



Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

INSTITUT AGAMA ISLAM
PANGERAN DIPONEGORO NGANJUK
<http://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id>

***INSECURE* SEBAGAI KRISIS PEMAHAMAN HAKIKAT MANUSIA; Mencari Jati Diri Diantara Jasad dan Ruh Melalui Muraqabah**

¹Assifa Retno Devanti

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

retnoassifa@gmail.com

²Quellativa Clevaranu Salsabilah Liberto

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

sarusabiralbrto@gmail.com

Info Artikel

Submit : 10 Juli 2025


Revisi : 15 Agustus 2025

Diterima : 20 Agustus 2025

Publis : 22 Oktober 2025

Abstract

Fenomena insecure merupakan salah satu krisis yang dialami banyak individu dalam era modern, seringkali dipahami hanya dari sisi psikologis. Namun, krisis ini juga merefleksikan ketidakseimbangan antara aspek jasad dan ruh dalam diri manusia. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk menelaah insecurity sebagai krisis eksistensial yang lahir dari putusnya manusia dengan hakikatnya sebagai makhluk dengan jasmani dan rohani. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini mengkaji berbagai perspektif psikologi, filsafat, dan spiritualitas Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa insecure bukan hanya persoalan kurang percaya diri atau trauma masa lalu, tetapi juga cerminan dari hilangnya kesadaran akan peran ruh dalam kehidupan. Upaya penyalarsan antara jasad dan ruh, melalui praktik kontemplatif seperti muraqabah, menjadi solusi yang ditawarkan untuk mengembalikan keseimbangan diri. Tulisan ini menyarankan bahwa pemahaman tentang manusia secara utuh sangat penting dalam menangani problematika insecure di masa kini.

 Keywords Jurnal Ilmiah Spiritualitas (JIS) Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf	<i>Insecure; Tasawuf; Ketimpangan Jasad dan Ruh; Spiritualitas Islam; Muraqabah.</i>
--	---

Pendahuluan

Waktu masih berjalan, seiring bersamaan dengan jiwa dan raga. Tiada hentinya kita sebagai manusia terus belajar dan berkembang demi ujung yang dirasa tiadanya. Dalam perjalanan tersebut, memilih mana yang baik dan yang tidak baik seolah menjadi makanan sehari setiap hari. Langkah-langkah seolah harus berhati-hati, atau terus abai yang penting diri selalu dirasa aman terkendali. Hingga suatu waktu, diri mulai kehilangan arah. Langkah mulai memelan hingga berhenti dan tidak tahu ke mana harus pergi. Terlalu banyak jalan persimpangan di depan mata.

Era globalisasi kian meningkatkan teknologi guna memudahkan kehidupan. Sebuah kehidupan dimana manusia modern hidup dalam dunia yang semakin cepat, bising, dan sarat akan tuntutan sosial. Di tengah arus informasi yang deras dan standar kesuksesan yang semakin sempit, banyak individu mengalami perasaan tidak aman terhadap diri mereka sendiri, atau yang dikenal dengan istilah insecurity. Insecurities menurut kamus besar bahasa Inggris, memiliki arti “ketidakamanan”. Menurut Abraham Maslow, insecure adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami insecure umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois dan cenderung neurotic. Neurotic yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri khas yang obyektif¹.

Secara psikologis, insecurity seringkali dikaitkan dengan pengalaman masa kecil, tekanan sosial, atau gangguan harga diri. Namun, kajian semata dari aspek psikis belum tentu cukup untuk menjelaskan akar terdalam dari perasaan ini. Insecurities atau rasa ketidakamanan merupakan perasaan cemas, kurang percaya diri, dan merasa tidak aman yang seringkali muncul dalam kehidupan seseorang. Dalam psikoterapi Islam, Insecurities

¹ Hakim, A. R. (2021). Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an. 56.

