

## ***Insecure* Dalam Tinjauan Hadis Nabi dan Konseling Spiritual: Pendekatan Solutif**

**Nur Raihan**

Institut Agama Islam Negeri Langsa, Aceh, Indonesia

E-mail: [nurraihan.azis@iainlangsa.ac.id](mailto:nurraihan.azis@iainlangsa.ac.id)

DOI: 10.61693/elwasathy.vol22.2024.226-240



Copyright © 2024 penulis

Diajukan: 01/08/2024

Diterima: 28/09/2024

Diterbitkan: 01/11/2024

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini mengkaji perasaan Insecure perspektif hadis Nabi dan konseling spiritual. Tulisan ini bertujuan untuk menemukan korelasi antara perasaan Insecure dan hadis, serta mengeksplorasi tindakan preventif yang ditawarkan oleh Rasulullah serta melihat metode konseling spriritual sebagai salah satu metode dalam mencegah perasaan Insecure. Metode yang digunakan adalah kualitatif-deskriptif melalui studi kepustakaan (library research). Hasil penelitian ini, 1). Hadis riwayat Muslim No.4816 dalam bab perintah untuk kuat dan tidak lemah, secara interpretasi tekstual hadis ini menganjurkan agar menjadi mukmin yang kuat secara fisik dan mental dengan cara optimis dan bermanfaat dengan terus meminta pertolongan kepada Allah Swt. 2). Hadis ini melarang mukmin merasa lemah dan menyalahkan takdir atas kesedihan dan ketidakberuntungan dalam hidupnya. 3). konseling spiritual yang ditawarkan adalah dengan melatih untuk mengingat nikmat dengan cara positive thinking, self love, self awareness dan self confidence yang dapat dijadikan motivasi penguat diri.*

**Kata Kunci:** *Insecure, Hadis Tematik, Konseling Spiritual*

### **ABSTRACT**

*This research examines feelings of insecurity from the perspective of the Prophet's hadith and spiritual counseling. This article aims to find a correlation between feelings of Insecurity and hadith, as well as exploring preventive measures offered by the Prophet and looking at spiritual counseling methods as one method of preventing feelings of Insecurity. The method used is qualitative-descriptive through library research. The results of this research, 1). Hadith narrated by Muslim No. 4816 in the chapter on the command to be strong and not weak, in textual interpretation this hadith recommends becoming a believer who is physically and mentally strong in an optimistic and beneficial way by continuing to ask for help from Allah SWT. 2). This hadith prohibits believers from feeling weak and blaming fate for sadness and misfortune in their lives. 3). Then the spiritual counseling offered is training to remember blessings through positive thinking, self-love, self-awareness and self-confidence which can be used as self-strengthening motivation.*

**Keywords:** *Insecure, Thematic Hadith, Spiritual Counseling*

## PENDAHULUAN

*Insecure* merupakan perasaan ketidaknyamanan yang muncul pada seseorang ketika merasa stres dan membutuhkan kembali rasa percaya diri yang hilang. Sehingga seseorang yang menghadapinya merasa tidak yakin, dan ia akan merasa khawatir dalam kondisi apapun dan kapanpun. Sentimen ini bisa terjadi ketika seseorang merasa menyesal, terhina, kurang, atau tidak mampu mengendalikan sesuatu (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022). Perasaan *Insecure* menurut KBBI adalah ketidakstabilan perasaan juga ketidakpastian dan ketegangan. Dengan kata lain, perasaan tidak percaya diri, minder atau biasa-biasa saja *inferiority* pada diri sendiri dan cenderung merasa tidak dianggap dan menjadi nomor dua, juga dapat dipahami sebagai perasaan takut dan tidak nyaman *anxiety* terhadap sesuatu yang dipicu oleh perasaan kecewa terhadap kenyataan dan kondisi diri serta rasa tidak yakin akan kemampuan diri.

