-makna mendalam yang terkandung dalam Al-Qur'an sebagai pedoman penyelesaian masalah.⁴⁵

Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian akan berfokus pada pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan *insecure* di kalangan mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta bagaimana Al-Qur'an memberikan petunjuk yang relevan untuk mengatasi perasaan tersebut.

⁴⁵ Crosswell, J.W., “*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mix Methods Approaches*”, (Thousan Oaks, CA: SAGE Publications, 2014), hlm. 186-188

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Kopelma Darussalam. Alasan pemilihan lokasi ini adalah karena Fakultas Ushuluddin dan Filsafat memiliki kegiatan yang berfokus pada pengajaran dan pembelajaran Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, termasuk mata kuliah yang relevan dengan studi Al-Qur'an. Selain itu, di tempat ini peneliti menemukan adanya fenomena *insecure* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang terlihat dari kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam pengalaman mahasiswi di fakultas ini. Data yang ditemukan di lapangan mendukung relevansi lokasi ini untuk penelitian mengenai *insecure* serta solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi masalah tersebut.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada empat, yaitu sebagai berikut:

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari Al-Qur'an sebagai sumber utama, yang digunakan untuk menganalisis fenomena *insecure* di kalangan mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Al-Qur'an digunakan untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang diteliti, karena menjadi sumber yang relevan dan utama dalam konteks penelitian ini. Selain itu, data primer juga diperoleh melalui wawancara dengan mahasiswi angkatan 2022, 2023, 2024 yang mengalami fenomena *insecure* terkait dengan pengalaman akademik mereka dan juga dosen di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman dan pemahaman mereka terkait masalah yang sedang diteliti.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku, artikel ilmiah, jurnal, dan skripsi yang membahas tentang

fenomena *insecure* serta solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an. Data sekunder ini digunakan untuk memperkaya dan memberikan dasar teoritis yang lebih luas terkait dengan tema penelitian.

3. Populasi dan Sampel

Berikut adalah data mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang aktif pada semester ganjil tahun 2025/2026 sebanyak 223 mahasiswi dan yang aktif ada 212 mahasiswi yang aktif. Adapun sampel yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini sebanyak 15 orang mahasiswi dan 3 orang dosen.

4. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah yang memiliki pengalaman atau persepsi terkait perasaan *insecure* serta memahami upaya penyelesaiannya berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an.

Informan dalam kajian ini menggunakan teknik *purposive sampling*,⁴⁶ yaitu penentuan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena kajian ini berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswi terkait perasaan *insecure*, sehingga tidak seluruh mahasiswi dapat dijadikan informan. Informan dalam kajian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu informan utama dan informan pendukung.

a. Informan Utama

Informan utama dalam penelitian ini terdiri dari 15 mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berasal dari tiga angkatan, yaitu 2022, 2023, dan 2024.

Adapun kriteria pemilihan informan utama adalah sebagai berikut:

- Mahasiswi aktif pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022, 2023, dan 2024.

⁴⁶ Creswell, J. W., Poth, C. N., "*Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*", (Britania Raya: SAGE Publications, 2017), hlm 148-149

- Bersedia berpartisipasi secara sukarela dan terbuka dalam proses wawancara.

b. Informan Pendukung

Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan tiga orang dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sebagai informan pendukung dengan kriteria sebagai berikut:

- Memiliki pengalaman mengajar minimal tiga tahun di Program Studi IAT.
- Pernah membimbing mahasiswa secara akademik.
- Bersedia memberikan pandangan atau perspektif terkait fenomena *Insecure* yang dialami oleh mahasiswi.

Penetapan jumlah 15 informan mahasiswi dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa untuk penelitian dengan fokus tema yang spesifik, jumlah tersebut telah memadai untuk mencapai titik jenuh data.⁴⁷ Dengan total populasi 213 mahasiswi, jumlah ini juga merepresentasikan proporsi yang cukup untuk penelitian kualitatif.

Pengambilan data akan dihentikan apabila telah mencapai titik jenuh, yaitu ketika data yang diperoleh mulai berulang dan tidak menghasilkan temuan baru. Namun, apabila setelah wawancara terhadap 15 informan utama data belum menunjukkan kejenuhan, maka peneliti akan menambahkan 2–3 informan tambahan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Studi Kepustakaan (*Library Research*) Studi kepustakaan dipilih sebagai teknik utama karena relevansinya dalam memperoleh referensi yang mendalam terkait fenomena *Insecure* di kalangan mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

⁴⁷ Morse, Janice M, "Determining Sample Size", *Journal of Qualitative Health Research*, Vol. 1, No. 1, 2000, hlm 3-5

serta solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an. Melalui studi kepustakaan, peneliti dapat mengakses berbagai buku, jurnal, artikel, dan sumber lainnya yang membahas mengenai topik *Insecure*, psikologi mahasiswa, serta pandangan Al-Qur'an terkait perasaan rendah diri dan solusi spiritual yang diberikan. Teknik ini sangat mendukung analisis dalam membangun landasan teoretis yang kokoh.

2. Dokumentasi, Peneliti menggunakan teknik ini untuk memperoleh data melalui berbagai dokumen atau arsip yang relevan dengan permasalahan penelitian. Teknik dokumentasi ini dilakukan dengan mengumpulkan data seperti profil Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh, jumlah mahasiswi yang menjadi responden penelitian, serta foto kegiatan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumen hasil kuesioner dan catatan lapangan sebagai bahan pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Tujuan dari dokumentasi ini adalah untuk memperoleh data pendukung yang dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi mahasiswi yang mengalami *Insecure* serta kaitannya dengan solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an.
3. Wawancara, dalam penelitian ini wawancara yang digunakan ialah semi terstruktur atau *indepth interview*. Penulis melakukan sesi tanya jawab dengan responden secara mendalam.⁴⁸ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh terkait perasaan *Insecure* yang mereka alami, serta bagaimana solusi yang bersumber dari Al-Qur'an dapat membantu mereka mengatasi perasaan tersebut. Wawancara dilakukan secara terbuka agar para mahasiswi dapat mengungkapkan pengalaman pribadi mereka secara leluasa. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh

⁴⁸ Patto, M.Q, "*Qualitative Research & Evaluation Methods*", (Thousand Oaks, CA : SAGE Publications, 2015), hlm. 132-135

informasi yang lebih rinci dan mendalam mengenai bentuk-bentuk *Insecure* yang dirasakan serta relevansi nilai-nilai Al-Qur'an dalam mengatasinya.

4. Observasi, Peneliti menggunakan teknik observasi untuk memperoleh data dengan cara mengamati secara langsung perilaku dan situasi mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkaitan dengan perasaan *Insecure*.⁴⁹ Observasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk *Insecure* yang muncul dalam keseharian mahasiswa, seperti dalam kegiatan akademik, interaksi sosial, maupun aktivitas keagamaan. Melalui teknik observasi ini, peneliti dapat memahami kondisi nyata di lapangan yang berkaitan dengan faktor penyebab munculnya *Insecure* serta bagaimana respon mahasiswa terhadap permasalahan tersebut. Hasil observasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil wawancara dan dokumentasi.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengolah dan menyederhanakan data agar mudah dipahami dan diinterpretasikan. Analisis ini dilakukan dengan cara menelusuri, menata, serta mengorganisir berbagai hasil observasi, wawancara, maupun sumber lainnya secara sistematis, guna memperdalam pemahaman peneliti terhadap fenomena yang sedang dikaji, dan menyajikannya sebagai hasil temuan yang bermanfaat bagi pihak lain.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau fenomena tertentu berdasarkan data yang telah diperoleh. Data tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu dan dijelaskan dalam bentuk narasi atau deskripsi kalimat. Adapun tahapan analisis data meliputi:

⁴⁹ Denzin, N.K., & Lincoln, Y.S., “ *The Sage Handbook of Qualitative Research*”, (Thousand Oaks, CA : SAGE Publications, 2011) , hlm 55-58

1. Analisis Sebelum Terjun ke Lapangan

Tahap ini dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau sumber sekunder. Tujuannya untuk menentukan arah dan fokus penelitian. Sebelum pengumpulan data di lapangan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan topik penelitian melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang akan dilakukan secara langsung dengan informan di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

2. Analisis Setelah Pengumpulan Data di Lapangan

Menurut Miles dan Huberman, proses analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus-menerus hingga data dianggap jenuh. Proses ini mencakup beberapa kegiatan utama seperti reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:⁵⁰

a. Reduksi Data

Reduksi data ini artinya merangkul yakni memilih hal-hal yang pokok, serta memfokuskan hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Oleh demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan juga mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.

b. Penyajian Data

Setelah mereduksi data, langkah selanjutnya ialah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Dengan mendisplay data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah selanjutnya yaitu langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan

⁵⁰ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung : Alfabeta, Cetakan ke -19, 2013), hlm. 243-252

masih bersifat sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun jika kesimpulan yang diajukan di awal didukung oleh bukti yang sah dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan bukti, maka kesimpulan yang diajukan di awal merupakan kesimpulan yang kredibel.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir awalnya dikenal sebagai Program Studi Tafsir Hadist. Berdasarkan Nomenklatur Kementerian Agama RI Nomor 442 Tahun 2014 mengenai penataan program studi di perguruan tinggi agama Islam, Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir merupakan salah satu dari lima program studi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Pada tahun 2012, Direktur Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI mengeluarkan Peraturan Nomor 1429 Tahun 2012 mengenai penataan program studi di perguruan tinggi agama Islam. Peraturan tersebut mengatur perubahan nama-nama program studi lama menjadi program studi baru. Salah satu program studi yang terdampak adalah Prodi Tafsir Hadist, dimana pemerintah memberikan kebijakan kepada perguruan tinggi yang bersangkutan untuk memilih salah satu dari dua program studi baru yang ditawarkan, yaitu Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir atau Program Studi Ilmu Hadist.

Menindaklanjuti peraturan tersebut, setelah mempertimbangkan dari berbagai faktor seperti, sumber daya manusia, minat calon mahasiswa, serta hal-hal terkait lainnya, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry memutuskan untuk memilih Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sebagai program studi baru yang menggantikan Program Studi lama, yaitu Tafsir Hadist.

Visi:

Menjadi Program Studi terkemuka dan unggul dalam studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Indonesia, dengan pendekatan interdisipliner.

Misi:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pembelajaran Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sesuai standar akademik yang berkualitas.
- b. Mengembangkan studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir melalui pendekatan interdisipliner secara berkelanjutan.

Tujuan:

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir bertujuan untuk:

1. Mencetak sarjana muslim yang memiliki integritas, tanggung jawab, kepekaan sosial, serta mampu memberikan solusi terhadap persoalan agama.
2. Menghasilkan sarjana yang mampu melakukan penelitian dan pengembangan di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
3. Melahirkan alumni yang siap mengabdikan kepada masyarakat.
4. Mempersiapkan sarjana yang kompeten dan dapat bekerja di institusi pemerintah maupun swasta.

2. Kompetensi Lulusan

Kompetensi lulusan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mencakup 3 bagian yaitu, sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Tabel 4.1 Kompetensi Lulusan Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

| PENGETAHUAN | SIKAP | KETERAMPILAN |
|--|--|--|
| Menguasai bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir secara mendalam | Memiliki integritas tinggi, jujur, amanah, teliti, objektif, dan konsisten dalam mengamalkan ajaran Al-Qur'an sebagai bagian dari budaya kerja | <ol style="list-style-type: none">1. Mampu memahami dan menguasai ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.2. Mampu menjelaskan, menganalisis, dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tepat.3. Mampu memberikan solusi terhadap persoalan umat berdasarkan |

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| | | prinsip-prinsip Al-Qur'an dan Tafsir |
|--|--|--------------------------------------|

3. Struktur Organisasi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry

Dekan : Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag

Wakil Dekan I : Prof. Dr. Maizuddin, M.Ag

Wakil Dekan II : Dr. Firdaus, M.Hum., M.Si

Wakil Dekan III : Dr. Mawardi, S.Th.I., MA

Ketua Prodi : Zulihafnani, S.Th., MA

Sekretaris Prodi : Muhajirul Fadhli, LC., MA

Operator Prodi : Jabaliah, S.Pd., M.Pd

4. Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Tabel 4.2 Dosen Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

| No | Nama | NIP/NIDN | Pangkat/GOL |
|-----|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | Dr. Muhammad Zaini, S.Ag., M.Ag | 197202101997031002 | Lektor Kepala/IV a |
| 2. | Dr. Muslim Djuned, M.A | 197110012001121001 | Lektor/III d |
| 3. | Dr. Ummul Aiman, M.A | 197808142007101001 | Lektor/III d |
| 4. | Muhajirul Fadhli, Lc., MA | 198809082018011001 | Lektor/III d |
| 5. | Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag | 197005131997032002 | Lektor/III c |
| 6. | Furqan, Lc., MA | 197902122009011010 | Lektor/III c |
| 7. | Nurullah, S.Th., MA | 198104182006042004 | Lektor/III c |
| 8. | Boihaqi bin Adnan, M.A | 197804222003121001 | Lektor/III c |
| 9. | Syukran Abu Bakar, Lc., MA | 201608150519851027 | Asisten Ahli/III b |
| 10. | Muhammad Nuzulul Abrar, M.Ag | 199807042025051004 | Asisten Ahli/III b |

| | | | |
|-----|--|--------------------|-----------------------|
| 11. | Ali Abdurrahman Simangungsong, M. Ag | 199902112025051007 | Asisten Ahli/III b |
|-----|--|--------------------|-----------------------|

5. Data Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Berikut adalah data mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang aktif pada semester genap tahun 2025/2026. Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir saat ini memiliki mahasiswa yang aktif dari angkatan 2013 sampai angkatan 2022. Jumlah mahasiswa setiap tahunnya bertambah dapat dilihat dari laporan mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan. Guna mengetahui rincian jumlah mahasiswa aktif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Data Mahasiswa Aktif Tahun 2013-2020

| No | Tahun Masuk | Jumlah Mahasiswa | | Jumlah |
|----|----------------|------------------|----|--------|
| | | Lk | Pr | |
| 1 | 2013 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 2014 | 6 | 1 | 7 |
| 3 | 2015 | 19 | 4 | 23 |
| 4 | 2016 | 35 | 44 | 79 |
| 5 | 2017 | 37 | 54 | 91 |
| 6 | 2018 | 59 | 58 | 117 |
| 7 | 2019 | 55 | 70 | 125 |
| 8 | 2020 | 66 | 84 | 150 |
| 9 | 2021 | | | |
| 10 | 2022 | | | |
| 11 | 2023 | | | |
| 12 | 2024 | | | |
| | | | | |

B. Konsep *Insecure* dalam Perspektif Al-Qur'an

1. Pengertian *Insecure* dalam Perspektif Al-Qur'an

Insecure dalam perspektif Al-Qur'an memang tidak disebutkan secara eksplisit dengan istilah khusus. Istilah *insecure* sendiri merupakan istilah dari konsep yang berkembang dalam kajian psikologi modern untuk menggambarkan kondisi psikologis individu yang ditandai dengan perasaan tidak aman, sedih, takut,

kurang percaya diri, dan kecemasan sosial terhadap penilaian diri maupun lingkungan sosial. Meskipun demikian, substansi dari konsep *insecure* tersebut sebenarnya sudah lama dibahas dalam Al-Qur'an melalui istilah dan gambaran yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam sebaik-baiknya bentuk, sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Tin ayat 4 yang artinya "Sesungguhnya Kami telah ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya." Ayat ini menunjukkan bahwa setiap manusia pasti memiliki kemampuan dan potensi yang melekat sejak penciptaannya. Ayat ini juga menjadi pengingat bahwa manusia memiliki nilai intrinstik yang tinggi di hadapan Allah SWT.⁵¹ Oleh karena itu, perasaan *insecure* yang membuat seseorang merasa rendah diri dan tidak berharga bertentangan dengan prinsip dasar kemuliaan manusia menurut Al-Qur'an.

Al-Qur'an juga mengajarkan bahwa nilai pada diri seseorang tidak terletak pada aspek fisik, status sosial, maupun latar belakang yang sering sekali menjadi sumber *insecure* pada manusia saat ini. Nilai kemuliaan seseorang terletak pada ketakwaannya kepada Allah SWT, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang memberikan perspektif alternatif bagi orang yang merasa tidak aman dengan status sosialnya dalam masyarakat. Jika seseorang dapat memahami bahwa Allah melihat ke dalam amal perbuatan dan hati, bukan pada aspek-aspek duniawi hal ini dapat meredakan perasaan *insecure*. Dalam Hadist Rasulullah bersabda:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صَوْرِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

⁵¹ Wahbah al-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj", Terjemahan Abu Hayyie al- Kattani, dkk, jilid 15, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm. 585

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak melihat padabentuk rupa dan harta kalian, akan tetapi Allah melihat kepada hati dan amal kalian.” (HR. Muslim)

Al-Qur’an juga menekankan pentingnya membangun identitas diri berdasarkan hubungan dengan Allah bukan dengan hubungan antara manusia. Al-Qur’an juga memberikan ketenangan psikologis dengan menjelaskan bahwasanya Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kemampuannya, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” Hal ini menengingatkan bahwasanya Allah tidak menuntut kesempurnaan dari manusia dan memahami keterbatasan kita. Ayat ini juga memberikan penguatan bahwa keterbatasan yang dimiliki manusia bukanlah sebuah kegagalan, melainkan bagian dari ketetapan Allah yang harus diterima dengan penuh percaya diri dan kesadaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa konsep insecurity dalam perspektif Al-Qur’an tidak hadir sebagai satu istilah tunggal, melainkan tergambar melalui berbagai kondisi psikologis manusia. Untuk menelusuri konsep tersebut secara lebih sistematis, penulis menggunakan pendekatan lafaz dengan merujuk pada *Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*. Melalui penelusuran ini, ditemukan beberapa term yang memiliki keterkaitan makna dengan *insecure*, yaitu *khauf* (rasa takut), *huzn* (rasa sedih), dan *halū‘a* (kegelisahan dan ketidakstabilan jiwa). Ketiga term ini dipilih karena merepresentasikan aspek emosional dan psikologis yang sering dialami individu ketika berada dalam kondisi merasa tidak aman terhadap diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan difokuskan pada ayat-ayat Al-Qur’an yang memuat ketiga term tersebut beserta penafsirannya.

2. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Insecure* beserta Penafsirannya

a. Term *Khauf* dan Penafsirannya

Secara bahasa kata *khauf* berasal dari kata **خَافَ - يَخَافُ** yang memiliki masdar **خَوْفٌ** yang artinya takut. Kata *khauf* menunjukkan kondisi psikologis berupa rasa takut dan kegelisahan. Rahgib al-ashfahani mendefinisikan *khauf* sebagai perasaan takut terhadap suatu bahaya atau kejadian yang tidak diinginkan, yang keberadaannya masih dalam dugaan atau perkiraan seseorang. Dalam al-Qur'an, konsep *insecure* dapat dipresentasikan melalui penggunaan kata *khauf*. Kata ini disebutkan sebanyak 124 kali dalam 15 surah di al-Qur'an. Penulis memilih pada beberapa ayat sebagai berikut:

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ

Artinya: “Yang telah memberi mereka makanan untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari rasa takut.” (Q.S Al-Quraisy: 4)⁵²

Menurut M. Quraish Shihab (Tafsir Al-Misbah), frasa **وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ** menunjukkan jaminan rasa aman Allah bagi kaum Quraisy setelah hidup dalam situasi penuh ketakutan, berkaitan dengan kondisi sosial Arab yang sarat konflik dan ancaman ekonomi. Keamanan yang diberikan Allah mencakup fisik maupun ketenangan batin, sehingga memungkinkan kaum Quraisy menjalani hidup dan berdagang dengan tenang.⁵³

Sejalan dengan itu, Wahbah al-Zuhaili (Tafsir Al-Munir) menegaskan bahwa ayat ini menyoroti dua nikmat besar Allah: terpenuhinya pangan dan terjaminnya rasa aman. Nikmat keamanan

⁵² LPMQ, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm. 107

⁵³ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*”, jilid 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 106

memungkinkan manusia menjalani kehidupan sosial dan keagamaan tanpa rasa takut.⁵⁴

Bentuk kata *khauf* juga disebutkan dalam Q.S Maryam ayat 5:

وَأَنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا

Artinya: “Sebenarnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu.” (Q.S Maryam: 5)⁵⁵

Menurut M. Quraish Shihab, Nabi Zakariyyā a.s. merasakan *khauf* terhadap keluarganya karena istrinya mandul dan usianya lanjut. Perasaan was-was (وَسْوَسَة) yang muncul wajar, namun tetap disertai tawakkul kepada Allah. *Khauf* ini menjadi dorongan untuk berserah diri, berdoa, dan memperkuat ketergantungan spiritual.⁵⁶

Sejalan dengan penafsiran diatas Wahbah al-Zuhaili juga menjelaskan dalam karyanya Tafsir Al-Munir menekankan hal serupa: *khauf* Nabi Zakariyyā a.s. terkait kelangsungan ajaran Allah di keluarganya. Dalam kondisi sulit, beliau berdoa agar dianugerahi anak saleh yang dapat meneruskan dakwah. *Khauf* menjadi motivasi positif, bukan ketakutan pasif, dan mendorong tindakan yang selaras kehendak Allah.⁵⁷

Kedua ayat meski konteksnya berbeda (QS. Al-Quraisy: sosial-ekonomi, QS. Maryam: spiritual) menekankan inti yang sama: *khauf* menjadi dorongan berserah diri dan mencari perlindungan Allah. QS. Al-Quraisy bersifat umum (‘*amm*) dan

⁵⁴ Wahbah al-Zuhaili, “*Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj*”, jilid 15, hlm. 682-683

⁵⁵ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm. 428

⁵⁶ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, jilid 8, hlm. 153

⁵⁷ Wahbah al-Zuhaili, “*Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj*”, jilid 8, hlm. 338-340

Makkiyah, QS. Maryam spesifik (*khass*) dan Makkiyah. Keduanya bukan *nasikh* atau *mansukh*.

Berdasarkan analisis ini, *khauf* dalam Al-Qur'an menggambarkan rasa takut dan cemas wajar pada manusia, yang memicu upaya adaptasi dan pengelolaan diri secara positif untuk ketenangan psikologis. Konsep ini relevan dengan penelitian ini sebagai representasi perasaan *insecure*, di mana kecemasan mendorong tindakan konstruktif selaras kehendak Allah.

b. Term *Huzn* dan Penafsirannya

Secara bahasa *huzn* berasal dari kata *حَزَنَ - يَحْزُنُ* yang memiliki masdar *حُزْنٌ* yang artinya sedih. Kata *huzn* (*حُزْنٌ*) menunjukkan kondisi psikologis berupa rasa sedih dan kegelisahan batin. Abu Bakar Jabir al-Jazā'irī mendefinisikan *huzn* sebagai perasaan sedih yang mendalam dalam hati manusia. Dalam al-Qur'an, konsep *insecure* dapat direpresentasikan melalui penggunaan kata *huzn*. Kata ini disebutkan sebanyak 42 kali dalam al-Qur'an. Penulis memilih pada beberapa ayat sebagai berikut:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan merekapun tidak sedih.” (QS. Yunus: 62)⁵⁸

Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān menjelaskan bahwa para wali Allah tidak dikuasai oleh kesedihan yang berlarut karena hati mereka senantiasa terhubung dengan Allah dalam setiap keadaan. Keterhubungan spiritual ini melahirkan rasa aman batin dan stabilitas psikologis, sehingga kesedihan tidak berkembang menjadi kecemasan yang merusak.⁵⁹

⁵⁸ LPMQ, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm. 296

⁵⁹ Sayyid Quthb, “*Tafsir fi Zilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an (Surah At-Taubah 93-Yusuf 101)*”, Terjemahan As'ad Yasin, dkk, jilid 6, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 144

Sejalan dengan itu M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, kata *huzn* pada ayat ini merujuk pada kesedihan atas sesuatu yang telah berlalu, sedangkan *khauf* berkaitan dengan kegelisahan terhadap masa depan. Ayat ini menegaskan bahwa kedekatan kepada Allah melahirkan ketenangan batin, sehingga seseorang tidak larut dalam kesedihan dan kegelisahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* dapat diminimalisasi melalui iman dan kesadaran penuh akan ketentuan Allah.⁶⁰

Bentuk kata *huzn* juga terdapat dalam QS. Qaṣas ayat 7:

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاذًا حِفَّتِ عَلَيْهِ فَالْقِيَهُ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

Artinya: “Kami mengilhamkan kepada ibu Musa, “Susuilah dia (Musa). Jika kamu khawatir atas (keselamatan)-nya, hanyutkanlah dia ke sungai (Nil dalam sebuah peti yang mengapung). Janganlah kamu takut dan janganlah (pula) bersedih. Sesungguhnya Kami pasti mengembalikannya kamu dan menjadikannya sebagai salah seorang rasul.”(QS. Qaṣas: 7)⁶¹

Menurut M. Quraish Shihab, larangan *وَلَا تَحْزَنِي* menunjukkan perhatian Allah terhadap kondisi psikologis ibu Nabi Musa yang diliputi kesedihan akibat perpisahan dengan anaknya. *Huzn* dalam ayat ini dipahami sebagai kesedihan atas sesuatu yang telah atau sedang terjadi. Peneguhan Allah melalui janji *innā rāddūhu ilaiki* disampaikan dalam bentuk jumlah ismiyyah untuk menegaskan kepastian, sehingga kesedihan tersebut tidak berkembang menjadi keputusan.⁶²

⁶⁰ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, jilid 6, hlm. 111

⁶¹ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm. 440

⁶² M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, jilid 8, hlm. 274-276

Sejalan dengan penafsiran diatas, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir menegaskan bahwa *huzn* pada ayat ini merupakan kegelisahan batin yang sangat manusiawi. Namun, Allah tidak menafikan keberadaan kesedihan tersebut, melainkan mengarahkannya dengan peneguhan hati (*rabṭ al-qalb*) agar kesedihan dapat dikelola melalui keyakinan terhadap janji Allah dan melahirkan ketenangan batin.⁶³

QS. Yūnus ayat 62 dan QS. al-Qaṣaṣ ayat 7 saling berkaitan dalam menggambarkan kondisi psikologis manusia yang berkaitan dengan rasa sedih (*huzn*). QS. Yūnus ayat 62 menegaskan bahwa orang-orang yang beriman dan bertakwa tidak dikuasai oleh rasa sedih, sedangkan QS. al-Qaṣaṣ ayat 7 menggambarkan kesedihan seorang ibu dalam situasi yang mengancam, namun diarahkan oleh Allah melalui petunjuk dan janji-Nya sehingga tidak berujung pada keputusan. Dengan demikian, kedua ayat ini saling melengkapi dalam menjelaskan konsep *huzn* yang relevan dengan tema *insecure*, yaitu kesedihan yang muncul akibat kondisi tidak aman, tetapi dapat dikendalikan dan ditenangkan melalui keimanan kepada Allah.

c. Term *Halū'ā* dan Penafsirannya

Secara bahasa *ḥalū'ā* berasal dari kata هَلَعٌ - يَهْلَعُ masdarnya هَلَعًا yang artinya gelisah. Kata *ḥalū'ā* (هلوعا) secara bahasa menunjukkan sifat gelisah, cemas, dan serakah. Istilah ini menggambarkan kondisi jiwa yang mudah mengeluh saat ditimpa kesusahan dan berlebihan ketika memperoleh kenikmatan. Dalam Al-Qur'an, kata *ḥalū'ā* hanya disebutkan satu kali, yaitu dalam QS. al-Ma'ārij: 19.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

⁶³ Wahbah al-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj", jilid 10, hlm. 351-355

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah dan kikir.”(QS. Al-Ma’arij: 19)⁶⁴

Secara bahasa, kata *ḥalū’ā* berasal dari isim masdar *ḥalū’ān* yang menggambarkan kondisi jiwa yang cemas, gelisah, dan tidak stabil.⁶⁵ Dalam QS. Al-Ma’arij ayat 19, Al-Qur’an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang memiliki kecenderungan psikologis yang mudah gelisah, tidak sabar ketika tertimpa kesusahan, dan bersikap berlebihan ketika memperoleh kenikmatan.⁶⁶ Pola sikap ini menunjukkan adanya ketidaktenangan batin yang dalam kajian psikologi modern memiliki kemiripan dengan konsep *insecure*.

Ayat ini menunjukkan bahwa sifat *ḥalū’ā* membuat manusia gelisah dan takut berlebihan saat menghadapi kesulitan, serta bersikap serakah ketika memperoleh kenikmatan. Sikap ini mencerminkan ketidakamanan batin yang sejalan dengan konsep *insecurity* dalam psikologi modern.

Pandangan tersebut diperkuat oleh M. Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir Qur’anul Majid An-Nūr yang menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan bersikap negatif ketika menghadapi kesulitan dan cenderung melupakan tanggung jawab sosial ketika berada dalam kondisi berkecukupan.⁶⁷ Sikap ini mencerminkan kelemahan dalam pengendalian jiwa dan orientasi hidup. Dengan demikian, QS. Al-Ma’arij ayat 19 menggambarkan bahwa perasaan *insecure* dapat bersumber dari ketidakmampuan manusia dalam mengelola kecemasan, kesedihan, dan keterikatan berlebihan terhadap kenikmatan duniawi.