dipandang sebagai kondisi yang terjadi akibat kurangnya rasa syukur dan kepercayaan diri terhadap apa yang telah Allah berikan.² Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami Insecurities terdapat dari luar atau dalam diri individu. Dari beberapa faktor internal yaitu perasaan kesepian, tidak percaya diri dengan diri sendiri, sifat perfeksionis, kecemasan dan takut bersosialisasi, dan beberapa faktor eksternal yaitu Perlakuan overprotektif dari keluarga, Perlakuan dibanding-bandingkan, Penolakan dari orang lain, Trauma masa lalu, dan Kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan.³

Salah satu penyebab seseorang merasa insecure adalah karena individu tersebut belum memiliki pemahaman yang kuat tentang siapa dirinya. Dalam psikologi, hal ini disebut dengan konsep diri (self-concept), yaitu cara seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri. Carl R. Rogers memiliki pandangan bahwa dorongan utama setiap orang adalah untuk menyadari potensinya, yang memungkinkan mereka untuk mencapai tahap manusia yang paling tinggi atau menjadi manusia seutuhnya.⁴ Rogers mengibaratkan manusia seperti bunga yang dapat berkembang secara maksimal dalam kondisi yang tepat, namun tetap dapat dikontrol oleh lingkungannya.

Dengan kondisi yang tepat, manusia juga demikian. Tidak berbeda dengan bunga, manusia memiliki potensi yang berbeda karena mereka ditakdirkan untuk tumbuh dalam berbagai cara yang sesuai dengan pribadinya. Rogers percaya bahwa manusia memiliki fitrah yang baik dan kreatif. Jika seseorang memiliki keyakinan diri yang negatif atau memiliki rintangan-rintangan eksternal yang lebih mendominasi mereka, mereka akan memiliki sifat destruktif.⁵

² Adilla, N. (2022). Penanganan Insecurities menurut pendekatan psikoterapi islam. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

³ Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024, August). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 117-124).

⁴ Rogers, C. (1961). On becoming a person. <https://www.amazon.com/Becoming-Person-C-R-Rogers/dp/0094540209>

⁵ Jarvis, M. (2014). Teori-teori psikologi : pendekatan modern untuk memahami perilaku, perasaan dan pikiran manusia. Nusamedia. https://e-library.poltekbangsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4066

Dalam Al-Qur'an, perasaan gelisah, takut berlebihan, atau tidak percaya diri dapat dipahami sebagai akibat dari kegelisahan ruhani dan jauh dari kesadaran akan jati diri sebagai makhluk ciptaan Allah. Allah berfirman pada surah Adz-Dzariyat :56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”

Manusia diciptakan dengan fitrah untuk mengenal dan menyembah Tuhannya. Namun, ketika manusia lebih terikat pada dunia lahiriah seperti penampilan, status sosial, atau pengakuan dari orang lain, ia mulai kehilangan koneksi dengan hakikat dirinya yang sejati sebagai hamba Allah. Dari sinilah rasa tidak aman dan tidak utuh (insecure) bisa muncul.

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki beberapa kebutuhan, termasuk kebutuhan primer dan sekunder, seperti kasih sayang, kenyamanan, penghargaan diri, kebebasan, pencapaian, dan ingin tahu, dan yang terpenting adalah agama. Dengan demikian, manusia dapat mengatasi segala masalah dalam hidup, seperti mengatasi rasa tidak aman dengan menggunakan pendekatan agama.⁶

Perlu diketahui bahwa perasaan insecure ini tidak muncul sewaktu manusia lahir, karena Allah sudah menetapkan bahwa Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya sesuai dengan firmanNya dalam QS. At-Tin : 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Surah diatas memiliki arti “Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Pernyataan tersebut juga dikuatkan dengan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015) dalam tafsir Al-Munirnya bahwa manusia diciptakan dengan sempurna dan seimbang

⁶ Firdaus, A., Zubaidi, A., & Sapputri, A. (2021). Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?

dari segi bentuk, ukuran, dan keistimewaan oleh Allah.⁷ Karena Allah telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna, jika sampai saat ini muncul perasaan tidak nyaman, itu dapat berdampak baik secara internal maupun eksternal karena Allah telah mentakdirkan manusia menjadi makhluk yang sempurna. Tidak peduli seberapa kuat atau lemah seseorang, Allah memandang manusia itu seperti pada awal penciptaan yaitu sungguh amat baik atau sangat bernilai dihadapannya. Ini menunjukkan bahwa setiap individu di antara kita memiliki kewajiban untuk menunjukkan rasa syukur terhadap ciptaannya.