Rasa percaya diri memungkinkan seseorang untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki. Karena setiap orang hidup bersosial, maka lingkungan sangat memberikan peranan dalam setiap lini kehidupan seseorang bahkan dalam mengambil keputusan. Dengan adanya rasa percaya diri akan memberikan kekuatan dari sikap mental kuat seseorang (Rahmah, 2020).

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

( وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ )

Artinya: "Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin. (QS:Āli 'Imrān:139).

Ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam Perang Uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah hal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang peneliti lakukan tentang *insecure* dalam pandangan Al-Quran dan Hadis diantaranya penelitian oleh Khoirunnisa dan Rahamawati yang berjudul "*Insecure in Qur'anic Perspective*", penelitian kualitatif analisis deksriptif ini mengkaji tentang *insecure* dalam perspektif al-Quran dan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah dalam tinjauan hadis

dan konseling yang mana kajian sebelumnya belum membahas *insecure* dalam tinjauan hadis.

Penelitian kedua oleh Siti Aminah berjudul "*Good looking: bullying and insecure*" penelitian ini membahas tentang *insecure* dari aspek *good looking* dan tidak membahas dari tinjauan hadis. Penelitian ketiga oleh Arum dan Evila Dewi yang berjudul "Larangan *Insecure* dan solusinya dalam Hadis" penelitian ini membahas tentang *insecure* dari perspektif hadis dan hadis Nabi menjadi solusi terhadap permasalahan *insecure*, namun yang membedakan dari penelitian penulis adalah solusi dari tinjauan konseling yang tidak dibahas oleh peneliti sebelumnya.

Penelitian selanjutnya oleh Azahro dan Ayu yang berjudul "Konsep *Insecure* dalam Tafsir *Rūḥ al-Maʿānī* Karya Al-Alusi" dan terakhir penelitian oleh Meliana dan Dinda dengan judul "Terapi *Insecure* Perspektif Al-Qur'an". Namun yang menjadi perhatian penulis adalah *Insecure* dalam tinjauan hadis dengan pendekatan konseling spiritual dengan mencari perpaduan solusi dalam menangani perasaan *insecure*.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif yakni pengumpulan data pada suatu latar yang alamiah yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu permasalahan. (Semiawan, n.d.) Dalam hal ini akan diungkapkan serta dijelaskan makna hadis tentang perasaan *Insecure* dalam kitab Shahih Muslim hadis nomor indeks 4816. Sedangkan jenis penelitian yang dipakai ialah penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu proses yang objek utamanya menggunakan buku, skripsi, jurnal dan literature lain yang masih berhubungan dan relevan terhadap pokok pembahasan pada penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan solutif dalam konteks konseling spiritual, pendekatan solutif di sini bertujuan untuk menawarkan solusi praktis dan efektif yang dapat diterapkan oleh individu yang mengalami perasaan *insecure*, berdasarkan hadis Nabi dan konseling spiritual.

Adapun metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dekskriptif yakni dengan menghimpun data yang berupa kata-kata, kalimat yang memiliki makna relevan dengan menekankan catatan deskripsi kalimat yang rinci, lengkap,

mendalam dan menggambarkan situasi yang sebenarnya guna mendukung penyajian data. Kemudian teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi yaitu menghimpun data yang memiliki kesamaan pembahasan terhadap objek penelitian dan teori yang digunakan dalam merumuskan data dengan cara melihat dan menganalisis dokumen yang ditulis orang lain (Saleh et al., n.d.). Penelusuran hadis utama merujuk pada kitab induk Shahih Muslim sebagai sumber asli yang di dalamnya terdapat sanad dan matan secara lengkap. Kemudian mengkorelasikan antara hadis tentang *insecure* dengan teori Konseling Spritual dan penyelesaian serta solusi yang diberikan dalam menangani perasaan *insecure*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Definisi *Insecure*

Kata *insecure* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kurang bisa menentukan arah atau tujuan diri sendiri (*uncertain*), tidak mampu menghadapi resiko (*unsafe*), bersikap labil dan galau (*unstable*) dan tidak yakin, atau dapat diandalkan (*unreliable*). Oleh karena itu, perasaan *insecure* menggambarkan perasaan yang dialami oleh orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, yang memiliki perasaan takut dan gugup berlebihan, serta rendah hati. Perilaku *insecure* juga merupakan reaksi atau respons terhadap suatu hal sebagai perasaan tidak aman, takut, cemas dan malu. (Andariska & Fitriani, 2022)

Perasaan *insecure* pada umumnya terjadi berhubungan dengan diri individu atau *Inner circle*, (De Vries & Glawion, 2023) diantara bentuk *inner circle* tersebut adalah:

1. Rendah diri *Inferiority Feeling*

Perasaan rendah diri adalah perasaan tidak mampu yang dialami seseorang, serta perasaan tidak dapat diandalkan, bimbang, ragu-ragu, merasa sia-sia, dan tidak mampu memenuhi berbagai kebutuhan hidup. Adler mengungkapkan bahwa *Inferiority feeling* adalah perasaan rendah diri atau tidak adanya rasa percaya diri yang muncul dari merasa diri kurang berharga atau kurang mampu dalam pekerjaan apa pun. (Aforka, 2023) Lauster menggambarkan ciri-ciri seseorang yang memiliki sentimen biasa-biasa saja, antara lain: (Putri et al., 2023)

## 2. Takut

Ketakutan adalah sensasi ketegangan dan kegelisahan. Rasa takut muncul dari suatu bahaya, sehingga adanya keinginan untuk menjauhi bahaya tersebut. Merasa khawatir dan goyah ketika harus mulai berkomunikasi atau berhubungan dengan orang lain, menjadi pusat perhatian atau berada dalam keadaan yang menerima penilaian dari yang lain, yang mungkin sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, rasa takut memiliki dua sumber utama: pertama, penglihatan adanya ancaman yang nyata, dan yang kedua, hilangnya tanda-tanda keselamatan, karena kebutuhan individu akan rasa aman (*secure*). Ketakutan tanpa objek itu bukan selalu gejala penyakit mental, tetapi dapat juga bersifat tanda kemanusiaan. (Haryanthi & Tresniasari, 2012)

## 3. Cemas (*Anxiety*)

Dalam Psikologi cemas atau *anxiety* diartikan sebagai dua perasaan dalam waktu bersamaan, yaitu takut dan sedih terhadap masa depan tanpa ada alasan dan sebab yang jelas. Sarason dan Davison menyatakan kecemasan ada dalam setiap individu khususnya saat menghadapi kondisi yang tidak pasti. (Nugraha, 2020) Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa *anxiety* adalah perasaan gundah dan bimbang, tidak mampu berfikir secara jernih, dan tidak mampu menghadapi kenyataan hidup yang sedang dijalani, akibat dari tuntutan diri sendiri dan lingkungan. (Annisa & Ifdil, 2016) Hasil riset *American Psychological Assosiation* (APA) bahwa cemas merupakan emosi dengan hadirnya perasaan tegang, khawatir, was-was dan terjadinya peningkatan tekanan darah. (Sujadi & Bustami, n.d.) Cemas juga merupakan perasaan takut dan khawatir akan masa depan sehingga muncul emosi yang tidak menentu. (Putra et al., 2021)

Khauf atau takut yang ada pada setiap diri manusia, karena secara alamiah merupakan respon dari suatu kejadian atau kondisi. Perasaan *insecure* ini akan berakibat pada perilaku setiap individu. Freud memberikan penjelasan tentang cemas, menurutnya cemas adalah kondisi lemah yang dirasakan seseorang sehingga tidak memiliki kemampuan untuk berfikir serta melakukan tindakan yang masuk akal. (Anwar, 2019).

## **Koseling Spiritual**

Spiritualitas berasal dari bahasa latin "*spiritus*" yang memiliki arti "*breath of life*" atau dalam terjemahan bahasa Indonesia disebut dengan nafas kehidupan, sehingga dapat diartikan juga menghidupkan kekuatan hidup, yang direpresentasikan melalui berbagai citra, seperti: nafas, angin, kekuatan, dan keberanian. (Zatrahadi et al., 2021)

Konseling spiritual yang berorientasi ketuhanan disebut oleh sebagai konseling spiritual teistik, yaitu proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama, berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia) dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya. (Hadiwinarto, 2018)

Konseling spiritual adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya (Zatrahadi et al., 2021).