⁶⁴ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm. 842

⁶⁵ Raghīb al-Ashafani, “*Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur’an*”, (Beirut: Dar al-Qalam, 2009), hlm. 152

⁶⁶ Ibnu Katsir, “*Tafsir Ibnu Katsir*”, Terjemahan M. Abdul Ghofar, jilid 8, (Bogor: Pustaka Imam Syafi’I, 2004), hlm. 288

⁶⁷ Muhammad Ash-Shiddieqy, “*Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*”, jilid 2, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2002), hlm. 1828

C. Pemahaman Mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry tentang *Insecure* dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya

1. Pemahaman Mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry mengenai *Insecure*

Insecure merupakan kondisi psikologis yang berkaitan dengan perasaan kurang percaya diri, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Dalam konteks kehidupan perkuliahan, perasaan *insecure* kerap dialami oleh mahasiswa seiring dengan berbagai tantangan yang dihadapi, seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, serta proses pencarian jati diri. Situasi tersebut sering kali menimbulkan keraguan terhadap kemampuan, pencapaian, maupun nilai diri mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman mahasiswa terhadap konsep *insecure* menjadi hal yang penting untuk melihat bagaimana perasaan tersebut dimaknai, dirasakan, dan dialami dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari.

Pemahaman mahasiswi terhadap *insecure* dalam penelitian ini dianalisis dengan merujuk pada konsep-konsep teoritis yang telah dijelaskan pada Bab II, khususnya mengenai definisi, ciri-ciri, faktor penyebab, serta dampak *insecure* dalam perspektif psikologi dan spiritual Islam. Kerangka teori tersebut digunakan sebagai landasan untuk membaca dan memahami pengalaman subjektif mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry terkait perasaan *insecure* yang mereka alami.

Dikalangan mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry, pengalaman dan pemahaman mengenai perasaan *insecure* berbeda-beda. Beberapa dari mereka merasakan ketidaktenangan atau keraguan terhadap kemampuan diri, ada juga yang muncul karena interaksi sosial, ada juga yang terkait dengan penilaian akademik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh informan (R):

“Menurut saya, Insecure adalah kondisi ketika kita itu kayak merasa ga tenang, ga nyaman, sehingga membuat hati terus gelisah. Kemudian kak, saya ngerasa seperti ini ketika melihat orang lain yang dia itu bisa tapi saya ga bisa

jadi ada perasaan membandingkan diri, saya ngerasa kurang dalam beberapa aspek diri, baik itu mungkin dari segi akademik sehingga mempengaruhi kondisi batin saya kak.”⁶⁸

Pernyataan diatas menekankan bahwa faktor perbandingan sosial dapat menjadi pemicu munculnya perasaan *insecure* yaitu saat dimana seseorang merasa tidak nyaman pada kondisi tertentu. Hal ini selaras dengan teori kecemasan sosial dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis yang telah dibahas pada bab 2 kerangka teori. Informan (MK) juga menjelaskan pemahamannya mengenai *insecure* sesuai dengan pengalamannya:

“Insecure itu dimana perasaan tidak percaya diri muncul ketika meragukan kemampuan diri sendiri dan enggan menampilkan potensi dihadapan orang lain. Jadi ketika di kelas atau di ruang diskusi, saya enggan memberikan pendapat atau memberikan pertanyaan karena saya takut nanti pertanyaan atau pendapat saya tidak sesuai atau tidak nyambung , ya jadi saya biarin aja yang lain berpendapat. Jadi ketika ada yang tidak saya mengerti saya cari sendiri jawabannya dibanding harus bertanya dan didengarkan oleh para mahasiswa yang lain.”⁶⁹

Pernyataan yang dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa terkadang *insecure* muncul dari persepsi diri yang negatif. Penjelasan ini sejalan dengan teori psikoanalisis yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu dimana seseorang memantulkan perasaan negatif diri sendiri kepada orang lain, yaitu seperti merasa bahwa orang lain sedang meremehkannya, padahal itu hanya

⁶⁸ Hasil Wawancara dengan Rania, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 11 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

⁶⁹ Hasil Wawancara dengan Minni Khaira, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 11 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

cerminan dari perasaannya sendiri, dan ini disebut proyeksi (*projection*). Sebagaimana juga pernyataan dari informan (NY):

“Sebenarnya ada beberapa mahasiswa yang sering merasa insecure, mungkin dapat kita lihat ketika berada di ruang diskusi, banyak mahasiswa yang ingin bertanya atau berpendapat tapi mereka malu untuk mengungkapkannya. Jadi beberapa dari mereka mungkin memilih opsi lain seperti mencari jawaban sendiri dari pertanyaan mereka, atau mereka datang ke dosen secara pribadi ketika teman yang lain sudah pergi atau ada juga yang mereka hanya menyimpannya sendiri. Sebenarnya hal ini kurang baik, karena ketika mereka bertanya saat diskusi maka pengetahuan dan jawabannya pasti akan banyak dan meluas karena setiap orang pasti memiliki bacaan dan pendapat yang berbeda dan menjadikan juga saling berbagi ilmu dan memperluas wawasan tapi kalau dia hanya mencari sendiri mungkin akan kurang karena itu adalah bacaannya sendiri. Hal ini sering terjadi dikalangan mahasiswa namun banyak para mahasiswa yang tidak menyadarinya.”⁷⁰

Setelah pandangan diatas informan lain (NH) juga memaparkan pendapatnya:

“Menurut saya, rasa insecure muncul ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa kurang, sehingga menimbulkan perasaan tidak bersyukur dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Keadaan ini membuat individu lebih fokus pada kekurangan daripada potensi yang dimiliki.”⁷¹

⁷⁰ Hasil Wawancara dengan Ibu Nazaryani, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 16 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

⁷¹ Hasil Wawancara dengan Niswatun Hamidallah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 24 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *insecure* berkaitan dengan rendahnya self-esteem, yaitu kondisi ketika individu menilai dirinya secara negatif dan kurang mampu menerima dirinya apa adanya. Selain itu, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain mencerminkan teori perbandingan sosial yang dijelaskan pada Bab II, di mana individu cenderung menilai nilai dirinya berdasarkan pencapaian orang lain. Ketika perbandingan ini tidak diimbangi dengan penerimaan diri dan rasa syukur, maka perasaan tidak puas, minder, dan kehilangan ketenangan batin mudah muncul.

Dalam perspektif Al-Qur'an, sikap tidak bersyukur dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang. Allah SWT berfirman dalam Surah Ibrāhīm ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”⁷²

Ayat ini menegaskan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan batin dan ketenangan jiwa. Ketika individu mampu mensyukuri nikmat yang dimilikinya, ia akan lebih menghargai dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian atau kelebihan orang lain, sehingga perasaan *insecure* dapat diminimalisir.

Pemahaman ini juga sejalan dengan penjelasan dari informan (MF):

“Insecure merupakan kondisi batin di mana seseorang merasa kehilangan ketenangan, minder, lemah rasa percaya diri, dan cenderung bergantung pada penilaian

⁷² LPMQ, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

manusia, padahal seharusnya seorang muslim sejati tidak bersikap demikian.”⁷³

Pernyataan informan diatas menegaskan bahwa *insecure* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual. Ketergantungan berlebihan pada penilaian manusia menunjukkan lemahnya orientasi tauhid dalam diri seseorang. Dalam Islam, ketenangan jiwa seharusnya bersumber dari keimanan kepada Allah, bukan dari pengakuan atau standar sosial. Ketika individu menggantungkan harga dirinya pada penilaian orang lain, maka ia akan mudah merasa gelisah, minder, dan kehilangan rasa aman. Islam juga mengajarkan kita agar tidak hanya fokus kepada kekurangan sehingga abai dengan kelebihan yang telah Allah berikan kepada hambanya. Sebagaimana Dr. Ali Hasyimi menjelaskan dalam kitabnya bahwa pribadi Muslim ideal adalah pribadi yang menyadari kelebihan yang telah Allah anugerahkan, dan mengembangkan potensi tersebut agar memberikan manfaat baik secara personal maupun sosial.

Dalam kehidupan mahasiswa, perasaan *insecure* dapat muncul dari berbagai faktor, baik yang bersumber dari penilaian lingkungan maupun dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Perasaan tersebut sering kali berkaitan dengan proses perbandingan sosial, komentar dari orang lain, serta tuntutan untuk menjadi pribadi yang mandiri.

Informan bersinial (NY) mengungkapkan bahwa perasaan *insecure* muncul ketika individu menerima komentar dari orang lain terhadap apa yang dilakukannya, membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa belum mampu mandiri dan membantu keluarga. Ia menyatakan:

“Ketika saya melakukan sesuatu lalu ada orang yang mengomentarnya, saya langsung merasa ragu dan

⁷³ Hasil Wawancara dengan Ustadz Muhajirul Fadhlī, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 15 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

mempertanyakan diri sendiri. Perasaan insecure juga muncul ketika melihat orang lain yang terlihat lebih mampu, sehingga timbul pikiran mengapa orang lain bisa sementara saya merasa belum mampu. Selain itu, perasaan belum mandiri serta melihat kondisi orang tua di kampung yang masih mengalami kesulitan, sementara saya belum bisa membantu apa-apa, turut membuat saya merasa insecure terhadap diri sendiri.”⁷⁴

Pernyataan tersebut diperkuat oleh informan (AH) yang menyoroti faktor kurangnya rasa percaya diri sebagai pemicu munculnya perasaan *insecure*. AH menyatakan:

“Insecure mencakup kurangnya rasa percaya diri dan munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, bahkan terhadap hal-hal yang belum dicoba. Hal ini dapat menghambat tindakan dan menimbulkan rasa takut yang tidak produktif, sehingga individu sulit mengembangkan potensi yang dimilikinya.”⁷⁵

Berdasarkan kedua pernyataan informan tersebut, dapat dipahami bahwa perasaan *insecure* pada mahasiswi IAT tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa komentar dan penilaian sosial, tetapi juga oleh faktor internal berupa rendahnya rasa percaya diri dan keraguan terhadap kemampuan diri. Individu cenderung menilai dirinya belum cukup mampu, baik dalam aspek akademik, kemandirian, maupun kontribusi terhadap keluarga.

Temuan ini selaras dengan teori self-esteem yang dibahas dalam kerangka teori sebelumnya, di mana individu dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain dan melakukan perbandingan sosial secara

⁷⁴ Hasil Wawancara dengan Nur Yatimah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 21 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

⁷⁵ Hasil Wawancara dengan Al-Huda, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 12 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

negatif. Selain itu, kondisi tersebut juga berkaitan dengan konsep kesehatan mental dan pengembangan akhlak, yang menekankan pentingnya penguatan keimanan, kontrol diri, serta sikap optimis terhadap potensi yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada setiap manusia.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Ayat ini yang menegaskan bahwa setiap individu memiliki potensi dan nilai diri yang telah dianugerahkan oleh Allah. Namun, perasaan *insecure* sering muncul ketika individu belum mampu menyadari dan mengoptimalkan potensi tersebut, sehingga lebih fokus pada kekurangan dan penilaian orang lain.

Selain itu, Allah SWT juga menegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kapasitas dan fase kemampuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, perasaan tidak mampu, khususnya dalam hal kemandirian dan kontribusi terhadap keluarga, sebagaimana dialami oleh informan, tidak semestinya menjadi sumber penilaian negatif terhadap diri sendiri, melainkan dipahami sebagai bagian dari proses perkembangan diri.

2. Faktor-faktor *Insecure*

Dalam perspektif Islam, kondisi kejiwaan manusia tidak terlepas dari hubungan dirinya dengan Allah, dengan sesama manusia, serta dengan lingkungan yang melingkupinya. Mahasiswa sebagai individu yang sedang berada pada fase pencarian jati diri kerap menghadapi berbagai ujian kehidupan yang dapat memengaruhi kestabilan batin, seperti tuntutan akademik, interaksi sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar tertentu. Ketika

seseorang lebih banyak menggantungkan penilaian dirinya pada manusia dan situasi eksternal, sementara keimanan dan rasa syukur belum terkelola dengan baik, maka akan muncul perasaan tidak aman, minder, dan kurang percaya diri yang dikenal sebagai *insecure*. Hal ini sejalan dengan kerangka teori pada Bab II yang menjelaskan bahwa ketenangan jiwa (*ithmi'nan al-qalb*) hanya dapat dicapai apabila individu memiliki keimanan yang kuat, mampu mengelola emosi, serta menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan yang telah Allah tetapkan. Oleh karena itu, perasaan *insecure* pada mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan spiritual yang saling berkaitan dan perlu dipahami secara komprehensif.

perasaan *insecure* yang dialami mahasiswi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis, keimanan, pengalaman masa lalu, serta cara individu memandang dirinya sendiri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, standar akademik, perbandingan dengan orang lain, serta tuntutan sosial yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan kerangka teori pada Bab II yang menegaskan bahwa kondisi kejiwaan seseorang terbentuk dari interaksi antara faktor personal dan lingkungan.

Informan berinisial (ZA) menegaskan bahwa faktor masa lalu memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perasaan *insecure*. Beliau menyatakan:

*“Mungkin ada latar belakang yang dialami sehingga seseorang merasa tidak percaya diri, seperti trauma di masa lalu atau perasaan tidak pernah diapresiasi. Orang-orang seperti ini perlu dirangkul, bukan ditinggalkan.”*⁷⁶

⁷⁶ Hasil Wawancara dengan Ustadz Zaini, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 17 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kurangnya apresiasi dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dapat membentuk konsep diri negatif. Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi ini berkaitan dengan pembentukan jiwa (*nafs*) yang belum mendapatkan penguatan spiritual dan emosional secara seimbang. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh pendapat Rania:

Hal serupa juga diungkapkan oleh informan (R) yang menyebutkan bahwa *overthinking* dan pengalaman masa lalu menjadi pemicu utama munculnya *Insecure*. Rania mengatakan:

“Saya lebih sering overthinking terhadap hal yang belum terjadi dan merasa kurang diapresiasi, sehingga muncul pikiran bahwa usaha yang dilakukan tidak berarti.”⁷⁷

Pernyataan ini mengindikasikan adanya kecenderungan berpikir berlebihan yang melemahkan rasa percaya diri. *Overthinking* dalam konteks ini dapat mengganggu ketenangan batin dan menunjukkan kurangnya tawakal kepada Allah, padahal Al-Qur’an menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286).