Hakikat manusia terdiri dari kumpulan konsep dan ide dasar tentang manusia dan tujuan eksistensi mereka di dunia ini. Pengertian hakikat manusia berkaitan dengan "prinsip adanya" manusia, dengan kata lain, pengertian hakikat manusia terdiri dari kumpulan konsep tentang "sesuatu yang olehnya" manusia memiliki karakteristik khas yang memiliki sesuatu martabat khusus (Louis Leahy, 1985). Aspek-aspek hakikat manusia berkenaan tentang asal-usulnya (misalnya, manusia sebagai makhluk Tuhan), struktur metafisikanya (misalnya, manusia sebagai kesatuan badan-ruh), dan karakteristik dan makna eksistensi manusia di dunia (misalnya, manusia sebagai individu, sosial, budaya, susila, dan beragama).⁸

Esensi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah tidak hanya sebatas 'jasad'. Dalam penelitian milik Hejazi (2019)⁹ menyebutkan beberapa pandangan tentang manusia, seperti filsuf Ludwig Wittgenstein—menyebutkan jika manusia berpusat pada diri yang terbenam dalam proses berpikir dan pada kesadaran diri akan proses ini. Wittgenstein menulis : “Gagasan berpikir sebagai suatu proses di dalam kepala, dalam ruang yang sepenuhnya terisolasi, menjadikan berpikir sebagai sesuatu yang gaib.”

Wittgenstein menghindari paradigma ini dan menunjukkan bagaimana proses berpikir 'khas manusia' merupakan konstruksi sosial dan bukan proses internal yang

⁷ Az-Zuhaili, W., al-Kattani, A. H., Mujiburrahman, Subadi, Ikhwan, A., & Bahreisy, F. F. (2014). Tafsir Al-Munir aqidah syari'ah manhaj:(Adz-Dzaariyaat-At-Tahriim) juz 27 &28. Gema Insani.

⁸ Sumantri, M. S. (2016). Hakikat Manusia dan Pendidikan. Universitas Terbuka Repository.

⁹ Hejazi, S. (2019). 'Humankind. The Best of Molds'—Islam Confronting Transhumanism. Sophia, 58(4), 677-688.


tersembunyi di dalam pikiran manusia. Padahal, menurut Hejazi sendiri, hakikat manusia dalam tradisi Islam lebih banyak ditemukan dalam sifat sosial manusia, daripada dalam keterampilan berpikir dan kesadaran diri mereka. Dimensi sosial yang melekat pada manusia dalam tradisi Islam juga diakui oleh penerjemahan kata “manusia” dalam bahasa Arab di dalam Al-Qur’an, yang mengandung makna yang berbeda-beda.

Dari sudut pandang spiritual maupun filosofis, manusia bukan hanya makhluk biologis, tetapi juga makhluk transenden yang mencari makna, arah, dan keutuhan. Ketidaktahuan atau keterputusan dari sisi ruhani ini dapat menimbulkan kekosongan batin, yang pada gilirannya memunculkan krisis identitas dan perasaan insecure. Penelitian tentang insecurity dengan jasad dan ruh masing-masing telah banyak dilakukan. Namun, eksplorasi penelitian mengenai insecurity pada pandangan agama islam masih berada di lingkup hubungan masalah dengan tinjauan pada kitab Al-Qur’an.