### ***Insecure Dalam Tinjauan Hadis***

Dalam hadis perasaan *insecure* atau perasaan tidak percaya diri, gelisah, takut dan cemas telah dijelaskan oleh Rasulullah. (Husnaini, 2019) Rasulullah Saw juga mengabarkan dalam hadisnya bahwa sesama muslim bersaudara, sehingga tidak bersikap negatif dan berbuat tidak terpuji, karena sikap-sikap dan tindakan yang tidak baik dengan sesama muslim akan memicu datangnya perasaan *insecure*. (Yuchanidz Arwanayah, 2023)

Rasulullah Saw bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْفَرُهُ، النَّفْقَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسَبِ أَمْرٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْفَرَ أَحَاهُ الْمُسْلِمِ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعِرْضُهُ". (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Artinya: Dari Abi Hurairah, berkata: Rasulullah Saw bersabda: "*Jangan menyimpan rasa dendam dan jangan menawarinya untuk menaikkan harga, jangan memupuk rasa benci dan permusuhan, dan jangan bertransaksi ketika orang lain telah melakukan transaksi itu, dan jadilah saudara dan hamba Allah. Seorang Muslim adalah saudara seorang Muslim. Dia tidak menindasnya, tidak*

*mempermalukannya, atau meremehkannya. Kesalehan ada di sini, (dan sambil berkata begitu) dia menunjuk ke arah dadanya tiga kali. Merupakan keburukan besar bagi seorang Muslim jika ia memandang rendah saudaranya yang Muslim. Segala sesuatu yang dimiliki seorang muslim tidak dapat diganggu gugat bagi saudara seimannya: darahnya, hartanya, dan kehormatannya.” (HR. Muslim, no.2564)*

Kitab Kebajikan, Ajakan Akhlak yang Baik, dan Menyatukan Tali Kekerabatan, Bab Larangan Menganiaya, Meninggalkan, Atau Menghina Seorang Muslim Dan Tidak Dapat Diganggu gugat Darah, Kehormatan Dan Hartanya).

Hadis ini memberikan pedoman moral dan etika bagi umat Islam dalam menjaga hubungan antar sesama, menghindari perasaan negatif, dan memelihara keadilan serta saling menghormati. Prinsip-prinsip yang diajarkan dalam hadis ini tidak hanya penting untuk hubungan pribadi tetapi juga berkontribusi pada keharmonisan dan kesejahteraan sosial secara umum. Dalam konteks perasaan *insecure*, hadis ini mengajarkan bahwa menghargai diri sendiri dan orang lain serta menjaga hubungan yang sehat dapat membantu mengatasi perasaan tidak aman dan memperkuat rasa solidaritas dalam komunitas Muslim.

Islam telah memberikan tatanan yang begitu indah sehingga tercegah dari tindakan dan perlakuan yang negatif atau toxic sesama muslim, namun pada kenyataannya sangat sulit untuk dapat mengontrol diri dan emosi dalam berinteraksi dengan orang lain (Niken Ayu, 2022). Sehingga, perasaan *insecure* pada diri seseorang sulit untuk dihindari dan disembuhkan bahkan semakin kuat, akibat dari interaksi sosial yang tidak sesuai dengan harapan. Perasaan yang datang dari diri seseorang seperti dicela, dihina, direndahkan, dibenci dan perlakuan negatif lainnya akan semakin menumbuhkan perasaan *insecure* pada diri seseorang. Kenyataannya, tidak semua orang mampu dan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi interaksi social yang tidak menyenangkan. Ada saat iman seseorang melemah bahkan bisa saja menyalahkan takdir dan akan berimbas pada permasalahan psikis (Parwanto & Kalsum Hasibuan, 2023). Namun, tidak hanya faktor eksternal saja yang memberikan dampak negatif, faktor internal pada diri seseorang juga memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap munculnya perasaan *insecure*. Sehingga, kekuatan dan motivasi diri sangat diperlukan untuk menghindari dari perasaan *insecure* (Muliatul Laely, 2021).