Selain itu pernyataan diatas menunjukkan bahwa pentingnya bentuk apresiasi dan dukungan kepada orang lain. Pemaparan dari informan diatas menunjukkan bahwa perasaan *insecure* ini bukanlah perasaan yang muncul tanpa sebab melainkan juga dipengaruhi oleh pengalaman psikologis di masa lalu, seperti trauma dan kurangnya apresiasi.

Kondisi ini sejalan dengan pandangan Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis yang menyatakan bahwa pengalaman masa lalu yang tersimpan dalam alam bawah sadar dapat memengaruhi struktur kepribadian individu di masa dewasa. Dalam konteks ini, id mendorong individu untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan, sementara ego menyadari keterbatasan realitas,

⁷⁷ Hasil Wawancara dengan Rania, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, pada tanggal 11 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

dan super-ego menuntut standar ideal yang tinggi. Ketika ego tidak mampu menyeimbangkan dorongan tersebut, maka muncullah kecemasan dan rasa tidak aman yang berkembang menjadi *insecure*.

Selain itu, pandangan ini juga sejalan dengan konsep kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat yang menegaskan bahwa pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, seperti kurangnya penghargaan dan perhatian, dapat menimbulkan gangguan rasa aman dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, *Insecure* yang dialami mahasiswi tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi sejak masa lalu.

Selain faktor psikologis, aspek fisik, finansial, akademik, serta keimanan juga turut memengaruhi munculnya perasaan *insecure* pada mahasiswi. MK menyampaikan:

“Saya terkadang seperti ngerasa ga percaya diri muncul dari kondisi fisik, finansial, iman, serta akademik, ditambah rasa gugup ketika berbicara di depan umum dan kurangnya wawasan.”⁷⁸

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* bersifat multidimensional dan berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan individu yang saling memengaruhi satu sama lain. Dalam konteks interaksi sosial, Minni juga mengungkapkan kecenderungannya untuk lebih sering menyendiri. Namun, kecenderungan menyendiri tersebut tidak dapat secara langsung dipahami sebagai karakter introvert. Dalam psikologi kepribadian, introvert merupakan tipe kepribadian yang merasa nyaman dengan aktivitas individual atau interaksi sosial dalam lingkup terbatas tanpa disertai rasa takut atau minder. Sebaliknya, sikap menyendiri yang disertai rasa gugup, kurang percaya diri, dan

⁷⁸ Hasil Wawancara dengan Minni Kahaira, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 11 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

ketidaknyamanan batin menunjukkan adanya perasaan *insecure*. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Zakiyah Daradjat yang menyatakan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik akan merasa aman, tenang, dan mampu menyesuaikan diri di berbagai situasi sosial. Ketika individu merasa tidak nyaman dan menarik diri karena rasa tidak aman, hal tersebut menunjukkan adanya gangguan pada rasa percaya diri dan ketenangan batin.

Faktor perbandingan sosial juga menjadi salah satu pemicu dominan munculnya perasaan *insecure* dikalangan mahasiswi. NH menyatakan:

“Terkadang lebih membandingkan misalnya dari penampilan atau dari prestasi...karena bukan ngerasa ga bersyukur tapi kayak kekmana ya biar bisa begitu., ngerasa insecure ditengah tengah orang yang ambis dan kemampuannya tinggi.”⁷⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan yang kompetitif dapat menimbulkan tekanan psikologis, khususnya bagi individu yang belum mampu menerima dan menghargai keunikan serta kemampuan dirinya sendiri. Dalam perspektif psikologi, perbandingan sosial yang berlebihan dapat menurunkan self-esteem karena individu cenderung fokus pada kekurangan diri ketika membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul.

Dalam pandangan Islam, sikap membandingkan diri secara berlebihan juga berpotensi melemahkan rasa syukur terhadap nikmat yang telah Allah berikan. Padahal Allah SWT menegaskan bahwa kemuliaan manusia tidak ditentukan oleh penampilan atau prestasi semata, melainkan oleh ketakwaannya, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Hujurat ayat 13.

⁷⁹ Hasil Wawancara dengan Niswatun Hamidallah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 24 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia diciptakan dengan potensi dan kelebihan yang berbeda-beda, sehingga perbandingan yang tidak proporsional justru dapat menghambat penerimaan diri dan ketenangan batin.

Hal serupa juga disampaikan oleh (SR) :

“Menurut saya, perasaan insecure sering muncul dari segi akademik, ketika seseorang merasa minder terhadap kemampuan dirinya sendiri dibandingkan dengan orang lain. Selain itu, status sosial juga berpengaruh, karena adanya perasaan tidak setara dengan lingkungan sekitar.”⁸⁰

Informan lain (D) juga menyatakan:

“Saya sering merasa tidak percaya diri dari segi penampilan, misalnya saat berpakaian dan hendak pergi ke suatu tempat, muncul keraguan apakah pakaian tersebut pantas atau tidak. Selain itu, melihat pencapaian teman sebaya yang sudah lebih maju juga membuat saya merasa tertinggal.”⁸¹

Informan lain (IM) juga menyatakan:

“Menurut saya, perasaan insecure sering muncul dari pencapaian. Ketika melihat orang lain memiliki kemampuan yang lebih baik, seperti suara yang bagus atau hafalan yang lancar, saya sempat merasa minder. Selain

⁸⁰ Hasil Wawancara dengan Safar Rizha, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 24 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

⁸¹ Hasil Wawancara dengan Desy, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 17 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

itu, kekhawatiran terhadap masa depan dan arah setelah lulus juga sering memicu *overthinking*.”⁸²

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor tersebut, dapat dipahami bahwa rasa *insecure* yang dialami mahasiswi tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal seperti lingkungan sosial, pencapaian akademik, maupun penampilan, tetapi juga berhubungan dengan kondisi batin dan cara individu memandang dirinya sendiri. Ketika seseorang terlalu larut dalam perasaan kurang, kegagalan, dan ketakutan akan masa depan, maka hal tersebut dapat melemahkan kepercayaan diri serta menurunkan harapan terhadap potensi yang dimiliki.

Al-Qur'an mengingatkan manusia agar tidak terjebak dalam keputusan dan perasaan rendah diri, sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Az-Zumar ayat 53 yang menegaskan larangan berputus asa dari rahmat Allah.

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Ayat ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang rapuh, termasuk rasa *insecure*, merupakan bagian dari ujian batin manusia yang tidak seharusnya membuat seseorang kehilangan harapan dan kepercayaan terhadap nilai dirinya.

Sejalan dengan itu, Rasulullah Saw. juga mengingatkan tentang keterbatasan dan ketidaksempurnaan manusia melalui sabdanya, “Setiap anak Adam pasti memiliki kekeliruan” (HR. Tirmidzi). Hadis ini menegaskan bahwa kelemahan, kekurangan, dan rasa tidak sempurna merupakan bagian dari fitrah manusia. Oleh karena itu, perasaan *insecure* yang muncul dalam diri seseorang perlu dipahami secara bijak agar tidak berkembang

⁸² Hasil Wawancara dengan Imelda, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 24 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

menjadi sikap yang merugikan diri sendiri dan menghambat perkembangan pribadi.

Faktor-faktor *insecure* yang dialami mahasiswi menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan mereka, baik secara psikologis, sosial, akademik, maupun spiritual. Berdasarkan hasil wawancara, perasaan *insecure* yang tidak dikelola dengan baik cenderung melemahkan kepercayaan diri serta menghambat pengembangan potensi diri.

Informan berinisial (MF) menjelaskan bahwa *insecure* dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi. Ia menyatakan,

*“Insecure itu menjadikan seseorang minder, kurang percaya diri, dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain. Ketika seseorang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, maka tidak akan ada kemajuan dalam dirinya.”*⁸³

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *insecure* dapat menghambat perkembangan pribadi dan relasi sosial mahasiswa. Dampak serupa juga dirasakan oleh informan (F) dan (N) mengungkapkan bahwa perasaan *insecure* membuat individu kehilangan banyak kesempatan. NY menuturkan,

*“Ketika seseorang terlalu insecure, dia jadi susah mengontrol emosi, mudah stres, dan kadang kehilangan semangat belajar. Bahkan merasa apa yang dilakukan itu tidak ada manfaatnya.”*⁸⁴

Hal ini menunjukkan bahwa *insecure* tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap motivasi dan produktivitas akademik. Selain itu, Hasanah menyampaikan bahwa perasaan *insecure* dapat mendorong individu

⁸³ Hasil Wawancara dengan Ustadz Muhajirul Fadhli, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 15 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

⁸⁴ Hasil Wawancara dengan Nur Yatimah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 21 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak selevel dengan orang lain. Sikap ini menunjukkan adanya kecenderungan isolasi sosial sebagai bentuk perlindungan diri akibat rendahnya kepercayaan diri.

Di sisi lain, informan inisial (NY) memberikan pandangan yang lebih seimbang terkait dampak *Insecure*. Ia menyatakan,

*“Insecure itu sebenarnya bisa berdampak positif atau negatif. Kalau seseorang menjadikannya sebagai motivasi untuk berubah, itu baik. Tapi kalau hanya mempertanyakan diri tanpa usaha memperbaiki keadaan, justru membuatnya tidak bersyukur.”*⁸⁵

Pandangan ini menegaskan bahwa cara individu menyikapi *insecure* sangat menentukan dampak yang ditimbulkan.

Berdasarkan paparan tersebut, *insecure* pada mahasiswi IAT UIN Ar-Raniry dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai keraguan diri, ketidaknyamanan batin, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini dipengaruhi faktor internal (*self-esteem* rendah, pengalaman masa lalu, kurang syukur dan iman) serta eksternal (lingkungan sosial, standar akademik, dan perbandingan sosial), dengan dampak pada aspek psikologis, sosial, akademik, dan spiritual.

D. Relevansi dan Implementasi Al-Qur'an dalam mengatasi

Insecure

1. Relevansi Nilai-nilai Al- Qur'an terhadap Fenomena *Insecure* pada Mahasiswi IAT

Fenomena *insecure* yang dialami oleh mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) menunjukkan adanya persoalan psikologis yang berkaitan dengan rasa tidak aman, kurang percaya diri, kegelisahan batin, serta kecenderungan membandingkan diri

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan Ibu Nazaryani, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 16 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

dengan orang lain. Berdasarkan hasil wawancara, *insecure* dipahami sebagai kondisi ketika individu merasa minder terhadap kemampuan diri, takut terhadap penilaian sosial, dan mengalami ketidaktenangan dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswi memaknai *insecure* sebagai perasaan tidak percaya diri, kegelisahan, serta rasa kurang terhadap diri sendiri. Beberapa informan menyatakan bahwa perasaan tersebut muncul ketika mereka merasa tidak mampu menampilkan potensi diri, takut berbicara di depan umum, atau membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Kondisi ini menyebabkan sebagian mahasiswi menjadi ragu, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan semangat untuk berkembang.

Dalam konteks ini, nilai-nilai Al-Qur'an dipandang relevan karena Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman normatif, tetapi juga sebagai sumber ketenangan batin dan penguatan mental. Al-Qur'an memuat prinsip-prinsip dasar yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, penguatan keimanan, serta pembentukan cara pandang positif terhadap diri sendiri. Nilai-nilai seperti optimisme, tawakal, kesabaran, syukur, dan ketenangan hati menjadi aspek yang selaras dengan kebutuhan psikologis individu yang mengalami *insecure*.

Relevansi Al-Qur'an dengan fenomena *insecure* juga tampak dari pengakuan informan yang menyatakan bahwa ketenangan batin dan rasa aman tidak semata-mata diperoleh dari pengakuan sosial, melainkan dari kedekatan dengan Allah. Beberapa mahasiswi menyampaikan bahwa ketika rasa *insecure* muncul, mereka merasakan kebutuhan untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, dzikir, dan refleksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa solusi yang bersifat spiritual memiliki posisi penting dalam merespons persoalan psikologis yang dialami.

Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan manusia untuk mengenali keterbatasan diri tanpa harus terjerumus pada sikap rendah diri yang berlebihan. Kesadaran akan keterbatasan manusia

dipandang sebagai bagian dari fitrah, namun Al-Qur'an mengarahkan agar keterbatasan tersebut dihadapi dengan usaha, doa, dan kepercayaan kepada pertolongan Allah. Prinsip ini relevan dengan pengalaman mahasiswi yang menyatakan bahwa rasa *insecure* sering muncul ketika mereka merasa tidak cukup atau tidak sesuai dengan standar lingkungan.

Dengan demikian, nilai-nilai Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat terhadap fenomena *insecure* pada mahasiswi IAT, baik sebagai landasan konseptual maupun sebagai sumber penguatan mental dan spiritual. Relevansi ini menjadi dasar penting untuk membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang secara khusus menawarkan solusi dalam mengatasi rasa *insecure*, yang akan diuraikan pada subbab selanjutnya.

2. Ayat-ayat Al-Qur'an sebagai Solusi Mengatasi Rasa *Insecure* (Analisis Tafsir)

Al-Qur'an memuat sejumlah ayat yang memberikan panduan komprehensif dalam mengelola kondisi batin manusia, seperti rasa takut, sedih, kegelisahan, dan perasaan rendah diri. Kondisi-kondisi batin tersebut merupakan bagian dari pengalaman psikologis manusia yang secara fitrah dapat muncul dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam konteks akademik dan sosial. Al-Qur'an tidak memandang kondisi batin tersebut sebagai sesuatu yang harus diingkari, melainkan memberikan arahan normatif dan solutif agar manusia mampu mengelolanya secara proporsional dan konstruktif.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi batin tersebut tidak hanya memuat larangan terhadap sikap-sikap negatif, seperti berputus asa, merasa lemah, dan merendahkan diri, tetapi juga menawarkan solusi yang bersifat spiritual dan psikologis. Solusi tersebut antara lain berupa penguatan iman, penanaman optimisme, ketenangan hati melalui dzikir, penerimaan terhadap keterbatasan diri, serta keyakinan akan rahmat dan pertolongan Allah. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat dipahami sebagai sumber nilai yang relevan dalam merespons fenomena *insecure*

yang ditandai oleh ketidakpercayaan diri, kecemasan berlebihan, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Subbab ini membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena *insecure* melalui analisis penafsiran para mufassir. Penafsiran tersebut digunakan untuk memahami makna ayat secara mendalam serta menjelaskan pesan-pesan Al-Qur'an dalam konteks pengelolaan kondisi batin manusia. Selanjutnya, hasil penafsiran tersebut dikontekstualisasikan dengan permasalahan *insecure* yang dialami mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), sebagaimana terungkap dalam hasil wawancara. Dengan pendekatan ini, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dipahami secara normatif, tetapi juga dianalisis relevansinya terhadap realitas empiris yang menjadi fokus penelitian.

a. QS. Yusuf: 87 tentang larangan berputus asa

يٰٓبَنِيٓ اٰدٰهٖمُ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَنْتُمْ مِّنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَآ
يَاۡتِيْكُمْ مِّنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”⁸⁶

Ayat ini menunjukkan larangan tegas terhadap sikap berputus asa serta penegasan pentingnya menjaga harapan kepada Allah dalam menghadapi situasi sulit. Ayat ini disampaikan dalam konteks Nabi Ya'qub a.s. yang menasihati anak-anaknya agar tetap berusaha mencari Nabi Yusuf dan saudaranya, serta tidak kehilangan harapan meskipun telah menghadapi penderitaan yang panjang. Pesan utama ayat ini menegaskan bahwa sikap putus asa tidak sejalan dengan keimanan kepada Allah.

