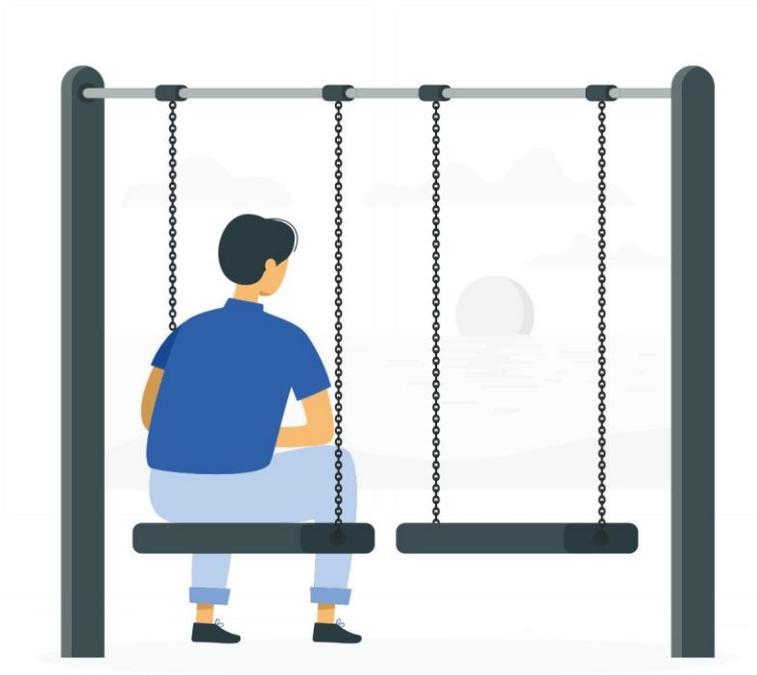


ATASI *INSECURITY* DENGAN DEKATKAN DIRI PADA ILAHI



Disusun Oleh :

Aura Rahadatul Aisyi

(Ahwal Syakhshiyah IP Universitas Islam Indonesia)

- Edisi 10 Syawwal 1445 H / 19 April 2024

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Insecure atau rasa tidak percaya diri tentunya pernah dirasakan setiap orang, tak jarang rasa insecure ini membuat seseorang merasa lebih rendah dari orang lain. Perasaan insecure sering kali dialami karena terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, kurangnya rasa penerimaan terhadap diri sendiri juga lingkungan yang kurang mendukung membuat rasa insecure tumbuh semakin besar dalam diri seseorang sehingga menutupi potensi potensi yang sebenarnya ia miliki. Sebenarnya perasaan ini adalah perasaan yang wajar dialami oleh setiap manusia, namun ketika perasaan ini mulai berlebihan dan membawa dampak negatif maka harus segera diatasi.

Nah, sebelum masuk ke pembahasan cara mengatasi insecure, hendaknya kita mengetahui apa yang dimaksud dengan insecure itu sendiri. Menurut direktorat pelayanan kesehatan kementerian kesehatan, insecure adalah istilah untuk menggambarkan perasaan tidak aman yang membuat seseorang merasa gelisah, takut, malu, hingga tidak percaya diri. Ada beberapa faktor yang melatar belakangi munculnya perasaan insecure baik berasal dari diri sendiri maupun orang lain diantaranya adalah perasaan kesepian, perfeksionis, pandangan orang lain dan beberapa faktor lainnya.

Bagaimana Islam memandang insecure?

Rasa insecure adalah wujud dari ketidakpercayaan diri dan kurangnya rasa syukur terhadap nikmat yang telah Allah ﷻ beri. Beberapa kali Allah ﷻ menyebutkan dalam Al Qur'an agar manusia senantiasa bersyukur dan percaya bahwa Allah ﷻ telah menciptakan setiap dari kita dengan porsinya masing masing. Sebagaimana Allah ﷻ berfirman,



وَلَا تَحْنُوا وَلَا تَخْزُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

- Edisi 10 Syawwal 1445 H / 19 April 2024

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (QS. Ali Imran [3]: 139).

Allah ﷻ telah menegaskan dalam ayat tersebut agar manusia tidak merasa lemah dan bersedih hati karena sungguh Allah ﷻ akan mengangkat derajat orang-orang yang senantiasa percaya akan adanya pertolongan Allah ﷻ. Jika merujuk pada surah At Tin ayat 4. Allah ﷻ berfirman,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At Tin [95]: 4).

Artinya manusia adalah makhluk paling sempurna yang Allah ﷻ ciptakan dibandingkan dengan makhluk yang lainnya. Maka alangkah baiknya kita sebisa mungkin menjauhi perasaan insecure yang membuat kita lupa akan karunia yang telah Allah ﷻ berikan. Lalu jika perasaan insecure itu terlanjur datang, apa yang bisa kita lakukan?