Rasulullah Saw mengatakan dalam hadisnya terhadap pahala bagi orang yang sabar atas takdir dan musibah dan merasakan sedih dan khawatir (*insecure*);

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (متفق عليه)

Artinya: Dari Abu Hurairah dan Abu Sa'id, Rasulullah Saw bersabda: "*Tidaklah seorang mukmin ditimpa kesusahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, kekhawatiran batin, atau bahkan tertusuk duri, melainkan Allah akan menghapuskan dosa-dosanya karena kesabarannya*". (HR. Bukhari dan Muslim no. 37, dalam Riyadhus Shalihin, kitab Muqaddimah, bab Kesabaran dan Ketekunan,)

Dalam hadis lain Rasulullah memberikan solusi dalam bentuk doa untuk terhindar dari perasaan *insecure*, sebagai berikut;

وَعَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلْعِ الدِّينِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ" (رواه البخاري)

Artinya: Dari Anas bin Malik Nabi (ﷺ) sering bersabda, "*Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kekhawatiran dan kesedihan, dari ketidakmampuan dan kemalasan, dari kepengecutan dan kikir, dari terlilit hutang, dan dari dikuasai oleh laki-laki (lainnya)*". (HR. Bukhari no. 6369, kitab Doa, bab Untuk berlindung kepada Allah dari kepengecutan dan kemalasan)

Bacaan doa tersebut diajarkan Rasulullah kepada sahabatnya. Sebagaimana yang tercantum dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim, Pada suatu hari Rasulullah SAW masuk masjid. Tiba-tiba ada seorang sahabat bernama Abu Umamah radhiyallahu 'anhu sedang duduk di sana. Beliau bertanya: "Wahai Abu Umamah, kenapa aku melihat kau sedang duduk di luar waktu sholat?" Ia menjawab: "Aku bingung memikirkan hutangku, wahai Rasulullah." Beliau bertanya: "Maukah aku ajarkan kepadamu sebuah do'a yang apabila kau baca maka Allah Swt akan menghilangkan kebingunganmu dan melunasi hutangmu?" Ia menjawab: "Tentu, wahai Rasulullah." Beliau bersabda, "Jika kau berada di waktu pagi maupun sore hari, bacalah doa ini, kemudian Rasulullah membacakan doa di tersebut di atas.

Berdasarkan asbabul wurud dan latar belakang historis hadis di atas, Rasulullah menggunakan kata-kata "*Hammun*" yang bermakan "gundah", gelisah", cemas, galau atau yang kita kenal sekarang dengan istilah "*anxiety*" yang

menunjukkan sebagai salah satu ciri dari perasaan *insecure*. Juga kata “*Hazan*” yang bermakna “sedih” juga bisa ditujukan sebagai perasaan *insecure*. Dalam pemahaman kontekstualisasi hadis berdasarkan kisah seorang sahabat yang sedang merasa bingung, gundah, cemas dan sedih dapat diinterpretasikan sebagai perasaan *insecure*, sehingga doa yang Rasulullah ajarkan adalah upaya untuk menghilangkan perasaan *insecure*. (Hatifah & Nirwana, 2014)

Dalam hadisnya Rasulullah Saw juga memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi setiap individu yaitu dengan konsep syukur atau nikmat yang Allah Swt berikan dan sabar atas segala hal yang tidak menyenangkan. Salah satu sabda yang cukup mengena dalam penguatan diri agar tidak *insecure* ialah melarang orang beriman untuk merasa lemah dan senantiasa meminta pertolongan pada Allah SWT. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ". (رواه مُسْلِمٌ)

Artinya: Dari Abū Hurairah, dia berkata, "Rasulullah SAW. bersabda: "Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah SWT. daripada orang mukmin yang lemah. Dan pada masing-masing terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah kamu (merasa) menjadi orang yang lemah. Jika kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah berkata, "Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu." Tetapi katakanlah, "Ini merupakan takdir Allah dan apa yang Dia kehendaki pasti akan dilaksanakan oleh-Nya. Sebab sesungguhnya ungkapan kata "Seandainya" (law) akan membuka jalan bagi godaan setan.

