

## Integrasi Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an sebagai Metode Penguatan Diri bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i

Ana Firdatul Maslachah<sup>1</sup>, Fadjrul Hakam Chozin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Korespondensi. E-mail: [firdamaslachah@gmail.com](mailto:firdamaslachah@gmail.com)<sup>1</sup>, [hakam@uinsa.ac.id](mailto:hakam@uinsa.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

*Insecure* merupakan perasaan takut, khawatir, atau cemas terhadap masa depan atau bahkan kejadian masa lalu yang tidak berjalan sesuai rencana. Penanganan *insecure* dapat dilakukan dengan bantuan orang lain atau secara mandiri, salah satunya dengan tawakal kepada Allah. Penelitian ini menggunakan tiga rumusan masalah, bagaimana ayat-ayat tawakal untuk penanganan mandiri penderita insecure?, bagaimana penafsiran ayat tawakal tentang penanganan mandiri penderita insecure?, bagaimana relevansi dalam ayat Al-Qur'an tentang tawakal sebagai solusi problem insecure?. Adapun tujuannya untuk mengetahui solusi apa yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mengatasi peran insecure. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode maudhu'i atau tematik, yakni dengan mengumpulkan beberapa ayat dari berbagai surah yang mempunyai pembahasan sama. Hasil penelitian menemukan ayat-ayat tawakal yang berkaitan dengan penanganan mandiri penderita insecure, yakni khawatir dalam masa depan dalam QS. At-Taubah: 51, QS. Ali 'Imran: 159, QS. At-Thalaq: 2-3, perlakuan overprotektif keluarga dalam QS. An-Nisa: 81, takut dan cemas ketika menghadapi sesuatu dalam QS. Al-Maidah: 23, trauma masa lalu dalam QS. Al-Anfal: 2, penolakan dari orang lain dalam QS. An-Nahl: 99. Para mufassir berpendapat bahwa manusia tidak perlu khawatir akan masa depan untuk mengambil keputusan bahkan mengkhawatirkan rezeki atau perlakuan overprotektif dan cemas dalam menghadapi situasi apapun.

**Kata Kunci:** *Insecure*, tawakal, tafsir tematik

### Abstract

*Insecurity*, characterized by fear, worry, or anxiety about the future or past events, can be managed with or without external support, including trusting in Allah. This study delves into three key questions, how do Quranic verses about trust (tawakal) aid individuals in independently handling insecurity?, what interpretations exist regarding these verses and their relevance to managing insecurity independently?, how do Quranic verses on tawakal offer solutions to insecurity?. Conducted through library research using a thematic method, the study gathers verses from various surahs addressing similar themes. Findings reveal verses related to self-management of insecurity, such as concern for the future (At-Taubah: 51, Ali 'Imran: 159, At-Thalaq: 2-3), family overprotectiveness (An-Nisa: 81), fear and anxiety (Al-Maidah: 23), past trauma (Al-Anfal: 2), and rejection (An-Nahl: 99). Commentators argue against excessive worry about the future or sustenance, advocating reliance on Allah's guidance through life's challenges. Thus, the Quran offers guidance and reassurance for individuals grappling with insecurity, emphasizing trust in a higher power as a means of finding peace and resilience.

**Keywords:** *Economic Democracy, Al-Quran, Thematic interpretation*

## **PENDAHULUAN**

Manusia merupakan satu-satunya makhluk ciptaan Tuhan yang dikaruniai akal dan emosi, termasuk berbagai macam emosi positif dan negatif yang sering dialami. Emosi primer dan sekunder adalah dua kategori perasaan manusia. Di sisi lain, seseorang sejak lahir mengalami emosi primer, seperti ketakutan, kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, dan lain sebagainya. Emosi sekunder, sebaliknya, bersifat spesifik untuk setiap budaya dan berkembang seiring dengan meningkatnya kematangan kognitif seseorang. Kondisi psikologis yang disebut *insecurity* ditandai dengan kecemasan atau ketakutan untuk mengambil tindakan. Trauma psikologis, perasaan bersalah, malu, atau rendah diri (menganggap dirinya penuh kekurangan) juga bisa menimbulkan rasa *insecure* (Rahmat, 2021). Perasaan *insecure* ini biasanya bermanifestasi dalam bentuk perasaan rendah diri, takut, cemas, dan lain sebagainya. Namun, hal ini disebabkan oleh rasa tidak bahagia dan kurangnya rasa percaya diri. Kebutuhan manusia akan rasa aman, yang membuat mereka berharap akan pertahanan. Hilangnya rasa aman, sehingga membuat orang curiga, nakal, membela diri, dan memanfaatkan orang lain (Rahmat, 2021).

Abraham Maslow mendefinisikan *insecure* sebagai keadaan di mana seseorang merasa *insecure*, percaya bahwa sebagian besar orang berbahaya dan egois, serta memandang dunia sebagai hutan yang berbahaya. Individu yang merasa *insecure* sering kali mengalami gejala-gejala berikut: kecemasan, pesimisme, kesepian dan penolakan, rasa bersalah, rasa tidak aman, dan keegoisan. Mereka juga cenderung neurotik (Maslow, 2017). Mereka akan melakukan sejumlah upaya untuk merasa aman kembali. Kecemasan yang tidak memiliki penyebab dan karakteristik obyektif disebut kecemasan neurotik. Ketika seseorang merasa *insecure*, mereka terus-menerus merasa rendah diri terhadap orang lain. Akibatnya, individu mempunyai rasa tidak mampu mengungkapkan kepribadian aslinya. Orang yang mengalami rasa *insecure* sering kali menyerah, merendahkan diri, membandingkan diri dengan orang lain, dan percaya bahwa keberadaannya hanyalah bagian insidental dari cerita orang lain.

Setiap orang mengalami perasaan *insecure* dari waktu ke waktu hanya saja dalam situasi tertentu, perasaan tersebut bisa bertahan dalam jangka waktu yang lama. Kondisi seperti itu bahkan bisa memicu rendah diri, takut, gangguan kecemasan dan serangan panik. Beberapa kondisi tersebut, mencakup berbagai perasaan tersendiri. Rendah diri atau dikenal dengan istilah inferioritas, meliputi perasaan *insecure*, tidak tegas, tidak stabil hingga merasa diri tidak berarti. Takut meliputi perasaan gelisah maupun cemas (Qatrunnada, Firdaus, Karnila, & Romli, 2022). Kecemasan merupakan suatu emosi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan disertai dengan ketidakberdayaan dan kegelisahan yang dapat disebabkan oleh berbagai hal atau tidak sama sekali. Sedangkan kecemasan menurut kajian psikologi Islam, yaitu perasaan takut yang dapat dirasakan oleh seluruh manusia atas respon alamiah manusia terhadap peristiwa. Respon tersebut menimbulkan perasaan *insecure* yang berdampak pada perilaku manusia (Qatrunnada, Firdaus, Karnila, & Romli, 2022). Oleh karena itu, hal ini merupakan kekhawatiran yang perlu diatasi. Sebab setiap orang yang mengalami *insecure* pasti pernah mengalami perasaan *insecure* pada suatu saat, baik itu terkait dengan penampilan fisiknya, ketidakmampuannya menjalankan bisnis dengan sukses, kekhawatirannya terhadap kehidupan orang lain, kecemasannya dalam bekerja, atau kekhawatirannya terhadap masa depannya.

Salah satu dalam penanganan mandiri penderita *insecure* dengan kepercayaan pada Allah (bertawakal) yaitu berserah diri kepada Allah swt setelah melakukan upaya tawakal tidak berarti menyerah pada keadaan atau ingin mencoba lebih jauh. Sebaliknya, ini menunjukkan bahwa kita telah memberikan upaya terbaik kita. Berserah diri kepada Allah SWT dapat dilakukan dengan beberapa syarat, sebagaimana disampaikan oleh Abu Turab al-Nakhsyabi antara lain menggantungkan hati dengan keutuhan, menyerahkan anggota tubuh dalam penghambaan dan memiliki rasa cukup atas

diberikan atau tidaknya sesuatu terhadapnya. Tawakal juga memiliki beberapa tingkatan, menurut para sufi. *Pertama*, tawakal dalam bentuk mempercayai apa yang dijamin oleh Allah SWT maupun pertolongan-Nya. *Kedua*, tawakal dalam bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT dibersamai dengan pengharapan maupun doa kepada Allah SWT. Tingkatan takwa ini, dapat dicerminkan dengan sikap rendah diri, hidup sederhana dan menghindari memperkaya diri sendiri demi keserakahan pribadi. *Ketiga*, tawakal dalam bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT secara total (al-Ghazali, 1994). Oleh sebab itu, terdapat pernyataan bahwa jika tidak menyerahkan diri secara total kepada Allah SWT maka belum dapat dikatakan sebagai tawakal. Terlepas dari pernyataan tersebut, tawakal merupakan penyerahan seluruh persoalan, ikhtiar maupun usaha yang telah dilakukan terhadap Allah SWT beserta berserah dengan sepenuhnya kepada Allah SWT (Noorthaibah, 2021).