⁸⁶ LPMQ, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa larangan berputus asa dari rauh Allah menunjukkan keluasan rahmat, pertolongan, dan kasih sayang Allah yang selalu terbuka bagi hamba-Nya.⁸⁷ Menurutnya, sikap putus asa hanya muncul pada orang-orang yang lemah keyakinannya, karena seorang mukmin sejati senantiasa menggantungkan harapan kepada Allah dalam kondisi apa pun. Penafsiran ini menunjukkan bahwa keimanan berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang menjaga manusia dari keputusasaan.

Al-Qurtubi menegaskan bahwa ayat ini mengandung larangan tegas terhadap sikap pesimis dan kehilangan harapan. Putus asa dipandang sebagai perbuatan tercela karena bertentangan dengan pengakuan terhadap sifat Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penolong. Menurutnya, selama seseorang masih meyakini kekuasaan Allah, maka harapan tidak boleh terputus meskipun situasi tampak sulit.⁸⁸

Senada dengan itu, Fakhruddin ar-Rāzī dalam karyanya yang berjudul *Mafātīh al-Ghayb* menekankan bahwa sikap putus asa lebih sering bersumber dari cara pandang manusia yang keliru dalam menilai ujian hidup, bukan semata-mata karena realitas objektif yang dihadapi. Oleh karena itu, penguatan harapan kepada Allah berfungsi sebagai penyeimbang batin yang menjaga manusia dari kegelisahan dan penilaian negatif terhadap dirinya.⁸⁹

Dalam konteks fenomena *insecure*, QS. Yusuf ayat 87 relevan dengan kondisi individu yang merasa gagal, minder, dan kehilangan kepercayaan diri. Rasa *insecure* sering kali disertai dengan pesimisme dan keyakinan bahwa diri tidak memiliki nilai atau kemampuan yang cukup. Penafsiran para mufassir menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengarahkan individu untuk tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri, melainkan

⁸⁷ Ibnu Katsir, "Tafsir Ibnu Katsir", jilid 4, hlm. 450

⁸⁸ Al-Qurthubi, "*Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*", jilid 9, (Pustaka Azzam, t.t), hlm. 580-581

⁸⁹ Fakhuddin ar-Razi, "*Mafatih Al-Ghayb*", (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t), hlm. 145

menumbuhkan harapan dan keyakinan bahwa setiap kesulitan berada dalam cakupan rahmat dan pertolongan Allah. Dengan demikian, ayat ini memberikan landasan teologis dan psikologis dalam mengatasi rasa *insecure* melalui penguatan optimisme dan kepercayaan kepada Allah.

b. QS. Ali ‘Imran: 139 tentang larangan merasa iman lemah

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”⁹⁰

QS. Ali ‘Imran ayat 139 memuat larangan untuk bersikap lemah dan larut dalam kesedihan. Ayat ini menekankan penguatan mental dan posisi orang beriman yang tidak seharusnya merasa rendah diri. Dalam konteks *insecure*, ayat ini relevan karena banyak individu mengalami penurunan kepercayaan diri akibat perasaan kalah, tidak mampu, atau kalah dalam perbandingan sosial.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk penguatan mental bagi kaum mukmin agar tidak larut dalam kelemahan dan kesedihan, khususnya setelah mengalami kegagalan atau tekanan.⁹¹ Menurutnya, larangan bersikap lemah (*lā tahinū*) dan bersedih (*lā tahzanū*) menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang negatif dapat melemahkan semangat dan daya juang seorang mukmin, padahal iman seharusnya menjadi sumber kekuatan dan keteguhan hati.

Fakhruddin ar-Razi menafsirkan ayat ini dengan menekankan dimensi psikologis keimanan. Ia menjelaskan bahwa iman memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental. Rasa lemah dan sedih yang berlebihan, menurut ar-Razi, sering kali muncul akibat cara pandang yang

⁹⁰ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

90

⁹¹ Ibnu Katsir, “*Tafsir Ibnu Katsir*”, jilid 2, hlm. 149

keliru terhadap ujian dan kegagalan, sehingga iman berfungsi sebagai penyeimbang yang menjaga manusia dari rasa rendah diri.⁹²

Al-Qurtubi menambahkan bahwa frasa “*wa antumul a'launa*” (kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya) bukan dimaksudkan sebagai keunggulan material, melainkan keunggulan moral dan spiritual yang bersumber dari iman.⁹³ Oleh karena itu, seorang mukmin tidak pantas merendahkan dirinya sendiri atau merasa tidak berharga ketika menghadapi kesulitan.

Dalam konteks fenomena *insecure*, QS. Ali ‘Imran ayat 139 menjadi sangat relevan karena menyinggung kondisi psikologis berupa rasa lemah dan kesedihan yang sering dialami individu ketika menghadapi tekanan dan kegagalan. Penafsiran para mufassir menunjukkan bahwa larangan untuk bersikap lemah dan bersedih tidak dimaksudkan untuk meniadakan emosi manusia, melainkan untuk mencegah individu terjebak dalam perasaan rendah diri yang berlebihan. Bagi mahasiswi IAT, rasa *insecure* yang muncul akibat tekanan akademik, perbandingan sosial, maupun ekspektasi diri dapat dikelola dengan membangun kepercayaan diri yang bersumber dari iman. Dengan demikian, ayat ini mengarahkan individu untuk memandang dirinya secara lebih proporsional dan tidak menjadikan keterbatasan sebagai alasan untuk merendahkan nilai diri.

c. QS. Az-Zumar: ayat 53 tentang keluasan rahmat Allah

قُلْ يُعَادِي الَّذِينَ اسْرِفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَأَتَّقُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya.

⁹² Fakhuddin ar-Razi, “*Mafatih Al-Ghayb*”, hlm. 115

⁹³ Al-Qurthubi, “*Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an*”, jilid 4, hlm. 539-540

Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”⁹⁴

Menegaskan keluasan rahmat dan ampunan Allah serta larangan berputus asa. Ayat ini relevan dengan *insecure* yang bersumber dari rasa bersalah, penilaian negatif terhadap diri sendiri, dan perasaan tidak layak. Pesan ayat ini memberikan landasan bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh kegagalan atau kekurangan semata.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan salah satu ayat yang paling kuat dalam menegaskan keluasan rahmat dan ampunan Allah. Ayat ini ditujukan kepada manusia yang telah melakukan banyak kesalahan dan memandang dirinya secara negatif, agar tidak menutup pintu harapan terhadap rahmat Allah. Menurutnya, larangan berputus asa dalam ayat ini mencakup seluruh bentuk keputusan, baik karena dosa, kegagalan, maupun kelemahan diri.⁹⁵

Al-Qurtubi menafsirkan bahwa frasa “*alladzīna asrafū ‘alā anfusihim*” menunjukkan manusia yang melampaui batas terhadap dirinya sendiri, baik melalui dosa maupun sikap menyakiti diri secara psikologis. Ia menegaskan bahwa ayat ini membuka ruang harapan yang luas bagi setiap manusia untuk kembali kepada Allah, tanpa dibatasi oleh tingkat kesalahan yang telah.⁹⁶

Al-Maraghi menambahkan bahwa ayat ini mengandung pesan penguatan jiwa agar manusia tidak terjebak dalam rasa bersalah yang berlebihan. Menurutnya, sikap menyalahkan diri secara ekstrem justru dapat menghalangi seseorang dari perbaikan diri, sedangkan rahmat Allah menjadi dasar untuk membangun kembali kepercayaan diri dan ketenangan batin.

Penafsiran para mufassir terhadap QS. Az-Zumar ayat 53 menunjukkan bahwa Al-Qur’an menolak sikap berputus asa dan

677 ⁹⁴ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

⁹⁵ Ibnu Katsir, “Tafsir Ibnu Katsir”, jilid 7, hlm. 119-121

⁹⁶ Al-Qurthubi, “Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an”, jilid 15, hlm. 632-634

penilaian negatif terhadap diri secara berlebihan. Larangan berputus asa dari rahmat Allah tidak hanya berkaitan dengan dosa, tetapi juga mencakup kondisi batin manusia yang merasa tidak layak, gagal, dan kehilangan kepercayaan diri. Dalam konteks mahasiswi IAT, rasa *insecure* sering kali diperkuat oleh kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak mampu memenuhi standar tertentu. Ayat ini mengarahkan individu untuk membangun penerimaan diri yang sehat dengan menjadikan rahmat Allah sebagai dasar penguatan mental, sehingga rasa *insecure* dapat dikelola tanpa harus merendahkan nilai diri.

d. QS. Ar-Ra'd: 28 tentang Ketenangan Hati melalui Dzikir

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁹⁷

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan hubungan erat antara iman, dzikir, dan ketenteraman batin.⁹⁸ Menurutnya, hati manusia secara fitrah mudah mengalami kegelisahan dan kegoncangan, namun ketenangan sejati tidak diperoleh melalui faktor eksternal, melainkan melalui dzikir dan kesadaran akan kehadiran Allah. Dzikir dipahami sebagai segala bentuk mengingat Allah, baik melalui lisan, hati, maupun perbuatan, yang dengannya hati menjadi stabil dan tenang.

Al-Qurtubi menafsirkan bahwa ketenteraman hati (*tuma'nīnah al-qulūb*) dalam ayat ini menunjukkan kondisi batin yang terbebas dari rasa takut dan kegelisahan yang berlebihan. Ia menegaskan bahwa dzikir berfungsi sebagai penguat jiwa, karena dengan mengingat Allah manusia menyadari bahwa segala urusan

350 ⁹⁷ LPMQ, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

⁹⁸ Ibnu Katsir, “Tafsir Ibnu Katsir”, jilid 2, hlm. 499-500

berada dalam kekuasaan-Nya. Kesadaran ini melahirkan rasa aman dan ketenangan.⁹⁹

Sayyid Quthb menambahkan bahwa pengulangan frasa “*alā bidhikrillāhi taṭma’innul qulūb*” merupakan penegasan bahwa ketenteraman sejati bersifat spiritual, bukan hasil dari pengakuan sosial atau pencapaian material. Menurutnya, dzikir mengarahkan hati untuk tidak bergantung pada penilaian manusia, sehingga individu terbebas dari kegelisahan yang bersumber dari rasa takut tidak diterima atau tidak diakui.

Penafsiran para mufassir terhadap ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an memberikan solusi langsung terhadap kondisi batin yang gelisah dan tidak stabil. Ketenteraman hati ditempatkan sebagai hasil dari hubungan spiritual yang kuat dengan Allah, bukan sebagai konsekuensi dari kesempurnaan diri atau ketiadaan masalah.

Dalam konteks fenomena *insecure*, kegelisahan batin dan kecemasan berlebihan sering muncul akibat ketergantungan pada penilaian orang lain serta ketakutan akan kegagalan. Ayat ini mengarahkan individu untuk membangun ketenangan dari dalam diri melalui dzikir, sehingga rasa aman tidak lagi ditentukan oleh faktor eksternal. Bagi mahasiswa IAT, praktik dzikir dan kesadaran spiritual dapat menjadi sarana penguatan mental yang membantu mengelola rasa *insecure* secara lebih stabil dan berkelanjutan.

e. QS. Al-Insyirah: 5-6 tentang kemudahan dan kesulitan

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya dan kesulitan ada kemudahan.”¹⁰⁰

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pengulangan pernyataan dalam ayat ini bertujuan untuk menegaskan kepastian datangnya kemudahan setelah kesulitan. Menurutnya, satu bentuk kesulitan

⁹⁹ Al-Qurthubi, “Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an”, jilid 9, hlm. 740-742

¹⁰⁰ LPMQ, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, hlm.

tidak akan mengalahkan dua bentuk kemudahan, karena Allah menjanjikan kemudahan yang menyertai setiap kesulitan yang dialami manusia. Penafsiran ini menunjukkan bahwa kesulitan bersifat sementara, sedangkan kemudahan merupakan kepastian dari Allah.¹⁰¹

Al-Qurṭubi menafsirkan ayat ini sebagai penguatan psikologis agar manusia tidak terjebak dalam tekanan batin yang berkepanjangan.¹⁰² Ia menegaskan bahwa kesulitan hidup merupakan bagian dari sunnatullah, namun Allah selalu menyertakan jalan keluar dan kelapangan bagi hamba-Nya. Dengan demikian, ayat ini mendorong manusia untuk bersikap optimis dan tidak memandang kesulitan sebagai kondisi yang permanen.

Penafsiran para mufassir tersebut menegaskan bahwa Al-Qur'an memberikan penguatan mental agar manusia tidak larut dalam tekanan dan keputusasaan. Kesulitan dipahami sebagai bagian dari proses kehidupan yang selalu diiringi dengan potensi kemudahan.