(Hadits ini shahîh. Diriwayatkan oleh Muslim no. 2664, Ahmad 366, 370, Ibnu Mâjah no. 79, 4168, an-Nasâ-i dalam *Amalul Yaum wal Lailah* no. 626, 627, *at-Thahawi dalam Syarh Musykilil Aatsâr* no. 259, 260, 262, Ibnu Abi Ashim dalam Kitab as-Sunnah no. 356. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albâni rahimahullah dalam *Hidâyatur Ruwât ila Takhrîji Ahâdîsil Mashâbih wal Misykât* no. 5228).

Dari hadis di atas pada redaksi hadis yang berbunyi ( وَلَا تَعْجِزْ ) yang memiliki arti "Dan janganlah kalian merasa lemah". Hadis ini secara tidak langsung melarang *insecure*, terlebih jika rasa itu berlebih hingga menyebabkan depresi. (Nurhakim &

Komalasari, n.d.) Hadis riwayat Muslim No.4816 dalam bab perintah untuk kuat dan tidak lemah, secara interpretasi tekstual hadis ini memberikan nasehat kepada setiap mukmin agar menjadi mukmin yang kuat fisik dan mental. Rasulullah Saw mengajarkan untuk tetap bersikap optimis dan memberikan manfaat kepada diri sendiri serta orang lain dengan terus berpikiran positif dan meminta pertolongan dan berharap kepada Allah Swt.

Hadis ini melarang mukmin merasa lemah dan menyalahkan takdir atas kesedihan dan ketidakberuntungan dalam hidupnya, dengan demikian hadis ini di adalah anjuran untuk mengingat nikmat dengan cara *positive thinking, self love, self awareness* dan *self confidence* yang dapat dijadikan motivasi penguat diri.

Rasulullah Saw melarang mukmin menjadi pribadi yang lemah dan tidak menerima takdir yang telah ditetapkan Allah Swt, maka dengan demikian hadis ini memberi pesan kepada setiap muslim untuk dapat mencintai dirinya sendiri (*self love*), percaya diri (*self confidence*) dan memahami diri secara utuh (*self awareness*). (Putri Nur Adhima & Lailatul Rif'ah, 2023)

### **Korelasi Hadis Nabi dan Konseling Spiritual sebagai solusi *Insecure***

Konseling spiritual memiliki beberapa landasan dalam praktiknya, antara lain: pandangan tentang Tuhan, memahami hakikat manusia, memahami akhir tujuan hidup, adanya spriritualitas, moralitas yang kuat, adanya keyakinan hidup setelah mati. Landasan tersebut dapat menjadi solusi dalam mencegah dan menghilangkan perasaan *insecure*. (Tajiri, 2019)

#### **a. Pandangan tentang Tuhan**

Bagi seorang muslim dalam konseling spiritual meyakini bahwa Allah Swt adalah Tuhan yang menciptakan manusia dan seluruh makhluk yang ada didalamnya, begitu juga alam semesta. Allah Maha segalanya yang dapat mengetahui perasaan da isi hati manusia, meyakini bahwa Allahlah penentu terbaik setiap takdir yang digariskan.