Ketika segala sesuatunya bergantung pada Allah SWT. Karena Allah SWT yang mengatur segala yang terjadi di dunia ini, maka Dialah yang akan menanggungnya dan niscaya akan memberikan yang terbaik bagi orang tersebut. Dia akan menepati janji-Nya kepada hamba-hamba-Nya yang taat dan dapat dipercaya. Meskipun penanganan mandiri terhadap perasaan insecure tidak selalu eksplisit dalam al-Qur'an, prinsip-prinsip dan ajaran yang terkandung dalam al-Qur'an dapat menjadi pedoman untuk mengatasi perasaan insecure dan mencapai rasa percaya diri yang lebih kuat. Bagi individu yang menganut agama Islam, menjalani prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu dalam pengembangan diri dan peningkatan rasa percaya diri.

Pada Hakikat kehidupan ini sebenarnya seperti roda berputar dimana ada saatnya merasakan kebahagiaan dan ada di posisi atas, namun ada juga akan merasakan kesedihan atau posisi di bawah. Karena manusia sudah pantas untuk mensyukuri apa yang di miliki dan tidak membandingkan dengan orang lain. Dari pembahasan di atas bahwa, mengalami tingkat rasa insecure yang tinggi atau terus-menerus dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang mulai dari mental hingga fisik. Insecure berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental. *Pertama*, depresi memiliki gejala psikis seperti membuat seseorang murung, tertutup, mudah stres maupun gelisah dan selalu menilai orang lain lebih hebat dari diri sendiri. Sedangkan gejala fisik depresi, yaitu pola tidur terganggu, tingkat aktivitas menurun dan sulit makan ataupun makan berlebihan (Dirgayunita, 2016). *Kedua*, aktivitas terganggu seperti senantiasa berpikiran negatif, tidak bersemangat untuk menjalani kegiatan sehari-hari dan kemampuan sosialisasi berkurang. *Ketiga*, berpikir dirinya tidak berharga (Sabil & Karnita, 2022). Selain berdampak buruk terhadap kesehatan mental, insecure juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Hal ini dibuktikan pada penelitian terhadap pasien Covid-19 beberapa tahun yang lalu, bahwa buruknya kesehatan mental cenderung dapat memicu infeksi novel coronavirus terhadap pasien gangguan manik episode yang akut. Berdasarkan analisis pada 976 pasien, diketahui bahwa 28% pasien mengalami kecemasan dan 35% mengalami depresi (Dharmawan & Argaheni, 2021). Agar terhindar dari rasa insecure berlebih dan segala perbuatan yang tidak diridhai Allah SWT, maka sangat penting bagi seseorang untuk memahami dan memiliki wawasan terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan rasa insecure. Oleh karena itu, tema ini masih belum dieksplorasi dalam sejumlah besar publikasi ilmiah. Sebab ayat-ayat yang membahas insecure harus dikaji dengan multi tafsir dari para mufassir nusantara.

## **METODE**

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang hasilnya tidak didapatkan dari prosedur statistik dan peneliti cenderung memahami maupun menafsirkan makna atas peristiwa, interaksi dan tingkah subjek terhadap kondisi tertentu berdasar pada perspektif penelitiannya masing-masing. Pada penelitian kualitatif, peneliti membangun pengetahuan dengan mengacu pada berbagai perspektif dan informasi apa adanya dari subjek penelitian. Hasil penelitian ini lebih menekankan pada makna dibandingkan generalisasi (Fiantika, et al., 2022). Metode penelitian yang digunakan yaitu tematik atau dikenal dengan istilah lain sebagai tafsir maudhu'i. Metode tematik memiliki beberapa kelebihan, yaitu menjawab tantangan zaman, sistematis dan praktis, penjelasan yang diberikan lebih utuh dan

menunjukkan kedinamisan tafsir. Metode ini memiliki dua macam. *Pertama*, penafsiran pada satu surah secara keseluruhan maupun utuh. *Kedua*, penafsiran dengan menghimpun seluruh atau sebagian ayat dari beberapa surah yang berisi topik tertentu untuk dianalisis antara satu dengan lainnya dan diberi penjelasan terhadap segala sisinya. Kemudian ditarik kesimpulan secara menyeluruh atas persoalan tersebut berdasarkan pandangan al-Qur'an. Metode tafsir ini, lebih dikenal pada era saat ini (Sja'roni, 2014). Berdasarkan kedua metode tersebut, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode tematik yang macam kedua. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis eksplanatori. Analisis ini berperan menjelaskan secara lanjut, dibandingkan hanya mendeskripsikan makna teks tafsir (Syamsuddin, 2019). Teknik analisis ini juga menggunakan pendekatan ilmu psikologi. Sumber penelitian ini didapatkan dari literatur sebagai sumber primer, yaitu beberapa tafsir dari mufassir nusantara, yaitu Buya Hamka dengan *Tafsir Al-Azhar* dan M. Quraish Shihab dengan *Tafsir Al-Mishbah*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam al-Qur'an kata tawakal berasal dari kata dasar وَكَلَّ (*wakala*) yang dipergunakan dalam berbagai maksud: تَوَكَّلَ (*tawakal*), الْمُتَوَكِّلُونَ (*mutawakkilun*), يَتَوَكَّلُونَ (*yatawakkalun*), يَتَوَكَّلِ (*yatawakkali*), تَتَوَكَّلْ (*natawakkal*), تَوَكَّلْنَا (*tawakkalna*) dan تَوَكَّلْتُ (*tawakkaltu*). Dalam variasinya hingga 84 kali dalam 22 surah yang berbeda. Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang istiqamah serta dituntun dengan petunjuk Allah, serta bertauhid kepada Allah secara murni dan konsisten terhadap agama Allah secara lahir maupun batin, tanpa ada usaha yang memberikan pengaruh kepada orang lain (Zakaria, 2013).

Term ayat-ayat tawakal dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 33 kali, sebagai berikut:

- Tawakkal sebanyak 9 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. Ali 'Imran: 159, QS. An-Nisa: 81, QS. Hud: 123, QS. Al-Furqan: 58, QS. As-Syura:217, QS. An-Naml: 79, QS. Al-Ahzab: 3, QS. Al-Maidah: 23, QS. Yunus: 84, QS. Ibrahim: 11.
- Mutawakkilun dan mutawakkilin sebanyak 3 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. Yusuf: 67, QS. Ibrahim: 12, QS. Az-Zumar: 38.
- Yatawakkalun sebanyak 5 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. An-Nahl: 42, QS. An-Nahl: 99, QS. Al-Ankabut: 59, QS. As-Syura: 36, QS. Al-Anfal: 2.
- Yatawakkali sebanyak 10 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. Ali 'Imran: 122, QS. Al-Anfal: 49, QS. At-Taubah: 51, QS. Yusuf: 67, QS. Ibrahim: 11, QS. Ibrahim: 12, QS. Al-Mujadilah: 10, QS. At-Taghabun: 13, QS. At-Thalaq: 3.
- Natawakkal sebanyak 1 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. Ibrahim:12.
- Tawakkalna sebanyak 4 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. Al-A'raf: 89, QS. Yunus: 85, QS. Al-Mumtahanah: 4, QS. Al-Mulk; 29.
- Tawakkaltu sebanyak 6 kali dalam al-Qur'an, yakni QS. At-Taubah:129, QS. Yunus: 71, QS. Hud: 56, QS. Yusuf: 67, QS. Ar-Ra'd:30, QS. As-Syura: 10.

Ayat pertama yang akan dijelaskan adalah QS At-Taubah ayat 51. Allah berfirman dalam ayattersebut:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal".

Asbab nuzul bahwa Menanggapi tantangan orang-orang munafik yang bergembira ketika Rasulullah dan para sahabatnya menghadapi cobaan dan kesengsaraan sambil menikmati kesenangan,

ayat ini memerintahkan Rasulullah untuk bersabda, “Apa yang telah diputuskan dan diatur oleh Allah, itulah yang terjadi pada kita. Dan apa yang telah kami peroleh dan alami (As-Suyuthi, 2014).” Quraish Shihab menegaskan bahwa menyarankan agar seseorang tidak mencoba atau mengabaikan hukum sebab akibat, al-Qur’an secara tegas memerintahkan seseorang untuk mengandalkan kepercayaan. al-Qur’an hanya ingin para pengikutnya hidup dalam kenyataan, yang menunjukkan bahwa harapan tidak dapat dipenuhi tanpa kerja keras dan tidak ada gunanya meratapi apa yang tidak dapat diubah dalam kenyataan (As-Suyuthi, 2014).

Salah satu aspek pembedaan antara representasi manusia tentang Allah dan yang bukan milik-Nya adalah apa yang ditemukan di atas. Keterlibatan proxy adalah perbedaan lainnya. Saat seseorang menugaskan untuk melakukan sesuatu tugas, seseorang tersebut menunjuk dia untuk menyelesaikan tugas itu. Maka seseorang tidak lagi diharuskan untuk berpartisipasi. Makna ini ditekankan dalam kamus bahasa. Karena ia harus menyelaraskan kehendak dan perbuatannya dengan kehendak dan ketentuan Allah, maka seseorang harus beriman bahwa Allah mengetahui segala sesuatu yang terjadi di alam semesta agar dapat menerima-Nya sebagai wakil atau wali.

Selain harus berusaha, seorang muslim juga harus berserah diri kepada Allah. Dia harus menunaikan tugasnya dan kemudian menunggu hasilnya sesuai dengan rencana dan kehendak Allah. Jadi, untuk mencapai sesuatu, seseorang harus berusaha dalam batas wajar dan dengan ambisi yang tidak terkendali. Namun, jika seseorang tidak berhasil, jangan bersusah payah, berkecil hati, atau melupakan nikmat yang telah Tuhan anugerahkan kepada seorang selama ini. Sebelum bertindak, seorang Muslim harus mempertimbangkan semua faktor yang relevan dan mempertimbangkannya. Namun Allah akan muncul di hadapannya pada saat itu jika perhitungan atau penilaiannya meleset. Yang ditunjuknya sebagai Wakil agar tidak depresi dan putus asa, karena pada saat itu ia yakin bahwa Wakilnya telah mengambil keputusan yang terbaik baginya dengan bertindak sangat bijaksana (As-Suyuthi, 2014).

Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur’an tidak menganjurkan manusia untuk melakukan sedikit usaha atau mengabaikan hukum sebab dan akibat, meskipun terdapat perintah untuk mengandalkan iman. Sama sekali tidak! al-Qur’an hanya meminta agar para pengikutnya hidup dalam kenyataan, yang menunjukkan bahwa harapan tidak dapat dipenuhi tanpa kerja keras dan tidak ada gunanya kesedihan yang dilakukan atau diperbuat seseorang jika kenyataan tidak dapat diubah. Kenali kebenarannya. Cobalah menerima kenyataan jika tidak sesuai harapan atau keinginan hatimu (As-Suyuthi, 2014).

Ibnu Katsir berpendapat bahwa dia diperintahkan untuk membalas apa yang mereka katakan. Katakanlah wahai Nabi Muhammad SAW kepada orang-orang munafik itu, “Kami tidak akan mengatakan apa yang kamu ucapkan karena kami yakin bahwa apa yang telah Allah tetapkan bagi kami dalam hukum mahfudh akan terjadi, baik buruk, kalah atau menang.” Hal ini diperlukan agar jika berhasil atau gagal, dada tidak terasa sesak. Sebagai orang beriman, tahu bahwa karena Allah adalah pelindung kita, Dia tidak mungkin menderita. Hanya Allah yang layak mendapat kepercayaan dari orang-orang beriman yang tulus yang telah memberikan segalanya sebelum kembali kepada-Nya. Mereka yang munafik terus-menerus menunggu kehancuran umat Islam (Katsir, 2007).

Menurut tafsir Buya Hamka, “Tidak akan terjadi apa-apa pada diri kita, kecuali apa yang telah Allah tuliskan untuk kita.” Hal ini menandakan bahwa sangat yakin bahwa Allah telah menuliskan rezeki yang pasti akan penuh ketika berjihad dan berjuang. Akan mengalami kebahagiaan dan kesedihan, mengalahkan musuh atau membiarkan musuh membunuh kita; beberapa dari kita akan binasa dalam konflik tersebut. Setelah itu, Dia akan dikenang oleh Allah sebagai seorang syahid karena telah membela imannya (Hamka).

Uraian dari para mufassir mengenai ayat diatas menjelaskan bahwa orang tidak boleh menyerah dahulu sebelum berusaha. Ketika hendak melakukan apapun tidak mudah menyerah dapat membuktikan bahwa bisa menggapai apa yang diinginkan, seperti: ketika ingin masuk ke universitas yang diinginkan berarti harus berusaha belajar yang rajin agar diterima di universitas tersebut. Kebalikannya, jika gagal

dalam melakukan apapun jangan hanya diam akan tetapi tetap berusaha, fokus dalam proses bukan hasilnya, berserah dirilah (tawakal) kepada Allah meminta jalan petunjuk, meningkatkan motivasi dan semangat agar bisa menggapai masa depan karena semua takdir tidak akan tau kedepannya dan masa depannya bagaimana karena manusia tidak bisa menjamin kecuali Allah.

Ayat-ayat ini bukan hanya menekankan kesulitan dan kemudahan dalam konteks dunia, tetapi juga memiliki konsep spiritual. Pesan yang terkandung mengajak manusia untuk mencari peluang positif pada setiap kesulitan, karena bersama kesulitan ada kemudahan. Tindakan atau sikap tersebut, dikenal dengan *adversity quotient*. *Adversity quotient* adalah kecerdasan atau kemampuan yang dimiliki seseorang agar bisa bertahan menghadapi berbagai kesulitan dan bisa menyelesaikan berbagai tantangan hidup (Zainuddin). Setiap orang memiliki tingkatan *adversity quotient* masing-masing ketika dihadapkan pada suatu masalah, bergantung pada seberapa besar kekuatan dimensi dalam *adversity quotient* yang dimiliki. Adapun *adversity quotient* terdiri dari beberapa dimensi yang meliputinya. *Pertama*, kendali (*control*) yaitu seberapa besar kendali seseorang dalam menyikapi suatu hal yang dapat menyebabkan kesulitan. Output dimensi ini adalah memahami bahwa segala kesulitan apapun dapat terselesaikan. *Kedua*, asal-usul dan pengakuan (*origin & ownership*) yaitu sikap atas mempertanyakan siapa maupun apa yang menjadi penyebab adanya kesulitan dan sejauh mana berbagai kesulitan tersebut dapat diterima yang berkaitan dengan rasa bersalah. Rasa bersalah memiliki dua fungsi terhadap dimensi ini. Fungsi pertama yaitu sikap perbaikan. Sikap tersebut, mampu menuntun seseorang untuk merenungi, belajar dan memposisikan tindakannya. Fungsi kedua yaitu sikap penyesalan. Sikap tersebut, mampu menyadarkan seseorang untuk memikirkan kembali tindakan yang telah dilakukan. Penyesalan dalam porsi yang wajar, dapat menyembuhkan perasaan yang tersakiti (Stoltz, 2005). Sedangkan penyesalan dalam porsi yang tidak wajar, dapat berdampak pada sikap rendah diri, menyalahkan diri sendiri, menilai diri tidak penting, cemas berlebihan ataupun dikenal dengan sikap insecure (Purwoko, 2023). *Ketiga*, jangkauan (*reach*) yaitu sikap membatasi permasalahan sampai mempengaruhi berbagai unsur lainnya. Hal ini bermanfaat agar dapat berpikir jernih dalam mengatasi masalah dan menghindari permasalahan yang lebih besar. *Keempat*, daya tahan (*endurance*) yaitu sikap seberapa kuat dalam mengatasi beberapa permasalahan meliputi berapa lama kesulitan dapat berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan dapat berlangsung (Stoltz, 2005).

Bagi orang yang memiliki *adversity quotient* tinggi, cenderung dapat lebih mudah dalam mengatasi permasalahannya. Sedangkan bagi orang yang memiliki *adversity quotient* rendah, cenderung tidak mudah dalam mengatasi permasalahannya. Hal ini didukung dengan pengolahan dimensi yang diterapkan oleh masing-masing setiap individu dalam menghadapi suatu persoalan. Keempat dimensi tersebut memiliki relevansi dengan sikap tawakal sebagai solusi mengatasi insecure dalam Islam. Relevansi yang dimaksud, yaitu upaya menanamkan cara pikir dan sikap tawakal dalam setiap dimensi pada *adversity quotient*.

*Pertama*, kendali (*control*) dapat dilakukan dengan pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan perilaku menahan diri agar tidak melakukan berbagai perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri pada saat ini dan masa depan (Nurihsan, 2005). Menurut Ary Ginanjar Agustian, pengendalian diri harus dimulai dengan pengendalian hati. Hal tersebut, karena hati amat berkuasa atas pikiran, wawasan hingga tindakan (Agustian, 2010). Tujuan pengendalian diri pada umumnya, yaitu memperoleh kemajuan, keberhasilan dan kebahagiaan. Sedangkan dalam Islam, tujuan pengendalian diri yaitu menahan diri dalam makna yang luas. Menahan diri tersebut, dapat bermakna menahan dari nafsu duniawi tidak terkendali dan berlebihan ataupun nafsu batiniah yang tidak seimbang. Penempatan porsi yang sesuai pada keduanya, tidak akan menyebabkan ketidakseimbangan hidup yang berujung pada kegagalan (Hidayat, 2009). Kendali atau pengendalian diri sebagai salah satu dimensi dalam *adversity quotient*, dapat dilakukan dengan menerapkan pemikiran dan sikap tawakal. Penerapan tawakal terhadap keduanya, dapat memberikan jaminan ketenangan bagi seseorang baik secara pikiran maupun mental. Tawakal sebagai bentuk pengendalian diri, mampu mengendalikan keduanya.

Pemikiran tawakal mampu membuat seseorang tidak berlebihan dalam melakukan apapun, karena mempercayai bahwa manusia hanya berencana sedangkan Allah yang Maha Menentukan. Sedangkan sikap tawakal mampu mengendalikan hati, agar lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan tidak khawatir berlebih sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman ketimbang rasa insecure.

*Kedua*, asal-usul dan pengakuan (*origin & ownership*) dapat dilakukan dengan penerimaan terhadap diri sendiri. Penerimaan terhadap diri sendiri dalam istilah ilmu psikologi dikenal sebagai *self love*. *Self love* adalah menerima kelemahan dan menghargai kekurangan, karena hal ini yang membuat seseorang menjadi dirinya sendiri dan memiliki belas kasih terhadap dirinya sendiri (Salsabila, 2017). *Self love* juga dapat dikatakan sebagai penghargaan terhadap diri sendiri dan hadir dari tindakan yang mendukung pertumbuhan psikologis, fisik hingga spiritual. Adanya *self love* mampu membuat seseorang menjadi lebih bersyukur dan puas atas kehidupan yang dijalani maupun dimiliki. Seseorang yang mencintai dirinya sendiri tidak tergotha dan membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Oleh sebab itu, *self love* mampu mengurangi tekanan insecure yang dimiliki seseorang (Putri, Audita, Rafifah, & Rismaida, 2023). Bahkan menurut Kayyis Fitri Ajhuri dalam penelitiannya bahwa tawakal merupakan bentuk dari kepercayaan diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu aspek dari beberapa aspek dalam *self love* (Ajhuri, 2023). Pendapat ini dapat dikatakan sesuai. Hal tersebut karena, Allah menciptakan manusia sebagai makhluk sebaik-baiknya di antara makhluk lainnya sehingga manusia perlu mencintai dan menerima diri sendiri sebagai anugerah yang diberikan oleh Allah. Bukan malah membenci dirinya sendiri, tetapi justru percaya akan dirinya sendiri dengan dibersamai usaha maksimal dan menyerahkan segala urusan yang telah diusahakan kepada Allah (Ajhuri, 2023).

*Ketiga*, jangkauan (*reach*) dapat dilakukan dengan tidak berpikir dan bertindak berlebihan. Berpikir berlebihan dikenal dengan istilah *overthinking*, yaitu kuantitas terlalu banyak memproses berbagai pikiran tetapi bukan merupakan suatu kebutuhan (Petric, 2018). *Overthinking* dapat terjadi ketika terlalu memikirkan kejadian yang telah dilakukan ataupun kejadian masa depan yang belum terjadi. Adapun *overthinking* dapat menyebabkan beberapa hal, antara lain yaitu seringkali meragukan diri sendiri dan memiliki pemikiran “bagaimana jika”, sering tersesat pada pemikiran masa lalu dan membayangkan masa depan, khawatir terhadap sesuatu yang tidak dapat dikontrol oleh dirinya sendiri dan masih banyak lagi (Morin, 2020). Jangkauan mengatasi suatu permasalahan, dapat diatasi dengan tidak *overthinking* terhadap suatu masalah. Tawakal menjadi salah satu solusi dalam cara berpikir manusia saat menghadapi permasalahan. Berserah diri atas masa depan yang telah ditentukan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya, memberikan kesadaran dan pikiran yang positif. Bahwa sebagai manusia hanya perlu berbuat dan bertindak sebaik-baiknya, tanpa perlu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi ke depannya. Hal ini sejalan dengan penafsiran Buya Hamka terhadap surah At-Taubah ayat 51.

*Keempat*, daya tahan (*endurance*) memiliki kesamaan dengan istilah resiliensi dalam ilmu psikologi (W, 2013). Resiliensi adalah kemampuan atau daya lenting seseorang untuk kembali semula. Hal tersebut, juga dipahami sebagai proses adaptasi ketika menghadapi trauma, kesulitan, tragedi, ancaman ataupun berbagai sumber signifikan yang dapat membuat seorang individu mengalami stress (Southwick, Bonanno, Masten, C, & Yehuda, 2014). Resiliensi dapat dibangun dengan lima aspek dalam setiap individu. *Pertama*, kompetensi personal berupa keuletan dan standar tinggi. *Kedua*, percaya terhadap orang lain dengan tegar menghadapi stress dan toleransi pada emosi negatif. *Ketiga*, penerimaan secara positif terhadap perubahan dan berhubungan dengan baik kepada orang lain. *Keempat*, kontrol diri. *Kelima*, spiritualitas (Connor & Davidson, 2003). Setiap individu sejatinya memiliki daya tahan tersendiri dalam menghadapi masalah. Namun berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa daya tahan manusia dalam menghadapi masalah mampu diusahakan dengan kemampuan manusia dan dibersamai dengan spiritualitas. Aspek spritualitas ini, dilakukan dengan kelapangdadaan yaitu suatu keadaan psiko-spiritual yang diperhatikan dengan kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan secara tenang dan terkendali (H.F, 2008).

Kelapangdadaan individu dalam menghadapi masalah, juga perlu dibersamai dengan tawakal sebagai bentuk berserah diri atas ketetapan Allah SWT.

Ayat kedua yang akan dibahas dalam QS. Ali Imran: 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ  
ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ  
ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Asbab nuzul dari ayat tersebut berisi tentang peristiwa setelah perang Badar untuk menentukan apa yang akan terjadi pada tawanan perang, Nabi mengadakan musyawarah. Karena Abu Bakar dan Umar bin Khattab berbeda pendapat, maka diskusi tidak berjalan dengan baik. Allah SWT menurunkan ayat ini untuk membantu mengambil keputusan yang tepat. Kandungan asbabun nuzul ayat ini yaitu berupa musyawarah dapat ditarik dan dijadikan sebagai sebuah metode pembelajaran (As-Suyuthi, 2014).

Adapun munasabah ayat yang dijelaskan disini adalah hubungan surah Ali 'Imran:159 dalam al-Qur'an terdapat persesuaian dengan ayat sebelumnya, yaitu ayat 156 menjelaskan bahwa, Dan kamu sekalian orang-orang yang beriman, menjauhlah seperti orang-orang kafir yang berkata kepada saudara-saudaramu, ketika mereka bepergian atau berperang, "seandainya mereka tetap bersama kami, kami tidak akan mati atau terbunuh." Oleh karena itu, Allah menciptakan kehidupan dan mengakhirinya, dan Dia mengamati segala yang kamu kerjakan. Allah SWT memberikan petunjuk bagaimana memiliki hati yang lembut dan berbicara dengan lembut.

Sejumlah kesimpulan penting dapat diambil dari berbagai analisis tafsir, antara lain dari Al-Azhar, al-Qur'an al-'adzim, dan Al-Mishbah, berdasarkan editorial dan makna ayat tersebut. Penafsirannya, yang merangkum penafsiran sebelumnya, adalah yang berikutnya.

Poin pertama, karakter lemah lembut Rasulullah SAW karena rahmat Allah.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka.

Kebaikan Nabi adalah buah dari rahmat Allah. Dari sudut pandang Ibnu Katsir, berbuat baik kepada mereka tidak lain adalah Allah melimpahkan rahmat-Nya kepada Anda dan mereka. Manusia, menurut Sayyid Qutb, senantiasa membutuhkan naungan yang penuh kasih sayang, wajah yang tenang dan ramah, cinta dan kasih sayang, serta jiwa yang lemah lembut dan baik hati. Atas karunia Allah, Nabi memiliki semua itu. Menurut penjelasan Sayyid Qutb, setiap mukmin apalagi jika ia seorang pemimpin harus mempunyai watak lemah lembut (Katsir, 2007).

Kemudian Hamka melakukan pengamatan bahwa tafsir Surat Ali 'Imran: 159 berkaitan dengan ilmu kepemimpinan Islam. Syarat ayat kepemimpinan yang lemah lembut dalam Islam merupakan hakikat ilmu kepemimpinan. Hamka menegaskan, pemimpin yang berperilaku kasar, tidak berperasaan, dan tidak fleksibel tidak hanya bertentangan dengan al-Quran tetapi juga akan dibenci oleh banyak orang. Pemimpin yang demikian, menurut Hamka, tidak akan berhasil menjalankan perannya sebagai pemimpin. Kemudian Hamka melakukan pengamatan bahwa tafsir Surat Ali 'Imran: 159 berkaitan dengan ilmu kepemimpinan Islam. Syarat ayat kepemimpinan yang lemah lembut dalam Islam



merupakan hakikat ilmu kepemimpinan. Hamka menegaskan, pemimpin yang berperilaku kasar, tidak berperasaan, dan tidak fleksibel tidak hanya bertentangan dengan al-Quran tetapi juga akan dibenci oleh banyak orang. Hamka menegaskan bahwa pemimpin seperti itu akan gagal dalam peran kepemimpinannya (Hamka).