Dalam konteks fenomena *insecure*, QS. Al-Insyirah ayat 5–6 relevan dengan kondisi individu yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik, sosial, maupun ekspektasi terhadap diri sendiri. Rasa *insecure* sering muncul ketika kesulitan dipersepsikan sebagai kegagalan permanen. Ayat ini mengarahkan individu untuk memandang kesulitan secara lebih proporsional dan optimis, sehingga tekanan batin dapat dikelola tanpa harus merendahkan nilai diri. Bagi mahasiswi IAT, pemahaman terhadap ayat ini dapat menjadi dasar spiritual dalam membangun ketahanan mental dan sikap sabar dalam menghadapi berbagai tantangan.

f. QS. Al-Baqarah: 286 tentang Beban Sesuai Kemampuan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ

¹⁰¹ Ibnu Katsir, "Tafsir Ibnu Katsir", jilid 8, hlm. 498-499

¹⁰² Al-Qurṭhubi, "Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an", jilid 20, hlm. 515-

مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak mendiamkan seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak mampu kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan prinsip keadilan dan kasih sayang Allah dalam menetapkan beban bagi manusia. Menurutnya, segala kewajiban dan ujian yang diberikan Allah selalu berada dalam batas kemampuan hamba-Nya, baik dari segi fisik maupun psikologis. Doa yang terdapat dalam ayat ini menunjukkan pengakuan manusia atas keterbatasannya sekaligus ketergantungan penuh kepada rahmat Allah.¹⁰³

Al-Qurtubi menafsirkan frasa “*lā yukallifullāhu nafsan illā wus‘ahā*” sebagai penegasan bahwa manusia tidak dituntut melampaui kapasitas dirinya. Ia menekankan bahwa Islam tidak mengajarkan beban yang memberatkan jiwa, melainkan mendorong manusia untuk menjalani kewajiban secara proporsional. Ayat ini juga mengajarkan etika spiritual berupa permohonan ampun dan kasih sayang Allah atas keterbatasan manusia.¹⁰⁴

¹⁰³ Ibnu Katsir, “Tafsir Ibnu Katsir”, jilid 1, hlm. 578-579

¹⁰⁴ Al-Qurthubi, “Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an”, jilid 3, hlm. 950

Wahbah al-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini mengandung penguatan psikologis yang sangat kuat, karena menanamkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda-beda.¹⁰⁵ Menurutnya, perbandingan diri dengan orang lain yang melampaui kemampuan justru bertentangan dengan prinsip keadilan ilahi yang ditegaskan dalam ayat ini.

Dalam kaitannya dengan fenomena *insecure*, QS. Al-Baqarah ayat 286 memberikan landasan Qur'ani untuk mengelola rasa tidak mampu dan tekanan batin yang berlebihan. Rasa *insecure* sering muncul ketika individu menetapkan standar yang tidak sesuai dengan kapasitas dirinya atau membandingkan diri secara tidak proporsional dengan orang lain. Ayat ini mengarahkan individu untuk memahami bahwa setiap beban hidup telah disesuaikan dengan kemampuannya, sehingga tidak ada alasan untuk merendahkan nilai diri. Bagi mahasiswi IAT, pemahaman terhadap ayat ini dapat membantu membangun penerimaan diri dan mengurangi tekanan psikologis yang bersumber dari ekspektasi berlebihan.

3. Implementasi Nilai-nilai Al-Qur'an dalam Mengatasi *Insecure* pada Mahasiswi IAT

Implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam mengatasi fenomena *insecure* pada mahasiswi IAT tidak hanya berhenti pada pemahaman konseptual terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga tercermin dalam praktik nyata yang dilakukan oleh para informan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara, implementasi tersebut muncul dalam bentuk pengelolaan batin, penguatan spiritual, serta perubahan sikap dalam menghadapi tekanan psikologis.

Salah satu bentuk implementasi yang paling menonjol adalah upaya mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan dzikir. Beberapa informan menyampaikan bahwa ketika rasa

¹⁰⁵ Wahbah al-Zuhaili, "*Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj*", jilid 2, hlm. 170-172

gelisah, cemas, dan tidak percaya diri muncul, mereka berusaha menenangkan diri dengan berdoa dan mengingat Allah. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan yang menyatakan,

“kalau lagi ngerasa nggak pede atau gelisah, saya biasanya berusaha tenang dulu, terus berdoa dan dzikir supaya hati lebih tenang”

Praktik ini menunjukkan bahwa nilai Qur’ani tentang ketenangan hati melalui dzikir telah diimplementasikan secara personal oleh mahasiswi dalam menghadapi rasa *insecure*. Selain itu, sikap optimis dan tidak berputus asa juga menjadi bentuk implementasi nilai Al-Qur’an yang ditemukan dalam hasil wawancara. Informan dari kalangan akademisi menegaskan bahwa Islam tidak membenarkan sikap pesimis yang berlebihan. Salah satu informan menyampaikan bahwa:

“Islam itu mengajarkan optimis, jangan mudah putus asa, karena setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.”¹⁰⁶

Pemahaman ini kemudian memengaruhi cara mahasiswi memandang rasa *insecure*, tidak lagi sebagai kelemahan mutlak, tetapi sebagai kondisi batin yang dapat diperbaiki. Bentuk implementasi lainnya terlihat dalam penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Beberapa mahasiswi mengungkapkan bahwa setelah memahami nilai-nilai Al-Qur’an, mereka mulai belajar menerima kekurangan diri dan tidak terlalu keras dalam menilai diri sendiri. Hal ini tercermin dari pernyataan salah satu informan yang menyatakan,

“aku sadar tiap orang punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing, jadi aku coba nerima diri aku apa adanya”¹⁰⁷

¹⁰⁶ Hasil Wawancara dengan Ustadz Zaini, Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, pada tanggal 17 Desember 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

¹⁰⁷ Hasil Wawancara dengan Nur Yatimah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, pada tanggal 21 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Sikap penerimaan diri ini membantu mengurangi tekanan psikologis yang selama ini memperkuat rasa *insecure*. Lebih lanjut, sikap bersyukur juga menjadi bagian dari implementasi nilai Al-Qur'an dalam kehidupan mahasiswi. Salah satu informan menyampaikan bahwa setelah membiasakan diri untuk bersyukur, ia merasakan perubahan dalam cara memandang dirinya sendiri. Ia menyatakan,

“kalau aku lebih banyak bersyukur, rasanya jadi cukup dan nggak terlalu membandingkan diri sama orang lain”¹⁰⁸

Sikap ini berperan penting dalam mengurangi kecenderungan perbandingan sosial yang sering menjadi pemicu rasa *insecure*.

Berdasarkan keseluruhan data wawancara, dapat disimpulkan bahwa implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam mengatasi *insecure* pada mahasiswi IAT bersifat praktis dan kontekstual. Nilai-nilai tersebut diterapkan melalui doa, dzikir, sikap optimis, penerimaan diri, dan rasa syukur. Meskipun tingkat penerapannya berbeda pada setiap individu, implementasi nilai Qur'ani terbukti memberikan dampak positif berupa meningkatnya ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi secara lebih sehat. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai sumber normatif, tetapi juga sebagai pedoman aplikatif dalam menghadapi persoalan psikologis seperti *insecure*.

4. Kisah Nabi Musa A.S sebagai Representasi Kondisi Psikologis dan Solusi Qur'ani terhadap *Insecure*

Al-Qur'an tidak hanya menyampaikan solusi terhadap persoalan batin manusia melalui ayat-ayat normatif, tetapi juga melalui kisah para nabi yang merepresentasikan kondisi psikologis manusia secara nyata. Salah satu kisah yang relevan dengan fenomena *insecure* adalah kisah Nabi Musa a.s. ketika diperintahkan oleh Allah untuk menghadapi Fir'aun. Kisah ini

¹⁰⁸ Hasil Wawancara dengan Desy, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada tanggal 17 November 2025 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

menunjukkan bahwa perasaan takut, ragu, dan kurang percaya diri juga dialami oleh seorang nabi, namun direspons dengan cara yang konstruktif dan solutif.

Dalam QS. Tāhā ayat 25–28, Nabi Musa a.s. mengungkapkan kegelisahan dan kekhawatirannya kepada Allah. Ia memohon agar adanya dilapangkan, urusannya dimudahkan, serta lisannya dilepaskan dari kekakuan agar pesan yang disampaikan dapat dipahami. Ungkapan ini menunjukkan adanya kesadaran Nabi Musa terhadap keterbatasan dirinya, khususnya dalam kemampuan komunikasi dan keberanian menghadapi tekanan kekuasaan Fir'aun. Kondisi tersebut secara psikologis dapat dipahami sebagai bentuk keraguan diri yang selaras dengan karakteristik *insecure*.

Lebih lanjut, Nabi Musa juga meminta agar saudaranya, Harun a.s., diutus bersamanya untuk mendukung dakwah yang akan dijalankan. Permintaan ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak mengajarkan pemaksaan diri dalam menghadapi keterbatasan, melainkan mendorong individu untuk mencari dukungan dan bekerja sama. Allah tidak menegur Nabi Musa atas rasa takutnya, tetapi justru mengabulkan permohonannya dan memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhannya.

Kisah Nabi Musa a.s. ini memperlihatkan bahwa perasaan tidak percaya diri bukanlah sesuatu yang tercela selama direspons dengan sikap yang benar. Al-Qur'an mengajarkan bahwa mengakui keterbatasan diri, meminta pertolongan kepada Allah, serta mencari dukungan dari orang lain merupakan langkah yang tepat dalam menghadapi tekanan batin. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswi IAT yang mengalami *insecure* cenderung lebih mampu mengelola kondisi tersebut ketika mereka mendekatkan diri kepada Allah dan tidak memendam perasaan sendirian.

Dengan demikian, kisah Nabi Musa a.s. berfungsi sebagai contoh aplikatif dari solusi Qur'ani terhadap *insecure*. Kisah ini menegaskan bahwa rasa takut dan ragu tidak meniadakan nilai diri

seseorang, melainkan dapat menjadi titik awal untuk bertumbuh apabila dihadapi dengan keimanan, doa, dan strategi yang tepat. Bagi mahasiswi IAT, kisah ini memberikan penguatan bahwa keterbatasan bukanlah penghalang untuk berkembang, selama disikapi dengan kesadaran spiritual dan usaha yang seimbang.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyimpulkan bahwa:

1. konsep *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an digambarkan melalui kondisi psikologis manusia yang berkaitan dengan rasa takut (*khauf*), rasa sedih (*huzn*), dan kegelisahan jiwa (*halū'a*). Penulis memahami konsep *insecure* dengan menelusuri term-term Al-Qur'an yaitu *khauf*, *huzn*, dan *halū'a* yang memiliki keterkaitan makna dengan kondisi ketidakamanan diri. Ketiga term tersebut merepresentasikan keadaan batin manusia ketika menghadapi tekanan psikologis dan ketidaktenangan dalam kehidupan. Dengan demikian, konsep *insecure* dalam Al-Qur'an tidak dipahami sebagai satu istilah khusus, melainkan tergambar melalui kondisi kejiwaan manusia sebagaimana dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an.
2. Pemahaman mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry tentang *insecure* masih bersifat umum dan belum mendalam apabila dikaitkan dengan konsep *khauf*, *huzn*, dan *halū'a* dalam Al-Qur'an. Secara umum, mahasiswi memahami *insecure* sebagai perasaan minder, kurang percaya diri, gelisah, dan takut terhadap penilaian orang lain berdasarkan pengalaman psikologis yang mereka alami, namun belum banyak mengaitkannya secara sadar dengan term-term Al-Qur'an yang merepresentasikan kondisi tersebut. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perasaan *insecure* pada mahasiswi meliputi faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri, pengalaman masa lalu, *overthinking*, dan cara memandang diri sendiri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, komentar dan penilaian orang lain, tuntutan akademik, kondisi fisik dan finansial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, *insecure* yang dialami mahasiswi merupakan hasil interaksi antara kondisi batin

individu dan tekanan lingkungan, yang belum sepenuhnya dipahami dalam kerangka konsep Al-Qur'an.

3. Relevansi dan bentuk implementasi ayat-ayat Al-Qur'an sebagai solusi dalam mengatasi perasaan *insecure*, penulis menyimpulkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dengan kondisi psikologis mahasiswi IAT yang mengalami rasa tidak aman, gelisah, dan kurang percaya diri. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan larangan berputus asa, penguatan iman, ketenangan hati melalui dzikir, penerimaan terhadap keterbatasan diri, serta keyakinan bahwa setiap beban sesuai dengan kemampuan manusia, dipahami sebagai sumber penguatan mental dan spiritual. Implementasi nilai-nilai tersebut tampak dalam upaya mahasiswi mendekati diri kepada Allah melalui doa dan dzikir, menumbuhkan sikap optimis, menerima kekurangan diri, serta membangun rasa syukur dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya relevan secara normatif, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman praktis yang membantu mahasiswi mengelola perasaan *insecure* secara lebih tenang dan proporsional.

B. Saran

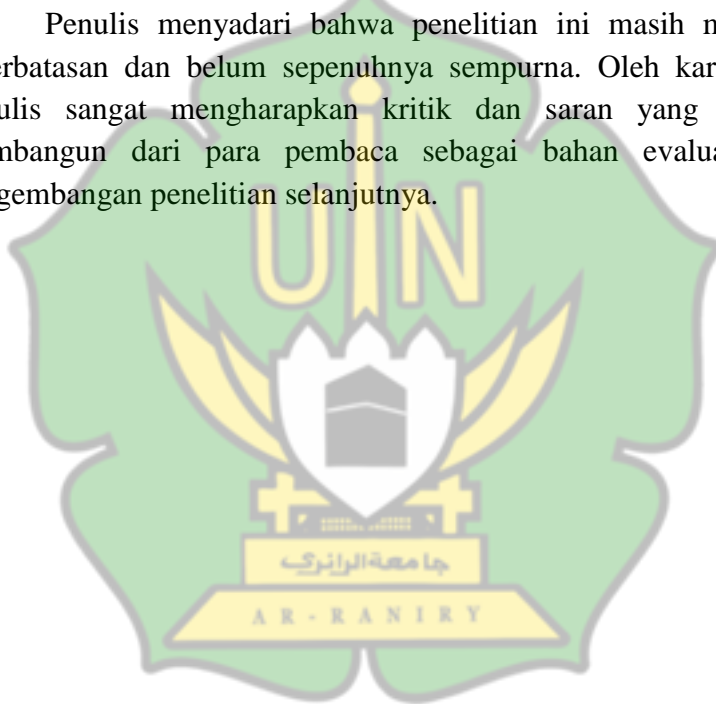
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bagi pihak akademik maupun bagi mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan upaya mengelola perasaan *insecure*.