#### **b. Pandangan tentang hakikat manusia. (Hadiwinarto, 2018)**

Dalam al Quran telah dijelaskan akan hakikat manusia, bahwa Allah Swt menciptakan manusia dengan sebaik baik penciptaan dengan beberapa fase seperti Firman-Nya:

( إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ فَاِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ فَقَعُوْا لَهٗ سٰجِدِيْنَ )

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah. Apabila Aku telah menyempurnakan (penciptaan)-nya dan meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, tunduklah kamu kepadanya dalam keadaan bersujud.” (QS: Shad:71-72)

c. Pandangan tentang tujuan hidup

Tujuan hidup seorang muslim adalah untuk mencari ridha Allah dengan beribadah kepada Allah Swt serta setiap apapun yang dijalani seorang muslim dalam kehidupan dunia ini adalah ibadah dan bernilai pahala. Allah Swt berfirman:

( وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنَ )

Artinya: “Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”.(QS:Az-Zāriyāt:56)

d. Pandangan tentang spiritualitas

Seorang muslim yang memiliki keimanan akan yakin bahwa ketaatan dan ketaqwaan kepada Allah Swt adalah landasan untuk menumbuhkan dan mengembangkan nilai spriritual dalam dirinya. Spriritual seorang muslim didapat dari ibadah yang dilakukan seperti shalat, berdoa, zikir dan membaca al Quran, dengan komunikasi hablumminallah akan memberikan kekuat spritual yang akan berdampak kepada kekuatan mental seorang muslim. (Parwanto & Kalsum Hasibuan, 2023)

e. Pandangan tentang moralitas

Hukum yang telah Allah Swt turunkan dalam al Quran menjadikan moralitas seorang muslim terjaga, dengan berpedoman kepada yang halal dan haram maka akan memberikan moral yang baik. Namun, jika perkara yang dilarang dan diharamkan dilakukan oleh seorang muslim akan berdampak pada moralitas yang buruk. Contoh tindakan moral yang buruk atau yang diharamkan adalah meminum minuman beralkohol, berjudi dan berzina. Sementara contoh tindakan moral yang baik atau yang diwajibkan adalah seperti sholat, zakat dan puasa. (Anwar, 2019)

Berdasarkan konsep Konseling pandangan tentang Tuhan, hakekat manusia, tujuan hidup, spiritualitas, moralitas, dan hidup setelah mati. Pada dasarnya konsep ini sesuai dengan hadis yang disampaikan oleh Rasulullah Saw bahwa dengan mengingat Allah, meminta pertolongan kepada Allah, maka akan menghadirkan mental dan fisik yang kuat serta ikhlas dengan segala ketentuan takdir yang Allah berikan, dan menghadirkan syukur di dalam hati. (Annisa & Ifdil, 2016).

Hal ini sejalan dengan konsep konseling spiritual yang di tawarkan dalam menangani perasaan *insecure*, yaitu dengan yakin dan iman kepada Maha Pencipta, sadar betul akan keberadaan diri dan hakikat penciptaan manusia bahwa tidak ada yang diciptakan dengan sia-sia, memiliki tujuan hidup yaitu sebagai hamba Allah, memiliki nilai spiritual yang kuat dengan zikir, doa dan ibadah, memiliki panduan hidup sesuai dengan hukum yang berlaku serta yakin akan hari akhir dan tujuan akhir dari kehidupan. Ini lah yang menjadi korelasi yang kuat dari solusi yang di berikan oleh Hadis Nabi dan Konseling Spiritual.

## KESIMPULAN

*Insecure* merupakan suatu perasaan yang bisa datang kepada siapa saja, sehingga Rasulullah Saw telah memberikan nasehat dan doa agar terhindar dan mampu untuk menghilangkan perasaan *insecure*. Dalam Hadis riwayat Muslim No.4816 dalam bab perintah untuk kuat dan tidak lemah, secara interpretasi tekstual hadis ini menganjurkan agar menjadi mukmin yang kuat secara fisik dan mental dengan cara optimis dan bermanfaat dengan terus meminta pertolongan kepada Allah Swt.