Sebagian besar penelitian menghubungkan permasalahan insecurity dengan hakikat manusia yang hanya dipahami sebatas aspek lahiriah tanpa memperhitungkan batiniah, objek yang tunduk pada naluri dan kebutuhan duniawi, atau pun sebuah materi tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual atau eksistensial yang menyertainya. Oleh karena itu, tulisan ini berupaya mengkaji insecurity bukan semata sebagai gangguan psikologis, melainkan sebagai cerminan krisis pemahaman akan hakikat manusia secara utuh, jasad, dan ruh, dan cara menyelaraskannya dengan salah satu metode meditasi yang dilakukan oleh para sufi, yakni muraqabah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) yaitu dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan karya tokoh-tokoh di bidang psikologi, filsafat, dan spiritualitas. Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif dan reflektif, karena tujuan utama tulisan ini bukan untuk mengukur suatu gejala secara kuantitatif, tetapi untuk memahami dan mengkaji secara mendalam makna di balik perasaan insecure yang dialami manusia.



Penulis mencoba mengaitkan berbagai teori dan pandangan mengenai konsep diri, hakikat manusia sebagai makhluk jasmani dan rohani, serta bagaimana ketidakseimbangan antara keduanya dapat memicu krisis pemahaman diri. Melalui proses membaca, menganalisis, dan mensintesis berbagai pemikiran, tulisan ini berusaha menghadirkan pandangan yang lebih menyeluruh dan bermakna mengenai insecure sebagai bagian dari pergulatan eksistensial manusia.

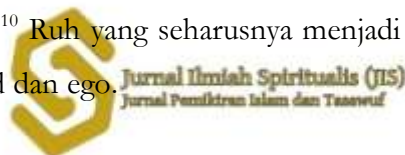
Pembahasan

Insecurity sebagai ketimpangan antara jasad dan ruh

Insecurity dapat dipahami sebagai gejala batiniah yang timbul akibat ketimpangan antara aspek jasad (tubuh fisik) dan ruh (dimensi spiritual) dalam diri manusia. Ketika seseorang terlalu terfokus pada pemenuhan kebutuhan jasmani seperti penampilan, status sosial, materi, dan pengakuan dari lingkungan tanpa menyeimbangkannya dengan kebutuhan rohani seperti pencarian makna, kedekatan dengan Tuhan, dan internalisasi nilai-nilai moral, maka akan muncul kekosongan dalam jiwa. Ketimpangan ini membuat seseorang mudah terjebak dalam perasaan tidak puas, selalu merasa kurang, dan tidak percaya diri meskipun secara lahiriah tampak “baik-baik saja”. Dengan kata lain, insecure muncul karena manusia kehilangan orientasi hakikinya, yaitu sebagai makhluk ruhani yang memiliki tujuan hidup lebih tinggi dari sekadar eksistensi fisik. Dalam perspektif ini, insecurity bukan hanya masalah psikologis atau sosial, tetapi merupakan refleksi dari krisis keseimbangan internal antara tubuh yang terlihat dan jiwa yang tersembunyi.

Dalam pandangan tasawuf, manusia terdiri dari dua komponen utama: jasad sebagai unsur material yang berasal dari tanah, dan ruh sebagai unsur ilahiah yang berasal dari Tuhan (QS. As-Sajdah: 9). Ketika manusia mengabaikan dimensi ruhani, ia cenderung terjebak dalam orientasi duniawi yang dangkal. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa manusia yang tidak mengenali hakikat dirinya akan hidup dalam kebingungan spiritual, karena lebih mengutamakan hawa nafsu ketimbang menyucikan

jiwa.¹⁰ Ruh yang seharusnya menjadi pusat kendali jiwa malah terpinggirkan oleh dominasi jasad dan ego.