Poin kedua, menjelaskan akibat bersikap keras dan kasar

وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ

Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu.

Kata al-Fadhhdh yang artinya keras, berasal dari kata fadhhdhan. Menurut Ibnu Katsir, maknanya keras dan kasar bila diucapkan. Menurut Ibnu Katsir, niscaya orang akan berhamburan dan meninggalkan jika seorang tersebut berkata kasar kepada mereka dan pantang menyerah dalam berinteraksi dengan mereka. Namun, Allah mendatangkan mereka kepadamu dan melembutkan hatimu terhadap mereka, menjadikan mereka sepertimu (Katsir, 2007). Manusia secara alamiah membenci perkataan yang kasar dan riuh. Kecil kemungkinan masyarakat akan mengikuti pemimpin yang berhati kasar dan berkata kasar. Bahkan jika seseorang mendekat, itu karena rasa takut dan paksaan, bukan karena cinta. Meski menjadi pemimpin yang ulung, Nabi tidak pernah kehilangan kesabaran. Sayyid Qutb menjelaskan, dirinya tidak pernah menimbun harta, tidak pernah menyempitkan dada untuk menghadapinya sebagai sesama manusia, bahkan memberikan segala yang dimilikinya. Setiap saat, mereka dikelilingi oleh kelembutan, kebaikan, toleransi, kemurahan hati, dan cinta yang mulia.

Poin ketiga, perintah memaafkan dan memohon ampun serta bermusyawarah

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ

Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu.

Menurut tafsir Quraish Shihab, hal ini mengisyaratkan sifat-sifat apa saja yang harus dimiliki seorang pemimpin agar berhasil mengarahkan musyawarah (Shihab, 2009). Perilaku-perilaku berikut ini perlu dilakukan agar berhasil menjadi seorang pemimpin, khususnya: Bersikaplah baik terlebih dahulu, tidak kasar dan tidak berperasaan. Mufassir ini mengatakan, ketika seorang pemimpin bertindak berbeda dari apa yang dibicarakan sebelumnya, maka mitra musyawarah akan keluar. Kedua, kemampuan memaafkan dan memulai kembali ketika berhadapan dengan orang yang berbuat salah merupakan kualitas yang perlu dimiliki seorang pemimpin agar berhasil dalam bermusyawarah. Hal ini perlu karena musyawarah yang bijaksana memerlukan pihak lain, dan musyawarah yang bijaksana hanya menghasilkan hati yang memaafkan. Ketiga, penalaran membutuhkan lebih dari sekedar logika.

Poin keempat, tawakal dan menyikapi hasil musyawarah

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Ibnu Katsir mengartikan hal ini dengan arti bahwa jika kalian telah membicarakannya dengan mereka dan mengambil keputusan, hendaknya kalian bertawakal kepada Allah. Ini adalah instruksi Allah. Jika telah mengambil keputusan setelah memikirkannya dengan matang, maka teguhlah dan beriman kepada Allah. Jangan khawatir tentang hasilnya atau meminta pertanggungjawaban para musyawarah jika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana saat mereka berunding (Katsir, 2007).

Uraian dari beberapa pendapat mufassir tentang ayat tersebut, bahwa khawatir dalam masa depan pentingnya berusaha dan fokus pada proses bukan hasil kemudian mempercayainya. Sebagaimana Nabi pertama kali berunding dengan para sahabat dengan lembut meminta pendapat atau pemikiran mereka tentang masalah perang dan lain-lain untuk hati mereka, kemudian setelah memberikan keputusan maka bertawakal. Dari situlah pentingnya usaha dan kerja keras sebelum menaruh kepercayaan kita. Jadi, tawakal berarti bekerja keras dan berjuang untuk mencapai tujuan dan kepentingan, kemudian berserah diri kepada Allah.

Analisis Penafsiran Ulama secara global, mufassir nusantara menafsirkan surah At-Taubah: 51 khawatir dalam masa depan untuk lebih hidup positif vibes untuk masa depannya. Quraish Shihab menekankan pada kata wakiil merupakan penyerahan diri bukan berarti penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah akan tetapi manusia harus bertindak sesuai keterbatasannya dalam istilah berusaha terlebih dahulu. Oleh karena itu, fokus dalam proses bukan hasil dan meningkatkan motivasi dan semangat. Kemudian khawatir dalam masa depan surah Ali 'Imran: 159, mufassir nusantara menafsirkan bagaimana seorang pemimpin untuk jenjang masa ke depannya. Kearifan itu menuntun ke dalam suatu pemahaman bahwa perbedaan pendapat bukanlah pangkal perpecahan, melainkan sebuah ladang subur bagi keberagaman.

Khawatir dalam masa depansurah At-Talaq: 2-3, Quraish Shihab menafsirkan khawatir dalam kesulitan hidup termasuk hidup berumah tangga yang dihadapinya, kebahagiaan dalam berumah tangga bukan terletak pada kekayaan harta benda . Akan tetapi, para mufassir sepakat bahwa surah At-Talaq: 2- 3 ditafsirkan sebagai rezeki yang tidak terduga atau cara yang tidak disangka-sangka. Oleh karena itu, rezeki bukan hanya berupa kekayaan saja karena kebahagiaan tidak berdasarkan banyaknya harta yang dipunya, namun rezeki juga berupa jiwa. Ada keterkaitan antara sumber rezeki yang tidak terduga dengan pengalaman menghadapi insecurity atau perasaan tidak aman. Karena konsep rezeki yang datang dengan cara yang tak disangka-sangka dari Allah dapat menjadi sumber harapan dan kekuatan untuk terus berusaha, bertahan, dan percaya bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan yang lebih besar.

Mufassir nusantara menafsirkan QS. An-Nisa: 81 sebagai perlakuan overprotektif dari keluarga menunjukkan bahwa anak tersebut dituntut untuk menjadi bisa namun orang tua tersebut tidak memberi contoh yang baik, akan tetapi menjadikan anak tersebut menjadi insecure dan iri dengan keluarga orang lain. sebagai anak Cuma bisa menjalani hidup dengan sebaik-baiknya, dan nikmati proses karena semua orang tua pasti mempunyai alasan buat anaknya agar menjadi lebih baik dari orang tuanya. Kemudian mufassir Ibnu Katsir, Quraish Shihab, dan Buya Hamka berpendapat pada QS. Al-Maidah: 23 menegaskan bahwa orang-orang beriman dan beramal saleh tidak memerlukan bukti tambahan, karena mereka telah merasakan ketenangan dan keyakinan dalam hati mereka melalui bertawakal. Kehidupan yang penuh kebahagiaan di dunia dan di akhirat menjadi balasan bagi mereka. Mengingat Allah, dengan cara bertawakal merupakan memperkuat hubungan spiritual dapat membantu mengatasi kecemasan dan meredakan perasaan insecure.

Trauma masa lalu merupakan bukan hal yang aneh jika suatu kejadian buruk yang tidak terduga menimbulkan keterkejutan yang mendalam pada seseorang, dan pengalaman tersebut berubah menjadi trauma. Orang yang mengalami trauma mencoba menghindari situasi yang sama lagi. Mereka sering kali mengasingkan diri dari sumber trauma atau diliputi rasa takut yang luar biasa. Maka dari itu hubungan trauma masa lalu dengan tawakal pada QS. Al-Anfal: 2, menurut para mufassir berpendapat bahwa ciri orang beriman ketika mengalami trauma hendaknya melakukan berdzikir, dengan cara berdzikir agar hati menjadi lebih tenang dan serahkan semuanya kepada Allah.

Penolakan dari orang lain pada QS. An-Nahl:99 mufassir nusantara menafsirkan yatawakkalun sebagai memohon perlindungan merupakan tindakan keengganan untuk menerima sesuatu atau perasaan orang lain. Penolakan sebenarnya merupakan hal yang lumrah terjadi. Namun, ada orang yang merasa ditolak adalah hal yang sulit atau bahkan menyenangkan. Nilai sejati seseorang diukur oleh

ketakwaan, bukan oleh faktor-faktor dunia seperti penampilan atau status sosial. Oleh karena itu, untuk mencegah perasaan insecure, seseorang dianjurkan untuk tidak merasa lemah dan rendah diri atas kekurangan yang dimiliki, namun fokus pada pengembangan nilai-nilai internal yang ada dalam dirinya, seperti nilai spiritual, moral dan etika.

