

Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran

Muhammad Rafi Rizaldi¹, Vemas Satria Edy Pratama²

^{1,2}Politeknik Elektronika Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Generation Z faces complex challenges, including mental health issues such as insecurity and overthinking. Both affect the quality of life, causing stress, anxiety, and depression. The digital era and social media reinforce this phenomenon. This study explores the level of insecurity and overthinking among generation Z and their causes, including the influence of environment and social media. A quantitative method was used with a questionnaire to 152 respondents of gen Z. The objectives also include the perspective of the Quran on insecurity and overthinking. The results show that the majority of respondents are teenagers, many of whom understand insecurity and overthinking. The objects of insecurity involve achievement in career, physical appearance, wealth, and relationships. Social media plays a role in fostering insecurity. The respondents generally take positive steps to overcome the problem, including getting closer to God. The concepts in the Quran, such as gratitude, destiny, and trust, provide a perspective that helps to overcome insecurity and overthinking. This study is expected to contribute to science and social welfare by integrating psychological, religious, and environmental aspects.

Keywords : *quran, insecure, overthinking, mental health, gen z.*

ABSTRAK

Generasi Z menghadapi tantangan yang kompleks, termasuk masalah kesehatan mental seperti rasa tidak aman dan terlalu banyak berpikir. Keduanya mempengaruhi kualitas hidup sehingga menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Era digital dan media sosial memperkuat fenomena ini. Studi ini mengeksplorasi tingkat ketidakamanan dan overthinking di kalangan generasi Z serta penyebabnya, termasuk pengaruh lingkungan dan media sosial. Metode kuantitatif digunakan dengan menyebarkan kuesioner kepada 152 responden generasi Z. Tujuannya juga mencakup perspektif Al-Quran tentang ketidakamanan dan overthinking. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja, banyak di antaranya memahami rasa tidak aman dan overthinking. Objek ketidakamanan meliputi pencapaian karir, penampilan fisik, kekayaan, dan hubungan. Media sosial berperan dalam menumbuhkan rasa tidak aman. Para responden umumnya mengambil langkah-langkah positif untuk mengatasi permasalahannya, termasuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Konsep-konsep dalam Al-Quran, seperti syukur, takdir, dan kepercayaan, memberikan perspektif yang membantu mengatasi rasa tidak aman dan berpikir berlebihan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan dan kesejahteraan sosial dengan mengintegrasikan aspek psikologis, agama, dan lingkungan.

Kata kunci : *quran, insecure, overthinking, kesehatan mental, gen z.*

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

PENDAHULUAN

Dewasa ini, tantangan yang dihadapi oleh generasi muda, khususnya generasi Z, semakin kompleks. Salah satu tantangan tersebut adalah masalah kesehatan mental, yang seringkali ditandai dengan rasa insecure dan overthinking. Rasa insecure adalah perasaan tidak aman atau tidak percaya diri, sementara overthinking adalah kebiasaan berpikir berlebihan tentang sesuatu. Kedua fenomena ini seringkali mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Rasa insecure dan overthinking adalah dua hal yang sering dialami oleh banyak orang, terutama di era digital yang penuh dengan informasi dan kompetisi. Rasa insecure adalah ketidakpercayaan diri atau ketakutan akan penilaian orang lain, sedangkan overthinking adalah kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan atau negatif. Kedua hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu hubungan sosial dan produktivitas seseorang. Kaum gen Z, yaitu generasi yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami rasa insecure dan overthinking, karena mereka tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan media sosial yang tidak sehat.

Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat insecure dan overthinking pada kaum gen Z serta penyebab-penyebabnya, termasuk pengaruh lingkungan dan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner yang telah disebarakan kepada responden, khususnya gen Z itu sendiri. Selain itu, karya tulis ini juga bertujuan untuk menyikapi rasa insecure dan overthinking dalam perspektif al Quran, yaitu kitab suci umat Islam yang dianggap sebagai sumber hukum dan petunjuk hidup. Dalam al Quran, terdapat banyak ayat yang memberikan nasihat, motivasi, dan solusi bagi orang-orang yang mengalami rasa insecure dan overthinking. Dalam karya tulis ini, penulis akan membahas bagaimana al-Quran memberikan perspektif dan solusi dalam menyikapi rasa insecure dan overthinking.

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat, dengan memberikan wawasan dan solusi tentang rasa insecure dan overthinking pada kaum gen Z. Dengan memahami dan mengamalkan konsep-konsep dalam al Quran, pembaca dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup, serta menjaga kesehatan mental diri sendiri dan masyarakat sekitarnya. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat dengan pendekatan terintegrasi yang melibatkan aspek psikologis, agama, dan lingkungan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan

data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden sebagai prosesnya yang kemudian dijawab oleh responden (Sugiono, 2017:125). Kami menggunakan platform google form sebagai media untuk kuesioner. Pengambilan sampel kami lakukan dengan metode random sampling. Menurut Sugiyono (2001:57) teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan penelitian perspektif al-quran dalam menyikapi perasaan insecure dan overthinking akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Hasil

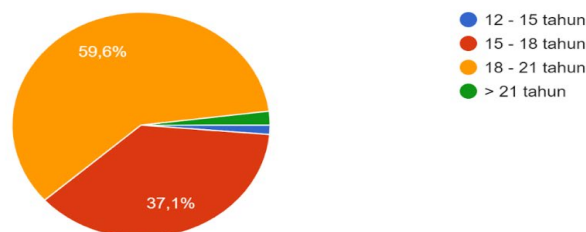
Data responden memiliki peranan yang penting karena data tersebut akan memberikan kami gambaran umum terlebih pada fenomena fenomena insecurities yang terjadi pada baru baru ini. Target utama kami adalah para gen Z, yakni orang-orang yang terlahir pada kisaran tahun 1995 sampai 2011. Kami mengambil jawaban jawaban dari 152 responden.

Data responden dari penelitian ini terdiri atas jenis kelamin, usia, pemahaman akan pengertian insecure dan overthinking, faktor-faktor penyebab insecure dan overthinking, strategi penyelesaian masalah, serta efektifitas dampak penyelesaian masalah tersebut. Jawaban dari responden akan diuraikan sebagai berikut :

Usia

Butir usia responden ditujukan untuk mengetahui rentang usia responden yang merupakan gen Z itu sendiri

Usia
151 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Berdasarkan dari hasil diagram lingkaran tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden merupakan usia remaja dengan usia 18-21 tahun dengan persentase

59,6% yang berjumlah 91 responden dan 37,1% yang berjumlah 56 responden dengan rentang usia 15-18 tahun.

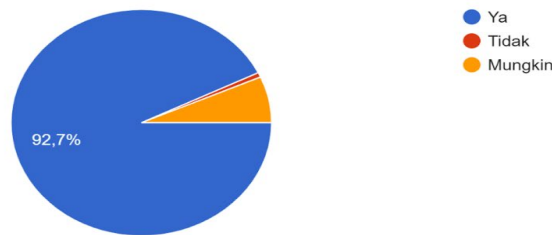
Hasil respon ini sesuai dengan kriteria gen Z yang saat ini sedang menjalani masa-masa pubertas. Pubertas adalah proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Menurut Mappiare, masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi laki-laki. Rentang usia remaja dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 22 tahun merupakan remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 merupakan remaja akhir.

Dengan demikian, hasil respon usia responden pada penelitian sesuai dengan target sasaran kami yakni gen Z yang sedang atau baru saja memasuki masa pubertas.

b. Pemahaman responden terhadap pengertian insecure

Apakah anda paham dan mengerti apa itu insecure?

151 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Berdasarkan diagram lingkaran diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan persentase 92,7% yang berjumlah 141 responden telah mengetahui definisi insecure tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa target responden kami mayoritas telah mengetahui dengan baik gambaran umum sifat insecure.

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* diartikan sebagai perasaan merasa ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, egois, neurotik, dan tidak percaya diri. Dalam perbendaharaan kata yang digunakan dalam penyebutan dari arti insecure adalah خوف (takut), حزن (sedih), يئس (putus asa), وُهِن (lemah). Tetapi pada pembahasan kali ini penulis hanya akan menggunakan bentuk خوف (takut) dan حزن (sedih) secara berkesinambungan. Insecure dalam psikologi jika kita artikan merupakan sebuah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang inferior dari orang lain. Kemudian mengenai suatu aspek tertentu yang terjadi di dalam kehidupan kita yang bisa kita anggap sebagai kehidupan yang relevan, serta hal-hal yang menjadi penilai dapat menimbulkan valensi negatif di dalam perasaan yang kita miliki.

Insecure adalah perasaan cemas, ragu, atau kurang percaya diri sehingga membuat seseorang merasa tidak aman. Akibatnya, orang yang insecure bisa saja

merasa cemburu, selalu menanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, atau bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain (Pittara, 2023). Insecure adalah suatu kepribadian yang berupa rasa tidak percaya diri sehingga seseorang akan merasa cemas, gelisah, dan takut dalam menghadapi atau melakukan sesuatu (Adinda, 2021).

Kasmuri dan Dasril dalam buku psikoterapi pendekatan sufistik mendefinisikan insecure adalah salah satu penyebab manusia itu bermasalah, karena belum ada pemahaman mengenai hakikat pada dirinya, sehingga mereka bersikap dan bertindak pada diri sendiri hingga mengalami masalah.

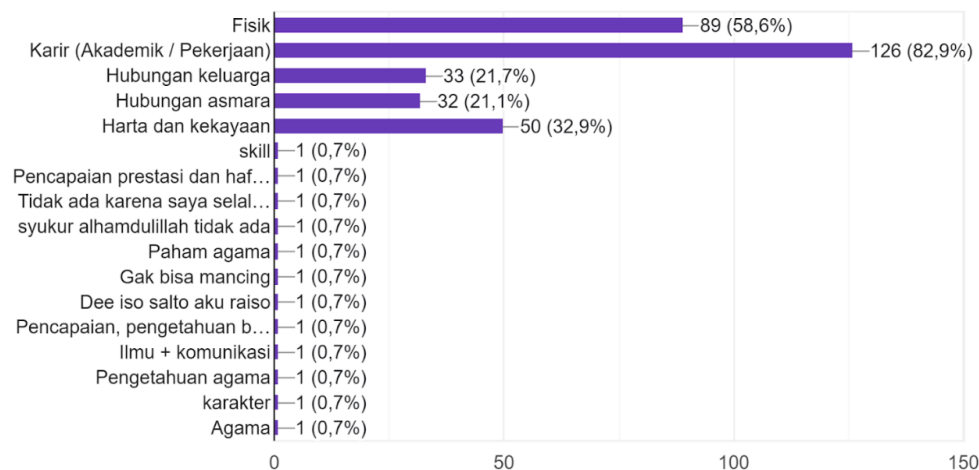
Dari berbagai penelitian yang telah diadakan sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara remaja puber dan insekuritas. Salah satu penelitian menemukan bahwa remaja puber yang mengalami perubahan fisik yang lebih cepat cenderung lebih mudah merasa insecure (Marlinda, 2022) Remaja puber adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini, terjadi tumbuh kembang yang optimal, timbul ciri-ciri seks primer dan sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologi serta kognitif. Insekuritas pada remaja puber dapat muncul akibat perubahan - perubahan tersebut, seperti perubahan fisik, perubahan emosi, dan perubahan sosial.

c. Objek Insekuritas Pada Gen Z

Tujuan utama dari butir ini adalah untuk mengetahui apa saja sesuatu yang menjadi objek insekuritas responden.

Apa hal atau sesuatu yang biasanya membuat anda insecure ?

152 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

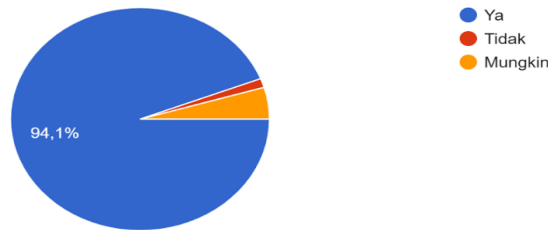
Berdasarkan dari diagram batang di atas terlihat bahwa hal yang paling banyak menjadi objek insecurities responden adalah pencapaian dalam karir, baik dalam dunia akademik maupun dunia pekerjaan. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase sebanyak 82,9% yang berjumlah 126 jawaban. Faktor mayoritas berikutnya adalah fisik dengan persentase sebesar 58,6% yang berjumlah 89 respon kemudian diikuti dengan harta dan kekayaan dengan persentase sebesar 32,9% dengan 50 jawaban responden dan hubungan keluarga dengan persentase sebesar 21.7% dengan 33 jawaban, serta hubungan asmara dengan 32 jawaban dengan persentase sebesar 21.1%. Sisanya kebanyakan mengakui bahwa faktor insecurities mereka merupakan pemahaman di bidang religi dan/atau keagamaan.