Fenomena ini juga mendapat perhatian dalam psikologi transpersonal yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan jiwa. Vaughan (2022)¹¹ menyebut kondisi “spiritual disconnection” sebagai akar dari krisis makna yang sering kali tampak dalam bentuk kecemasan, depresi, dan perasaan hampa, semuanya gejala yang lazim ditemukan dalam kondisi insecure. Oleh karena itu, ketimpangan antara jasad dan ruh ini harus dipahami bukan hanya sebagai ketidakseimbangan psikologis, tetapi sebagai krisis ontologis yang membutuhkan pendekatan spiritual.

Salah satu jalan dalam tasawuf untuk mengatasi ketimpangan ini adalah dengan muraqabah, yakni kesadaran penuh akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Melalui muraqabah, seseorang tidak hanya mengenal dirinya secara lahiriah, tetapi juga menyadari dimensi batiniahnya yang terdalam. Dengan demikian, praktik spiritual ini menjadi sarana untuk menyelaraskan kembali jasad dan ruh, membangun keutuhan diri, serta mengatasi akar dari insecurity itu sendiri.

Krisis Makna dan Spiritualitas akan Insecurity

Meskipun Allah SWT. telah memberikan penciptaan yang sebaik-baiknya yang paling sempurna kepada manusia, tidak dipungkiri jika manusia itu sendiri masih meragukan akan makna dirinya sendiri. Dalam buku *Essays on Values* (2015)¹² menyebutkan Simmias filsuf asal Yunani mengemukakan teori harmoni jiwa dalam dialog *Phaedo* karya Plato. Menurut teori tersebut jiwa manusia terdiri dari harmoni bagian-bagian tubuh yang keberadaan jiwanya bergantung padanya. Dengan kata lain, menurutnya, jiwa bergantung dengan tubuh, bukan sebaliknya.

¹⁰ Ghazali, N. (1963). *Ihya 'ulum al-din*. <https://doi.org/10.1163/9789004662087>

¹¹ Vaughan, F. (2022). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16–33. <https://doi.org/10.1177/0022167802422003>

¹² Constâncio, J., & Mayer Branco, M. J. M. (Eds.). (2023). *Essays on Values: Volume 1*. Instituto de Filosofia da Nova (IFILNOVA).

Bagi seorang individu yang memiliki insecurity, akan merasakan krisis pemaknaan yang mirip dengan teori Simmias tersebut. Dalam dialog tersebut, Socrates menolak teori tersebut dengan alasan; teori harmoni tidak dapat menjelaskan keutamaan moral atau pengetahuan, karena keduanya mengandalkan jiwa. Menurutnya, jika jiwa hanyalah harmoni, maka ia tidak bisa mengendalikan tubuh, karena harmoni adalah hasil, bukan penyebab. Selain itu, sering kali jiwa menentang dorongan tubuh seperti menahan diri dari makan saat lapar yang menunjukkan bahwa jiwa lebih dari sekadar hasil fisik tubuh.

Perasaan insecure oleh seorang individu, menunjukkan rasa ketidakamanan. Hilangnya perasaan aman tersebut dapat menyebabkan seseorang timbul rasa curiga, menyimpang, membela diri, bahkan mengganggu.¹³ Melanie Greenberg (2017) menyebutkan terdapat 3 alasan umum seseorang merasa insecure : riwayat kegagalan atau penolakan, kurangnya kepercayaan diri karena kecemasan sosial, dan dorongan rasa perfeksionisme.¹⁴

Hal inilah yang mendorong individu akan krisis makna dan spiritualisme yang mereka hadapi dari rasa insecure. Dalam penelitian milik Sabil dan Karnita (2022) menyebutkan jika rasa insecure yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif dan mengacu pada kesehatan mental, diantaranya yakni depresi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, dan mudah menganggap dirinya tidak berharga.¹⁵

Upaya menyelaraskan Jasad dan Ruh dari Insecurity

Terkadang perasaan insecure memang tidak dapat dihindari. Insecure bisa hadir dari aspek manapun, mulai dari tekanan sosial, stereotip, hingga dorongan diri untuk menjadi sempurna yang menurut pribadi seorang individu itu sendiri berbeda dengan yang lain.

¹³ Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139-152.