1. Kepada dosen dan civitas akademika Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, diharapkan dapat terus memberikan pendampingan dan penguatan kepada mahasiswi dalam memahami nilai-nilai Al-Qur'an secara kontekstual, terutama dalam mengaitkannya dengan persoalan psikologis dan sosial yang dialami mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat membantu

mahasiswi menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kepada mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penulis berharap agar dapat meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai Al-Qur'an serta menjadikannya sebagai sumber ketenangan dan penguatan diri dalam menghadapi perasaan *insecure*. Dengan demikian, mahasiswi diharapkan mampu mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih bijak serta tidak berlebihan dalam menilai diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca sebagai bahan evaluasi dan pengembangan penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Al-Ashafani, Raghīb. *Al-Mufrodat Fi Gharib Al-Qur'an*. Dar al-Qalam, 2009.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'iy*. PT Raja Grafindo Persada, 1994.
- Al-Ghazali, *ihya' 'Ulumuddin*. Pustaka Azzam, 1963.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Kunci Kebahagiaan*. Akbar Media, 2004.
- Al-Qurthubi. *Tafsir Al-Qurthubi (Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an)*. Pustaka Azzam, t.t.
- Al-Razi, Fakh al-Din. *Mafatih Al-Ghayb*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t
- Al-Shiddieqy, Muhammad. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. PT Pustaka Rizki Putra, 2002.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah, Manhaj*. Gema Insani, 2013.
- Cresswell, J., *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mix Methods Approaches*. SAGE Publications, 2014.
- Denzin, N.K., & Lincoln, Y. .. *The Sage Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publications, 2011.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Hasyimi, Muhammad 'Ali. *Membentuk Pribadi Muslim Ideaal Menurut Al-Qur'an & As-Sunnah*. Al-I'tishom, 2019.
- Jauzi, Ibnul. *Talbis Iblis*. QantaraLit, 2025.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. pustaka imam asy-syafi'i, 2005.
- LPMQ Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya, Edisi Penyempurnaan*. Kementerian Agama RI, 2019, <https://archive.org/details/al-quran-kemenag-edisi-penyempurnaan-2019>.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Gema Insani Press, 2003.
- Shihab, M. Shihab. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati, 2002.
- Sina, Ibnu. *Psikologi Ibn Sina*. Pustaka Hidayah, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

Cetakan ke 2, Alfabeta, 2013.

Jurnal:

- Adi Prastya, Tommy, et al. "Mekanisme Pertahanan Diri Sigmund Freud Pada Tokoh Margio Dalam Novel Lelaki Harimau Karya Eka Kurniawan." *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, vol. 1, no. 1, (2023): 111–21.
- Ardiansyah, et al. "Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud." *Jurnal Kependidikan*, vol. 7, no. 1, (2022): 25–31.
- Budianti, Yusnaili, et al. "Concept of Muslim Personality According to Muhammad Ali Al-Hasyimi." *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 11, no. 2, (2023): 215–28.
- Corsini, Andreas, et al. "Dinamika 'Insecurity' Psikologis Pada Dewasa Awal Mengalami Hubungan Pacaran." *NNOVATIVE: Journal Of Science Research*, vol. 4, no. 2, (2024): 4188–246.
- Darmawan, Darmawan, et al. "Insecure on the Perspective of Tafṣīr Al-Jaylānī." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran*, vol. 7, no. 1, (2024): 137–54.
- Edy Pratama, Vemas Satria. "Menyikapi Perasaan Insecure Dan Overthinking Dalam Perspektif Al-Quran." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, vol. 3, no. 1, (2024): 14–28.
- Febry, Agung Is Hardiyana. "Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental." *AL MUSYRIF: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, (2021): 60–73.
- Hafiza, Nur, et al. "The Analysis of Fomo Behavior Based on Levels of Self-Esteem and Self-Concept: A Study among University Students." *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, vol. 13, no. 3, (2024): 192.
- Heppi Sasmita, Tasman, Deviaroza, N.Rachmadanur, Murniati Mu. "Efektivitas Psikoedukasi Melalui Musik Terhadap Peningkatan Self Esteem Remaja Beresiko." *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 6, no. 1, (2021): 80–85.
- M. Alfarabi. "Pemikiran Pendidikan Islam Dalam Perspektif Zakiah Daradjat." *FIKROTUNA; Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, vol. 17, (2023): 9–10.
- Maghfiroh, Hidayatul, et al. "Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam Di Era Global."

- Journal Social Science Academic*, vol. 2, no. 2, (2024): 42-129.
- Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity." *Journal of Personality*, vol. 10, (1942): 331-44.
- Melinsi, Ami Kurnia, et al. "Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur." *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, vol. 2, no. 3, (2024): 379-90
- Morse, Janice M. "Determining Sample Size." *Journal Qualitative Health Research*, vol. 10, no. 1, (2000): 3-5.
- Mubasyiroh, Rofingatul, et al. "Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA Di Indonesia Tahun 2015." *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 45, no. 2, (2017): 103-12.
- Ripaan, Usan. "Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam." *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam*, vol. 24, no. 2, (2023): 201-203.
- SG, Hofmann. "Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and Its Treatment Implications." *Cogn Behav Ther*, vol. 36, (2007): 193-209.
- Titik Tri Dewi Ratnaningsih, et al. "Mekanisme Pertahanan Diri Pada Tokoh Lail Untuk Menghadapi Problematika Kehidupan Dalam Novel Hujan Karya Tere Liye." *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, vol. 2, no. 2, (2024): 49-57.
- Tumiba, Kiki Rizki. *Hidup Tanpa Rasa Insecure*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Tunnoor, Saidah, et al. "Problematika Insecure Pada Remaja Di Kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru." *Anterior Jurnal*, vol. 23, no. 1, (2024): 34-42.
- Wardiansyah, Jumi Adela. "Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah." *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol. 01, no. 1, (2022): 5-8.

Skripsi:

- Adibah, Tuti'ul. "*Solusi Qur'ani Dalam Mengatasi Rasa Insecure : Kajian Tafsir Lisan Perspektif Ustadz Adi Hidayat*". Skripsi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, 2024.

- Arumsari, Tri Ambar. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Insecure Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara”. Skripsi IAIN Palopo, 2023.
- Fitri, Lailatul, et al., “Hubungan Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Tiktok Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri”. Skripsi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.
- Ridhani, Bella Cahya. “Konsep Insecure Dalam Pandangan Imam Al-Qusyairī Dan Quraish Shihāb”. Repository UINSI Samarinda, 2022.

E-Book:

- Ahmad Ibn Muhammad Al-Miskawayh. *Refinement of Character (Tahdhib Al Akhlaq)*: Great Books of the Islamic World, Kazi, 2002, https://archive.org/stream/ibn-miskawayh-refinement-of-character-tahdhib-al-akhlaq_202209/Ibn_Miskawayh_Refinement_of_Character_Tahdhib_al-Akhlaq_djvu.txt.
- Andrianus Nababan, Agnes Novianti Permata Sari, Goklas J. Manalu, Tasya Ivana Hutagalung, Ariyanti Waruwu. *Metode Dan Teknik Bimbingan Penyuluhan Agama*. PT.Scifintech Andrew Wijaya, 2024, https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Dan_Teknik_Bimbingan_Penyuluhan_A/mjvuEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1.
- Creswell, J. W., Poth, C. N. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 4th ed., SAGE Publications, 2017, https://www.google.co.id/books/edition/Qualitative_Inquiry_and_Research_Design/gX1ZDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.
- Hennink, M., Hutter, I., Bailey, A. *Qualitative Research Methods*. SAGE Publications, 2020, https://www.google.co.id/books/edition/Qualitative_Research_Methods/_InCDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=patton 2015 Qualitative research and evaluation methods&pg=PA339&printsec=frontcover.

Web Site:

- Dewayani, Sukarlan, & Turnip. “Dampak Sikap Insecure Berakibat Stres Pada Lingkup Mahasiswa.” *Kompasiana*, 2023, <https://www.kompasiana.com/milatulkhasanah1193/648d22bb4addee703a340dc2/dampak-sikap-insecure-berakibat-stres-pada-lingkup-mahasiswa>, (diakses di akses 28 April 2025)
- Fadli, Dr. Rizal. “Ini Yang Akan Terjadi Ketika Merasa Insecure.” *Halodoc*, 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>, (diakses di akses 29 Februari 2025)
- Greenberg, Melanie. *The 3 Most Common Causes of Insecure and How to Beat Them (Online)*. 2015, <https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd>, (diakses pada 28 April 2025)
- Jay, Martin Evan. “Last Days of Sigmund Freud.” *Encyclopedia Britannica*, 2025, <https://www.britannica.com/biography/Sigmund-Freud/Sexuality-and-development>, (diakses 28 September 2025)
- Patterson, Eric. *Insecure: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope (Online)*. 2022, <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>, (diakses pada 20 April 2025)

Artikel Koran:

- Prisie, Mecca Yumna Ning. “HCC: 34 Persen Pelajar SMA Jakarta Punya Indikasi Masalah Mental.” *ANTARA*, 2024, <https://www.antaraneews.com/berita/4534778/hcc-34-persen-pelajar-sma-jakarta-punya-indikasi-masalah-mental>.

LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN INSTRUMEN OBSERVASI

1. Kondisi emosional mahasiswi
2. Rasa insecure dan bentuknya
3. Lingkungan sosial dan akademik
4. Praktik keagamaan dan spritual
5. Ketenangan jiwa dalam aktivitas sehari-hari

| No | Rumusan Masalah | Pertanyaan |
|----|---|---|
| 1. | Bagaimana konsep insecure dalam Al-qur'an | <p>a. Bagaimana pemahaman Anda mengenai makna nafs al-ammārah dalam Al-Qur'an dan bagaimana kondisi jiwa yang digambarkannya?</p> |
| | | <p>b. Menurut Anda, bagaimana nafs al-muṭma'innah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan mengapa sering dikaitkan dengan ketenangan jiwa?</p> |
| | | <p>c. Berdasarkan pandangan Al-Qur'an, apa yang menjadi penyebab utama munculnya rasa tidak percaya diri, gelisah, atau ketidaktentraman dalam diri seseorang?</p> |
| | | <p>d. Dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, Allah menjanjikan ketenangan hati bagi orang yang mengingat-Nya. Bagaimana Anda memahami makna ayat tersebut dalam konteks ketenangan jiwa?</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>e. Dalam Al-Qur'an, Allah menjelaskan bahwa dzikir dapat menenangkan hati (Q.S. Ar-Ra'd: 28). Menurut Anda, mengapa dzikir dapat memberikan ketenangan batin bagi seseorang?</p> |
| | | <p>f. Bagaimana hubungan antara keimanan dan rasa aman atau ketenangan batin menurut penjelasan Al-Qur'an?</p> |
| 2. | Bagaimana pemahaman mahasiswi IAT tentang insecure dan faktornya | <p>a. Bagaimana pemahaman Anda tentang rasa insecure?</p> |
| | | <p>b. Berdasarkan pengalaman Anda, apa pemicu terbesar rasa insecure selama kuliah di prodi IAT?</p> |
| | | <p>c. Pernahkah Anda tiba-tiba merasa tidak percaya diri saat harus tampil atau berinteraksi dengan orang lain?</p> |
| | | <p>d. Ketika merasa insecure atau minder, bagaimana biasanya reaksi pertama yang Anda lakukan?</p> |
| | | <p>e. Menurut Anda, faktor-faktor apa saja yang membuat mahasiswi IAT mudah merasa insecure?</p> |
| | | <p>f. Pernahkah Anda menyadari bahwa diri Anda terlalu keras mengkritik diri sendiri sehingga menimbulkan overthinking?</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | g. Se jauh mana menurut Anda pujian dan pengakuan penting dalam membangun rasa percaya diri mahasiswa IAT? |
| | | h. Dalam satu hari, kira-kira seberapa sering Anda merasa bad mood, gelisah, atau emosional tanpa alasan yang jelas? |
| 3. | Bagaimana relevansi dan bentuk implementasi ayat al-qur'an untuk mengatasi insecure | a. Menurut Anda, bagaimana konsep sehat mental dalam Islam? Bagaimana ciri-cirinya menurut pandangan Anda? |
| | | b. Ketika merasa insecure atau gelisah, amalan spiritual apa yang biasanya Anda andalkan atau praktikkan? |
| | | c. Berdasarkan pengalaman Anda, seberapa efektif pendekatan spiritual dibanding cara lain, seperti healing, mendengarkan musik, atau nongkrong? |
| | | d. Apakah ayat-ayat Al-Qur'an bisa dijadikan pengganti terapi psikologi untuk mengatasi rasa insecure? |
| | | e. Apakah rasa insecure terkait dengan "godaan setan" atau lebih berasal dari diri sendiri? |
| | | f. Setelah rutin mempraktikkan solusi Qur'ani (membaca ayat, dzikir, dll.), perubahan konkret apa yang Anda rasakan? |

KLASIFIKASI AYAT-AYAT AL-QUR'AN YANG MEMILIKI KONOTASI MAKNA INSECURE

1. klasifikasi lafaz خ و ف

| No | Lafaz | Surah dan Ayat | Makkiyah/ Madaniyyah |
|----|------------|-----------------|-------------------------|
| 1 | خَافَ | Al-Raḥmān: 46 | Makkiyah |
| 2 | يَخَافُ | Al-Syams : 15 | Makkiyah |
| 3 | خَوْفٍ | Quraisy : 4 | Makkiyah |
| 4 | يَخَافُ | Qāf: 45 | Makkiyah |
| 5 | يَخَافُونَ | Al-Mudaṣṣir: 53 | Makkiyah |
| 6 | تَخَفُ | Ṣād: 22 | Makkiyah |
| 7 | خَوْفٍ | Al-A'rāf : 35 | Makkiyah |
| 8 | خَوْفٍ | Al-A'rāf: 49 | Makkiyah |
| 9 | خَوْفًا | Al-A'rāf: 56 | Makkiyah |
| 10 | أَخَافُ | Al-A'rāf: 59 | Makkiyah |
| 11 | خِيفَةً | Al-A'rāf:205 | Makkiyah |
| 12 | يَخَافُ | Al-Jinn: 13 | Makkiyah |
| 13 | خِيفَتٌ | Maryam: 5 | Makkiyah |
| 14 | أَخَافُ | Maryam: 45 | Makkiyah |
| 15 | تَخَفُ | Tāhā: 21 | Makkiyah |
| 16 | نَخَافُ | Tāhā: 45 | Makkiyah |
| 17 | تَخَافًا | Tāhā: 46 | Makkiyah |
| 18 | خِيفَةً | Tāhā: 67 | Makkiyah |
| 19 | تَخَفُ | Tāhā: 68 | Makkiyah |