Relevansi penafsiran tentang tawakal dalam penanganan *insecure* orang yang khawatir dengan masa depan tidak boleh menyerah tanpa berusaha. Hal ini sejalan dengan beberapa aspek yang dapat membangun resiliensi seseorang dalam menghadapi persoalan insecure, sebagaimana telah dijelaskan pada analisis tafsir ayat sebelumnya. Bahwa seseorang tidak bisa dapat merasa mampu hanya dengan berusaha tanpa berdoa maupun memiliki sikap berserah diri. Begitu pula sebaliknya, seseorang tidak bisa dapat merasa mampu jika hanya bergantung pada doa dan sikap berserah diri tanpa dibersamai usaha. Penanganan insecure relevan dengan asumsi dan resiliensi tersebut, bahwa insecure sebagai suatu persoalan psikologis dapat diatasi dengan upaya dan sikap berserah diri atau tawakal. Solusi resiliensi ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan lima aspek dalam mengatasi insecure.

*Pertama*, kompetensi personal. Kompetensi personal merupakan salah satu upaya yang bisa diusahakan, meskipun setiap orang memiliki kompetensi personal yang berbeda. Namun hal tersebut, bisa diusahakan dengan memposisikan gangguan, kesulitan maupun ancaman sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Insecure dapat tidak terjadi, ketika seseorang berusaha menganggap kesulitan maupun gangguan sebagai tantangan dan persoalan yang harus dihadapi dan diselesaikan (Nashori & Iswan, 2021). Oleh sebab itu, untuk mencegah rasa insecure perlu untuk berupaya memiliki cara fikir dan bertindak memandang kesulitan maupun gangguan sebagai tantangan dibandingkan sebagai alat menghakimi.

*Kedua*, percaya kepada orang lain, memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stress. Aspek kedua ini, merupakan aspek yang dapat diusahakan bagi seseorang. Ketika memperoleh berbagai situasi negatif, individu diharapkan berusaha tegar dan bersikap toleran pada situasi yang sedang dihadapinya. Seseorang diharapkan dapat menerima kenyataan. Selain menerima situasi yang ada, individu diharapkan berusaha memperoleh dukungan dari orang lain yang berdaya sebagai upaya memperbaiki situasinya (Nashori & Iswan, 2021). Aspek tersebut, seringkali diabaikan bagi seseorang yang mengalami insecure dan memilih menutup diri dari lingkungan sekitar. Meskipun tidak sedikit lingkungan sekitar yang berpotensi menutup maupun menghindar dari seseorang yang mengalami insecure, bukan malah merangkul dan tidak membiarkannya merasa sendiri. Hal ini kemudian tidak jarang menyebabkan seseorang yang mengalami insecure mengambil keputusan membunuh dirinya sendiri. Sebagaimana yang pernah terjadi pada salah satu mahasiswi di Sumatera Utara (Wisely, 2023). Oleh sebab itu, untuk mencegah insecure perlu berupaya untuk bertoleransi terhadap emosi negatif, bersikap tegar terhadap suatu kesulitan maupun gangguan dan percaya kepada orang lain. Percaya yang dimaksud, yaitu berusaha mempercayai orang lain bahwa mereka bisa membantu dan mendukung dalam kondisi apapun. Jika dirasa tidak mudah mempercayai orang lain, seseorang yang mengalami insecure dapat berkonsultasi dengan para ahli seperti psikolog maupun psikiater.

*Ketiga*, penerimaan secara positif terhadap perubahan dan berhubungan dengan baik kepada orang lain. Aspek ketiga ini, merupakan aspek yang dapat diusahakan bagi seseorang. Seseorang diharapkan dapat menerima kesulitan dengan pikiran positif. Pikiran positif yang dimaksud, yaitu berpandangan bahwa senantiasa ada kebaikan pada keburukan seburuk apapun atau seringkali dipahami sebagai ada hikmah dalam setiap hal. Keyakinan kuat dan relasi yang baik mampu menciptakan rasa aman atau secure ketika menjalani kehidupan dan menghadapi kesulitan yang ada. Hal ini karena rasa aman dapat memaksimalkan kemampuan yang ada dalam setiap individu (Nashori & Iswan, 2021). Oleh sebab itu, untuk mencegah insecure perlu untuk menerima suatu hal dengan sikap positif dan berhubungan baik dengan orang lain. Penerimaan secara positif tersebut, secara tidak langsung mencerminkan tawakal. Bahwa keberserahan seseorang bermula dari keyakinan kepada Allah SWT atas segala apapun yang

telah ditakdirkan kepada-nya senantiasa baik dan menimbulkan rasa ketenangan dalam hati, tidak menimbulkan rasa insecure. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia Astuti, bahwa penerimaan maupun berpikir secara positif terhadap kesulitan dan permasalahan dapat menurunkan rasa insecure dan meningkatkan rasa percaya diri (*self esteem*) (Astuti, 2022).

*Keempat*, kemampuan kontrol diri. Aspek keempat ini, merupakan aspek yang dapat diusahakan bagi seseorang. Kemampuan kontrol diri yang dimaksud, yaitu mengendalikan emosi saat situasi buruk maupun baik. Selain itu, kontrol diri juga dapat dilakukan dengan bersikap realistis terhadap pengendalian kemampuan yang dimiliki (Nashori & Iswan, 2021). Pencegahan insecure, salah satunya juga dapat dilakukan dengan kontrol diri. Kontrol diri terhadap emosi yang dimiliki dan kontrol diri untuk bersikap realistis pada kemampuan yang dimiliki. Bersikap realistis ini dapat dilakukan, dengan tidak membandingkan sesuatu yang secara realistis memang berbeda atau bersifat relatif. Salah satu contohnya seperti, standar kecantikan yang berbeda-beda di setiap orang. Seringkali seseorang merasa insecure jika tidak dinilai cantik dalam standar kecantikan yang ada sehingga bersikap rendah diri, padahal belum tentu menurut orang lain dan standar kecantikan lainnya tidak memenuhi. Oleh sebab itu, seseorang diharapkan mampu mengontrol dirinya sendiri baik secara emosi maupun bersikap realistis.

*Kelima*, kesadaran terhadap pentingnya pengaruh spiritualitas. Pada aspek ini, seseorang diharapkan sadar akan daya atau kekuatan yang dimiliki berasal dari keimanan yang dimiliki. Adanya keimanan dapat memelihara optimisme dan penyesuaian diri sehingga mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi dengan positif (Nashori & Iswan, 2021). Kesadaran tersebut, dapat dilakukan dengan menerima terlebih dahulu segala hal yang terjadi dalam kehidupan seseorang kemudian ber-tawakal atas segala hal yang telah terjadi kepada-nya. Oleh sebab itu, untuk mencegah insecure tidak hanya perlu upaya suatu individu tetapi juga perlu kesadaran spiritualitas dengan ber-tawakal. Bahwa segala sesuatunya telah ditakdirkan dan dijamin Allah dengan sebaik-baiknya. Tawakal tidak hanya dapat menjadi solusi perasaan insecure, tetapi juga dapat memperkuat iman. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rafiqah Ramadhanty, dkk dapat diketahui bahwa tawakal mampu menurunkan kecemasan (Ramadhanty, Rahmawati, Vivik, Khairunnas, & Triska, 2023).

Pesan yang terkandung dalam ayat di atas, secara tidak langsung mengajak manusia untuk mencari peluang positif pada setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan, ada kemudahan. Hal ini sejalan dengan salah satu bentuk resiliensi dalam perspektif Islam, yaitu pencarian hikmah (*seeking meaning*). Menurut Nashori, seseorang yang sehat secara rohani mampu menarik pelajaran di balik kesulitan atau dapat mengambil hikmah. Sedangkan seseorang yang tidak sehat secara rohani tidak mampu mengambil pelajaran dari kesulitan (Nashori & Iswan, 2021). Oleh sebab itu, sebagai seseorang muslim yang sehat secara rohani perlu untuk menanamkan dalam diri untuk mengambil hikmah dalam setiap peristiwa maupun kesulitan. Bukan hanya mempertanyakan dan menyalahkan Allah atas apa yang telah terjadi.

Secara keseluruhan, ayat ini menyampaikan pesan penuh harapan dan optimisme, mengajak manusia untuk melihat setiap kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan mendapatkan kemudahan yang lebih besar. Khawatir dalam masa depan, dalam ayat ini menemukan petunjuk yang memandu dalam menghadapi perasaan insecure. Sebagaimana salah satu bentuk resiliensi dalam perspektif Islam, yaitu berpikir positif terhadap masa depan (*positive thinking*). *Positive thinking* memberikan keyakinan pada seseorang terhadap adanya perbaikan situasi setelah terjadi situasi yang tidak menyenangkan (Nashori & Iswan, 2021).