¹⁴ Greenberg, M. (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.

¹⁵ Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. *FAD*, 1(01), 15-15.

Namun, sebagai pemeluk agama, terutama seorang muslim, menjadi hal penting untuk senantiasa melakukan refleksi diri (muraqabah) atau tafakur.

Rothman (2018) mendefinisikan muraqabah sebagai menyelaraskan diri dengan batin kita secara holistik qalb (hati spiritual), aql (akal, pikiran), nafs (jiwa, ego), dan ruh (roh) serta terhubung dengan Tuhan secara spiritual melalui ruh. Rothman juga terkadang menggunakan kata tafakur (kontemplasi/perenungan) untuk menggambarkan fenomena yang serupa.¹⁶ Dalam melakukan meditasi ini, individu mengamati atau merawat nafs (jiwa). Ini termasuk mengamati pikiran, tindakan, dan keadaan spiritual dalam diri. Melalui proses meditasi ini, individu memperoleh pengetahuan tentang jiwa dan hubungannya dengan Sang Pencipta, yakni Allah SWT.

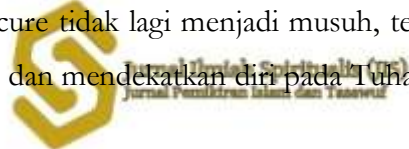
Dengan menjadi sadar akan perasaan batin dan lingkungan sekitarnya, seorang individu yang sedang melakukan muraqabah bisa melakukan perubahan pandangan tentang insecure tentang dirinya bukan sebagai kelemahan, namun sebagai suatu 'sinyal' pada diri yang belum kita pahami atau yang kita rawat sepenuhnya. Dengan melakukan muraqabah, kita melatih kesadaran bahwa Allah SWT. sebagai Sang Pencipta senantiasa terhubung dengan kita secara spiritual untuk membimbing kita agar jujur dan menerima diri kita sendiri.

Melakukan muraqabah juga bisa dilakukan dengan menerima insecure kita sebagai ujian pada nafs. Dengan begitu, kita bisa membangun pemikiran bahwa Allah SWT. mengetahui kelemahan dan rasa tidak aman yang dirasakan dan senantiasa mempercayai bahwa Dia-lah yang akan mencintai setiap kelemahan kita, sebagaimana dalam surah Al-Baqarah Ayat 216:

“... Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

Muraqabah bukan hanya tentang menyadari bahwa kita sedang dilihat oleh Allah, tapi juga merasa dilindungi, dicintai, dan dibimbing-Nya. Melalui muraqabah, perasaan

¹⁶ Isgandarova, N. (2024). *Mindfulness Techniques and Practices in Islamic Psychotherapy: The Power of Muraqabah*. Taylor & Francis.



insecure tidak lagi menjadi musuh, tetapi sebuah jendela untuk mengenal diri, menyucikan hati, dan mendekatkan diri pada Tuhan Sang Maha Mendengar, lagi Maha Mengetahui.

Kesimpulan


Insecurity bukan sekadar fenomena psikologis yang muncul akibat tekanan sosial atau kegagalan personal, melainkan cerminan dari krisis eksistensial yang lebih dalam: ketimpangan antara jasad dan ruh. Ketika manusia terlalu fokus pada pemenuhan aspek jasmani seperti penampilan, status, dan materi tanpa keseimbangan dengan kebutuhan spiritual seperti makna hidup, hubungan dengan Tuhan, dan nilai-nilai ruhani, maka terjadilah kehampaan jiwa. Insecurity pun hadir sebagai sinyal atas kehilangan orientasi hakiki manusia sebagai makhluk ruhani yang diciptakan dengan tujuan ilahiah. Dalam perspektif tasawuf, jiwa manusia bukan sekadar hasil harmoni tubuh seperti dalam teori Simmias, melainkan sumber yang mampu mengendalikan jasad dan mengarahkan hidup menuju kesempurnaan spiritual. Oleh karena itu, upaya penyembuhan dari rasa insecure tidak cukup hanya melalui pendekatan psikologis konvensional, tetapi juga memerlukan pendekatan spiritual, yakni dengan muraqabah, sebuah praktik kontemplatif untuk menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.