Hadis ini melarang mukmin merasa lemah dan menyalahkan takdir atas kesedihan dan ketidakberuntungan dalam hidupnya. Kemudian konseling spiritual yang ditawarkan adalah Konseling spiritual berlandaskan kepada pandangan tentang Tuhan, hakekat manusia, tujuan hidup, spiritualitas, moralitas, dan hidup setelah mati. Maka, korelasi antara hadis dan konseling spiritual dalam upaya mencegah dan menghilangkan perasaan *insecure* adalah dengan berupaya untuk terus bersyukur, bersabar, menerima takdir, dengan cara positif thinking, mencintai dirinya sendiri (*self love*), percaya diri (*self confidence*), memahami diri secara utuh (*self awareness*), keyakinan untuk bahagia (*self esteem*), menghargai diri

sendiri (*self worth*), yang dapat dijadikan motivasi penguat diri.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aforka, E. I. (2023). EXECUTIVE SUPERIORITY IN NIGERIA AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACTS IN THE FUNCTIONALITY OF OTHER ARMS OF GOVERNMENT. 3(1).
- Andariska, O., & Fitriani, W. (2022). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. 12(1).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anwar, M. F. (2019). DAKWAH SEBAGAI MEDIA KONSELING SPIRITUAL. *ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.24235/orasi.v10i1.5138>
- De Vries, L., & Glawion, T. (2023). Studying insecurity from relative safety—Dealing with methodological blind spots. *Qualitative Research*, 23(4), 883–899. <https://doi.org/10.1177/146879412111061061>
- Hadiwinarto, H. (2018). URGENSI KONSELING SPIRITUAL. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 4(2), 40. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v4i2.1404>
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 14(01).
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). PEMAHAMAN HADIS TENTANG OPTIMISME. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>
- Husnaini, R. (2019). HADIS MENGENDALIKAN AMARAH DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI.
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Muliatul Laely. (2021). Analisis Pendapat Ibnu Taimiyah Terhadap Hukuman Menghina Dalam Kitab Ash-Sharimul Maslul 'Ala Syatimirrasul [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.

- 
- Niken Ayu. (2022). Implementasi Hadis Tentang Hak Muslim Terhadap Muslim Lainnya Di Pondok Pesantren Darul Quran Kubang Pekanbaru (Studi Living Hadis) [Skripsi]. UIN SUSKA Riau.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurhakim, M. I., & Komalasari, S. (n.d.). Stop Insecure! Mulailah dengan Bersyukur.
- Parwanto, W., & Kalsum Hasibuan, U. (2023). PERUNDUNGAN VERBAL PERSPEKTIF HADIS: DITINJAU DARI GAYA BAHASA PENCERAMAH. *Jurnal Perspektif*, 16(1), 13-26. <https://doi.org/10.53746/perspektif.v16i1.94>
- Pengantar, K., & Semiawan, D. C. R. (n.d.). JENIS, KARAKTERISTIK, DAN KEUNGGULANNYA.
- Putra, R. M., Saam, Z., & Arlizon, R. (2021). Kecemasan Masyarakat Terhadap Covid-19 Berdasarkan Usia dan Zona Tempat Tinggal. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 4(1), 20-29. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2592>
- Putri, D. A., Arroyandy, M. J., Izzatunissa, R., & Ihsanudin, M. (2023). SELF ESTEEM AND THE LEVEL OF CONFIDENCE IN STUDENTS. 1(3).
- Putri Nur Adhima & Lailatul Rif'ah. (2023). Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar). *CBJIS : Cross-Border Journal of Islamic Studies*, 4(2), 112-126. <https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721>
- Rahmah, R. A. (2020). PERASAAN INSECURE PADA MASA COVID-19 MENGAKIBATKAN MARAKNYA ORANG MENJUAL PRODUK KECANTIKAN. <https://doi.org/10.31235/osf.io/uc735>
- Saleh, S., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). ANALISIS DATA KUALITATIF.
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (n.d.). Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.
- Tajiri, H. (2019). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 18(1), 21-40. <https://doi.org/10.15575/anida.v18i1.5043>
- Yuchanidz Arwanayah. (2023). Overthingking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik) [Skripsi]. IAIN KUDUS.
-

Zatrahadi, M. F., Firman, F., & Yusuf, A. M. (2021). Konseling Spiritual Bagi Pasien Pecandu Narkoba Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 2(2), 104.  
<https://doi.org/10.24014/japkp.v2i2.15304>