Sebuah narasi yang terkandung dalam konteks musyawarah, kelembutan, dan kebijaksanaan, memunculkan cahaya terang bagi jiwa yang merindukan kedamaian dan kepastian. Para mufassir juga menjelaskan bagaimana sifat seorang pemimpin yang dimiliki Rasulullah SAW, berikut 4 sifat yang dimiliki Rasulullah: memiliki sifat karakter lemah lembut, menjelaskan akibat bersikap keras dan kasar, perintah memaafkan dan memohon ampun serta bermusyawarah, kemudian tawakal dan menyikapi

hasil musyawarah. Berangkat dari beberapa sifat Rasulullah SAW tersebut, panutan paling baik untuk seorang mukmin yaitu sifat tawakal Rasulullah SAW kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal (Zakaria M. F., 2013). Tawakal yang dilaksanakan Rasulullah SAW sejalan dengan ikhtiarnya (Hamka). Tawakal tidak hanya dapat diterapkan ketika seseorang mengalami kesulitan maupun permasalahan, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks musyawarah. Sebagaimana Rasulullah SAW sebagai pimpinan dalam musyawarah, terlebih dahulu mengambil keputusan baru kemudian bertawakal kepada Allah atas keputusan tersebut. Sikap tawakal kepada Allah membuat Rasulullah SAW tidak ragu, bimbang dan menerima berbagai resiko serta menguatkan hati atas segala yang terjadi (Hamka). Hal ini, memberikan pelajaran sebagai manusia untuk tidak sekedar ber-tawakal tanpa berupaya lebih dahulu. Akal dan raga yang dimiliki manusia merupakan modal yang Allah beri untuk manusia berupaya dan berserah diri kepada Allah atas segala kehendak-Nya.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat-ayat yang dipenuhi dengan kearifan itu menuntun ke dalam suatu pemahaman bahwa perbedaan pendapat bukanlah pangkal perpecahan, melainkan sebuah ladang subur bagi keberagaman. Dalam musyawarah, diajarkan untuk membuka hati dan mendengarkan, merangkul keragaman pendapat sebagai kekayaan yang memperkaya pikiran dan hati. Dalam konteks tersebut, cara untuk meredakan insecure adalah membangun lingkungan positif yang menjadi tempat tumbuh kembangnya jiwa. Lingkungan yang penuh cinta dan penghargaan, di mana perbedaan adalah

pilar kekuatan, bukan pangkal pertikaian. Dengan merangkul ajaran musyawarah, kelembutan, dan kebijaksanaan, untuk melangkah menuju kedamaian dalam diri dan di antara sesama.

Berserah kepada Tuhan, seperti yang digambarkan dalam cahaya tawakal, menjadi puncak kebijaksanaan. Dalam insecure yang melanda, meletakkan kepercayaan sepenuhnya kepada-Nya adalah jalan untuk menemukan ketenangan. Dari sini belajar bahwa kebijaksanaan sejati adalah ketika menyadari bahwa kita hanya manusia lemah yang membutuhkan bimbingan-Nya. Khawatir dalam masa depan, menyampaikan keyakinan bahwa orang yang bertawakal kepada Allah akan diberikan rezeki dari arah yang tidak terduga. Konteks rezeki yang datang dengan cara yang tak disangka-sangka ini menciptakan suatu kaitan dengan pengalaman menghadapi insecure atau rasa ketidakamanan.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami ketidakamanan atau ketidakpastian (insecure) terutama dalam hal ekonomi, pekerjaan, atau kehidupan pribadi. Ungkapan “rezeki dari arah yang tidak terduga” menyoroti bahwa kadang-kadang solusi atau bantuan yang diharapkan tidak selalu datang dari sumber yang terduga. Ini bisa mencakup peluang baru, pertolongan dari orang tak terduga, atau solusi yang muncul secara tidak terduga.

Dalam konteks insecure terhadap ekonomi atau pekerjaan, seseorang yang menghadapi ketidakpastian mungkin merasa cemas atau takut terhadap masa depan. Ayat tersebut memberikan harapan bahwa dengan menjalani hidup sesuai dengan tuntunan Allah (bertawakal), rezeki atau solusi yang dibutuhkan dapat datang dari arah yang tidak terduga. Hal ini dapat memberikan ketenangan pikiran dan kepercayaan bahwa Allah memiliki rencana yang lebih besar dan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan.

Dalam hubungannya dengan insecure dalam konteks hubungan atau kehidupan sosial, ayat ini mengingatkan bahwa solusi untuk masalah-masalah yang sulit bisa muncul secara tidak terduga. Ini bisa termasuk dukungan dari teman-teman, bantuan dari orang-orang di sekitar, atau perubahan situasi yang tidak terduga yang membawa kebaikan. Jadi, dalam menghadapi insecure, konsep rezeki yang datang dengan cara yang tak disangka-sangka dari Allah dapat menjadi sumber harapan dan kekuatan untuk terus berusaha, bertahan, dan percaya bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan yang lebih besar.

Meskipun langkah-langkah ini tidak selalu mudah dilakukan, secara bertahap, mereka membentuk dasar yang kokoh untuk mengatasi perasaan insecure. Pemahaman akan tujuan hidup, perubahan pola pikir, penerimaan diri tanpa syarat, bersikap realistis, bersosialisasi, membuka pikiran, dan menciptakan

lingkungan yang mendukung menjadi bagian integral dari perjalanan ini. Dengan membangun fondasi yang kuat, seseorang dapat memandang masa depan dengan keyakinan, mengatasi rasa takut, dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

Kemudian perlakuan overprotektif dalam keluarga. Tentu saja, orang tua tidak memperlakukan anak mereka dengan sembarangan; sebaliknya, mereka melakukan berbagai hal dengan cara mereka sendiri yang unik dengan harapan bahwa keturunan mereka akan tumbuh menjadi orang yang khas. Sejak orang tua dan anak pertama kali berinteraksi dalam kehidupan seorang anak, maka perilaku orang tua terhadap anak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan anak, baik secara psikis maupun fisik. Orang tua kadang-kadang akan memberikan kemandirian kepada anak-anaknya agar anak dapat mencapai potensi maksimalnya.

Ada orang tua yang membiarkan anak-anaknya bebas sambil tetap memegang kendali, dan ada pula orang tua yang terlalu melindungi anak-anaknya dengan melindungi mereka dari penyakit dan bahaya fisik dan mental hingga anak-anak tersebut benar-benar bergantung pada mereka atau tidak memiliki kebebasan sama sekali. Pola asuh seperti ini disebut terlalu protektif. Sikap orang tua dapat dijelaskan oleh kasih tulus mereka kepada anak-anak mereka dan keinginan mereka untuk menjaga anak-anak mereka aman dari keadaan yang berpotensi membahayakan. Di sisi lain, ada situasi di mana sikap orang tua yang terlalu memanjakan terhadap anaknya dapat berdampak buruk pada tumbuh kembang anak.

Jangan takut atau cemas dalam menghadapi apapun karena ada Allah SWT, Kemungkinan besar banyak orang pernah mengalami gangguan kecemasan pada suatu saat dalam hidup mereka, baik ketika menghadapi tantangan di tempat kerja, sebelum ujian, sebelum wawancara kerja, atau ketika dihadapkan pada keputusan penting. Karena kecemasan merupakan reaksi yang terjadi ketika seseorang sedang stres, maka perasaan yang timbul merupakan hal yang wajar. Ketika seseorang menunjukkan kecemasan, yang biasanya ditandai dengan rasa gentar, khawatir, takut, atau kegelisahan berlebihan yang tidak dapat

dijelaskan, atau ketika tingkat keparahan penyebabnya tidak sesuai dengan tingkat kecemasannya, maka kita harus berhati-hati.

Agar tidak terjadi adanya kecemasan dan takut dalam melakukan sesuatu seperti mengikuti ujian, wawancara hendaknya berdzikir, berdoa dan serahkan semuanya kepada Allah (tawakal) terlebih dahulu sehingga dapat membawa ketenangan, pentingnya mengingat Allah dan ayat-ayat-Nya sebagai sarana untuk menenangkan hati.

Mufassir nusantara juga menegaskan mengenai ayat ini bahwa tawakal menunjukkan orang-orang beriman dan beramal saleh tidak memerlukan bukti tambahan, karena mereka telah merasakan ketenangan dan keyakinan dalam hati mereka melalui berdzikir. Kehidupan yang penuh kebahagiaan di dunia dan di akhirat menjadi balasan bagi mereka. Mengingat Allah, melakukan dzikir, bertawakal dan memperkuat hubungan spiritual dapat membantu mengatasi kecemasan dan meredakan perasaan insecure.

Tidak jarang suatu pengalaman berubah menjadi trauma di masa lalu ketika seseorang dilanda kejadian buruk yang tidak diantisipasi dan mengalami guncangan yang luar biasa. Orang yang mengalami trauma mencoba menghindari situasi yang sama lagi. Mereka sering kali mengasingkan diri dari sumber trauma atau diliputi rasa takut yang luar biasa. Tidak ada keraguan bahwa pendekatan setiap orang dalam memecahkan masalah berbeda-beda. Usia, jenis kelamin, jenis trauma, dan kepribadian semuanya berperan dalam cara terapi dan perawatan diberikan. Untuk mengidentifikasi apakah dirinya pernah mengalami trauma, seseorang dapat melakukannya dengan beberapa cara berbeda. Misalnya, ada orang yang mencari bantuan medis atau psikologis, ada pula yang mengikuti bimbingan Islam dan mempercayakan segala sesuatunya kepada Allah SWT (tawakal). Artinya, ketika seorang mukmin mengalami trauma yang hebat, hendaknya ia pasrah saja kepada Allah dan berdoa,

mengamalkan wiridan, dan beramal shaleh agar mendapat ketenangan dan hati yang terbuka. Masa lalu harus dilepaskan dan babak baru harus dibuka.