Mengatasi *insecurity*

Sebenarnya setiap orang memiliki cara masing-masing untuk mengatasi rasa insecure, namun berikut ini beberapa hal yang mungkin dapat dilakukan saat insecure terasa mulai menghantui:

1. Dekatkan diri pada Allah dan perbanyak dzikir



Memperbanyak *dzikrullah* menjadi salah satu cara untuk membuat hati tetap tenang sebagaimana tercantum dalam Al Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28. Allah ﷻ berfirman,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

- Edisi 10 Syawwal 1445 H / 19 April 2024

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar Ra’d [13]: 28).

Mendekatkan diri pada Ilahi dapat juga dengan mengingat nikmat yang telah kita rasakan sampai saat ini, dengan banyak mengingat nikmat Allah akan meningkatkan rasa syukur terhadap karunia Allah ta’ala. Bagaimana perhatian Rasulullah kepada sahabat Mu’adz رضي الله عنه, bahwa Rasulullah ﷺ memegang tangannya dan beliau berkata, “Wahai Mu’adz, demi Allah, aku mencintaimu.” Lalu beliau berkata, “Aku wasiatkan kepadamu, wahai Mu’adz, janganlah engkau sekali-kali meninggalkan doa ini di akhir setiap shalat,

اللَّهُمَّ أَعِيَّ عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

‘Ya Allah, tolonglah aku dalam berdzikir, bersyukur, dan beribadah yang baik kepada-Mu.’ (HR. HR. Abu Daud, no. 1522; An-Nasa’i, no. 1304. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih).

2. Belajar menerima dan mencintai diri sendiri

Tak jarang pencapaian dan penilaian orang lain membuat kita selalu merasa kurang terhadap diri kita sendiri, merasa diri lebih rendah dan tidak setara dengan orang lain. Padahal sebenarnya jika kita mau sedikit menghilangkan rasa rendah diri dan melihat pada diri sendiri, kita memiliki potensi yang dapat dikembangkan menjadi suatu hal yang dapat dibanggakan karena sesungguhnya nilai kita tidak terletak pada validasi orang lain. Jadi tak perlu selalu mendengarkan perkataan buruk orang lain, cukup fokus pada pengembangan diri sendiri.

3. Maksimalkan kelebihan

Setiap orang pasti terlahir lengkap dengan kelebihan serta kekurangan, jangan selalu fokus pada kekurangan tetapi maksimalkan kelebihan yang kita miliki. Kelebihan tidak selalu terletak pada hal hal yang menghasilkan karya



- Edisi 10 Syawwal 1445 H / 19 April 2024

lahiriah, tetapi kelebihan juga bisa berwujud soft skill seperti kemampuan bersosialisasi yang baik, menjadi pendengar yang handal dan kelebihan-kelebihan lainnya yang bahkan sering kali tidak kita sadari. Jangan mengikuti standar kemampuan orang lain, karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda.

4. Bergerak dan tidak bermalas-malasan

Inilah kunci utama dari mengatasi rasa insecure, tanpa pergerakan tentu saja semua niat yang telah kita rencanakan untuk menghilangkan insecurity akan sia-sia. Niat dan tekad yang kuat juga harus disertai dengan pergerakan yang sepadan.



Pada dasarnya memiliki rasa insecure bukanlah suatu hal yang buruk jika rasa tersebut tidak terlalu berlebihan dan berdampak buruk, apalagi jika dengan insecurity kita mau berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. *Insecurity* dapat menjadi *trigger* motivasi awal, yang tanpanya mungkin kita akan tetap seperti sebelumnya dan tanpa perkembangan. Jadi, kita membutuhkan secuil *insecurity* sebagai pemicu awal. Jangan jadikan insecurity sebagai alasan kita enggan maju dan berkembang. Semoga bermanfaat.

- Edisi 10 Syawwal 1445 H / 19 April 2024

Maraji’:

Alvi Syahrin. *Insecurity Is My Middle Name*. Surabaya: Alvi Ardhi Publishing. 2022 M. Cet.k-7.

Isna Syiamtari. “Insecure dalam perspektif islam”. <https://rahma.id/insecure-dalam-perspektif-islam/>. Diakses pada 6 September 2023.

Tim Promkes RSST – RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. “Mengenal Insecure”. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/255/mengenal-insecure-dan-cara-mengatasinya. Diakses pada 6 September 2023.

Muhammad Firman Syahrani. “Cara Mengatasi Insecure Menurut Islam, Insecure Dapat Membuat Anda Terbujur”. <https://senyummandiri.org/cara-mengatasi-insecure-menurut-islam-insecure-dapat-membuat-anda-terkujur/>. Diakses pada 8 September 2023.

Mutiara Hikmah

Allah ﷻ berfirman,

وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ

“Dan sungguh-sungguh telah Kami tuliskan (tetapkan) di dalam Zabur sesudah (Kami tuliskan dalam Laih Mahfuzh) bahwasannya bumi ini akan di warisi oleh hamba-hamba-Ku yang soleh.”

(QS. Al Anbiya’ [21] : 105)