Melalui muraqabah, individu diajak untuk mentafakuri kondisi batinnya, menerima rasa insecure sebagai bagian dari ujian jiwa (nafs), serta mengembalikan kesadaran akan cinta dan perlindungan Allah. Dalam kesadaran ini, insecurity tidak lagi menjadi beban yang melemahkan, tetapi jendela untuk menyelami hakikat diri dan memperkuat hubungan spiritual. Dengan menyelaraskan jasad dan ruh, manusia dapat menemukan kembali jati dirinya sebagai hamba Allah yang utuh, bernilai, dan dicintai—bukan karena pencapaian lahiriahnya, tetapi karena kesadarannya akan makna hidup yang sejati.

DAFTAR PUSTAKA

Adilla, N. (2022). Penanganan Insecurities menurut pendekatan psikoterapi islam. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024, August). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 117-124).
- Az-Zuhaili, W., al-Kattani, A. H., Mujiburrahman, Subadi, Ikhwan, A., & Bahreisy, F. F. (2014). *Tafsir Al-Munir aqidah syari'ah manhaj:(Adz-Dzaariyaat-At-Tahriim)* juz 27 &28. Gema Insani.
- Branco, M. J. M. (2015). 18 Questioning Introspection: Nietzsche and Wittgenstein on "The Peculiar Grammar of the Word 'I'". *Nietzsche and the Problem of Subjectivity*, 5, 454.
- Constâncio, J., & Mayer Branco, M. J. M. (Eds.). (2023). *Essays on Values: Volume 1*. Instituto de Filosofia da Nova (IFILNOVA).
- Firdaus, A., Zubaidi, A., & Sapputri, A. (2021). Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?.
- Ghazali, N. (1963). *Ihya 'ulum al-din*. <https://doi.org/10.1163/9789004662087>
- Greenberg, M. (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.
- Hakim, A. R. (2021). Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an. 56.
- Hejazi, S. (2019). 'Humankind. The Best of Molds'—Islam Confronting Transhumanism. *Sophia*, 58(4), 677-688.
- Isgandarova, N. (2024). *Mindfulness Techniques and Practices in Islamic Psychotherapy: The Power of Muraqabah*. Taylor & Francis.
- Jarvis, M. (2014). Teori-teori psikologi : pendekatan modern untuk memahami perilaku, perasaan dan pikiran manusia. Nusamedia. https://e-library.poltekbangsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4066
- Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam (Vol. 2). (2020). Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alhikmah>
- Kristi, E., Alwizar, & Yusuf, K. (2022). HAKIKAT MANUSIA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. In *Risâlah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam: Vol. Vol. 8 (Issue No. 1, pp. 115–117)* [Journal-article]. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah.
- Mardiana, E. V. A. (2020). Karya Tulis Ilmiah Literature Review Pada Penderita Hipertensi.Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.

- Mu'awwanah, U. (2017). PERILAKU INSECURE PADA ANAK USIA DINI. DOAJ (DOAJ:  Directory of Open Access Journals). <https://doaj.org/article/6591ffa57a874ee5801e80c31574cc37>
- Mutmainah, M. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-â€‘Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun nafs). Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam, 12(1), 41-51.
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 5(02), 139-152.
- Rogers, C. (1961). On becoming a person. <https://www.amazon.com/Becoming-Person-C-R-Rogers/dp/0094540209>
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. FAD, 1(01), 15-15.
- Sumantri, M. S. (2016). Hakikat Manusia dan Pendidikan. Universitas Terbuka Repository.
- Vaughan, F. (2022). What is Spiritual Intelligence? Journal of Humanistic Psychology, 42(2), 16–33. <https://doi.org/10.1177/0022167802422003>
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 1(1), 1-21.