Permasalahan yang dapat dilihat dari data diatas adalah tidak semua orang bisa menerima kekurangannya, baik secara fisik dan non-fisik, sehingga menimbulkan perasaan insecure. Selain dari faktor kurang bersyukur dari masing-masing individu, juga terdapat faktor-faktor eksternal, yang meliputi kurangnya dukungan dari keluarga dan/atau orang terdekat, kecemasan sosial, trauma akan komentar negatif orang lain, kegagalan dan/atau penolakan, dan masih banyak lagi faktor penyebabnya yang bisa berbeda pada setiap individunya. Dari semua faktor di atas, terdapat faktor prima yang paling memicu munculnya berbagai faktor di atas dan pada akhirnya mempengaruhi tingkat insecurities seseorang, terutama para remaja, adalah pengaruh media sosial yang tak terbendung. Hal ini dibuktikan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian relevan yang pertama ialah Penelitian yang menghubungkan antara kepercayaan diri dan media sosial yang pertama kali dilakukan di University of Strathclyde, Ohio University, dan University of Iowa melakukan survei atas 881 pelajar di Amerika Serikat (Pikiran Rakyat, 2014). Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan hubungan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dengan perbandingan negatif mengenai kesan tubuh. Penelitian Lenhart dan Madden (2006) menunjukkan bahwa remaja dengan kepercayaan diri tinggi tetap menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi untuk memelihara dan mengatur pertemanan yang sudah terjalin secara sosial (secara tatap muka). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hafidz Azizan (2016), ditemukan responden yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 48% atau setara dengan 67 responden, kategori sedang sebanyak 52% atau setara dengan 72 responden, dan kategori rendah sebanyak 0% atau setara dengan 0 responden. Terdapat responden yang memiliki ketergantungan sosial media dengan kategori tinggi sebanyak 15% atau setara dengan 20 responden, kategori sedang sebanyak 69% atau setara dengan 95 responden, dan kategori rendah sebanyak 16% atau setara dengan 22 responden (Azizan 2016).

- d. Pemahaman responden terhadap pengertian overthinking

Apakah anda paham dan mengerti apa itu overthinking?
152 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil diagram lingkaran di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden telah paham dan mengerti akan definisi overthinking. Hal ini ditunjukkan dengan persentase sebesar 94.1% atau 143 dari 152 yang memiliki pengetahuan akan sifat overthinking ini.

Pada dasarnya, insecure dan overthinking adalah dua hal yang seringkali terkait erat. Overthinking adalah keadaan seseorang yang memikirkan sesuatu secara berlebihan hingga menjadi rumit. Remaja yang insecure sudah jelas memikirkan tentang bagaimana cara menjadi seperti orang yang dilihatnya. Mereka pun juga memikirkan respon dari setiap apa yang akan dilakukan dalam kehidupannya secara berlebihan.

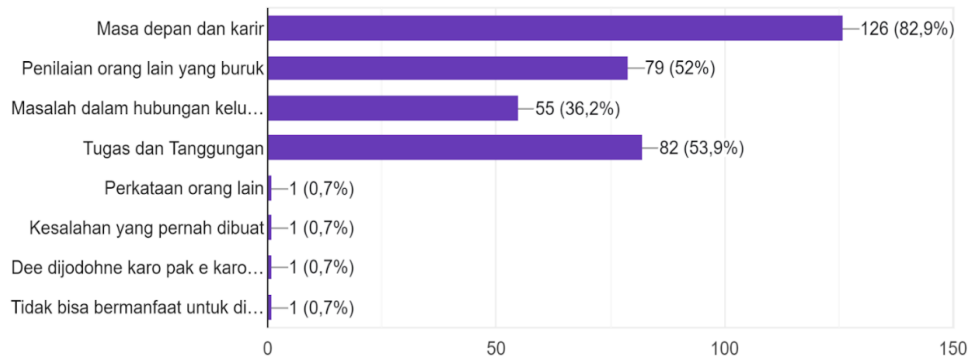
Overthinking adalah menggunakan terlalu banyak waktu untuk memikirkan suatu hal dengan cara yang merugikan serta overthinking dapat berupa ruminasi dan khawatir (Wirdatul 2023). Khawatir dan ruminasi jika terus berlanjut dapat berubah menjadi catastrophizing, yaitu salah satu bentuk distorsi kognitif. Ketika seseorang mengalami catastrophizing ia akan melebih-lebihkan dan memiliki pikiran yang tidak rasional serta merasa tidak mendapatkan jalan keluar. Menurut Helmond (2014) menjelaskan bahwa overthinking sebagai salah satu distorsi kognitif mengenai perilaku atau kebiasaan yang bermasalah. Distorsi kognitif tersebut umumnya karena reaksi emosional seseorang sebagai tanda bahwa pemikirannya kurang rasional.

e. Objek overthinking responden

Tujuan utama dari butir ini adalah untuk mengetahui apa saja sesuatu yang menjadi objek insecurities responden.

Apa hal - hal yang kerap membuat anda overthinking?

152 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden khawatir akan masa depan dan karir mereka, yang ditunjukkan dengan persentase sebesar 82,9% atau setara dengan 126 responden. Kemudian diikuti dengan kekhawatiran akan tugas dan tanggungan dengan persentase 56% yang setara dengan 82 responden kemudian penilaian orang lain yang buruk dengan persentase sebesar 52% yang setara dengan 79 responden, terakhir diikuti oleh masalah hubungan atau relasi keluarga maupun asmara sebesar 36,2% atau setara dengan 55 responden. Sebagian kecil lainnya adalah khawatir karena perkataan orang lain, kesalahan yang pernah dibuat, perjodohan yang terjadi pada kekasihnya, dan tidak bisa bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

Terdapat sejumlah faktor yang menjadi penyebab overthinking, yaitu kecenderungan pribadi, kekhawatiran dan kecemasan, trauma atau pengalaman negatif, perfeksionisme, kekhawatiran tentang penilaian orang lain, kurangnya kejelasan atau ketidakpastian, suka menganalisis secara berlebihan (Rizal 2023). Pada dasarnya memang overthinking ini dapat merujuk pada berbagai hal, baik positif dan negatif, tetapi kembali lagi bahwa semua yang berlebihan itu pasti tidak baik. Sehingga jika dilakukan terus menerus, overthinking ini bisa mengakibatkan masalah kesehatan mental yang serius bagi subjeknya.

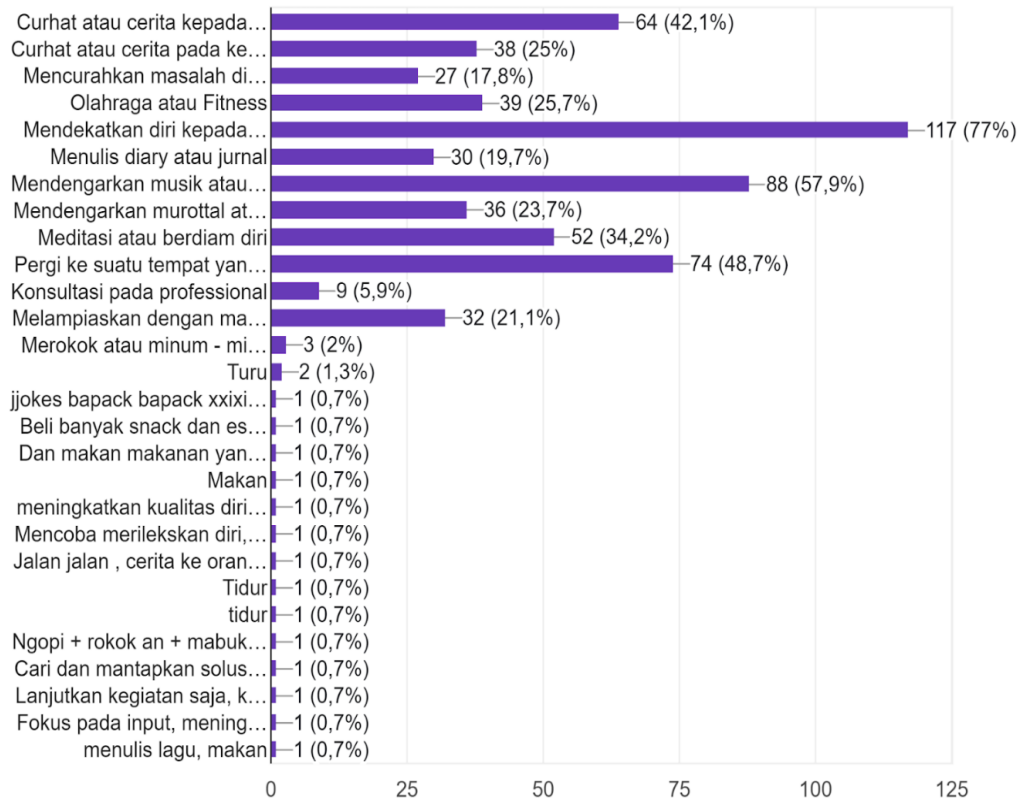
- f. Langkah responden untuk menyelesaikan 2 masalah kesehatan mental di atas

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies
Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X
DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

Tujuan dari butir ini adalah untuk mengetahui apa saja yang dilakukan oleh responden untuk mengatasi permasalahan insecure dan overthinking tersebut.

Apa strategi dan langkah anda untuk mengatasi 2 hal di atas ?

152 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa mayoritas responden kami memilih untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan atau beribadah dengan ditunjukkan persentase 77% atau setara dengan 117 responden, tiga jawaban yang terbanyak lainnya diikuti dengan mendengarkan musik atau podcast dengan persentase sebesar 57,9% atau setara dengan 88 responden, bepergian ke suatu tempat yang dirasa menyenangkan bagi responden dengan persentase 48,7% atau setara dengan 74 responden, kemudian curhat atau cerita kepada teman atau sahabat dengan persentase sebesar 42,1% atau setara dengan 64 responden. Secara umum, berbagai langkah yang diambil dari para responden untuk mengurangi atau mengatasi masalah

insecure dan overthinking di atas kebanyakan masih merupakan langkah yang positif.

Mayoritas langkah yang diambil oleh responden tersebut merupakan emotion focused coping atau hanya menyelesaikan masalah emosional mereka dan bukan akar masalah mereka. Emotion-focused coping adalah strategi coping yang berfokus pada perasaan dan emosi yang muncul akibat situasi stres sedangkan problem-focused coping adalah strategi individu yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menjadi sumber stres. Akan tetapi, sebagai umat muslim, kita juga telah diajarkan oleh Rasulullah bagaimana cara agar terhindar dari 2 masalah kesehatan mental di atas, yakni dengan memahami beberapa konsep dasar aqidah berikut, diantaranya :

- Konsep syukur dalam Islam, yaitu bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan segala kelebihan dan kekurangan, serta memiliki potensi dan tujuan yang mulia. Manusia juga harus mengenal dirinya sendiri, mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta bersyukur atas nikmat Allah SWT.

- Konsep takdir dalam Islam, yaitu bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditentukan oleh Allah SWT sebelumnya, dan manusia hanya bertanggung jawab atas usaha dan pilihan yang dilakukan. Manusia juga harus bersabar dan berprasangka baik terhadap Allah SWT dalam menghadapi segala cobaan dan ujian.

- Konsep tawakal dalam Islam, yaitu sebuah kepasrahan dan penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui hanya Allah penanggung rezekinya dan urusannya.

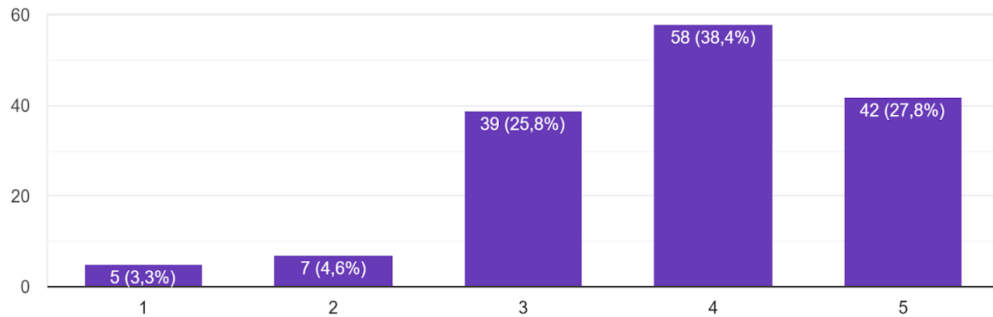
Oleh karena itu, setiap orang yang bersyukur, menerima takdir, bertawakal akan selalu berprasangka baik kepada Allah dan yakin bahwa semuanya adalah pemberian yang terbaik dari Allah sehingga terhindar dari kekhawatiran duniawi.

g. Efektifitas dari Langkah-Langkah Yang Dilakukan Oleh Responden

Tujuan dari butir ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh langkah responden tersebut dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental yang dialaminya.

Apakah langkah langkah yang anda ambil diatas benar benar berhasil mengatasi perasaan insecure dan/atau overthinking anda?

151 jawaban



Sumber : Hasil Pengelolaan Data Primer, 2023

Dari diagram batang di atas dapat dilihat bahwa dari skala 1 sampai 5, mayoritas responden mengakui efektifitas dari langkah penyelesaian yang mereka ambil adalah di skala 4 dengan persentase sebesar 38,4% atau setara dengan 58 responden, diikuti dengan skala 5 dengan persentase 27,8% dan kemudian skala 3 dengan persentase 25,8% atau setara dengan 39 responden. Minoritas responden menjawab di skala 2 dengan 7 responden dan 5 responden di skala 1.

2. Pembahasan

Pada pembahasan kali ini, penulis akan memaparkan bagaimana perspektif Al-Qur'an dalam menyikapi permasalahan permasalahan kesehatan mental di atas. Terlepas dari semua yang dialami dan solusi yang dilakukan oleh para responden, penulis akan membahas masalah insecure dan overthinking tersebut secara objektif dalam kacamata islam.

Setelah membaca dan memahami ayat ayat al-quran yang berhubungan dengan permasalahan insecure serta overthinking , terdapat beberapa ayat yang memiliki korelasi kuat dengan sifat sifat di atas, beberapa diantaranya adalah :

- Al-Qur'an Surat al-Isra' ayat 70 :

تَفْضِيلًا خَلَقْنَا مِمَّنْ كَثِيرٍ عَلَىٰ وَفَضَّلْنَاهُمُ الطَّيِّبَاتِ مَنُورُ زَقْنَاهُمْ مِنَ الْبَحْرِ الْأَبْرِ فِي وَحَمَلْنَاهُمْ آدَمَ بَنِي كَرَمًا وَقَدْ

"Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan".

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah memuliakan manusia dan memberikan mereka banyak nikmat. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki nilai dan keunikan yang diberikan Allah, dan oleh karena itu, tidak ada alasan bagi mereka untuk merasa rendah diri. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam. Gen Z yang tumbuh di era digital sering kali terbebani oleh tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi. Mereka sering kali merasa tidak cukup baik dan khawatir berlebihan tentang masa depan mereka.

Namun, dengan konsep dalam ayat ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa mereka adalah makhluk yang dimuliakan oleh Allah, mereka dapat belajar untuk menghargai diri mereka sendiri, merasa lebih percaya diri, dan mengurangi kecenderungan untuk khawatir berlebihan.

- Al-Quran Surat At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman bahwa setiap individu diciptakan dengan keunikan dan keistimewaan mereka sendiri oleh Allah.

Konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa mereka adalah makhluk yang diciptakan dengan sebaik-baiknya oleh Allah.

- Al-Quran Surat Al-Baqarah Ayat 216 :

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. 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."

Ayat ini menjelaskan bahwa ada hal-hal yang mungkin kita benci, tetapi sebenarnya baik bagi kita, dan ada hal-hal yang mungkin kita sukai, tetapi sebenarnya buruk bagi kita. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman bahwa apa yang kita khawatirkan atau takutkan mungkin sebenarnya baik bagi kita, dan apa yang kita inginkan atau harapkan mungkin sebenarnya buruk bagi kita.

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

Konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa hanya Allah yang mengetahui apa yang sebenarnya baik dan buruk bagi kita.

- Al-Quran Surat Al-Insyirah Ayat 5 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Ayat ini menjelaskan bahwa setelah setiap kesulitan, pasti akan ada kemudahan. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman bahwa apa yang kita khawatirkan atau takutkan mungkin sebenarnya adalah kesulitan yang akan diikuti oleh kemudahan.

Konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa setelah setiap kesulitan, pasti akan ada kemudahan.

- Al-Quran Surat Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."

Ayat ini memberikan motivasi dan semangat bagi mereka yang sedang mengalami keterpurukan atau kurang percaya diri. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman bahwa Allah memerintahkan untuk tidak merasa lemah atau bersedih hati, bahkan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan.

Konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa mereka berada dalam derajat yang tinggi jika mereka adalah orang-orang yang beriman.

- Al-Quran (QS. Al-Baqarah: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya."

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dalam konteks insecure atau overthinking, ayat ini dapat memberikan pemahaman bahwa apa yang kita khawatirkan atau takutkan mungkin sebenarnya adalah beban yang sesuai dengan kesanggupan kita.

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

Konsep ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi perasaan insecure dan overthinking dengan cara mengingat bahwa hanya Allah yang mengetahui apa yang sebenarnya baik dan buruk bagi kita.

Pada dasarnya tidak ada buruknya memiliki perasaan insecure dan overthinking ini, selain dapat menumbuhkan semangat atau motivasi untuk berusaha lebih, perasaan tersebut juga dapat mencegah kita dari kesombongan. Akan tetapi segala sesuatu yang berlebihan itu memanglah tidak baik, termasuk dengan kedua perasaan di atas. Dengan memahami dan mengamalkan ayat-ayat di atas, kita dapat mengatasi insecure dan overthinking dari perspektif Al-Quran, sehingga kita dapat merasa lebih tenang dan tidak perlu khawatir atau overthinking.

PENUTUP

Penelitian ini mengeksplorasi tingkat dan penyebab insecure dan overthinking di kalangan generasi Z, serta memberikan solusi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami konsep tersebut dan mengidentifikasi karir dan fisik sebagai sumber utama insecure, sementara overthinking terkait dengan masa depan dan karir. Responden cenderung menggunakan pendekatan berfokus emosi untuk mengatasi masalah ini, seperti mendekati diri kepada Tuhan dan mendengarkan musik yang menenangkan. Meski efektif, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan metode yang berfokus pada penyelesaian akar masalah. Perspektif agama, khususnya Al-Qur'an, memberikan kontribusi berharga dalam mengatasi masalah kesehatan mental ini. Penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi Z menghadapi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENSI

- Adilla, Nur. (2022). *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*. Masters thesis, UIN Ar-Raniry.
- Alodokter. (2022). *Insecure*. Diakses pada 1 November 2023, dari <https://www.alodokter.com/insecure>
- Ardhi, Satria. (2021). *Mengenal Apa Itu Overthinking*. Diakses pada 1 November, dari <https://ugm.ac.id/id/berita/21277-mengenal-apa-itu-overthinking/>
- Aslikdeana, Genoveva. (2021). *Perancangan Video Campaign "This Is Me" (Sebuah Eksperimen Sosial Mengenai Insecurity)*. Bachelor Thesis thesis, Universitas Multimedia Nusantara.
- Azizan, Hafidz. (2016). "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul." *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 6(5): 1-10.

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Vol 3 No 1 (2024) 14 - 28 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148

- BK,Muchlisin.(2021). *Surat Al-Baqarah Ayat 216:Arti,Tafsir,dan Kandungan* . Diakses pada 1 November 2023, dari <https://bersamadakwah.net/surat-al-baqarah-ayat-216/>
- Fadhilah,Lailatul.(2021).*Konsep Wara' dan Tawakal Menurut Az-Zarnuji Dalam Kitab Ta'limul Muta'allim dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Akhlak. (Skripsi,IAIN Ponorogo,2021).*Diakses dari <http://etheses.iainponorogo.ac.id/>
- Fadli,Rizal.(2023).*Ovethinking.*Diakses pada 1 November 2023, dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/overthinking>
- Farida ,Norma Azmi.(2021). *Ali Imran Ayat 139: Berdamai dengan Mental Health ,Sebab Allah SWT Memberikan Kabar Gembira Yang Kurang Percaya Diri.* Diakses pada 1 November 2023, dari <https://tafsiralquran.id/ali-imran-ayat-139-berdamai-dengan-mental-health-sebab-allah-swt-memberikan-kabar-gembira-yang-kurang-percaya-diri/>
- Haidarotul, Milla.,170402043.(2015) *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*, Skripsi (Semarang : Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Huar, Marlinda S.L. and Ardani, Muhammad Hasib. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas di SMPN Oenino.* Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro.
- Junaedi,Didi.(2021). *Manusia sebagai Makhluk Terbaik dalam Surah At-Tin Ayat 4.* Diakses pada 1 November 2023, dari <https://tafsiralquran.id/manusia-sebagai-makhluk-terbaik-dalam-surah-at-tin-ayat-4/>
- Kasmuri, Dasril,(2014). "Psikoterapi Pendekatan Sufistik", (Batusangkar: STAIN Batusangkar Pess, 2014) Hlm: 15-17
- Maqdis.(2020). *Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286* .Diakses pada 1 November 2023 ,dari <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-286/>
- Maslow, A.H.,(1942). "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity". *Journal of Personality*, hlm. 344.
- Pancarani,Irischa Aulia.(2021).*Pengaruh Media Sosial terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri pada Remaja.* Diakses pada 1 November 2023,dari <https://kumparan.com/irischauna/pengaruh-media-sosial-terhadap-rasa-insecure-dan-kepercayaan-diri-pada-remaja-1uzNPZUbjdN>
- Pernandes, Eldio.(2020).*Pengaruh Masa Pubertas Terhadap Perkembangan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu.* (Skripsi,UIN SUSKA RIAU,2020).Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/>
- Umala,Fika Natasya.(2021).*Fenomena Insecure dan Cara Pengobatan dalam Al-Qur'an (Analisis Pennyandingan Term Khaufdan Huzn dalam Al-Qur'an).*(Skripsi,UIN Kalijaga Yogyakarta,2021).Diakses dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id>