| | | | |
|----|--------------|------------------|----------|
| 20 | تَخَافُ | Tāhā: 77 | Makkiyah |
| 21 | يَخَافُ | Tāhā: 112 | Makkiyah |
| 22 | أَخَافُ | Al-Syu‘arā’: 12 | Makkiyah |
| 23 | أَخَافُ | Al-Syu‘arā’: 14 | Makkiyah |
| 24 | خِيفَتْ كَمْ | Al-Syu‘arā’: 21 | Makkiyah |
| 25 | أَخَافُ | Al-Syu‘arā’: 135 | Makkiyah |
| 26 | تَخْفُفُ | Al-Naml: 10 | Makkiyah |
| 27 | يَخَافُ | Al-Naml: 10 | Makkiyah |
| 28 | خِيفَتْ | Al-Qaṣaṣ: 7 | Makkiyah |
| 29 | تَخَافِي | Al-Qaṣaṣ: 7 | Makkiyah |
| 30 | خَائِفًا | Al-Qaṣaṣ: 18 | Makkiyah |
| 31 | خَائِفًا | Al-Qaṣaṣ: 21 | Makkiyah |
| 32 | تَخْفُفُ | Al-Qaṣaṣ: 25 | Makkiyah |
| 33 | تَخَفُّ | Al-Qaṣaṣ: 31 | Makkiyah |
| 34 | أَخَافُ | Al-Qaṣaṣ: 33 | Makkiyah |
| 35 | أَخَافُ | Al-Qaṣaṣ: 34 | Makkiyah |
| 36 | أَخَافُ | Yūnus: 15 | Makkiyah |
| 37 | خَوْفُ | Yūnus: 62 | Makkiyah |
| 38 | خَوْفُ | Yūnus: 83 | Makkiyah |
| 39 | أَخَافُ | Hūd: 3 | Makkiyah |
| 40 | أَخَافُ | Hūd: 26 | Makkiyah |
| 41 | خِيفَةً | Hūd: 70 | Makkiyah |
| 42 | تَخْفُفُ | Hūd: 70 | Makkiyah |

| | | | |
|----|----------------|----------------|----------|
| 43 | أَخَافُ | Hūd: 84 | Makkiyah |
| 44 | خَافَ | Hūd:103 | Makkiyah |
| 45 | أَخَافُ | Yūsuf: 13 | Makkiyah |
| 46 | أَخَافُ | Al-An‘ām: 15 | Makkiyah |
| 47 | خَوْفٌ | Al-An‘ām: 48 | Makkiyah |
| 48 | يَخَافُونَ | Al-An‘ām: 51 | Makkiyah |
| 49 | أَخَافُ | Al-An‘ām: 80 | Makkiyah |
| 50 | أَخَافُ | Al-An‘ām: 81 | Makkiyah |
| 51 | تَخَافُونَ | Al-An‘ām: 81 | Makkiyah |
| 52 | أَخَافُ | Al-Zumar: 13 | Makkiyah |
| 53 | يُخَوِّفُ | Al-Zumar: 16 | Makkiyah |
| 54 | يُخَوِّفُونَكَ | Al-Zumar: 36 | Makkiyah |
| 55 | أَخَافُ | Gāfir: 26 | Makkiyah |
| 56 | أَخَافُ | Gāfir: 30 | Makkiyah |
| 57 | أَخَافُ | Gāfir: 32 | Makkiyah |
| 58 | تَخَافُوا | Fuṣṣilat: 30 | Makkiyah |
| 59 | خَوْفٌ | Al-Zukhrūf: 68 | Makkiyah |
| 60 | خَوْفٌ | Al-Aḥqāf: 13 | Makkiyah |
| 61 | أَخَافُ | Al-Aḥqāf: 21 | Makkiyah |
| 62 | خَيْفَةً | Al-Žariāt: 28 | Makkiyah |
| 63 | تَخَفٌ | Al-Žariāt: 28 | Makkiyah |
| 64 | يَخَافُونَ | Al-Žariāt: 37 | Makkiyah |
| 65 | يَخَافُونَ | Al-Insān: 7 | Makkiyah |

| | | | |
|----|---------------|-----------------|------------|
| 66 | نَخَافُ | Al-Insān: 10 | Makkiyah |
| 67 | تَخَوُّوفٌ | Al-Naḥl: 47 | Makkiyah |
| 68 | يَخَافُونَ | Al-Naḥl: 50 | Makkiyah |
| 69 | خَوْفٍ | Al-Naḥl: 112 | Makkiyah |
| 70 | خَافَ | Ibrāhim: 14 | Makkiyah |
| 71 | خَافَ | Ibrāhim: 14 | Makkiyah |
| 72 | خَوْفًا | Al-Sajadah: 16 | Makkiyah |
| 73 | خَافَ | Al-Nāzi'āt: 40 | Makkiyah |
| 74 | خَوْفًا | Al-Ra'd: 12 | Makkiyah |
| 75 | خِيفَتِهِ | Al-Ra'd: 13 | Makkiyah |
| 76 | يَخَافُونَ | Al-Ra'd: 21 | Makkiyah |
| 77 | يَخَافُونَ | Al-Isrā': 57 | Makkiyah |
| 78 | تَخَوُّوْا | Al-Isrā': 59 | Makkiyah |
| 79 | تُخَوِّفُهُمْ | Al-Isrā': 60 | Makkiyah |
| 80 | خَوْفًا | Al-Rūm: 24 | Makkiyah |
| 81 | تَخَافُوْهُ | Al-Rūm: 28 | Makkiyah |
| 82 | خِيفَتِكُمْ | Al-Rūm: 28 | Makkiyah |
| 83 | تَخَفَ | Al-'Ankabūt: 33 | Makkiyah |
| 84 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 38 | Madaniyyah |
| 85 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 62 | Madaniyyah |
| 86 | خَوْ | Al-Baqarah: 112 | Madaniyyah |
| 87 | خَائِفِينَ | Al-Baqarah: 114 | Madaniyyah |
| 88 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 155 | Madaniyyah |

| | | | |
|-----|----------------|-----------------|------------|
| 89 | خَافَ | Al-Baqarah:182 | Madaniyyah |
| 90 | يَخَافًا | Al-Baqarah: 229 | Madaniyyah |
| 91 | خِيفَتْ مِ | Al-Baqarah: 229 | Madaniyyah |
| 92 | خِيفَتْ مِ | Al-Baqarah: 239 | Madaniyyah |
| 93 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 262 | Madaniyyah |
| 94 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 274 | Madaniyyah |
| 95 | خَوْفٍ | Al-Baqarah: 277 | Madaniyyah |
| 96 | تَخَافُونَ | Al-Anfāl: 26 | Madaniyyah |
| 97 | أَخَافِ | Al-Anfāl: 48 | Madaniyyah |
| 98 | تَتَخَافُنَّ | Al-Anfāl: 58 | Madaniyyah |
| 99 | خَوْفٍ | Āli'Imrān: 170 | Madaniyyah |
| 100 | يُخَوِّفُ | Āli'Imrān: 175 | Madaniyyah |
| 101 | تَخَافُ وَهُمْ | Āli'Imrān: 175 | Madaniyyah |
| 102 | خَافُونَ | Āli'Imrān: 175 | Madaniyyah |
| 103 | خَوْفٍ | Al-Aḥzāb: 19 | Madaniyyah |
| 104 | خَوْفٍ | Al-Aḥzāb: 19 | Madaniyyah |
| 105 | خِيفَتْ مِ | Al-Nisā': 3 | Madaniyyah |
| 106 | خِيفَتْ مِ | Al-Nisā': 3 | Madaniyyah |
| 107 | خَافُوا | Al-Nisā': 9 | Madaniyyah |
| 108 | تَتَخَافُونَ | Al-Nisā': 34 | Madaniyyah |
| 109 | خِيفَتْ مِ | Al-Nisā': 35 | Madaniyyah |
| 110 | خَوْفٍ | Al-Nisā': 83 | Madaniyyah |
| 111 | خِيفَتْ مِ | Al-Nisā': 101 | Madaniyyah |

| | | | |
|-----|------------|-----------------|------------|
| 112 | خَافَتْ | Al-Nisā': 128 | Madaniyyah |
| 113 | أَخَافُ | Al-Ḥasyr: 16 | Madaniyyah |
| 114 | يَخَافُونَ | Al-Nūr: 37 | Madaniyyah |
| 115 | يَخَافُونَ | Al-Nūr: 50 | Madaniyyah |
| 116 | خَوْفِهِمْ | Al-Nūr: 55 | Madaniyyah |
| 117 | تَخَافُونَ | Al-Fath : 27 | Madaniyyah |
| 118 | يَخَافُونَ | Al-Mā'idah: 23 | Madaniyyah |
| 119 | أَخَافُ | Al-Mā'idah: 28 | Madaniyyah |
| 120 | يَخَافُونَ | Al-Mā'idah: 54 | Madaniyyah |
| 121 | خَوْفِ | Al-Mā'idah: 69 | Madaniyyah |
| 122 | يَخَافَهُ | Al-Mā'idah: 94 | Madaniyyah |
| 123 | يَخَافُوا | Al-Mā'idah: 108 | Madaniyyah |
| 124 | خِيفَتْ مِ | Al-Taubah: 28 | Madaniyyah |

2. Klasifikasi lafaz ح ز ن

| No | Lafaz | Surah dan Ayat | Makkiyah/ Madaniyyah |
|----|---------------|----------------|-------------------------|
| 1 | يَحْزَنُونَ | Al-A'rāf: 35 | Makkiyah |
| 2 | تَحْزَنُونَ | Al-A'rāf: 49 | Makkiyah |
| 3 | يَحْزَنُ نَكَ | Yāsin: 76 | Makkiyah |
| 4 | الْحَزْنَ | Fāṭir: 34 | Makkiyah |
| 5 | تَحْزِنِي | Maryam: 24 | Makkiyah |
| 6 | تَحْزَنَ | Tāhā: 40 | Makkiyah |
| 7 | تَحْزُنْ | Al-Naml: 70 | Makkiyah |

| | | | |
|----|------------------|-----------------|------------|
| 8 | تَحْرِي | Al-Qaṣaṣ: 7 | Makkiyah |
| 9 | حَرْأ | Al-Qaṣaṣ: 8 | Makkiyah |
| 10 | تَحْرَنَ | Al-Qaṣaṣ: 13 | Makkiyah |
| 11 | يَحْرَنُونَ | Yūnus: 62 | Makkiyah |
| 12 | يَحْرَنُكَ | Yūnus: 65 | Makkiyah |
| 13 | لِيَحْرَنَ نَبِي | Yūsuf:13 | Makkiyah |
| 14 | الْحَرْنِ | Yūsuf: 84 | Makkiyah |
| 15 | حَرْنِي | Yūsuf: 86 | Makkiyah |
| 16 | تَحْرَنُ | Al-Ḥijr: 88 | Makkiyah |
| 17 | يَحْرَنُكَ | Al-An'ām: 33 | Makkiyah |
| 18 | يَحْرَنُونَ | Al-An'ām: 48 | Makkiyah |
| 19 | يَحْرَنُكَ | Luqmān: 23 | Makkiyah |
| 20 | يَحْرَنُونَ | Al-Zumar: 61 | Makkiyah |
| 21 | تَحْرَنُوا | Fuṣṣilat: 30 | Makkiyah |
| 22 | تَحْرَنُونَ | Al-Zukhrūf: 68 | Makkiyah |
| 23 | يَحْرَنُونَ | Al-Aḥqāf: 13 | Makkiyah |
| 24 | تَحْرَنُ | Al-Naḥl: 127 | Makkiyah |
| 25 | يَحْرَنُهُمْ | Al-Anbiya': 103 | Makkiyah |
| 26 | تَحْرَنُ | Al-'Ankabūt: 33 | Makkiyah |
| 27 | يَحْرَنُونَ | Al-Baqarah: 38 | Madaniyyah |
| 28 | يَحْرَنُونَ | Al-Baqarah: 62 | Madaniyyah |
| 29 | يَحْرَنُونَ | Al-Baqarah: 112 | Madaniyyah |
| 30 | يَحْرَنُونَ | Al-Baqarah: 262 | Madaniyyah |

| | | | |
|----|-------------|------------------|------------|
| 31 | يَحْزَنُونَ | Al-Baqarah: 274 | Madaniyyah |
| 32 | يَحْزَنُونَ | Al-Baqarah: 277 | Madaniyyah |
| 33 | تَحْزَنُوا | Āli‘Imrān: 139 | Madaniyyah |
| 34 | تَحْزَنُوا | Āli‘Imrān: 153 | Madaniyyah |
| 35 | يَحْزَنُونَ | Āli‘Imrān: 170 | Madaniyyah |
| 36 | يَحْزَنُكَ | Āli‘Imrān: 176 | Madaniyyah |
| 37 | يَحْزَنُ | Al-Aḥzāb: 51 | Madaniyyah |
| 38 | لِيَحْزَنَ | Al-Mujādilah: 10 | Madaniyyah |
| 39 | يَحْزَنُكَ | Al-Mā‘idah: 41 | Madaniyyah |
| 40 | يَحْزَنُونَ | Al-Mā‘idah: 69 | Madaniyyah |
| 41 | تَحْزَنُ | Al-Taubah: 40 | Madaniyyah |
| 42 | حَزَانًا | Al-Taubah: 92 | Madaniyyah |

3. Klasifikasi lafaz ه ل ع

| No | Lafadz | Surah dan Ayat | Makkiyah/ Madaniyyah |
|----|----------|----------------|-------------------------|
| 1 | هَلُوعًا | Al-Ma‘ārij: 19 | Makkiyah |

LAMPIRAN DOKUMENTASI WAWANCARA







KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
<http://bitlink.com/ar-raniry-fakultas>

SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: B-961/Un.08/IAT/PP.00.9/04/2026

Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Atika
NIM : 220303066
Semester : 7 (Tujuh)
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat : Jl. Sidomulyo

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan judul "*Pemahaman Insecurity di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Solusinya dalam Al-Qur'an*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 30 April 2026
Ketua Prodi IAT-FUF,

Zulhafnani, S.Th., MA
NIP: 198109262005012011



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri :

Nama : Atika
Tempat/ Tgl lahir : Pematang Siantar, 30 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/ Nim : Mahasiswa/ 220303066
Agama : Islam
Kebangsaan/ Suku : Indonesia
Status : Belum Menikah
Alamat : Jl. Tangki, Lr. 20, Pematang Siantar

2. Orang Tua/ Wali :

Nama Ayah : Ponidi
Pekerjaan : (Sudah wafat)
Nama Ibu : Nuraini
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

3. Riwayat Pendidikan :

a. MIS Al-Ikhlas Lulus Tahun 2015
b. MIN Al-Kautsar Simalungun Lulus Tahun 2018
c. MAS Al-Kautsar Simalungun Lulus Tahun 2021

4. Prestasi/ Penghargaan :

a. Juara III Lomba Cerdas Cermat Putri Tingkat Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Panei Tongah (2018)
b. Juara III Umum Tingkat Tingkat Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Panei Tongah (2018)
c. Juara III Lomba Hadis Tingkat Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Panei Tongah (2018)
d. Juara II Lomba Hafalan Al-Qur'an Juz 30 Tingkat Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Panei Tongah (2018)
e. Juara III Umum Tingkat Angkatan Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Panei Tongah (2021)

5. Pengalaman Organisasi :

- a. Anggota bidang Kemuslimahan LDF Ushuluddin dan Filsafat
- b. Anggota bidang Syi'ar Dakwah LDK UIN Ar-Raniry

Banda Aceh, 28 April 2026

Penulis,

Atika

NIM.220303066