Penolakan dari orang lain tindakan keengganan untuk menerima sesuatu atau perasaan orang lain. Penolakan sebenarnya merupakan hal yang lumrah terjadi. Namun, ada orang yang merasa ditolak adalah hal yang sulit atau bahkan menyenangkan. Jadi, ketika seseorang ingin bermain dengan orang sekitar hendaknya memilih teman yang bisa diajak untuk melakukan hal yang positif, banyak sekali zaman sekarang geng-geng an yang cantik dengan yang cantik, pinter dengan yang pinter berikut bisa menimbulkan rasa insecure dengan cara ditolak oleh teman sekitar, padahal berteman itu tidak harus seperti itu tetapi yang sewajarnya saja berteman. Dengan mencari teman yang positive vibes bisameningkatkan motivasi dan semangat, meningkatkan rasa syukur atas apa yang diberi Tuhan, meningkatkan rasa percaya diri untuk berteman atau bersosialisasi dengan orang sekitar.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa nilai sejati seseorang diukur oleh ketakwaan, bukan oleh faktor-faktor dunia seperti penampilan atau status sosial. Oleh karena itu, untuk mencegah perasaaninsecure, seseorang dianjurkan untuk tidak merasa lemah dan rendah diri atas kekurangan yang dimiliki, namun fokus pada pengembangan nilai-nilai internal yang ada dalam dirinya, seperti nilai spiritual, moral dan etika. Dengan pemahaman seperti ini, seseorang akan mampu menciptakan keadaan mental dan emosional yang positif, mengurangi insecure dan lebih mengarahkan diri menuju kehidupan yang lebih bermakna.

## **KESIMPULAN**

Ayat tawakal digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengobatan mandiri terhadap orang yang menderita rasa insecure. Adapun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hal tersebut, antara lain khawatir dalam masa depan dalam QS. At-Taubah: 51, QS. Ali 'Imran: 159, QS. At-Thalaq: 2-3, perlakuan overprotektif keluarga dalam QS. An-Nisa: 81, takut dan cemas ketika menghadapi sesuatu dalam QS. Al-Maidah: 23, trauma masa lalu dalam QS. Al-Anfal: 2, penolakan dari orang lain dalam QS. An-Nahl: 99. Para mufassir berpendapat bahwa bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal. Berisi hikmah bahwa manusia tidak perlu khawatir akan masa depan agar memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, mengambil keputusan yang lebih bijak di masa depan, atau mengkhawatirkan rezekinya dalam upaya bertawakal kepada Allah. Beberapa upaya tersebut, sejalan dengan dimensi guna membangun resiliensi pada individu yang berujung tawakal sebagai iman dan bentuk spiritualis. Sebab, rezeki bisa datang dari sumber yang tidak terduga dan tidak harus berupa harta atau perilaku keluarga yang terlalu protektif. Masyarakat juga harus belajar untuk percaya kepada Allah dan tidak takut atau cemas ketika menghadapi tantangan. Masyarakat sebagai individu perlu untuk berupaya terlebih dahulu dalam membangun daya tahan atau resiliensi dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan, di samping tawakal kepada Allah. Oleh sebab itu, insecure dapat diatasi maupun dicegah dengan meningkatkan dan mengupayakan resiliensi pada setiap individu dengan mengilhami sikap tawakal kepada Allah dalam setiap pemikiran maupun tindakan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A, Morin. "How To Know When You're Overthinking", 2020. <https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077-069>.
- al-Ghazali. *Ihya Ulum al-Diin*. (Cairo: Dar al-Kutub al-Arabiyah, tth, Juz IV).
- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ: Emotional Spiritual Quotient*. (Indonesia: Arya Publishing, 2010).
- Ajhuri, Kayyis Fithri. "Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat *Self-Love*". Ponorogo: Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 2023.
- Astuti, Aulia. "Implementasi Terapi Berpikir Positif Terhadap Peningkatan *Self Esteem* Siswa Kelas XII

- MA NW Pringgajurang Utara” (Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram, 2022).
- Aprillia, W. “Resiliensi dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal di Samarinda)”. *eJournal Psikologi*, Vol. 1, No. 3, (2013), 268-279.
- Connor, Kathryn M & Jonathan R.T. Davidson. “Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, Vol. 18, (2003). 76-82.
- Dharmawan, Caroline & Niken Bayu Argaheni. “Dampak Kesehatan Mental Terhadap Sistem Kekebalan Tubuh Selama Pandemi Covid-19”, *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9, No. 2, (2021), 20.
- Dirgayunita, Aries. “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya”, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, (Juni, 2016), 5.
- Fiantika, Feny Rita., dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Padang: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022).
- H. F, Nashori. *Agenda Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008.
- Hamka, Buya. “*Tafsir Al-Azhar*”, (Singapura: Kertajaya Printing Industries) juz 29.
- Hidayat. “Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sejak Dini”, *Madrasah*, Vol. 11, No. 1, (Juli-Desember, 2009), 10.
- Sehat, Hello. “Guilt Complex, Rasa Bersalah Berlebihan dan Berlarut-larut” 03 Oktober 2023. <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/guilt-complex/>.
- Katsir, Ibnu “*Tafsir al-Qur’an al-‘Adzim*”, (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2004), juz 4
- Katsir, Ibnu. “*Tafsir al-Qur’an al-‘Adzim*”, (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2004), jilid 2.2
- Maslow, Abraham “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity, Character & Personality; A Quarterly For Psychodiagnostic & Allied Studied”, *Journal Personalty, Current Urban Studies*, Vol. 5 No. 3, September 19, 2017, 335.
- Nashori, Fuad & Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021).
- Noorthaibah. *Tawakal Dalam Kehidupan Modern*. (Bogor: Azkiya Publishing, 2021).
- Nurihsan, Juntika. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. (Bandung: Refika Aditama, 2005).
- Putri, Faradila, dkk. “*Self Love Untuk Mengurangi Insecurity Terhadap Negative Body Image Perception*”, *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, Vol. XX, No. XX, (Juni, 2023), 15.
- Domina Petric. “Emotinal Knots and Overthinking”. (2018).
- Rahmat, Arif. “*Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Prespektif al-Qur’an*”, (Riau: Jurusan Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Uin Sultan Syarif Kasim, 2021).
- Ramadhanty, Rafika, dkk. “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam”, *Psychology Journal of Mental Health*, Vol. 4, No. 2, (2023), 88.
- Sabil, Rahmania & Rosa Karnita. “Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja”, Vol. 10, No. 1, (2022), 6-7.
- Salsabila, Andina. “Self Love Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja”, 2017. [https://www.academia.edu/43352009/Self\\_Love\\_untuk\\_Meningkatkan\\_Harga\\_Diri\\_Remaja](https://www.academia.edu/43352009/Self_Love_untuk_Meningkatkan_Harga_Diri_Remaja).
- Shihab, Muhammad Quraish “*Tafsir al-Mishbah*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2000) Vol. 2
- Shihab, Muhammah Quraish, “*Tafsir Al-Mishbah: Kesan Pesan dan Keserasian al-Qur’an*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), Vol. II.
- Sja’roni, M. “Studi Tafsir Tematik”, *Jurnal Study Islam Panca Wahana*, Vol. 12, (2014).
- Southwick, dkk. “Resilience Definitions, Theory, And Challanges: Interdisciplinary Perspectives”. *European Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 15. 1-16.
- Stoltz, PG. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Jakarta: Grasindo, 2005).
- Syamsuddin, Sahiron. “Pendekatan dan Analisis Dalam Penelitian Teks Tafsir”, *Suhuf*, Vol. 12, No.



01, (Juni), 2019, 140.

Wilsey, Goklas. “Sederet Masalah yang Jadi Motif Bunuh Diri Mahasiswi USU Mahira”. 20 September 2023. <https://www.detik.com/sumut/berita/d-6940607/sederet-masalah-yang-jadi-motif-bunuh-diri-mahasiswi-usu-mahira>.

Qatrunnada, dkk., Jihan Insyirah. “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam”, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.5, No.02, 2022, 144-146.

Zainuddin. “Pentingnya *Adversity Quotient* dalam Meraih Prestasi Belajar”.

Zakaria, Mohd Fathi yakan bin, “Konsep Tawakal dalam al-Qur’an (Kajian Komparatif antara Tafsir As-Sya’rawi dan Tafsir Al-Azhar)” (Riau: Jurusan Tafsir Hadist Fakultas Ushuluddin Universitas, 2013).