

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian tentang solusi mengatasi *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an, beberapa kesimpulan utama yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. **Konsep *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an** dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, cemas, sedih, rendah diri, dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Meskipun istilah *insecure* tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an, kondisi tersebut memiliki keterkaitan dengan konsep *khauf* (takut) dan *huzn* (sedih) yang banyak dibahas dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Al-Qur'an tidak memandang perasaan tersebut sebagai sesuatu yang harus dibiarkan berlarut-larut, melainkan sebagai kondisi yang perlu diatasi melalui penguatan iman dan kedekatan kepada Allah Swt.
2. **Ayat-ayat tentang ketergantungan kepada Allah memiliki peran penting dalam mengatasi rasa *insecure*.** Ketergantungan kepada Allah diwujudkan melalui sikap sabar, syukur, husnudzon, serta keyakinan bahwa segala ketentuan Allah mengandung hikmah bagi hamba-Nya. Melalui nilai-nilai tersebut, seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang sehat, mengurangi kecemasan terhadap penilaian manusia, serta memperoleh ketenangan batin. Dengan demikian, ketergantungan kepada

3. Allah menjadi landasan spiritual yang membantu seseorang menghadapi berbagai bentuk rasa *insecure* dalam kehidupan.
4. **Penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan ketergantungan kepada Allah menunjukkan bahwa keimanan merupakan solusi utama dalam menghadapi rasa takut, sedih, dan ketidakpercayaan diri.** Dalam penafsiran Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, ayat-ayat yang berkaitan dengan *khauf*, *huzn*, sabar, syukur, dan husnudzon dipahami sebagai bentuk bimbingan Al-Qur'an agar manusia tidak terjebak dalam kelemahan mental maupun keputusan. Menurut para mufasir, ketenangan hati, optimisme, dan keyakinan kepada pertolongan Allah merupakan faktor penting yang dapat membantu seseorang keluar dari perasaan *insecure* dan membangun kehidupan yang lebih seimbang secara spiritual maupun psikologis.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi yang komprehensif terhadap rasa *insecure* melalui penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt. Semakin kuat ketergantungan seorang hamba kepada Allah, maka semakin besar pula kemampuan dirinya dalam menghadapi rasa takut, cemas, dan keraguan yang muncul dalam kehidupan.

## **B. Saran**

Merujuk pada temuan ilmiah yang telah diperoleh, peneliti menyarankan umat Islam untuk senantiasa menjadikan Al-Qur'an sebagai sandaran utama dalam mengatasi berbagai tantangan psikologis, termasuk rasa *insecure*. Perasaan takut, cemas, sedih, dan rendah diri merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.

Namun, perasaan tersebut tidak seharusnya dibiarkan berlarut-larut sehingga mengganggu kualitas kehidupan. Oleh karena itu, sikap tawakal, sabar, syukur, dan husnudzon kepada Allah Swt. perlu ditanamkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk memperoleh ketenangan hati dan membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Bagi generasi muda, khususnya yang hidup di tengah perkembangan media sosial yang semakin pesat, peneliti menyarankan agar tidak menjadikan pencapaian, penampilan, maupun kehidupan orang lain sebagai parameter dalam melakukan evaluasi diri. Pada hakikatnya, setiap individu dianugerahi kelebihan serta keterbatasan tertentu oleh Allah SWT. Atas dasar itulah, manusia perlu membangun rasa syukur, mengidentifikasi potensi terpendam, serta membangun konsep diri yang positif selaras dengan tuntunan nilai-nilai Al-Qur'an.

Peneliti juga berharap agar para pendidik, orang tua, dan tokoh agama dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap persoalan kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat, terutama generasi muda. Pendekatan keagamaan yang bersumber dari Al-Qur'an dapat menjadi salah satu sarana untuk membantu individu dalam menghadapi rasa *insecure*, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang, optimis, dan percaya diri.

Selain itu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya menitikberatkan pada studi literatur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena rasa *insecure*. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan agar riset berikutnya dapat memperluas dan mengembangkan ruang lingkup kajian ini melalui pendekatan yang lebih luas, baik dengan penelitian lapangan maupun

melalui kajian interdisipliner antara ilmu tafsir, psikologi, dan kesehatan mental. Dengan demikian, pemahaman mengenai solusi *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an dapat semakin berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat.