

SKRIPSI AKHIR_TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN Z
DALAM PERSPEKTIF AL QURAN_ASSAJAD
MUHAMMAD ALI.pdf

By Turnitin LLC

**TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN-Z DALAM PERSPEKTIF
AL-QUR'AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN
PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

1

SKRIPSI



INSTITUT AL FITHTRAH (IAF)

SURABAYA

Oleh :

Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin

NIM: 202212134132

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'A<N DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA

2026

**TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN-Z DALAM PERSPEKTIF AL-
QUR'AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN PSIKOLOGI
TRANSPERSONAL**

1
SKRIPSI



INSTITUT AL FITHTRAH (IAF)

SURABAYA

Oleh :

Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin

NIM: 202212134132

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'A<N DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA

2026

**TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN-Z⁸ DALAM PERSPEKTIF AL-
QUR'AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN PSIKOLOGI
TRANSPERSONAL**

**1
SKRIPSI**

Diajukan kepada fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Oleh:
Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin
NIM: 202212134132

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin

NIM : 202212134132

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN-Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL*” adalah observasi, pemikiran, dan pemaparan asli yang merupakan hasil karya saya sendiri yang belum pernah dipublikasikan baik secara keseluruhan maupun sebagian, dalam bentuk jurnal, *working paper*, atau bentuk lain. Karya ilmiah ini sepenuhnya merupakan karya intelektual saya dan seluruh sumber yang menjadi rujukan dalam karya ilmiah ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum, termasuk para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran pada isi, kecuali yang menyangkut ekspresi kalimat dan desain penelitian.

Demikian pernyataan ini saya nyatakan secara benar dengan penuh tanggung jawab dan integritas.

Surabaya, 25 Juli 2026

Yang Menyatakan,

Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “*TRUST ISSUE* DI KALANGAN GEN-Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL” yang ditulis oleh Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin ini telah di setujui pada tanggal

1
Oleh:
Pembimbing

Achmad Imam Bashori, M. Th.I.
NIDN. 2126117801

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi berjudul “*TRUST ISSUE* DI KALANGAN GEN-Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN: INTEGRASI TAFSIR SUFISTIK DAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL” ini telah di uji pada tanggal

Tim Penguji:

1. ().....

2. ().....

3. ().....

Surabaya,....

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dekan,

Dr. Kusroni, M. Th.I

NIDN. 2109048703

ABSTRAK

Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin, NIM 202212134132. *Trust Issue di Kalangan Gen-Z dalam Perspektif Al-Qur'an: Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal*.

Fenomena *trust issue* menjadi salah satu problem psikologis yang banyak dialami Generasi Z akibat pengalaman pengkhianatan, trauma relasional, dan kekecewaan yang berulang. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada menurunnya kepercayaan terhadap orang lain (*interpersonal trust*), tetapi juga menyebabkan rapuhnya kepercayaan terhadap diri sendiri (*self-trust*) dan menurunnya *self-worth*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi tafsir sufistik terhadap konsep amanah dalam QS. Al-Ahzab [33]: 72 dan komitmen (*al-'uqud*) dalam QS. Al-Maidah [5]: 1 dengan kerangka psikologi transpersonal guna memahami akar *trust issue* di kalangan Gen Z, serta merumuskan konsep *self-worth spiritual* berdasarkan QS. Ali Imran [3]: 139 sebagai model teoritis pemulihan *self-trust*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber data primer penelitian adalah Al-Qur'an dan kitab *Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm wa al-Sab' al-Maṣānī* karya al-Alusi. Adapun sumber data sekunder berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, dan literatur psikologi transpersonal yang relevan. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif-interpretatif melalui pendekatan tafsir sufistik yang diintegrasikan dengan teori psikologi transpersonal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *trust issue* pada Generasi Z berakar pada rusaknya kesadaran amanah dan komitmen akibat pengalaman pengkhianatan yang berulang sehingga memengaruhi relasi interpersonal maupun intrapersonal. Dalam perspektif tafsir sufistik al-Alusi, amanah dipahami sebagai tanggung jawab eksistensial manusia kepada Allah, diri sendiri, dan sesama, sedangkan *al-'uqud* merupakan komitmen lahir dan batin yang menjadi fondasi kepercayaan. Integrasi konsep tersebut dengan psikologi transpersonal menghasilkan model *Self-Worth Spiritual* yang berlandaskan nilai *antumul al-a'laun* (QS. Ali Imran: 139). Model ini menempatkan hubungan transenden dengan Allah sebagai sumber utama pemulihan *self-trust*, penguatan identitas spiritual, dan ketahanan psikologis dalam menghadapi dampak *trust issue*.

Kata Kunci: Trust Issue, Generasi Z, Tafsir Sufistik, Psikologi Transpersonal, Amanah, Self-Worth Spiritual.

PEDOMAN TRANSLITERASI

1

Transliterasi merupakan proses mengubah huruf abjad suatu bahasa ke dalam abjad bahasa lain, bertujuan utama agar kata-kata asal dapat terbaca dengan benar dan tidak menimbulkan kesalahan pemahaman. Pedoman transliterasi Arab Indonesia yang digunakan di Institut Al Fithrah Surabaya adalah sebagai berikut:

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	a	ط	t ^h
ب	b	ظ	z ^h
ت	t	ع	‘
ث	th	غ	gh
ج	j	ف	f
ح	h ^h	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	dh	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sh	ء	‘
ص	s ^h	ي	y
ض	d ^h		

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*), caranya ialah dengan menuliskan coretan horisontal (*macron*) di atas huruf, seperti a>, i>, dan u>. Contoh: al-Isla>m (الإسلام), al-Hadi>th (الحديث), al-Ma>’u>n (الماعون). Bunyi hidup double (*diphthong*) Arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf “ay” dan “aw”, seperti *khayr* (خير) dan *khawf* (خوف). Kata yang berakhiran ta>’marbu>ta^h () dan berfungsi sebagai sifat (modifier) atau muda>f ilayh ditransliterasikan dengan “ah” seperti *dira>sah isla>miya>h* (دراسة إسلامية), sedangkan yang berfungsi sebagai muda>f ditransliterasikan sebagai “at” seperti, *dira>sat al-Qur’a>n*.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Institut Al Fithrah Surabaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya doa, bimbingan, dukungan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Rosidi, M.Fil.I. selaku Rektor Institut Al Fithrah Surabaya.
2. Bapak Dr. Kusroni, M.Th.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Achmad Imam Bashori, M.Th.I. selaku Kaprodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir juga sebagai Dosen Pembimbing Skripsi, dengan bimbingan dan arahnya, penulis termotivasi untuk selalu berusaha menyelesaikan skripsi ini.
4. Hadratus Syaikh KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy. Sebagai penuntun dan guru rohani penulis.
5. Keluarga besar, khususnya Bunda, Aa, Teteh, dan adik-adik yang senantiasa mendoakan tanpa henti, memberikan kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan rahmat-Nya kepada beliau.
6. Kekasih Penulis Syaidati Rohmah Abdillah, yang senantiasa memberikan doa, kesabaran, pengertian, semangat, serta dukungan yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kehadiran dan pengorbanan yang menjadi penguat dalam setiap proses yang penulis lalui.
7. Kakak tingkat serta seluruh teman-teman Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2022, berbagai pengalaman berharga yang telah dilalui bersama selama menempuh pendidikan.
8. Kepada diri penulis sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, bangkit, dan terus berjuang melewati berbagai tantangan, keterbatasan, serta proses panjang dalam menyelesaikan amanah ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca, serta dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Surabaya, 25 Juli 2026
Penulis,

Assajad Muhammad Ali Zainal Abidin

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman."

(QS. Ali 'Imran [3]: 13)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
PEDOMAN TRANSLITRASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Penelitian Terdahulu	12
G. Metode Penelitian	16
1. Jenis Penelitian.....	16
2. Sumber Data.....	16
3. Teknik Analisis data	17
4. Teknik Pengumpulan Data.....	17
H. Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORI DAN FENOMENA TRUST ISSUE	20

A.	Fenomena <i>Trust Issue</i> dan Dampaknya pada Genarasi Z	20
1.	Definisi dan Etiologi <i>Trust Issue</i>	20
2.	Data Empiris dan Klinis Krisis Mental Generasi Z	21
3.	Manisfestasi <i>Trust Issue</i>	23
B.	Kerangka ¹ Teori Psikologi Transpersonal.....	25
1.	Pengertian dan Prinsip Dasar Psikologi Transpersonal	25
2.	Konsep <i>Self-Trust</i> dan <i>Self-Worth</i> dalam Teori Psikologi Modern	27
3.	Relevansi Psikologi Transpersonal untuk Penyelesaian Trauma Batin.....	29
BAB III KERANGKA TAFSIR SUFISTIK DAN TIGA FONDASI KEPERCAYAAN		
.....		31
A.	Biografi dan Metode Tafsir Ruh al-Ma'ani	31
1.	Riwayat Hidup dan Masa Intelektual Al-Alusi.....	31
2.	Corak dan Sistematika Tafsir Ruh al-Ma'ani (Integrasi Isyari-Falsafi).....	34
B.	Fondasi Pertama: Amanah dan <i>Self-Trust</i>	38
1.	Penafsiran Amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dalam Tafsir Sufistik.....	38
2.	Interpretasi <i>Zalūman</i> dan <i>Jahūla</i> sebagai Krisis Integritas Batin	43
C.	Fondasi Kedua: al-`Uqud dan Komitmen	48
1.	Penafsiran al-`Uqud dalam QS. Al-Maidah Ayat 1	48
2.	Khianah Sebagai Pelanggaran Al-`Uqud	53
BAB IV ANALISIS SELF-WORTH SPIRITUAL (SWS) SEBAGAI MODEL		
PEMULIHAN TRUST ISSUE.....		59
A.	Fondasi Ketiga: Antumul A'launa dan Self-Worth Spiritual	59
1.	⁵² Penafsiran QS. Ali Imran ayat 139 dalam Tafsir Ruh al-Ma`ani	59
2.	Analisis <i>Tahinū</i> (merasa lemah) dan <i>Tahzanū</i> (bersedih hati) sebagai antitesis SWS	

B.	Sintesis Konseptual Model <i>Self-Trust</i> Transenden	66
1.	Peran <i>self-trust</i> vertikal sebagai fondasi <i>self-trust</i> horizontal	66
2.	Aplikasi model SWS dalam mengatasi <i>self-blamming</i> dan <i>overthinking</i>	70
3.	Keunggulan model SWS dalam konteks terapi spiritual Gen Z	74
12	BAB V PENTUP	80
A.	Kesimpulan	80
B.	Saran	80
	DAFTAR PUSTAKA.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Trust Issue atau krisis kepercayaan merupakan kondisi psikologis, yang telah menjadi fenomena kontemporer yang signifikan. Hal ini muncul sebagai konsekuensi dari rasa takut dan trauma yang diakibatkan oleh kekecewaan berulang, baik dalam lingkup keluarga, persahabatan, maupun hubungan percintaan. Kondisi ini secara substansial memengaruhi kualitas hidup emosional dan secara langsung berdampak negatif pada kesehatan mental individu.¹ Dalam konteks relasi modern, fenomena kesulitan mempercayai orang lain ini sangat lekat dengan Generasi Z (Gen Z). Kesulitan ini menciptakan keenganan untuk membuka diri secara emosional karena adanya ketakutan disakiti atau dikhianati.²

Masalah kesulitan mempercayai orang lain ini semakin mendesak untuk diteliti mengingat krisis kesehatan mental secara global dan nasional. Data WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa 980 juta di seluruh dunia hidup dengan kecemasan dan depresi. Orang dengan kondisi kesehatan mental yang buruk cenderung meninggal 10-20 tahun lebih awal dan memiliki risiko bunuh diri yang tinggi.³ Urgensi di Indonesia diperkuat oleh data Kemenkes pada tahun 2018 yang mencatat 19 juta orang usia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional, dengan 12 juta diantaranya mengalami depresi. Lebih lanjut data 2022 menunjukkan remaja mengalami masalah kesehatan mental, sejalan data WHO bahwa 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami isu kesehatan mental. Data

¹ Baca selengkapnya, <https://www.bunda.co.id/id/articles/apa-itu-trust-issue-penyebab-gejala-dan-apan-harus-ke-dokter> diakses pada tanggal 27 Okt. 25, pukul 16.68 WIB.

² Redaksi LPM Waskita, <https://lpmwas120.com/news/true-issue-dan-problematik-gen-z-ta-75-gan-dan-harapannya-di-era-digital/>, diakses pada tanggal 18 Oktober 2025, pukul 21.44 WIB.

³ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2 diakses pada tanggal 26 Nov. 25, pukul 22.45 WIB

24
Litbangkes tahun 2016 mengenai 1.800 kasus bunuh diri per tahun (5 kasus per hari), dengan 47,7% korban berada pada usia anak remaja dan usia produktif (10-39 tahun).⁴ Hal ini semakin menegaskan bahwa populasi Gen Z menjadi kelompok yang paling rentan terhadap tekanan psikologis dan risiko fatal.

Secara normatif, *trust issue* ini berbenturan dengan fitrah dasar manusia sebagai pemikul amanah. Allah Subhanahu wa Ta'ala 39 berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 72:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾

“Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat zalim lagi sangat bodoh.”⁵

8
Ayat ini menegaskan bahwa manusia telah menyanggupi untuk memikul amanah yang besar dimana makhluk lainnya enggan melaksanakannya, 127 menyiratkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki fitrah untuk menjadi subjek yang terpercaya dan mampu mengemban kepemimpinan (*khalifah*) minimal bagi dirinya sendiri. Namun, realitas psikologis kontemporer menunjukkan *trust issue* yang meluas di kalangan Gen Z, hal ini termanifestasi sebagai kesulitan menaruh kepercayaan pada orang lain, bersamaan dengan itu berimbas pada rapuhnya *self-trust*

55
⁴ <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>

⁵ diakses pada tanggal 26 Nov. 25, pukul 22.47 WIB

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jalal, 2010), QS. Al-Ahzab [33]: 72.

(kepercayaan pada diri sendiri), yang dipicu oleh trauma dan kekecewaan berulang. Data kualitatif menemukan bahwa degradasi *self-trust* ini berasal dari pengkhianatan dan ingkar janji yang dilakukan berulang kali dalam hubungan, menyatakan subjek merasa dirinya tidak cukup baik bagi orang lain.⁶

Disfungsi relasional yang dialami Gen Z berbanding terbalik dengan tuntutan keimanan tentang komitmen. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-Maidah ayat 1:²

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ

“Wahai orang-orang yang beriman, penuhilah janji-janji!”⁷

Ayat ini secara eksplisit memerintahkan orang-orang beriman untuk memenuhi janji-janji (*al-'Uqud*) sebagai landasan hubungan yang kokoh. Jika ketaatan pada ayat ini seharusnya menghasilkan individu yang jujur dan dapat dipercaya, maka krisis *trust issue* yang dipicu oleh pengkhianatan menunjukkan adanya disfungsi akut dalam praktik *al-'Uqud* dikalangan generasi muda. Masalah ini bukan sekadar klaim belaka tanpa dasar. Data penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Baroroh⁴ menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan (*trust*) di kalangan dewasa awal pengguna media sosial mayoritas berada pada kategori sedang (72,7%). Korelasi positif signifikan

² Lina Raikhan Fadila, Trust Issue Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa di Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, (Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024), 33-52.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jabel, 2010), QS. Al-Maidah [5]: 1.

antara *trust* dengan *self-disclosure*⁸ mengindikasikan bahwa moderatnya tingkat kepercayaan secara langsung membatasi kemampuan individu untuk membuka diri secara intim.⁹

Dikutip dari laman Kumparan, *trust issue* telah menjadi diskursus yang banyak diperbincangkan di kalangan Milenial dan Gen Z, menunjukkan bahwa ini adalah masalah psikologis yang meluas dan memerlukan respons akademik.¹⁰ Dampak dari *trust issue* tidak hanya bersifat pribadi, tetapi meluas menjadi disfungsi relasional yang parah,¹¹ seperti sulit menerima orang baru, *su'udzon*, dan krisis kognitif.¹²

Dampak krisis mental akibat *trust issue* bertentangan dengan janji ilahiah tentang *self-worth*¹³ spiritual. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”¹⁴

⁸ *Self-disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain, seperti pikiran, perasaan, pengalaman, dan keyakinan pribadi, dengan tujuan membangun hubungan yang lebih akrab dan saling percaya. Proses ini bisa meliputi fakta-fakta pribadi (deskriptif) seperti pekerjaan dan alamat, maupun perasaan dan pendapat (evaluatif).

⁹ Lailatul Baroroh, Hubungan *trust* dengan *self-disclosure* pada wanita dewasa awal pengguna account sosial media instagram di UIN Malang, dalam (Skripsi Universitas Islam Negeri Malang, 2024) 46.

¹⁰ <https://kumparan.com/psikologi/my-trust-issue-artinya-apa-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya-23poxR2hwsF/full>, diakses pada tanggal 28 Oktober 25, pukul 01:06 WIB

¹¹ <https://www.liputan6.com/hot/read/5730071/trust-issue-adalah-kondisi-psikologis-ketahui-dampak-bagi-kesihatan-mental-dan-hubungan> diakses pada tanggal 9 Okt 25.

¹² Lina Raikhan Fadila, Trust Issue Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa di Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, (Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024), 39-46.

¹³ *Self-worth* adalah penilaian internal seseorang tentang nilai dirinya sebagai pribadi yang layak dihargai dan dihormati, terlepas dari pencapaian atau kegagalan

¹⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jalal, 2010), QS. Ali imran [3]: 139.

Ayat ini berfungsi sebagai penegasan dan penghiburan, menyatakan bahwa orang-orang mukmin adalah yang paling tinggi derajatnya (*antumul al-A`lawn*) dan dilarang merasa lemah juga bersedih hati. Namun *trust issue* justru menyebabkan isolasi, kecemasan dan penurunan *self-worth* yang secara praktis membuat Gen Z merasa lemah dan rentan.

Bukti riset, yang dilakukan oleh badan penelitian psikologi AS yang diterbitkan pada tahun 2018 dengan judul “*Stress in America: Generation Z.*” Individu dalam rentang usia 15-21 tahun, menunjukan kerentanan mental terbesar diantara seluruh kelompok generasi lain. Secara rinci memaparkan bahwa mayoritas 91% Gen Z menampilkan indikasi baik secara mental maupun secara jasmani, yang berkaitan erat dengan tekanan psikologis, sebagai dampak dari stres termasuk depresi, serta berbagai bentuk gangguan kecemasan.¹⁵ Fakta ini menguatkan bahwa ajaran *antumul al-A`lawn* belum terinternalisasi secara transenden sebagai sumber daya ketenangan batin (*self-trust* vertikal) untuk mengatasi luka batin akibat *trust issue* horizontal. Argumen akademik yang mendasari penelitian ini adalah bahwa penyelesaian *trust issue* tidak dapat dicapai hanya melalui pendekatan psikologi konvensional yang berfokus pada trauma eksternal, melainkan harus menyentuh dimensi spiritual dan transenden.¹⁶

Fenomena *trust issue* merupakan kondisi psikologis signifikan yang melanda Gen Z, hal ini tercermin dari tingkat kepercayaan yang mayoritas moderat dan secara langsung membatasi *self-disclosure* dalam hubungan. Secara empiris, krisis ini berakar pada trauma pengkhianatan dan ingkar janji yang dilakukan

¹⁵ Argea Intani Mutiasari, Hubungan kualitas berpacaran dan kecemasan menikah pada Generasi Z, dan 34, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, (Vol. 8, No. 3, Oktober 2024), 421.

¹⁶ Dewi Tavana Walida, Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental, dalam *Ulul Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, (Vol. 4, No. 2, Januari 2025), hlm. 831.

berulang kali dalam hubungan masa lalu, yang kemudian memicu dampak ganda yaitu; disfungsi relasional dan krisis mental. Tingkat kerentanan ini diperkuat oleh data bahwa 91% Gen Z menunjukkan indikasi tekanan psikologis dan gangguan kecemasan, sehingga menegaskan bahwa *trust issue* merupakan masalah meluas yang berdampak serius pada kesehatan mental dan kualitas hubungan mereka.

Penelitian ini berangkat dari adanya kontradiksi fundamental, ³⁷ antara idealitas ajaran al-Qur'an dan realitas psikologis yang dialami oleh Gen Z saat ini. Secara ontologis, ¹⁰⁰ al-Qur'an menegaskan bahwa manusia telah menyanggupi untuk memikul amanah yang besar dimana makhluk lainnya enggan melaksanakannya, menyiratkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki fitrah untuk menjadi subjek yang terpercaya dan mampu mengemban kepemimpinan (*khalifah*) minimal bagi dirinya sendiri. Namun, realitas psikologis kontemporer menunjukkan *trust issue* yang meluas di kalangan Gen Z, hal ini termanifestasi sebagai kesulitan menaruh kepercayaan pada orang lain, bersamaan dengan itu berimbas pada rapuhnya *self-trust* (kepercayaan pada diri sendiri), yang dipicu oleh trauma dan kekecewaan berulang.

Oleh karena itu dengan belum adanya kajian integral dan mendalam yang menggunakan Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal untuk menelusuri akar konsep *Self-Trust* transenden al-Qur'an (Amanah, *al-'Uqud*, *antumul-a'laww*) sebagai model teoritis penanganan *trust issue* di kalangan Gen Z.

Untuk menjawab kebutuhan mendesak ini, penelitian ini mengambil langkah akademik yang krusial dengan menggunakan pendekatan Integratif-Sufistik, yaitu memadukan ¹⁵ Tafsir *Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm wa al-Sab' al-Maṣānī* karya al-Alusi dengan psikologi interpersonal. Integrasi ini menjadi sangat signifikan karena al-Alusi tidak hanya menyajikan makna zahir

teks melainkan menyediakan kerangka integrasi-filosofis yang mendalam mengenai hakikat amanah dan fitrah manusia sebagai fondasi integrasi diri. Melalui perspektif al-Alusi ini, konsep amanah direkonstruksi sebagai tanggung jawab eksistensial batiniah, yang secara paralel bertemu dengan konsep *self-worth* dalam psikologi transpersonal sebagai solusi atas *Trust Issue* yang dialami oleh Gen Z.¹⁷

Memang sudah ada beberapa penelitian terdahulu yang membahas fenomena *trust issue* dalam tafsiran al-Qur'an, namun belum banyak yang membahas *trust issue* dari sudut pandang sufistik terkhusus menurut Tafsir Ruhul Ma'ani dan mengkorelasikannya dengan kajian psikologi transpersonal. Oleh karena itu, masih ada peluang untuk penelitian ini membahas *trust issue* di kalangan Gen Z dalam perspektif al-Qur'an melalui integrasi tafsir sufistik dan psikologi transpersonal.

Pendekatan sufistik ini dibutuhkan karena *trust issue* berakar pada kegagalan merealisasikan amanah batin dan merosotnya integritas esoteris diri. Tafsir Sufistik dapat menjelaskan bahwa kepercayaan tidak hanya mengatur relasi lahiriah, tetapi niat dan kesadaran batin (*self-trust* vertikal) sebelum berinteraksi. Pemilihan fokus pada Tafsir Ruhul Ma'ani didasarkan pada kesesuaian metodologis dan variabel penelitian. Al-Alusi dikenal dengan kedalaman analisis isyari-nya yang mampu membedah gejolak emosi dan hati secara filosofis, namun tetap berpijak pada orisinalitas teks al-Qur'an. Berbeda dengan tafsir sufistik murni, Al-Alusi menawarkan kerangka integratif yang menghubungkan aspek hukum lahiriah dengan hakikat amanah dan fitrah manusia. Hal ini menjadikan sangat

relevan untuk merumuskan model pemulihan *self-worth* spiritual, karena mampu menjembatani dimensi transenden dengan realitas psikologis individu.

Penelitian ini membatasi fokusnya pada: **Pertama**. Fenomena *Trust Issue* yang terjadi dalam konteks hubungan muda-mudi/percintaan di kalangan Gen Z. **Kedua**. Integrasi konsep amanah (Q.S. Al-Ahzab: 72), komitmen (Q.S. Al-Maidah: 1), dan ketenangan batin/*Self-Worth* (Q.S. Ali 'Imran: 139) sebagai variabel-variabel penelitian, dan **ketiga**. Metode penelitian yang digunakan adalah Studi Pustaka (*Library Research*) dengan pendekatan sufistik.

Berbeda dengan kajian terdahulu yang mayoritas menggunakan pendekatan psikologi konvensional atau humanistik untuk membedah *problem ego* manusia, seperti riset yang dilakukan oleh Siti Aidha pada tahun 2024 yang membatasi analisisnya pada teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow untuk pemenuhan *self-acceptance* terhadap fenomena *body shaming*. Sedangkan penelitian ini melompat lebih jauh ke ranah psikologi transpersonal.¹⁸ Secara spesifik, penelitian ini menerapkan rekonstruksi teoritis Abraham Maslow pada fase akhir hidupnya yang berfokus pada tahapan *Self-Transcendence* (Transendensi Diri).¹⁹ Pemilihan tokoh dan fase teori ini didasarkan pada argumen logis bahwa krisis *trust issue* pada Generasi Z tidak dapat disembuhkan hanya melalui perbaikan ego atau pemulihan trauma horizontal (antarmanusia).

Melalui integrasi dengan Tafsir Sufistik *Rūḥ al-Ma'ānī* karya al-Alusi, teori Transendensi Diri Maslow diposisikan sebagai jembatan epistemologis untuk mengalihkan orientasi kepercayaan individu dari ranah makhluk yang rapuh

¹⁸ Siti Aidha, konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* (studi komparatif psikologi abraham maslow dan tafsir al-azhar karya hamka), (14 ipsi Institut Al Fithrah Surabaya, 2024), t.h.

¹⁹ Ferlita Fhathiannisa Mumthahannah, dari *Self-Actualization* ke *Self-Transcendence*: Kritik Humanistik atas Reduksi Nilai Transendental dan Rekonstruksi Spirit Transformasi Sosial dalam Perspektif Abraham Maslow dan Tasawuf, dalam *Jurnal Teologi Islam* (Vol. 2, No. 2, Juni 2025), 362.

menuju ranah Khaliq yang absolut. Dengan memadukan corak penafsiran *isyari al-Alusi* mengenai hakikat esoteris amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dan komitmen batiniah (*al-'Uqud* dalam QS. Al-Maidah: 1), penelitian ini tidak sekadar melakukan kritik sosial, melainkan berupaya merumuskan sebuah model teoretis baru yang disebut *Self-Worth Spiritual* berbasis isyarat QS. Ali 'Imran: 139. Model ini ditawarkan sebagai instrumen transenden yang aplikatif untuk memulihkan *self-trust* (kepercayaan diri) dan ketahanan jiwa Generasi Z dari dampak traumatis pengkhianatan interpersonal.

1

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Dari latar belakang diatas, terdapat beberapa permasalahan yang telah teridentifikasi, diantaranya:

1. Tingginya prevalensi *trust issue* di kalangan Gen Z (mahasiswa) yang disebabkan oleh pengalaman trauma kekecewaan dan pengkhianatan berulang.
2. Dampak psikologis *trust issue* yang meluas menjadi disfungsi relasional, *overthinking*, dan penurunan *self-worth*.
3. Kontradiksi antara amanah vertikal (QS. Al-Ahzab: 72) dengan krisis *self-trust* horizontal yang dialami Gen Z.
4. Kontradiksi antara tuntutan pemenuhan janji (*al-'Uqud*) dalam QS. Al-Maidah: 1 dengan fenomena *breach of trust* yang meluas di kalangan generasi muda.
5. Belum adanya penelitian yang secara integral dan mendalam merumuskan model teoritis solusi spiritual al-Qur'an (melalui Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal) terhadap *trust issue*.

1
Dari beberapa permasalahan yang diidentifikasi diatas, penulis hanya membatasi atau mengambil masalah pokok yang nantinya akan difokuskan dalam penelitian ini, yakni dua masalah terakhir yang saling berkaitan. (1) Kontradiksi antara tuntutan pemenuhan janji (*al-`Uqud*) dalam QS. Al-Maidah: 1 dengan fenomena *breach of trust* yang meluas di kalangan generasi muda. (2) Belum adanya penelitian yang secara integral dan mendalam merumuskan model teoritis solusi spiritual al-Qur`an (melalui Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal) terhadap *trust issue*.

1 C. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang dipaparkan diatas maka pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tafsir Sufistik terhadap kosep amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dan komitmen (*al-`Uqud*) (QS. Al-Maidah: 1) dapat di integrasikan dengan kerangka psikologi transpersonal untuk memahami akar *trust issue* di kalangan Gen Z?
2. Bagaimana konsep internalisasi nilai *self-worth* spiritual (*antumul al-`lawn*) dalam QS. Ali-Imran: 139) dapat dirumuskan sebagai model teoritis untuk pemulihan *self-trust* dan penanganan *trust issue* pada Gen Z.

D. Tujuan Penelitian

1
Dari batasan masalah yang dipaparkan diatas, maka pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis dan mengintegrasikan tafsir sufistik konsep amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dan komitmen (*al-`Uqud*) (QS. Al-Maidah: 1) dapat diintegrasikan

dengan kerangka psikologi transpersonal untuk memahami akar *trust issue* di kalangan Gen Z.

2. Merumuskan model teoritis *Self-Worth Spiritual* (*antumul al- 'Lawn* dalam QS. Ali-Imran: 139) sebagai pemulihan *Self-Trust* dan penanganan pada Gen Z.

E. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentu saja diharapkan menghasilkan manfaat atau kegunaan, baik untuk personal peneliti maupun masyarakat luas. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah, antara lain:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan menyajikan model integritas tafsir sufistik dengan kerangka psikologi transpersonal. Kontribusi ini berfokus pada penyajian penafsiran tematik terhadap konsep amanah (QS. Al-Ahzab: 72), *al- 'Uqud* (QS. Al-Maidah: 1), dan *antumul a 'lawn* (QS. Ali-Imran: 139) yang menekankan aspek isyari sebagai fondasi ontologis. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya wacana psikologi Islam dengan menyajikan kerangka teoritis dan konseptual dari teks suci yang bersifat kualitatif-interpretatif, sehingga menjembatani gap antara idealitas normatif dan validitas ilmiah.

2. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi yang multidimensional. Bagi Gen Z, hasil penelitian ini dapat menjadi praktis untuk pemahaman akar spiritual *trust issue* mereka dan landasan *self-healing* melalui penguatan *self-worth spiritual* (*antumul a 'lawn*). Bagi konselor dan praktisi kesehatan mental, penelitian ini menyajikan model teoritis/konseptual yang mendukung pentingnya memasukkan variabel spiritual-transenden dalam proses konseling bagi korban pengkhianatan (*breach of trust*). Terakhir, bagi lembaga

pendidikan keagamaan seperti Institut Al Fithrah, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik yang menunjukkan relevansi keilmuan tafsir dalam menjawab tantangan sosial dan mental kontemporer.

F. Penelitian Terdahulu

Ada sejumlah penelitian yang telah dilakukan terkait fenomena *trust issue* dalam al-Qur'an yang relevan dengan penelitian ini. Berikut dipaparkan beberapa riset penelitian terdahulu yang telah diidentifikasi, antara lain:

1. Skripsi Lina Raikhan Fadila²⁰, penelitian yang berjudul “Trust Issue Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa di Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (wawancara). Peneliti menemukan bahwa penyebab utama *trust issue* adalah pengkhianatan dan ingkar janji yang dilakukan secara berulang kali, yang dimana berdampak pada *overthinking* dan degradasi *self-worth* subjek. Sedangkan dalam kaitannya dengan apa yang penulis kaji, skripsi ini memberikan data kualitatif dan deskriptif yang mendalam mengenai penyebab, dampak, dan korban *trust issue* di kalangan mahasiswa. Namun bedanya, tulisan ini bersifat deskriptif murni tanpa menguji hubungan antar variabel secara kuantitatif dan tidak menyajikan atau menguji solusi integrasi tafsir sufistik dan psikologi transpersonal sama sekali.
2. Skripsi Nur Alifa²¹, penelitian yang berjudul “Solusi al-Qur'an dalam menangani *trust issue*”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*Maudu'i*). Peneliti menemukan bahwa *trust issue* disebabkan oleh pengkhianatan dan

²⁰ Lina Raikhan Fadila, Trust Issue Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa di Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, (Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024).

²¹ Nur Alifa, Solusi al-Qur'an dalam menangani *trust issue*, (skripsi UIN Palopo, 2025).

pengalaman buruk di masa lalu dan al-Qur'an menawarkan sosuli penyembuhan batin (*syifa`*) melalui nilai-nilai spiritual juga amalan seperti sholat, dzikir, puasa, memaafkan diri sendiri, *self-control*, dan mendengarkan ayat al-Qur'an.

Sedangkan dalam kaitannya dengan apa yang penulis kaji, skripsi ini sangat relevan karena memiliki tema yang sama persis. Namun bedanya, penelitian ini hanya menggunakan metode tafsir tematik yang berfokus pada konsep *Syifa`* (penyembuhan) secara umum dan bersifat normatif-teoritis tanpa pengujian lapangan. Sebaliknya, penelitian yang penulis ajukan ini berfokus pada perumusan model teoritis yang lebih mendalam melalui pendekatan Tafsir Sufistik, yang membedakannya secara metodologis dengan penelitian kepustakaan milik Nur Alifa yang fokusnya pada Tafsir Tematik Maudhu'i.

3. Skripsi Nasya Zahirah Almas²², penelitian ini berjudul "Amanah dalam Q.S an-Nisa ayat 58 dan relevansinya terhadap krisis kepemimpinan di Indonesia". Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pendekatan tokoh terhadap pemikiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Nasya menyimpulkan bahwa amanah mencakup tanggung jawab multidimensional kepada Allah, sesama manusia, dan diri sendiri harus dijalankan secara adil. Temuan tersebut merekomendasikan intenalisasi nilai amanah dalam sistem pendidikan kepemimpinan masa depan yang bertanggung jawab terhadap kepercayaan rakyat.

Benar adanya penelitian Nasya dan penulis memiliki kesamaan dalam hal penggunaan konsep amanah sebagai objek kajian utama untuk menjawab problematika kontemporer. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada fokus

²² Nasya Zahirah Almas, Amanah dalam Q.S an-Nisa ayat 58 dan relevansinya terhadap krisis kepemimpinan di Indonesia, (*skripsi* UIN Malang, 2025).

masalah dan analisis yang digunakan, jika Nasya lebih menitikberatkan pada dimensi sosial-politik kepemimpinan publik, sedangkan penelitian penulis lebih spesifik mengeksplorasi dimensi psikologis individu terkait fenomena *trust issue* pada Gen Z. Secara metodologis, perbedaan juga terletak pada penggunaan integrasi Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal untuk merumuskan model *self-worth spiritual*, yang membedakan dari pendekatan studi tokoh kontekstual yang digunakan dalam penelitian Nasya.

4. Skripsi Nasya Safira Thayeb²³, penelitian yang berjudul “*Insecure* dalam perspektif Al-Qur'an (kajian tafsir tematik)”. Penelitian tersebut ³⁷ menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research* dan pendekatan tafsir tematik (Maudhu'i) untuk memahami cara mengatasi perasaan tidak aman melalui analisis terhadap tiga kunci utamanya yaitu takut, sedih, dan gelisah. ⁴ Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa al-Qur'an menawarkan solusi penyembuhan *insecure* melalui aktivitas spiritual seperti sholat, sabar, dzikir, dan memperbanyak rasa syukur atas segala pemberian Allah.

Secara tematis, karya Nasya ini memiliki titik berat yang kuat dengan penelitian penulis karena sama-sama membedah variabel psikologis kontemporer menggunakan istilah teknis al-Qur'an. Namun, terdapat perbedaan fundamental dimana penelitian Nasya membahas *insecure* secara umum sebagai pesan tidak percaya diri, sedangkan penulis memfokuskan pada aspek yang lebih spesifik yaitu *Trust Issue* pada hubungan interpersonal Gen Z. Selain itu, jika Nasya menggunakan pendekatan tematik umum dengan berbagai pandangan mufasir, penelitian penulis menggunakan integrasi yang

lebih spesifik antara Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal untuk merumuskan model teoritis *Self-Worth Spiritual*.

5. Jurnal Athira Rafidha Firual²⁴, penelitian yang berjudul “Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *interpersonal trust* dan *self-disclosure* pada subjek Gen Z. Artinya semakin tinggi kepercayaan pada orang lain, semakin tinggi pula kesediaan untuk membuka diri.

³⁰ Sedangkan dalam kaitannya dengan apa yang penulis kaji, jurnal ini relevan karena sama-sama menguji hubungan empiris antara *trust* dan *self-disclosure* pada populasi Gen Z. Namun, perbedaan mendasarnya adalah penelitian ini tidak menguji variabel spiritual atau teologis seperti *self-worth* atau amanah yang diinterpretasikan melalui tafsir sufistik sebagai solusi atau variabel intervensi.

6. Jurnal Argea Intania Mutiasari²⁵, penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Berpacaran dan Kecemasan Menikah Pada Generasi Z”. Penelitian ini bersifat kuantitatif, peneliti menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas berpacaran dengan kecemasan menikah. Penelitian ini juga menyoroti tingginya kerentanan mental Gen Z, yang dimana 91% menampilkan indikasi tekanan psikologis dan kecemasan.

17

²⁴ Athira Rafidha Firual, Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter, dalam *Journal of Social and Industrial Psychology*, (Vol. 11, No. 1, 2022).

23

²⁵ Argea Intania Mutiasari, Hubungan Kualitas Berpacaran Dan Kecemasan Menikah Pada Generasi Z, dalam *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, (Vol. 8, No. 3, Oktober 2024).

13 Sedangkan dalam kaitannya dengan apa yang penulis kaji, penelitian ini relevan karena menguatkan bukti empiris mengenai krisis mental dan hubungan pada populasi Gen Z yang menjadi subjek skripsi ini. Perbedaannya fokus penelitian Argea adalah pada kecemasan menikah, sedangkan pada skripsi yang akan penulis kaji berfokus pada akar *trust issue* itu sendiri dan merumuskan model teoritis solusi transenden al-Qur'an.

2 G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif²⁶, dengan jenis Kajian Pustaka (*Library Research*).²⁷ Pendekatan yang digunakan adalah Tafsir Sufistik yang diintegrasikan dengan Psikologi Transpersonal. Kajian berfokus pada analisis teks-teks primer (al-Qur'an dan kitab tafsir dengan corak sufi) dan sekunder (literatur Psikologi Transpersonal) untuk membangun kerangka teoritis dan merumuskan model *self-worth* Spiritual.

1 2. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis mengklasifikasikan sumber data menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Data Primer

32
²⁶ Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena alamiahnya, dengan menekankan pada deskripsi, interpretasi, dan pemahaman mendalam terhadap makna subjektif yang terlibat. Lihat Tri Wulandari, deskripsi mendalam untuk memastikan keabsahan temuan penelitian kualitatif, dalam *Jurnal Literasiologi*, (Vol. 11, No. 2), 124.

²⁷ Disebut penelitian kepustakaan karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan lain sebagainya. Lihat Nursapia Harahap, penelitian kepustakaan, dalam *Jurnal Iqea*, (Vol. 08, No. 01, Mei 2014), 64.

Sumber data primer²⁸ dalam penelitian ini adalah al-Qur'an yang menjadi pedoman utama dan Kitab Tafsir *Ruh al-Ma'ani Tafsir al-Qur'an al-Adzim wa al-Sab' al-Masani* karya Syihabuddin al-Alusi

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder²⁹ dalam penelitian ini diantaranya ialah seperti kitab Tafsir, Hadist, Kamus Munawwir, dan buku Psikologi Transpersonal karya Irvan Usman serta data-data pendukung lain yang masih relevan dengan objek yang dikaji dan berkaitan dengan sumber primer.

3. Teknik Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis deskriptif-interpretatif. Analisis deskriptif adalah teknik penelitian untuk memberikan data secara komprehensif yaitu dengan cara mengemukakan dan menggambarkan pemikiran yang telah ada atau menjelaskan apa adanya. Dalam hal ini penulis berupaya mendeskripsikan dan memahami ayat-ayat Amanah, *al-'Uqud*, dan *antumul-a'lawn*, kemudian dianalisis dan diinterpretasi melalui perspektif Tafsir Sufistik dan Psikologi Transpersonal untuk merumuskan model *Self-Worth* Spiritual.

4. Teknik Pengumpulan Data

²⁸ Data primer adalah sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dalam proses penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli, yaitu responden atau informan yang terkait dengan variabel penelitian. Data primer dapat berupa hasil observasi, wawancara, atau pengumpulan data melalui angket. Lihat Undari Sulung, memahami sumber data penelitian: primer, sekunder, dan tersier, dalam *Jurnal Edu Research*, (Vol, 5. No. 3, September 2024), 112.

²⁹ Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara. Artinya, data ini tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti melainkan dari sumber yang telah ada sebelumnya, seperti dokumen, literatur, atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain. Lihat Undari Sulung, memahami sumber data penelitian: primer, sekunder, dan tersier, dalam *Jurnal Edu Research*, (Vol, 5. No. 3, September 2024), 113.

1 Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengumpulan data baik dari data primer ataupun sekunder yang dideskripsikan secara komprehensif. 1 Mengenai pengumpulan data dalam penelitian ini penulis melakukan:

- a. Mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an kemudian mengklasifikasikan 1 ayat-ayat yang berkaitan dengan objek penelitian ini.
- b. Mengumpulkan beberapa kitab tafsir yang berkaitan dengan pembahasan, terutama kitab *Tafsir Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm wa al-Sab' al-Mašānī*. 15
- c. 1 Mengumpulkan buku, jurnal, ataupun website dari internet yang relevan dijadikan sebagai referensi sesuai dengan objek yang diteliti, khususnya literatur tentang Psikologi Transpersonal dan fenomena *Trust Issue*.

H. Sistematika Pembahasan

5 Tinjauan dari sistematika penulisan skripsi ini, agar dapat dipahami urutan dan pola berpikir penulis, maka skripsi ini akan disusun dalam lima bab, diantaranya:

BAB I : Pendahuluan. Berisi tentang Latar Belakang Masalah, Identifikasi dan Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II : Landasan Teori dan Fenomena *Trust Issue*. Berisi uraian teoritis yang relevan, mencakup: fenomena *Trust Issue* dan dampaknya pada Gen Z, konsep *Self-Trust* dan *self-Worth* dalam psikologi modern, serta kerangka teori psikologi transpersonal

BAB III : Kerangka tafsir sufistik al-Alusi dan tiga fondasi kepercayaan. Berisi: biografi singkat al-Alusi, konsep amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dalam tafsir sufistik, dan konsep komitmen (*al-`Uqud*) (QS. Al-Maidah: 1) dalam tafsir sufistik

BAB IV : Analisis dan perumusan model *Self-Worth* Spiritual. Berisi: Analisis konsep *Antumul-A`lawn* (QS. Ali Imran: 139) sebagai *self-worth* spiritual, sintesis konseptual model *self-trust* transenden, dan relevansi model tersebut terhadap penanganan *trust issue* Gen Z.

BAB V : Penutup. Berisi Kesimpulan dari hasil analisis penelitian yang dilakukan berdasarkan data yang sudah diteliti. Rekomendasi kritik dan saran untuk hasil penelitian yang maksimal.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN FENOMENA TRUST ISSUE

A. Fenomena *Trust Issue* dan Dampaknya pada Genarasi Z

1. Definisi dan Etiologi *Trust Issue*

Trust (kepercayaan) merupakan salah satu fondasi utama dalam pembentukan hubungan interpersonal yang sehat. Dalam perspektif psikologi, *trust* dipahami sebagai kesediaan individu untuk menjadi rentan terhadap tindakan orang lain berdasarkan harapan bahwa pihak tersebut akan bertindak secara positif, jujur, dan dapat diandalkan. Kepercayaan memungkinkan seseorang membangun hubungan sosial, bekerja sama, serta mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, ketika kepercayaan mengalami gangguan, individu dapat mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial maupun hubungan emosional yang mendalam.

Istilah *trust issue* merujuk pada kecenderungan individu untuk mengalami kesulitan mempercayai orang lain akibat pengalaman negatif, pengkhianatan, trauma psikologis, penolakan sosial, maupun pola relasi yang tidak aman pada masa perkembangan sebelumnya. Individu yang mengalami *trust issue* umumnya menunjukkan sikap curiga berlebihan, ketakutan terhadap pengkhianatan, kesulitan membuka diri, serta kecenderungan menghindari kedekatan emosional. Fenomena ini tidak hanya muncul dalam hubungan romantis, tetapi juga dalam hubungan keluarga, pertemanan, lingkungan akademik, maupun dunia kerja.³⁰

Secara etiologis, *trust issue* berkembang dari trauma interpersonal masa kecil berupa kekerasan emosional dan penelantaran. Hal ini sejalan dengan

³⁰ Clarke, Angela, Pamela Meredith, & Tanya A. Rose. *Interpersonal Trust Reported by Adolescents Living with Mental Illness: A Scoping Review*. *Adolescent Research Review*, 6 (2), 2021, 165–198.

temuan Chokhani, dkk. dalam *Clinical Psychology Review* yang menegaskan bahwa *interpersonal adversity* atau *betrayal trauma* merusak skema *epistemic trust* anak, yang kemudian memicu siklus lingkaran setan berupa *stress generation* dan *social thinning* di lingkungan sosial mereka.³¹

Di kutip dari laman Vox dalam perkembangan psikologi modern, kepercayaan tidak hanya dipahami sebagai kepercayaan terhadap orang lain (*interpersonal trust*), tetapi juga mencakup kepercayaan terhadap diri sendiri (*self-trust*). Kehilangan *self-trust* sering kali menyebabkan individu sulit mengambil keputusan, meragukan kemampuan diri, serta mengalami kecemasan sosial. Oleh karena itu, krisis kepercayaan dapat dipandang sebagai gangguan yang mencakup aspek interpersonal maupun intrapersonal.³²

Pada era digital, fenomena *trust issue* semakin kompleks karena individu hidup dalam lingkungan yang didominasi media sosial. Informasi yang berlimpah, fenomena *catfishing*, manipulasi identitas digital, serta budaya perbandingan sosial menyebabkan meningkatnya kewaspadaan dan skeptisisme terhadap orang lain. Kondisi ini menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami krisis kepercayaan, baik terhadap lingkungan sosial maupun terhadap dirinya sendiri.

66

2. Data Empiris dan Klinis Krisis Mental Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir sekitar tahun 1995–2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi teknologi digital.³³

27

³¹ Ritika Chokhani, Linking interpersonal childhood adversity to mental health: A scoping review of trust, mentalizing, agency and interpersonal emotion regulation as candidate social-transactional mechanisms, dalam *Clinical Psychology Review* 125 (2026), 2-3.

³² Allie Volpe, The secret to actually trusting each other, <https://www.vox.com/even-better/409486/bu-45-rust-relationships-honesty> diakses pada tanggal 4 July 2026, pukul 16.38 WIB.

³³ Cindy nurlaila, Dinamika perilaku gen Z sebagai generasi internet, dalam *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, (Volume 1. Nomor 6, Desember 2024), 97.

Meskipun generasi ini memiliki tingkat konektivitas digital yang tinggi, mereka juga menghadapi tingkat stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental yang lebih besar dibanding generasi sebelumnya.³⁴

Krisis kesehatan mental pada Generasi Z juga berkaitan dengan perubahan pola komunikasi sosial. Banyak Generasi Z lebih nyaman mengekspresikan diri melalui media sosial dibandingkan interaksi langsung. Kondisi ini menciptakan hubungan sosial yang luas secara kuantitatif tetapi tidak selalu mendalam secara emosional. Akibatnya, banyak individu mengalami kesepian (*loneliness*), kecemasan sosial, dan kesulitan membangun hubungan yang autentik.³⁵

Kebutuhan psikologis Generasi Z untuk mencari ruang aman dalam mengekspresikan diri di media sosial memiliki hubungan erat dengan tingkat kepercayaan batin mereka. Hal ⁴ ini sejalan dengan kesimpulan penelitian Athira (2022) yang menegaskan bahwa perilaku *self-disclosure* (pengungkapan diri) pada Generasi Z pengguna Twitter secara signifikan dipengaruhi oleh *interpersonal trust* dan *intimate friendship*. Ketika individu memiliki tingkat kepercayaan yang cukup (kategori sedang) yang didominasi oleh kekuatan dimensi emosional, hal tersebut akan membangun *intent to disclose* (niat untuk mengungkapkan) sebagai dimensi paling berpengaruh yang mendorong mereka untuk tetap melakukan *self-disclosure* secara online. Sebaliknya, jika level kepercayaan dan keintiman emosional itu rendah, individu secara

³⁴ <https://rspp.co.id/artikel-detail-926-Lonjakan-Gangguan-Kecemasan-dan-Depresi-pada-Gen-Z.html>, diakses pada tanggal 4 Juli 2026, pukul 17.06 WIB.

³⁵ lissa Doherty, *three reasons parents and their Millennial or Gen Z kids don't talk*, <https://www.heraldsun.com.au/health/mental-health/three-reasons-parents-and-their-millennial-or-gen-z-kids-dont-talk/news-story>, diakses pada tanggal 4 July 2026.

otomatis akan membatasi keterbukaan diri mereka dan memilih batasan ruang komunikasi batin yang dianggap lebih aman.³⁶

Pentingnya pemulihan krisis kepercayaan (interpersonal trust) pada generasi muda juga ditegaskan dalam riset sistematis oleh Kallakuri, dkk. Temuan mereka menunjukkan bahwa *lack of trust* (krisis kepercayaan) terhadap lingkungan sosial dan profesional menjadi salah satu hambatan terbesar yang merusak *help-seeking behavior* (perilaku mencari bantuan) pada remaja yang mengalami distress psikologis. Akibat dari ketakutan dan hilangnya rasa percaya ini, individu cenderung mengisolasi masalah mereka sendiri yang berpotensi memperparah tingkat gangguan mental yang mereka alami.³⁷

Dengan demikian, krisis kesehatan mental Generasi Z tidak dapat dipisahkan dari menurunnya kualitas kepercayaan interpersonal dan meningkatnya ketidakpastian dalam hubungan sosial. Fenomena ini menjadikan *trust issue* sebagai salah satu persoalan psikologis yang penting untuk dikaji secara mendalam.

3. Manifestasi *Trust Issue*

Manifestasi *trust issue* dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku maupun kondisi psikologis. Salah satu bentuk yang paling umum adalah munculnya kecurigaan berlebihan terhadap motif orang lain. Individu cenderung menafsirkan tindakan orang lain sebagai ancaman atau potensi pengkhianatan meskipun tidak terdapat bukti yang memadai.

17

³⁶ Athira Rafidha Firual dan Sugeng Hariyadi, Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter, dalam *JSIP: Journal of Social and Industrial Psychology*, (48) jilid 11. Nomor 1, April 2022), 51.

³⁷ Sudha Kallakuri, dkk., Barriers and facilitators for adolescents seeking mental health care in India: a systematic review, dalam *SSM - Mental Health*, (Volume 10, Desember 2025), 1.

Bentuk manifestasi nyata dari minimnya rasa percaya teoretis ini adalah kesulitan dalam membangun keterbukaan diri. Individu dengan interpersonal trust yang lemah akan membentengi dirinya dari membagikan narasi kehidupan pribadi, emosi, atau data sensitif karena khawatir akan dimanfaatkan secara sepihak atau dihakimi. Pola perilaku pada kelompok Generasi Z memperlihatkan bukti empiris bahwa kepercayaan antarpribadi memegang peranan krusial yang berhubungan langsung dengan kuantitas dan kualitas self-disclosure, baik secara virtual di media virtual maupun secara konvensional.³⁸

Manifestasi lain dari rendahnya kepercayaan interpersonal adalah berkembangnya kecenderungan menghindar dari keterikatan emosional (*emotional avoidance*). Bentuk pertahanan batin ini diaktualisasikan dengan cara membatasi lingkaran pertemanan, menjaga jarak interpersonal, dan mengabaikan komitmen akibat adanya kecemasan akan pengkhianatan di masa depan. Pada hubungan yang bersifat romantis, dinamika tersebut rentan memicu perilaku posesif atau kecemburuan akut, kebutuhan kontrol eksklusif terhadap pasangan, serta kegagalan dalam mempertahankan keintiman hubungan yang sehat.

Bentuk aktualisasi klinis lain dari fenomena ini melibatkan penurunan kualitas *self-worth* dan *self-esteem* seseorang. Defisit pada kesadaran akan nilai diri (*self-worth*) memegang peranan sebagai faktor pemicu utama, dan bukan efek samping, dari kompleksitas tekanan psikologis individu. Ketika elemen harga diri (*self-esteem*) ini tidak lagi kokoh, individu akan rentan

³⁸ Raisya Haruni Widara, Pengaruh Interpersonal Trust dan Social Anxiety Terhadap Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram Pada Generasi Z di Kota Padang, dalam *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, (Volume 11. Nomor 01, Maret 2026), 71-73.

terjebak dalam pusaran keraguan emosional, ketakutan yang akut, serta ketidakamanan psikologis kronis yang dapat mengancam kesehatan jiwanya.³⁹

Dalam ruang lingkup Generasi Z, manifestasi dari krisis kepercayaan ini turut terekam pada maraknya adopsi identitas virtual samaran, kecenderungan memprioritaskan interaksi online daripada komunikasi langsung, serta tingginya dependensi terhadap validasi sosial di dunia maya. Indikator tersebut membuktikan bahwa dampak dari trust issue telah melompat jauh; tidak lagi sebatas merusak tatanan relasi interpersonal, tetapi juga mengancam stabilitas pembentukan identitas diri dan kesehatan mental secara menyeluruh.

B. Kerangka Teori Psikologi Transpersonal

1. Pengertian dan Prinsip Dasar Psikologi Transpersonal

Sebagai cabang ilmu yang berkembang dari psikologi humanistik, psikologi transpersonal fokus pada pengalaman-pengalaman manusia yang berada di luar kesadaran biasa. Teori ini memandang manusia sebagai makhluk yang utuh. Artinya, manusia tidak cuma punya kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial, tapi juga punya kebutuhan spiritual yang sangat memengaruhi kesehatan mental dan kepribadiannya. Melalui psikologi transpersonal, kita bisa mempelajari bagaimana seseorang bisa mencapai ketenangan batin yang lebih tinggi, mengerti makna dari tujuan hidupnya, serta menciptakan ikatan yang kuat terhadap dirinya sendiri maupun realitas spiritual yang lebih luas.⁴⁰

³⁹ Anonim, **54** Self-Worth vs Self-Esteem vs Self-Confidence, Apa Perbedaannya, <https://online.binus.ac.id/2022/02/25/self-worth-vs-self-esteem-vs-self-confidence-apa-perbedaannya/> diakses pada tanggal 4 July 2026, pukul 19.31 WIB.

⁴⁰ Mark E. Koltko-Rivera, Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification, dalam *Review of General Psychology*, (Volume 10. Nomor 4, Desember 2006), 302.

Abraham Maslow menjadi salah satu tokoh penting yang ikut membangun landasan psikologi transpersonal lewat perbaikan teori hierarki kebutuhannya. Di awal teorinya, Maslow memang menyebut kalau kebutuhan manusia itu berjenjang, mulai dari ¹⁰¹kebutuhan fisik yang paling dasar sampai yang tertinggi adalah aktualisasi diri (*self-actualization*). Tapi di penghujung perjalanan akademisnya, Maslow merevisi teori tersebut dengan menambah satu tingkat kebutuhan yang jauh lebih tinggi, yaitu transendensi diri (*self-transcendence*). Lewat konsep baru ini, Maslow ingin menjelaskan bahwa manusia sebenarnya bisa berkembang melampaui ego aktualisasi diri untuk mencari arti hidup yang lebih luas, mengabdikan pada nilai kemanusiaan, serta merasakan pengalaman spiritual yang mendalam.⁴¹

Maslow menjelaskan bahwa ketika seseorang sudah sampai pada tahap transendensi diri, fokus hidupnya tidak lagi cuma seputar memenuhi urusan atau kepentingan pribadinya saja. Di fase ini, individu mulai mengarahkan tujuan hidupnya pada hal-hal yang jauh lebih besar, seperti memperdalam spiritualitas, tulus membantu sesama, memegang teguh nilai moral, serta mencari arti hidup yang sebenarnya. Orang tersebut akhirnya ¹⁰²mampu menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari lingkungan dan realitas yang lebih luas, bukan lagi sekadar budak dari ego pribadinya. Itulah alasan mengapa transendensi diri dianggap sebagai puncak tertinggi dari perkembangan psikologis manusia.⁴²

Konsep *self-transcendence* belakangan ini mendapat perhatian serius dalam ranah psikologi kontemporer karena mampu mengurai hubungan antara

⁴¹ Ibid, 306-311.

⁴² David B. Yaden, dkk., ¹⁰The Varieties of Self-Transcendent Experience, dalam *Review of General Psychology*, (Volume 21. Nomor 2, Juni 2020), 143.

kesehatan jiwa, kesejahteraan psikologis, dan pencarian makna hidup individu. Dari berbagai penelitian ⁴⁰ menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-transcendence* yang kuat cenderung memperlihatkan resiliensi atau ketahanan mental yang lebih baik. Selain itu, mereka biasanya memiliki pandangan hidup yang lebih terarah dan mampu merespons setiap tekanan atau masalah hidup secara lebih positif dan adaptif.⁴³

Hasil riset tersebut mengindikasikan bahwa *self-transcendence* tidak sekadar berkaitan dengan ketenangan batin (psychological well-being). Lebih dari itu, konsep ini punya peran besar dalam menuntun seseorang untuk bisa menerima keadaan dirinya, menata kembali rasa percaya pada kemampuan diri sendiri (*self-trust*), serta memetik hikmah atau makna di balik peristiwa hidup yang pahit. Atas dasar itulah, teori transendensi diri dinilai sangat relevan dan mampu menjadi relevan untuk membedah masalah krisis kepercayaan (*trust issue*) yang marak dihadapi oleh Generasi Z saat ini.

2. Konsep *Self-Trust* dan *Self-Worth* dalam Teori Psikologi Modern

Konsep *self-trust* dan *self-worth* memegang peranan yang sangat krusial dalam menjaga stabilitas kesehatan mental individu menurut pandangan psikologi kontemporer. Istilah *self-trust* merujuk pada sejauh mana seorang individu mampu meyakini kebenaran dari pikiran, intuisi emosional, serta pilihan hidupnya sendiri. Di sisi lain, *self-worth* menitik beratkan pada kesadaran mendalam bahwa ia memiliki nilai kelayakan intrinsik sebagai seorang manusia. Kombinasi yang seimbang dari kedua elemen ini pada akhirnya menjadi modal utama dalam mengonstruksi identitas diri yang kokoh,

⁴³ Luis Felipe Llanos dan Lorena Martínez Verduzco, From Self-Transcendence to Collective Transcendence: In Search of the Order of Hierarchies in Maslow's Transcendence, dalam *Frontiers in Psychology*, (Volume 13, Maret 2022), 2-3.

meningkatkan kapasitas adaptasi lingkungan, sekaligus meningkatkan kualitas keintiman relasi interpersonal.⁴⁴

Self-trust (kepercayaan pada diri sendiri) berkembang secara optimal ketika individu memiliki rasa aman, pengakuan sosial, dan otonomi penuh dalam mengambil keputusan. Pemenuhan aspek-aspek ini memungkinkan seseorang mengekspresikan identitas aslinya (*self-perceived authenticity*) tanpa rasa takut terhadap tekanan eksternal. Sebaliknya, pengalaman buruk seperti penolakan, pengkhianatan, atau trauma relasional masa lalu tidak hanya menghancurkan kepercayaan kepada orang lain, tetapi juga mengikis *self-trust*. Akibatnya, individu cenderung menyembunyikan jati diri mereka yang sebenarnya sebagai mekanisme pertahanan diri.⁴⁵

Sementara itu, *self-worth* merujuk pada cara seorang individu menilai dan memandang keberhargaan dirinya secara menyeluruh. Kesadaran akan nilai diri ini pada dasarnya berasal dari dalam (internal), berupa pengetahuan mendalam bahwa dirinya berharga serta layak dicintai, sehingga tidak bisa diukur hanya berdasarkan faktor luar yang berada di luar kontrol individu seperti kekayaan, penampilan, status sosial, maupun pencapaian akademik semata. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self-worth* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, memiliki ketahanan psikologis yang kuat saat menghadapi kegagalan, dan tidak mudah menjadikan penolakan sosial atau penilaian negatif orang lain sebagai ukuran harga dirinya.⁴⁶

2

⁴⁴ <https://www.ef.co.id/englishfirst/adults/blog/gaya-hidup/perbedaan-self-worth-self-esteem-dan-self-confidence/> diakses pada tanggal 5 Juli 2026, pukul 00.27 WIB.

⁴⁵ Fitri Aulia Kariim, Hubungan antara *interpersonal trust* dengan *self-perceived authenticity* Mahasiswa UIN Malang, (*Skripsi* UIN Malik Ibrahim Malang, 2024), 118-119.

⁴⁶ <https://keuangan.uma.ac.id/2024/09/23/memahami-konsep-self-worth/> diakses pada tanggal 5 Juli 26, pukul 01.19 WIB.

Dalam konteks trust issue, self-trust dan self-worth memiliki keterkaitan yang sangat erat. Pengalaman buruk yang terjadi berulang kali (seperti penolakan, pengkhianatan, atau kegagalan dalam hubungan interpersonal) dapat mengikis kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri sekaligus menurunkan kesadaran akan nilai diri. Dampaknya, individu akan mengalami krisis keamanan psikologis, kesulitan dalam membangun relasi yang sehat, serta menjadi **lebih rentan terhadap** berbagai **gangguan kesehatan mental**.

3. Relevansi Psikologi Transpersonal untuk Penyelesaian Trauma Batin

Trauma batin tentu akan meninggalkan luka emosional yang mendalam. Hal ini juga secara tidak langsung akan mengubah **cara pandang seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya**. Ketika seseorang berulang kali dihadapkan pada pengkhianatan, penolakan, kekerasan verbal, atau kegagalan dalam hubungan, rasa aman mereka akan runtuh. Dampaknya, mereka tidak hanya kesulitan untuk kembali percaya pada orang lain, tetapi juga kehilangan ketenangan hidup dan kesejahteraan mentalnya.

Psikologi transpersonal memiliki cara pandang yang berbeda dalam melihat trauma. Pendekatan ini tidak hanya sibuk mengulik gejala psikologis yang muncul, tapi lebih fokus pada bagaimana seseorang bisa menemukan makna di balik pengalaman pahit tersebut. Dari sudut pandang transpersonal, luka masa lalu justru bisa menjadi jalan bagi seseorang untuk mengenali dirinya dengan lebih utuh, memperluas kesadaran diri, dan membangun pemahaman baru yang lebih bijak tentang kehidupan.⁴⁷

Dalam psikologi transpersonal, memulihkan diri dari trauma berarti memperluas kesadaran, mencari makna hidup, dan memperkuat sisi spiritual

⁴⁷ Paridah, **An Analysis of Spirituality from the Perspective of Transpersonal Psychology**, dalam *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, (Volume 5. No 4, Oktober-Desember 2025), 552-553.

seseorang. Lewat proses ini, seseorang tidak hanya berupaya meredakan penderitaan batin yang dirasakannya, tetapi juga belajar menjalin hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri. Pada akhirnya, pemulihan ini dipandang sebagai sebuah transformasi yang membentuk kepribadian yang jauh lebih matang, baik secara mental maupun spiritual.⁴⁸

Melalui *self-transcendence*, pemulihan trauma terjadi ketika seseorang berhasil lepas dari belenggu masa lalu yang pahit. Luka lama tidak lagi diratapi, melainkan dipandang ² sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pelajaran dan makna berharga. Alhasil, trauma tidak hanya dilihat sebagai sumber penderitaan, tetapi justru berubah menjadi titik balik yang membuat mental dan spiritual tumbuh jauh lebih kuat.⁴⁹

Penelitian ini menempatkan psikologi transpersonal sebagai pendekatan yang relevan untuk menjelaskan pemulihan trauma batin akibat *trust issue*. Melalui lensa ini, kita dapat memahami bagaimana seseorang membangun kembali kepercayaan diri, memulihkan *self-worth*, serta menemukan makna baru dari pengalaman traumatisnya. Dengan demikian, psikologi transpersonal berfungsi sebagai kerangka teoretis yang kuat untuk memetakan transformasi psikologis menuju kondisi kehidupan yang lebih sehat dan bermakna.⁵⁰

⁴⁸ Wardatul Mufidah, Integrasi Sufisme dan Psikologi Transpersonal dalam Pembentukan Kesehatan Mental, dalam *IDEA: Jurnal Psikologi*, (Vol. 7No. 2Tahun 2023), 66-67.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Ririn Elfia Yusmin, Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu, Dalam *Jurnal Psikologi*, (Vol, 2. No 3, Mei 2025), 2-5.

BAB III

KERANGKA TAFSIR SUFISTIK DAN TIGA FONDASI KEPERCAYAAN

A. Biografi dan Metode Tafsir Ruh al-Ma'ani

1. Riwayat Hidup dan Masa Intelektual Al-Alusi

Abu al-Tsana' Syihabuddin as-Sayyid Mahmud Afandi al-Alusi al-Baghdadi lahir di Kurkh, Baghdad, pada Jumat, 15 Sya'ban 1217 Hijriah. Ulama besar ini memiliki garis keturunan yang mulia, dari sang ayah nasabnya bersambung kepada Imam Husain, sedangkan dari sang ibu bersambung kepada Imam Hasan bin Ali bin Abi Thalib. Nama "al-Alusi" yang melekat pada dirinya merujuk pada Alus, sebuah kampung di tepi barat Sungai Efrat yang terletak di antara wilayah Syam dan Baghdad.⁵¹

Al-Alusi tumbuh di lingkungan keluarga intelektual dan religius yang sangat berpengaruh di Baghdad. Tidak heran jika karena latar belakang keluarganya inilah yang membentuk ekosistem yang kondusif bagi perkembangan intelektual al-Alusi mulai sejak dini. Ayahnya sendiri al-Sayyid Abdullah Afandi, merupakan ulama terpandang yang menguasai berbagai disiplin ilmu keislaman, mulai dari fikih, tafsir, hadis, hingga sastra Arab.⁵²

Seperti yang dijelaskan diatas kecerdasan luar biasa al-Alusi sudah tampak sejak dini. Mula-mulanya ia dibimbing sang ayah, yang bertindak sebagai guru utama dalam berbagai disiplin ilmu keislaman. Guna memperluas keilmuannya, al-Alusi juga berguru kepada sejumlah ulama besar di Baghdad, seperti Syekh Ali al-Suwaidi dan Syekh Khalid al-Naqsyabandi. Melalui para ulama tersebut, ia tidak hanya matang dalam ilmu-ilmu syariat, tetapi juga

⁵¹ Aminah Rahmi Hati HSB, Metode dan Corak Penafsiran Imam Al-Alusi Terhadap al-Qur'an (Analisa Terhadap Tafsir Ruh Al-Ma'ani), (Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013), 15.

⁵² Aisy Zahiratulfath, Ilmu Ladunni Perspektif Al-Alusi Dalam Tafsir Rûh Al-Ma'ânî Qs. Al-Kahfi Ayat 65, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025), 30-31.

menyerap pemahaman mendalam tentang dimensi spiritual dan tasawuf yang dimana aspek ini kelak membentuk corak khas penafsirannya.

Perkembangan intelektual al-Alusi berjalan dengan sangat pesat. Berbagai catatan sejarah menyebutkan bahwa sebelum genap berusia sepuluh tahun, ia telah menguasai berbagai disiplin ilmu, mulai dari tata bahasa Arab (nahwu dan sharaf), *mantiq*, fikih, hingga hadis. Di usianya yang masih sangat muda, ia bahkan sudah aktif menulis kitab dan mengajar di berbagai majelis ilmu. Buah dari dedikasi yang tinggi terhadap ilmu pengetahuan membentuk reputasinya sebagai ulama yang haus belajar sekaligus sangat produktif. Berkat kombinasi antara ketekunan dan kedalaman visinya ini, al-Alusi tumbuh menjadi salah satu cendekiawan paling berpengaruh di Baghdad pada masanya.⁵³

Perkembangan intelektual al-Alusi dibentuk secara signifikan oleh iklim sosial dan keilmuan Baghdad pada abad ke-19. Sebagai salah satu poros intelektual Islam kala itu, Baghdad menjadi titik temu berbagai tradisi pemikiran besar, mulai dari fikih, teologi, filsafat, hingga tasawuf. Dinamika akademik yang subur inilah yang mendorong al-Alusi untuk mengembangkan pendekatan ilmiah yang terbuka dan integratif. Karakter tersebut tercermin kuat dalam karya-karyanya, yang memperlihatkan kemampuannya untuk memadukan berbagai pandangan ulama terdahulu sekaligus memberikan telaah kritis terhadap dinamika keagamaan pada zamannya.⁵⁴

Kapasitas intelektual al-Alusi memperoleh pengakuan resmi saat ia dipercaya mengemban amanah sebagai Mufti Baghdad. Kedudukan ini

11
⁵³ Aminah Rahmi Hati HSB, Metode dan Corak Penafsiran Imam Al-Alusi Terhadap al-Qur'an (Analisa Terhadap 5 afsir Ruh Al-Ma'ani), (Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013), 16.

⁵⁴ Faidurrohman, Konsep Shalat Menurut Syaikh Al-Alusi Dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani (Kajian Tafsir Sufi Isyari), (Tesis UIN Walisongo Semarang, 2022), 35-37.

mencerminkan betapa tingginya otoritas keilmuan yang ia miliki di tengah masyarakat dan lingkungan pemerintahan Utsmani. Selaku mufti, perannya tidak terbatas pada penetapan fatwa saja, ia juga aktif mengajar, menulis, serta membimbing para murid yang kelak meneruskan tradisi intelektual keluarganya. Reputasi inilah yang membuat namanya dikenal luas melampaui batas wilayah Irak hingga menjangkau berbagai penjuru dunia Islam.⁵⁵

Dari sekian banyak karya tulisnya, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azhim wa al-Sab' al-Matsani* menjadi kitab al-Alusi yang paling monumental. Tafsir ini merepresentasikan kedalaman ilmu al-Alusi sekaligus menegaskan karakter intelektualnya yang integratif. Dalam menafsirkan ayat, ia memadukan berbagai pendekatan secara seimbang, mulai dari metode riwayat (*bi al-ma'tsur*), rasional (*bi al-ra'yi*), linguistik, teologis, filosofis, hingga sufistik. Karakter tersebut membuat *Ruh al-Ma'ani* kerap dipandang sebagai salah satu karya tafsir ensiklopedis yang berhasil menghubungkan berbagai corak pemikiran dalam tradisi keilmuan Islam.⁵⁶

Di samping reputasinya sebagai mufasir, al-Alusi merupakan pemikir yang menaruh perhatian besar pada dimensi spiritual manusia. Pengaruh tasawuf yang ia serap dari lingkungan pendidikan dan para gurunya tercermin kuat dalam penafsiran yang menekankan aspek batiniah ayat-ayat Al-Qur'an. Kendati demikian, kecenderungan sufistik ini tidak lantas membuat al-Alusi mengabaikan pendekatan ilmiah dan rasional. Ia justru berupaya menyelaraskan antara makna lahiriah dan batiniah Al-Qur'an untuk

⁵⁵ Rabiul Rahman Purba, Al-Alusi Penulis Tafsir Ruh al-Ma'ani, <https://kuliahislam.com/al-alusi-penulis-tafsir-ruh-al-maani>, diakses pada tanggal 16 Jul. 26, pukul 21.53 WIB.

⁵⁶ Nurun Nisaa Baih, Mengenal Corak Sufistik Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi, <https://tafsiralquran.id/mengenal-corak-sufistik-tafsir-ruh-al-maani-karya-al-alusi>, diakses pada tanggal 16 Jul. 26, pukul 21.59.

menghasilkan pemaknaan yang utuh dan mendalam.⁵⁷ Karakter integratif inilah yang membuat tafsir *Ruh al-Ma'ani* sangat relevan digunakan dalam penelitian yang mengkaji aspek psikologis dan spiritual, khususnya terkait bahasan *trust issue*, amanah, komitmen, serta *spiritual self-worth*.

Al-Alusi wafat di Baghdad pada hari Jumat, 25 Dzulqad'ah 1270 H yang bertepatan dengan tahun 1854 M. Jasadnya dikebumikan di kompleks pemakaman Syekh Ma'ruf al-Karkhi, berdampingan dengan makam keluarganya. Kendati telah berpulang lebih dari satu abad silam, warisan intelektualnya tetap hidup dan terus dikaji oleh para akademisi serta peneliti Islam hingga kini. Kontribusi pemikirannya yang menyelaraskan dimensi syariat, rasionalitas, dan spiritualitas menempatkan al-Alusi sebagai salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah perkembangan tafsir Islam modern.⁵⁸

2. Corak dan Sistematika Tafsir *Ruh al-Ma'ani* (Integrasi Isyari-Falsafi)

Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azhim wa al-Sab' al-Matsani merupakan karya terbesar dan paling monumental dari al-Alusi, yang penamaannya diberikan oleh perdana menteri Ridha Pasya dan kelak disempurnakan oleh putranya, as-Sayyid Nu'man al-Alusi. Kitab ini menempati posisi penting dalam sejarah perkembangan tafsir karena karakternya yang ensiklopedis, di mana al-Alusi berhasil merangkum pandangan ulama salaf maupun khalaf, serta memadukan kesimpulan dari berbagai kitab tafsir rujukan utama terdahulu seperti karya Ibnu Athiah, Abu Hayyan, al-Kasysyaf, Abu al-Sa'ud, al-Baidlawi, dan al-Razi. Dalam penyusunannya, al-Alusi tidak sekadar menukil pendapat secara pasif,

⁵⁷ ibid

⁵⁸ Salim Romadlon, Penciptaan Kematian Dan Kehidupan Dalam Tafsir Sufi *Ruh Al-Ma'ani* Karya Al-Alusi (Studi Analisis Surat Al-Mulk Ayat 2), (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 50.

melainkan bersikap netral dan adil dengan memberikan komentar serta analisis kritis secara mandiri tanpa terikat pada satu pandangan tertentu. Perpaduan metodologis yang sistematis dan merdeka⁹⁶ inilah yang menjadikan *Ruh al-Ma'ani* sebagai bukti nyata dari keluasan intelektual al-Alusi dalam menjembatani berbagai tradisi keilmuan Islam.⁵⁹

Secara metodologis, tafsir *Ruh al-Ma'ani* menggunakan metode *tahlili*,⁸ yaitu menjelaskan ayat Al-Qur'an secara berurutan sesuai susunan mushaf dari Surah Al-Fatihah hingga Surah An-Nas. Dalam membedah setiap ayat, al-Alusi memadukan pendekatan rasionalitas yang tinggi (*bi al-ra'yi*) dengan rujukan tradisional yang kuat, seperti⁹ dalil Al-Qur'an, hadis, *atsar*, serta pendapat para ulama salaf. Kecerdasan nalar al-Alusi ini membuatnya mampu mengupas tuntas⁵² aspek kebahasaan, sebab³ turunnya ayat (*asbab al-nuzul*), hubungan antarayat (*munasabah*), kandungan hukum, hingga aspek teologis. Menariknya, analisis tersebut tidak hanya terpaku pada pemahaman tekstual lahiriah saja, tetapi juga menggali isyarat-isyarat tersembunyi untuk menemukan esensi⁵ pesan Al-Qur'an yang rasional, universal, dan mendalam. Pendekatan integratif yang dinamis ini memungkinkan pembaca memperoleh pemahaman yang menyeluruh, baik dari sisi lahiriah maupun dimensi spiritual batiniyahnya.⁶⁰

Salah satu karakteristik utama³ tafsir *Ruh al-Ma'ani* terletak pada corak¹⁶ penafsirannya yang integratif, yakni memadukan pendekatan *bi al-ma'tsur* (berdasarkan riwayat) dan *bi al-ra'yi* (berdasarkan ijtihad penalaran). Dalam membedah⁷⁸ ayat, al-Alusi merujuk pada dalil Al-Qur'an, hadis Nabi, *atsar* sahabat, pendapat tabi'in, hingga pandangan ulama salaf. Namun, ia tidak

⁵⁹ Aminah Rahmi Hati HSB,...40-41.

⁶⁰ Aisy Zahiratulfath,...40

sekadar menukil riwayat tersebut secara pasif, melainkan melakukan analisis dan evaluasi kritis guna melahirkan penafsiran yang lebih mendalam. Melalui pendekatan ini, al-Alusi berhasil menyelaraskan antara yang *manqul* (normatif-riwayat) dan yang *ma'qul* (rasional-rasionalitas), sehingga mampu menjembatani makna lahiriah yang tersurat dengan makna batiniah yang tersirat secara seimbang dan dapat dipertanggungjawabkan.⁶¹

Selain bercorak bahasa (adabi-lughawi) dan teologis, tafsir *Ruh al-Ma'ani* memiliki kecenderungan sufistik yang menonjol melalui penggunaan pendekatan *isyari*. Dalam menafsirkan Al-Qur'an, al-Alusi tidak hanya berfokus pada dimensi hukum dan akidah, tetapi juga mengupas makna batiniah sebagai petunjuk bagi penyucian jiwa dan pengembangan spiritual manusia. Hal ini terlihat dalam penafsirannya atas ayat-ayat ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Pada bagian tersebut, al-Alusi mendudukan dimensi lahiriah (*zahir*) dan batiniah secara seimbang tanpa mempertentangkan keduanya. Karakter inilah yang membuat sebagian ulama mengategorikan *Ruh al-Ma'ani* sebagai karya tafsir yang berhasil menyelaraskan antara syariat dan spiritualitas Islam.⁶²

Perdebatan mengenai validitas corak *isyari* umumnya bertumpu pada kekhawatiran bahwa penafsiran batiniah yang terlalu dominan dapat mengaburkan realitas kehidupan yang nyata. Menghadapi persoalan ini, al-Alusi mengambil sikap moderat dengan tetap menjaga keseimbangan antara makna tekstual lahiriah (eksoterik) dan makna spiritual batiniah (esoterik).

⁶¹ Sri Mahfujah, Makna Libâs Al-Taqwâ Perspektif Tafsir Sufi Dalam Kitab Rûh Al Ma'ânî Karya Al-¹⁶ûsî, (Skripsi UIN Antarasi Banjarsari, 2025), 51-52.

⁶² Laila Sari Masyhur, Makna Esoteris Ayat Ibadah: Tafsir Al-Isyari Dalam Kitab Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi, dalam *LENTERA: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, (Vol, 3. No 1, Januari-Juni 2021), 11-12.

Bagi al-Alusi, kedua dimensi tersebut ⁹³ ibarat dua sisi mata koin yang tidak dapat dipisahkan; mengabaikan salah satunya hanya akan melahirkan pemahaman yang timpang, sebagaimana ekstremitas kaum Bathiniyah yang menolak makna lahiriah atau kaum Hasyawiyyah yang menolak makna batiniah. Oleh karena itu, al-Alusi menegaskan bahwa penafsiran batiniah harus tetap selaras dengan makna zahir ayat dan ⁹⁷ tidak boleh bertentangan dengan prinsip syariat Islam. Pendekatan yang menyelaraskan dimensi ⁴ normatif dan sufistik inilah yang membuat tafsir *Ruh al-Ma'ani* dapat diterima secara luas oleh berbagai kalangan ulama.⁶³

⁷ Dalam menafsirkan Al-Qur'an, al-Alusi tidak membatasi diri pada satu pendekatan tunggal, melainkan memadukan beberapa corak utama seperti fikih, kebahasaan (*lughawi*), sufistik (*isyari*), serta unsur filosofis (falsafi). Pada satu sisi, al-Alusi sangat menekankan analisis keilmuan bahasa dan logika, sebuah kecenderungan yang dipengaruhi oleh rujukan pada karya ulama klasik seperti ⁷¹ Fakhr al-Din al-Razi, al-Zamakhshari, Abu Hayyan, Abu al-Su'ud, dan al-Baidhawi, tanpa mengabaikan riwayat *bi al-ma'tsur*. Di sisi lain, argumentasi rasional, pembahasan metafisika, dan dialognya dengan pemikiran filsafat Islam turut hadir sebagai alat bantu untuk memperdalam pemahaman ayat. Meski memuat spektrum keilmuan yang luas, corak sufistik (*isyari*) tetap menjadi salah satu dimensi paling menonjol ⁸ dalam *Ruh al-Ma'ani*. Kemampuan al-Alusi dalam merangkai pendekatan kebahasaan, falsafi, dan sufistik secara proporsional inilah yang menegaskan karakter inklusif dan mendalam dari karya penafsirannya.⁶⁴

22

⁶³ Hepni Putra, Tafsir Sufistik Kitab Rūh al-Ma'āni dan Genealogi Pengetahuan Imam Al-Alūsī, dalam *Tafsire*, (Volume 14 Nomor 1 Tahun 2023), 93-94

⁶⁴ Aisy Zahiratulfath, Ilmu Ladunni Perspektif Al-Alusi Dalam Tafsir Rūh Al-Ma'ānī Qs. Al-Kahfi Ayat 65, (*Skripsi* UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025), 43.

integrasi antara dimensi spiritual (*isyari*) dan penalaran rasional (falsafi) menjadi salah satu keunggulan utama tafsir *Ruh al-Ma'ani*. Melalui pendekatan ini, penafsiran al-Alusi tidak berhenti pada pemaknaan tekstual semata, melainkan mampu menguak nilai-nilai batiniah yang bersentuhan langsung dengan realitas kehidupan manusia. Pada tingkat ini, Al-Qur'an tidak lagi dipahami sekadar sebagai pembentuk norma hukum atau aturan ritual ibadah, melainkan hadir sebagai pijakan dalam menata kesehatan mental, membina integritas moral, serta membimbing kematangan spiritual seseorang.⁶⁵

Dalam konteks penelitian ini, penggunaan tafsir *Ruh al-Ma'ani* dipandang relevan karena corak sufistik yang dikembangkan al-Alusi memberikan ruang untuk mengeksplorasi dimensi batiniah dari konsep amanah, komitmen, dan keberhargaan diri. Melalui pendekatan *isyari-falsafi*, ayat-ayat yang berkaitan dengan amanah (QS. Al-Ahzab: 72), komitmen (QS. Al-Maidah: 1), dan penguatan diri (QS. Ali Imran: 139) dapat dipahami secara lebih mendalam sehingga menghasilkan kerangka konseptual yang sesuai untuk menjelaskan fenomena trust issue dan membangun model Self-Worth Spiritual dalam perspektif Al-Qur'an.

B. Fondasi Pertama: Amanah dan *Self-Trust*

1. Penafsiran Amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dalam Tafsir Sufistik

Salah satu ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi kuat dengan pembahasan *Self-Trust*, integritas batin, dan tanggung jawab spiritual adalah QS. Al-Ahzab ayat 72. Allah berfirman:

⁶⁵ Sri Mahfujah, *Makna Libâs Al-Taqwâ Perspektif Tafsir Sufi Dalam Kitab Rûh Al Ma'ânî Karya Al-Alûsî*, (Skripsi UIN Antarasi Banjarsari, 2025), 52.

64
 إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا
 وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾

“Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat zalim lagi sangat bodoh.” (QS. Al-Ahzab ayat 72).⁶⁶

9
 Secara teologis, penawaran amanah oleh Allah kepada langit, bumi, dan gunung-gunung menegaskan betapa beratnya bobot tanggung jawab keagamaan yang harus dipikul. Ketidakmampuan ketiga makhluk fisik berukuran besar tersebut untuk menerima amanah menunjukkan bahwa tanggung jawab ini tidak hanya menuntut ketahanan lahiriah, melainkan juga kesiapan moral, spiritual, dan eksistensial. Manusia, meskipun secara fisik jauh lebih kecil, bersedia menerima amanah tersebut berkat potensi kebebasan memilih dan kapasitas intelektual yang dimilikinya (sebuah elemen pembeda utama yang tidak dimiliki oleh makhluk lain). Namun, penerimaan ini membawa konsekuensi ganda: ketaatan akan berbuah ganjaran pahala, sementara pengkhianatan berujung pada sanksi. Dorongan ambisi dan syahwat yang sering mengabaikan

6
 66 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), QS. Al-Ahzab [33]: 72.

perhitungan akibat inilah yang membuat Al-Qur'an menyifati manusia sebagai makhluk yang sangat zalim dan bodoh apabila tidak mampu mengelola kebebasan dan potensi tersebut secara bertanggung jawab.⁶⁷

Penafsiran al-Alusi atas Surat Al-Ahzab ayat 72 mempertegas besarnya bobot beban-beban syariat (*takalif syar'iyah*) melalui metode perumpamaan (*tamtsil*). Pemilihan diksi *al-amanah* menandakan bahwa kewajiban agama merupakan titipan ilahi yang menuntut ketundukan penuh, sementara penggunaan istilah penawaran (*al-'ard*) dan pemikulan (*al-haml*) menggambarkan betapa raksasanya tingkat kesulitan tanggung jawab tersebut layaknya beban fisik yang sangat berat. Keengganan (*al-iba'*) serta kekhawatiran (*al-isyfaq*) yang ditunjukkan oleh langit, bumi, dan gunung-gunung—sebagai simbol kekuatan fisik—mencerminkan kesadaran eksistensial mereka akan besarnya risiko yang menyertai amanah itu jika dibebankan pada mereka. Sebaliknya, manusia justru bersedia memikul amanah tersebut secara sukarela tanpa paksaan. Narasi ini memperlihatkan posisi ganda manusia: di satu sisi ia dibekali potensi intelektual dan spiritual yang besar untuk menjalankan komitmen tersebut, namun di sisi lain ia menanggung risiko kegagalan yang tak kalah besarnya apabila tidak mampu menjaga integritas amanah tersebut di tengah keterbatasan dirinya.⁶⁸

⁶⁷ 7d

⁶⁸ Abū al-Faḍl Shihāb al-Dīn al-Sayyid Maḥmūd al-Alūsī, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azhim wa al-Sab' al-Mathaani*, Juz 11 Cet. Pertama (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1994), 269.

Dalam perspektif sufistik, amanah tidak sekadar dipahami sebagai kewajiban formal dalam menjalankan syariat, melainkan sebagai komitmen eksistensial manusia untuk menjaga fitrah ketuhanan yang dititipkan dalam dirinya. Kedalaman tauhid ini dibuktikan melalui kesungguhan dalam pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*), sebab jiwa yang suci menjadi prasyarat utama untuk mengenali diri sendiri (*ma'rifat al-nafs*) sekaligus mengenali Allah (*ma'rifatullah*). Seseorang yang telah mencapai taraf marifat akan menempatkan dirinya secara tulus sebagai hamba (*'ābid*) yang senantiasa diliputi rasa takut (*khauf*) dan harapan (*rajā'*) kepada Sang Pencipta. Menjaga fitrah amanah ini memungkinkan manusia hidup selaras dengan nilai-nilai ketuhanan, sementara pengabaian terhadapnya hanya akan menjerumuskan manusia pada krisis keterasingan diri (alienasi) dan kehilangan arah hidupnya.⁶⁹

Dalam kacamata psikologi modern, konsep amanah memiliki keterkaitan erat dengan *self-trust*, yakni keyakinan individu terhadap kapasitas berpikir, bernalar, serta mengambil keputusan secara mandiri. Kepercayaan pada diri sendiri ini tidak terbentuk secara instan, melainkan tumbuh dari kesadaran akan tanggung jawab pribadi yang dijalankan secara konsisten. Ketika seseorang mampu memegang teguh komitmen internal, bertanggung jawab atas pilihan hidupnya, dan menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai yang dianut, keyakinannya

terhadap diri sendiri akan semakin kokoh. Sebaliknya, pengabaian terhadap prinsip moral, pengingkaran tanggung jawab, dan keraguan diri yang berlarut-larut hanya akan mengikis self-trust serta merusak integritas personal individu.⁷⁰

Dalam konteks fenomena trust issue, amanah dapat dipahami sebagai fondasi pertama yang harus dibangun sebelum seseorang mampu mempercayai orang lain. Banyak individu yang mengalami trust issue sebenarnya tidak hanya kehilangan kepercayaan kepada orang lain, tetapi juga kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Pengalaman pengkhianatan, kegagalan hubungan, maupun trauma emosional sering kali membuat individu mempertanyakan nilai dirinya dan kemampuannya dalam mengambil keputusan. Akibatnya, muncul keraguan yang terus-menerus terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Melalui konsep amanah, Al-Qur'an mengajarkan bahwa kepercayaan harus dimulai dari kemampuan individu dalam menjaga tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Ketika seseorang mampu menjalankan amanah secara konsisten, maka ia akan membangun integritas batin yang menjadi dasar munculnya self-trust. Dengan demikian, pemulihan trust issue tidak hanya memerlukan rekonstruksi

hubungan sosial, tetapi juga pemulihan hubungan individu dengan dirinya sendiri dan dengan Allah Swt.⁷¹

Berdasarkan penafsiran tersebut, amanah menduduki posisi sentral sebagai fondasi spiritual dalam pembentukan *self-trust*. Pemaknaan atas amanah menegaskan status manusia sebagai makhluk yang dipercaya oleh Allah untuk mengemban tanggung jawab eksistensial tertentu dalam hidupnya. Kesadaran ini secara alami menumbuhkan keyakinan terhadap potensi diri, komitmen moral, serta ketahanan mental dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Atas dasar itu, konsep amanah dalam Surat Al-Ahzab ayat 72 menjadi pijakan teoretis yang krusial untuk menyusun kerangka konseptual *self-trust* dalam penelitian ini.

2. Interpretasi *Zalūman* dan *Jahūla* sebagai Krisis Integritas Batin

Pada bagian akhir QS. Al-Ahzab ayat 72, Allah Swt. Menjelaskan karakter manusia setelah menerima Amanah dengan firmanNya:

إِنَّهٗ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

“Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat bodoh.”

(QS. Al-Ahzab: 72)⁷²

Ungkapan tersebut menjadi poin krusial dalam membedah hakikat manusia menurut Al-Qur'an. Setelah menerima amanah yang dihindari oleh

⁷¹ M. Ihsan Fauzi, Konsep Amanah Dalam Perspektif Al-Qur'an, dalam *Journal Al-Irfani: Studi Al-Qur'an dan Tafsir* (Vol. 2, No. 1, 2021), 18-20.

⁷² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), QS. Al-Ahzab [33]: 72.

langit, bumi, dan gunung-gunung, manusia justru dicirikan memiliki kecenderungan menjadi makhluk yang *zalūm* (sangat zalim) dan *jahūl* (sangat bodoh).⁷³ Secara kasat mata, predikat ini seolah bertolak belakang dengan marwah manusia sebagai khalifah di bumi. Akan tetapi, para mufasir menegaskan bahwa atribusi tersebut tidak dimaksudkan untuk mendegradasi martabat manusia, melainkan sebagai peringatan atas potensi kerentanan dan kegagalan yang dapat terjadi apabila manusia mengabaikan amanah yang diembannya.⁷⁴

41

Dalam Tafsir Rūḥ al-Ma'ānī, al-Alusi menjelaskan bahwa istilah *zalūm* menandakan kecenderungan mendasar mayoritas manusia untuk melampaui batas dengan menempatkan sesuatu tidak pada tempatnya, yakni saat mereka mengabaikan tuntutan fitrah yang lurus (*al-fiṭrah as-salīmah*) dan mengkhianati komitmen primordial yang pernah diikrarkan. Kezaliman di sini tidak sebatas tindakan destruktif yang merugikan sesama, melainkan sebuah bentuk kezaliman eksistensial terhadap diri sendiri. Ketika seseorang membelakangi nilai-nilai ketauhidan, melalaikan kewajiban moral, dan enggan menyelaraskan perbuatannya dengan fitrah kesucian bawaan lahir, ia pada hakikatnya sedang merusak dan menzalimi jiwanya sendiri.⁷⁵

Sementara itu, istilah *jahūl* menurut al-Alusi merujuk pada bentuk kebodohan yang sangat keterlaluan terkait akibat dan risiko dari amanat *taklīf* yang dipikul manusia. Kebodohan yang dimaksud di sini bukanlah keterbatasan intelegensi atau ketiadaan wawasan akademis, melainkan ketidaksadaran spiritual atas ketidakmampuan dan kerapuhan fisiknya dalam

⁷³ Ibid

⁷⁴ Muhammad Sulaiman Al Asyqar, <https://tafsirweb.com/7684-surat-al-ahzab-ayat-72.html>, di 123, pada tanggal 22 Jul. 26.

⁷⁵ Al-Alusi, *Rūḥ al-Ma'ānī*, 270.

menepati janji besar yang telah ia sanggupi di alam azali. Manusia sering kali memiliki pengetahuan teoretis akan suatu kebenaran, namun ia gagal menyadari hakikat dirinya sebagai hamba yang memikul tanggung jawab spiritual di hadapan Allah, sehingga ia terjebak dalam kelalaian dan ketidakmampuan memahami esensi terdalam dari keberadaan jiwanya.⁷⁶

Dalam perspektif sufistik, istilah *zalūm* dan *jahūl* dipahami sebagai kondisi krisis batin yang muncul ketika manusia berpaling dari fitrah spiritualnya akibat belenggu keterikatan duniawi dan perturutan hawa nafsu. Meskipun pada hakikatnya manusia diciptakan dalam keadaan mengenal Tuhannya, harapan berlebihan pada sesuatu yang fana kerap kali menjerumuskannya pada kekecewaan dan kebodohan spiritual. Namun, dalam tradisi sufi, penderitaan dan hancurnya ekspektasi duniawi tidak dipandang sebagai kemunduran belaka, melainkan sebagai momentum penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) yang membuka kesadaran batin. Melalui titik balik penderitaan inilah, manusia disadarkan dari kerentanan dirinya untuk kemudian menapaki kembali jalan pulang menuju pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*) dan keintiman relasi dengan Tuhannya (*ma'rifatullah*).⁷⁷

Dalam kacamata psikologi modern, konsep amanah memiliki keterkaitan erat dengan *self-trust*, yakni kemampuan individu untuk mempercayai kapasitas berpikir, bernalar, dan mengambil keputusan secara mandiri. Keyakinan internal ini tidak terbentuk secara instan, melainkan tumbuh dari kesadaran akan tanggung jawab pribadi yang dijalankan secara konsisten. Ketika seseorang mampu menjaga amanah dalam dirinya dengan memegang

⁷⁶ *ibid*

⁷⁷ Haqqi Hidayatullah, Brokenheart Perspektif Sufisme: Luka sebagai Jalan Menuju Ilahi, <https://mjscolombo.com/brokenheart-perspektif-sufisme-luka-sebagai-jalan-menuju-ilahi.html>, diakses pada tanggal 22 Jul. 26.

teguh komitmen moral, ia tidak hanya terbebas dari kecemasan berlebih atas tindakan yang diambil, tetapi juga mampu bertindak secara bertanggung jawab. Pada tingkat dinamika sosial, yang berakar dari pemenuhan amanah ini memancar ke luar, membentuk karakter individu yang hangat, santun, dan adaptif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.⁷⁸

⁹⁹ *Trust issue* tidak hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga mengakar pada krisis batin individu. Pengalaman emosional yang menyakitkan (seperti kegagalan hubungan atau pengkhianatan) dapat mengikis kepercayaan seseorang terhadap dirinya sendiri (*self-trust*). Akibatnya, individu menjadi ragu atas kapasitasnya dalam mengambil keputusan dan menilai keadaan. Keraguan diri yang terus bertumpuk ini memicu kecemasan, yang pada akhirnya mengganggu produktivitas, kesejahteraan mental, serta kemampuan membina relasi yang sehat di berbagai ranah kehidupan.⁷⁹

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *self-blaming* atau kecenderungan menyalhakan diri secara berlebihan sering kali menjadi akar dari hilangnya *self-trust*. Kebiasaan ini biasanya tumbuh dari pengalaman traumatik di masa lalu, lingkungan yang terlalu menuntut, standar pribadi yang tidak realistis, atau kesulitan dalam menyadari batas kemampuan diri. Ketika dihadapkan pada kegagalan atau luka emosional, seseorang kerap menganggap hal itu sebagai bukti bahwa dirinya tidak cukup baik, tidak layak, atau selalu salah dalam mengambil keputusan. Cara pandang yang merusak ini perlahan-lahan mengikis *self-trust* dan membentuk gambaran diri yang negatif. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa pemulihan, rasa bersalah yang bertumpuk dapat

⁷⁸ Ajeng Jestiara Rahmatillah Ummah, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren X*, (Skripsi Universitas Semarang, 2025), 16-17.

⁷⁹ <https://psychehumanus.id/apa-itu-trust-issue/> diakses pada tanggal 22 Jul. 26.

berkembang menjadi overthinking, kecemasan sosial, hingga depresi yang mengganggu kesejahteraan jiwa seseorang.⁸⁰

Dalam konteks penelitian ini, istilah *zalūm* dan *jahūl* dapat dipahami sebagai simbol dari krisis integritas batin yang menjadi akar munculnya *trust issue*. Kezaliman terhadap diri sendiri terjadi ketika individu terus-menerus merendahkan dirinya, menolak potensi yang dimilikinya, atau terjebak dalam penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, kebodohan terhadap diri sendiri muncul ketika individu gagal mengenali nilai, tujuan hidup, dan amanah yang telah Allah titipkan kepadanya. Kedua kondisi tersebut menyebabkan seseorang kehilangan fondasi self-trust yang seharusnya menjadi dasar kesehatan psikologis dan spiritual.⁸¹

Dengan demikian, penafsiran al-Alusi terhadap istilah *zalūm* dan *jahūl* tidak hanya menjelaskan kelemahan manusia secara teologis, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam mengenai akar persoalan psikologis manusia. Ketika amanah tidak dijalankan dengan baik, manusia akan mengalami krisis integritas batin yang ditandai oleh hilangnya kepercayaan terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan memahami makna kehidupannya.

Oleh karena itu, pemulihan trust issue dalam perspektif Al-Qur'an harus dimulai dari upaya mengembalikan kesadaran manusia terhadap amanah, fitrah, dan nilai dirinya sebagai makhluk yang dimuliakan Allah Swt.⁸²

⁸⁰ Nanang A.H, Mengatasi Self-Blaming: Memahami Penyebab dan Strategi Berdamai dengan Diri Sendiri, <https://www.kompasiana.com/nahidayat/67254154ed64157e933776b2/mengatasi-self-blaming-memahami-penyebab-dan-strategi-berdamai-dengan-diri-sendiri> diakses pada tanggal 22 Juli 2025, 26.

⁸¹ Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ad*, 271.

⁸² Tasya Gefira Shofa, Konsep Self Love Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāḡī dan Al-Mishbah), (Skripsi IIQ Jakarta, 2025), 35.

Penafsiran mengenai amanah menegaskan bahwa *self-trust* berakar dari keteguhan manusia dalam memelihara tanggung jawab spiritual yang dititipkan Allah. Namun, amanah tidak berhenti pada ranah intrapersonal semata. Dalam konteks sosial, amanah mewujudkan menjadi komitmen dan perjanjian (*al-'uqūd*) yang mengikat hubungan manusia dengan Sang Pencipta maupun dengan sesamanya. Atas dasar itu, pembahasan selanjutnya akan membedah konsep *al-'uqūd* dalam Surat Al-Ma'idah ayat 1 sebagai pilar kedua dalam membentuk kepercayaan diri dan tatanan relasi yang sehat.

C. Fondasi Kedua: al-'Uqud dan Komitmen

1. Penafsiran al-'Uqud dalam QS. Al-Maidah Ayat 1

Setelah pembahasan mengenai amanah sebagai fondasi terbentuknya *self-trust*, langkah berikutnya adalah memahami bagaimana Al-Qur'an mengajarkan pentingnya komitmen dalam kehidupan manusia. Salah satu konsep yang menjadi landasan utama dalam membangun hubungan yang sehat adalah *al-'uqud* (akad atau perjanjian). Konsep ini dijelaskan secara eksplisit dalam QS. Al-Maidah ayat 1:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ

“Wahai orang-orang yang beriman, penuhilah janji-janji!” (QS. Al-Maidah:

1)⁸³

Surat Al-Ma'idah ayat 1 menegaskan landasan normatif mengenai urgensi komitmen dan konsistensi dalam Islam melalui perintah *awfū bi al-'uqūd* (penuhilah janji-janjimu). Para mufasir seperti Ibnu 'Abbas dan Ibnu Jarir memaknai *al-'uqūd* sebagai *al-'uhūd* (perjanjian) yang bersifat umum.

⁸³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), QS. Al-Maidah [5]: 1.

Sebagaimana dijelaskan al-Zajjaj dan al-Razi, akad ini tidak sekadar mengatur transaksi ekonomi, melainkan mencakup *taḳlīf* atau keterikatan moral-spiritual manusia kepada Allah serta komitmen antar-sesama manusia. Penggunaan kata *awfū* yang menurut al-Zuhaili dan al-Sa'di berarti menyempurnakan janji secara utuh tanpa pengurangan hal ini juga menjadi antitesis dari pengkhianatan (*al-ghadr*). Dengan demikian, penafsiran ini menunjukkan bahwa relasi yang dibangun manusia, baik secara vertikal (*ḥabl min Allāh*) maupun horisontal (*ḥabl min al-nās*), tidak didasarkan pada kepentingan sesaat, melainkan atas tanggung jawab moral yang harus dipenuhi secara konsisten.⁸⁴

Dalam Tafsir *Rūḥ al-Ma'ānī*, al-Alusi¹ menjelaskan bahwa kata *al-'Uqūd* berasal dari akar kata '*Aqada* yang secara bahasa berarti mengikat atau mengokohkan sesuatu secara kuat (*ar-rabṭ al-muḥkam*), di mana perintah penepatan (*al-Wafā'*) di dalamnya menuntut pemeliharaan serta penunaian seluruh kewajiban moral yang lahir dari ikatan tersebut. Makna akad dalam Surah Al-Ma'idah ayat 1 tidak sempit pada transaksi keperdataan semata, melainkan mencakup seluruh bentuk komitmen dan tanggung jawab yang sah, baik berupa hubungan vertikal antara hamba dengan Allah melalui pelaksanaan beban syariat, hubungan horizontal antar sesama manusia melalui perjanjian dan muamalah, maupun ikatan ikrar yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri.⁸⁵

Menurut al-Alusi, akad tidak dapat disempitkan sekadar sebagai kesepakatan formal di lisan, melainkan sebuah ikatan moral yang menuntut

⁸⁴ <https://hidayatullah.com/konsultasi/2023/01/24/244201/wajibnya-memenuhi-semua-pe7njian.html> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

⁸⁵ Al-Alusi, *Rūḥ al-Ma'ānī*, juz 3, 221.

pembuktian konkret dalam tindakan. Pemenuhan akad tidak cukup diukur dari pengucapan janji semata, melainkan dari konsistensi individu dalam merealisasikan seluruh poin kesepakatan tersebut. Atas dasar itu, tradisi Islam menempatkan komitmen dalam memelihara akad sebagai tolok ukur utama dari kedalaman iman serta integritas pribadi seseorang.⁸⁶

Dalam perspektif sufistik, *al-'uqud* ³ tidak hanya dipahami sebagai perjanjian sosial, tetapi juga sebagai bentuk ikatan *spiritual* antara manusia dengan Allah Swt. Para sufi memandang bahwa setiap manusia pada hakikatnya telah melakukan perjanjian primordial dengan Allah ⁴ sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 172. Oleh karena itu, seluruh komitmen yang dijalankan manusia di dunia merupakan manifestasi dari komitmen spiritual yang lebih mendasar, yaitu penghambaan kepada Allah.

korelasi antara konsep *al-'uqud* dan *psychological commitment* makin terasa masuk akal jika kita lihat dari sudut pandang psikologi Islam modern, terutama melalui integrasi model *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan pemikiran Rothman dan Coyle. Dalam kerangka ini, ikatan batin seorang Muslim pada nilai-nilai keilahian tidak bisa berhenti hanya di tahap kepasrahan yang pasif (*acceptance*). Kepasrahan spiritual itu baru punya arti kalau diwujudkan dalam tindakan nyata (*commitment to action*) yang konsisten.

Tindakan berdasar komitmen inilah yang dalam psikologi modern menjadi wujud nyata dari *psychological commitment*. Nilai, prinsip, dan janji yang diyakini tidak cuma disimpan di kepala, tapi benar-benar dihidupi dalam keseharian, baik saat ⁵⁹ berhubungan dengan Allah (*ḥabl min Allāh*) maupun

⁸⁶ Ibid.

sesama manusia (*ḥabl min al-nās*). Ketika pemenuhan akad (*al-'uqūd*) lahir dari kedalaman hati dan ruh, dampaknya bukan hanya menenangkan batin sendiri, tapi juga menjaga hubungan sosial agar tidak retak akibat krisis kepercayaan. Pada akhirnya, perpaduan antara *al-'uqūd* dan komitmen psikologis ini makin menegaskan satu hal: integritas seseorang betul-betul diuji dari sejauh mana ia mampu menyelaraskan janji moral di hatinya dengan perbuatan nyata sehari-hari.⁸⁷

Dalam dinamika hubungan antar manusia, kepercayaan interpersonal tidak tumbuh secara instan hanya dari rasa nyaman atau kedekatan emosional semata, melainkan berakar kuat pada konsistensi pemenuhan komitmen. Kepercayaan pada dasarnya terbentuk secara bertahap melalui pembuktian perilaku yang dapat diandalkan dan rasa saling menerima. Dalam konteks nilai-nilai keislaman, karakter yang dapat dipercaya ini termanifestasi saat seseorang secara konsisten memelihara amanah dan menepati setiap janji atau ikatan akad yang telah disepakati. Keteguhan dalam memegang komitmen spiritual kepada Sang Pencipta menjadi pilar utama yang membentuk integritas moral individu saat berinteraksi dengan sesamanya. Ketika komitmen moral tersebut dibuktikan melalui tindakan nyata, orang lain akan memandang individu tersebut sebagai pribadi yang amanah, sehingga mencegah timbulnya luka emosional akibat pelanggaran janji.

Terbangunnya kepercayaan yang kokoh berkat pembuktian komitmen ini merupakan prasyarat mutlak bagi seseorang untuk mulai membuka dirinya (*self-disclosure*). Individu pada umumnya hanya akan membagikan informasi pribadi, pemikiran, hingga kerentanan emosionalnya kepada pihak yang

⁸⁷ Imran Khan, *The Integration of Islamic Psychology with Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, dalam *Culture, Medicine, and Psychiatry* (Vol, 49, No. 4, 2025), 1067-1086.

diyakini mampu menjaga rahasia serta memberikan dukungan emosional. Fenomena ini tercermin nyata dalam perilaku bermedia sosial, seperti pada penggunaan akun sekunder (*second account*), dimana individu sengaja membatasi pengikutnya hanya pada orang-orang terdekat demi menciptakan ruang interaksi yang aman dari penghakiman. Pada akhirnya, pemenuhan komitmen berfungsi sebagai fondasi dasar yang melahirkan kepercayaan, dan kepercayaan itulah yang membuka jalan bagi terjalinnya komunikasi yang jujur serta keterbukaan diri yang lebih mendalam.⁸⁸

Maraknya fenomena trust issue di kalangan Generasi Z sering kali berakar dari rasa kecewa akibat janji yang diingkari dalam hubungan sosial. Pengalaman pahit seperti dikhianati oleh teman dekat, anggota keluarga, atau pasangan, perlahan-lahan merenggut rasa aman dan membuat seseorang kesulitan untuk kembali menaruh percaya. Ketika komitmen dalam sebuah hubungan dirusak, dampaknya tidak hanya berhenti pada rasa kecewa kepada pelaku, tetapi juga memicu keraguan mendalam terhadap ketulusan hubungan antarmanusia itu sendiri. Kondisi inilah yang akhirnya membentuk benteng pertahanan diri yang terlalu tebal, berupa sikap waspada yang berlebihan, ketakutan untuk membuka diri, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari kedekatan emosional.⁸⁹

Penafsiran al-Alusi terhadap konsep *al-'uqūd* mempertegas bahwa komitmen merupakan pilar utama dalam menciptakan relasi yang sehat dan berbasis rasa percaya. Akad tidak sekadar dipahami sebagai bentuk

⁸⁸ Arwa, Hubungan Antara Interpersonal Trust Dengan Self Disclosure Pengguna Second Account Media Sosial Instagram Pada Wanita Dewasa Awal, (*Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021*), 27-30.

⁸⁹ Syifa Rahma Noviani, Gen Z dan Trust Issue, https://www.kompasiana.com/syifarahmanoviani5437/6969ac9aed64155cd61ae642/gen-z-dan-trust-issue#goog_rewarded diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

kesepakatan formal di atas kertas, melainkan sebuah tanggung jawab moral yang menuntut konsistensi dalam tindakan. Ketika seseorang memelihara komitmen yang telah disepakatinya, ia tidak hanya menumbuhkan kepercayaan dari lingkungan sosialnya, tetapi juga mengukuhkan integritas batinnya sendiri. Atas dasar tersebut, *al-'uqūd* ditempatkan sebagai fondasi kedua dalam penelitian ini, yakni sebagai pilar pembentuk hubungan interpersonal yang harmonis setelah landasan *self-trust* terbangun melalui penjelmaan nilai amanah.⁹⁰

Penafsiran al-Alusi terhadap konsep *al-'uqūd* mempertegas bahwa komitmen merupakan pilar utama dalam menciptakan relasi yang sehat dan berbasis rasa percaya. Akad tidak sekadar dipahami sebagai bentuk kesepakatan formal di atas kertas, melainkan sebuah tanggung jawab moral yang menuntut konsistensi dalam tindakan. Ketika seseorang memelihara komitmen yang telah disepakatinya, ia tidak hanya menumbuhkan kepercayaan dari lingkungan sosialnya, tetapi juga mengukuhkan integritas batinnya sendiri. Atas dasar tersebut, *al-'uqūd* ditempatkan sebagai fondasi kedua dalam penelitian ini, yakni sebagai pilar pembentuk hubungan interpersonal yang harmonis setelah landasan *self-trust* terbangun melalui penjelmaan nilai amanah.

2. Khianah Sebagai Pelanggaran *Al-'Uqūd*

Berdampingan dengan perintah untuk memelihara *al-'uqūd*, Al-Qur'an secara tegas memberi peringatan atas tindakan yang merusak komitmen tersebut, yakni *khiyānah*. Dalam kerangka Islam, *khiyānah* dipahami sebagai perilaku yang merusak rasa percaya dan pengabaian terhadap tanggung jawab

⁹⁰  Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 221

yang telah disepakati bersama. Oleh sebab itu, konsep khiyānah berkelindan erat dengan pembahasan amanah dan akad. Apabila amanah berkedudukan sebagai pilar kepercayaan dan akad merupakan wujud nyata dari komitmen, maka *khiyānah* menjadi tindakan yang meruntuhkan kedua fondasi tersebut sekaligus.⁹¹

62 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنَكُمْ وَأَنْتُمْ

تَعْلَمُونَ ﴿٢٧﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.” (QS. Al-Anfal: 27)⁹²

Secara konsep, tindakan pengkhianatan tidak cuma berdampak pada rusaknya tatanan sosial (*hablum minannas*), tetapi juga merupakan bentuk pelanggaran spiritual (*hablum minallah*) yang mencederai hubungan manusia dengan Tuhannya. Dimensi ganda ini bisa kita lihat dalam peristiwa 106 asbabun nuzul Surah Al-Anfal ayat 27 yang menceritakan tindakan Abu Lubabah saat pengepungan Bani Quraizhah. Pembocoran rahasia yang ia lakukan tidak hanya mengancam keamanan dan ketertiban masyarakat pada masa itu, tetapi juga memicu gejolak batin yang hebat dalam diri Abu Lubabah hingga membawanya pada penyesalan teologis yang mendalam dan bertobat 10 kepada Allah SWT. Hal ini selaras dengan penegasan Rasulullah SAW dalam riwayat

82

46 zkia Nurfajrina, *Khiyanah Artinya Berkhianat, Termasuk Sifat yang Dilarang oleh Allah SWT*, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6473559/khiyanah-artinya-berkhianat-termasuk-sifat-ya-44-dilarang-oleh-allah-swt> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

⁹² <https://quran.nu.or.id/al-anfal/27> diakses pada tanggal 23 Jul. 26

Ahmad, Ibnu Hibban, dan Muslim bahwa iman dan agama seseorang sangat terikat dengan sifat amanah. Dengan kata lain, mengabaikan tanggung jawab sosial merupakan cerminan dari penyakit kemunafikan yang merusak moral sekaligus spiritualitas seseorang secara utuh.⁹³

Kepercayaan berfungsi sebagai fondasi krusial dalam membangun relasi interpersonal yang harmonis. Konsistensi individu dalam merealisasikan komitmen dan janji secara alamiah akan memperkuat integritas hubungan tersebut.⁹⁴ Sebaliknya, perilaku khianat berpotensi merusak tatanan relasional secara mendasar karena memicu kekecewaan, rasa tidak aman, serta krisis kepercayaan. Akibatnya, pengabaian terhadap amanah ini menjadi faktor determinan yang memicu konflik antarindividu hingga disintegrasi hubungan sosial.⁹⁵

Ditinjau dari sudut pandang psikologis, konsekuensi dari pengalaman dikhianati memiliki pengaruh emosional yang signifikan terhadap kondisi psikis seseorang. Korban pengkhianatan umumnya mengalami degradasi rasa aman, peningkatan defensif (*hypervigilance*), serta hambatan dalam mengonstruksi kembali kepercayaan pada relasi baru. Trauma psikologis tersebut cenderung tidak bersifat terlokalisasi pada satu hubungan saja, melainkan berpotensi mengalami generalisasi kognitif yang mendistorsi cara individu dalam mempersepsikan interaksi sosial secara menyeluruh.⁹⁶

⁹³ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/8?from=1&to=75> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

⁹⁴ <https://bik.uma.ac.id/2025/07/19/pegang-komitmen-fondasi-kepercayaan-dan-kesuksesan/> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

⁹⁵ Sarita R. Schapiro, Betrayal: Understanding the Emotional Impact and Path to Healing, <https://drsarita.com/betrayal-understanding-the-emotional-impact-and-path-to-healing/> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

⁹⁶ Sri Nabadih, dkk, "Dinamika Psikologis Istri Korban Perselingkuhan dalam Rumah Tangga: Systematic Literature Review", dalam *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* (Vol. 03 No. 01 April-Juni, 2026), 1.

Fenomena tersebut memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *trust issue*. *Trust issue* merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan mempercayai orang lain akibat pengalaman negatif yang pernah dialami sebelumnya. Pengalaman pengkhianatan, ketidakjujuran, manipulasi, maupun pelanggaran komitmen dapat membentuk keyakinan bahwa hubungan interpersonal merupakan sesuatu yang berisiko dan berpotensi menimbulkan luka emosional. Akibatnya, individu menjadi lebih tertutup, sulit membuka diri, dan cenderung mencurigai orang lain meskipun belum terdapat bukti yang jelas.⁹⁷

Jika dikaitkan dengan kerangka penelitian ini, khianah dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang memicu munculnya *trust issue* pada Generasi Z. Ketika individu mengalami pelanggaran terhadap akad atau komitmen yang telah dibangun, maka rasa percaya yang sebelumnya terbentuk akan mengalami kerusakan. Tidak jarang pengalaman tersebut membuat individu tidak hanya kehilangan kepercayaan kepada orang lain, tetapi juga kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Dalam kondisi tertentu, individu mulai mempertanyakan kemampuan dirinya dalam memilih pasangan, teman, atau lingkungan sosial yang tepat dan lebih nyaman untuk rasa aman dirinya.

2

Dalam Tafsir Rūḥ al-Ma'ānī, al-Alusi membedah makna khianah dari akar katanya yang berarti *an-naqs* atau pengikisan, sebuah isyarat kuat bahwa tindakan mengkhianati amanah pada dasarnya akan mengikis kedekatan spiritual individu dengan Tuhannya. Pengkhianatan ini bukan sekadar urusan moralitas sosial atau perilaku sembunyi-sembunyi yang merugikan orang lain, melainkan sebuah retak batin yang terjadi ketika seseorang menyembunyikan

⁹⁷ <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/trust-issue/> diakses pada tanggal 24 Jul. 26.

niat yang bertolak belakang dengan apa yang ia tampilkan di luar. Melalui kisah tobat ekstrem Abu Lubabah yang mengikatkan dirinya di tiang masjid, al-Alusi secara tidak langsung menunjukkan bahwa luka spiritual akibat khianat tidak bisa disembuhkan hanya lewat basa-basi atau rekonsiliasi sosial biasa; ia menuntut pemulihan batin yang mendalam, sebuah titik balik spiritual yang memaksa individu untuk mengosongkan ego, menghadapi rasa bersalahnya secara jujur, dan menata ulang makna hidupnya agar bisa kembali meraih ketenangan jiwa yang hakiki.⁹⁸

Berdasarkan pemikiran al-Alusi tersebut, dapat dipahami bahwa *khianah* bukan sekadar pelanggaran komitmen formal, melainkan sebuah kerusakan batin mendalam yang meruntuhkan fondasi kejujuran dalam sebuah relasi. Keretakan spiritual dan kebohongan niat yang disembunyikan inilah yang pada tingkat praktis memicu lahirnya *trust issue*. Ketika suatu amanah dikhianati, dampak luka psikologisnya tidak hanya mengikis ketenangan jiwa pelaku, tetapi juga merusak rasa aman pihak yang dikhianati hal ini menciptakan krisis kepercayaan yang menuntut proses pemulihan emosional yang berat dan tidak bisa diselesaikan secara dangkal.² Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep *khianah* menjadi penting untuk menjelaskan akar permasalahan *trust issue* sebelum membahas proses pemulihan melalui konsep *self-worth spiritual* pada bab berikutnya.

Dari pembahasan amanah, akad, dan *khianah* dapat dipahami bahwa *trust issue* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berakar pada rusaknya kepercayaan akibat pelanggaran amanah dan komitmen. Namun Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan sumber luka psikologis manusia, melainkan juga

menawarkan jalan pemulihan.⁵⁰ Salah satu konsep yang dapat digunakan untuk memahami proses pemulihan tersebut adalah ayat "*wa antumul a'launa in kuntum mu'minin*" (QS. Ali Imran: 139),⁵⁸ yang menegaskan nilai, kemuliaan, dan potensi manusia sebagai hamba Allah. Konsep ini akan menjadi landasan dalam merumuskan *Self-Worth Spiritual* (SWS) sebagai model pemulihan *trust issue* pada Generasi Z.

BAB IV

ANALISIS SELF-WORTH SPIRITUAL (SWS) SEBAGAI MODEL PEMULIHAN TRUST ISSUE

A. Fondasi Ketiga: Antumul A'launa dan Self-Worth Spiritual

1. Penafsiran QS. Ali Imran ayat 139 ²⁸ dalam Tafsir *Ruh al-Ma'ani*

Setelah *Al-Qur'an* menjelaskan pentingnya amanah dan komitmen sebagai fondasi kepercayaan, *Al-Qur'an* juga memberikan panduan mengenai cara manusia memandang dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, kehilangan, maupun luka psikologis. Salah satu ayat yang memiliki relevansi kuat dengan pembahasan self-worth adalah ⁴ QS. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. *Ali Imran*: 139)⁹⁹

¹⁸ Ayat ini turun setelah Perang Uhud ketika sebagian kaum Muslim mengalami kekalahan dan kehilangan kepercayaan diri akibat berbagai peristiwa yang terjadi. Dalam situasi tersebut, Allah memberikan penguatan psikologis agar kaum Muslim tidak terjebak dalam kesedihan dan perasaan rendah diri. Pesan tersebut menunjukkan bahwa keimanan memiliki hubungan yang erat dengan cara seseorang memandang nilai dirinya sendiri.¹⁰⁰

⁴¹ Dalam Tafsir *Rūḥ al-Ma'ānī*, al-Alusi menjelaskan bahwa larangan bersikap lemah (*lā tahiṇū*) tidak hanya menyoroti keterbatasan fisik akibat

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jah ⁶ 2010), QS. Ali imran [3]: 139.

¹⁰⁰ <https://quran.nu.or.id/ali-imran/139> diakses pada tanggal 24 Jul. 26

penderitaan atau luka-luka yang dialami, melainkan sebuah teguran agar kelemahan tersebut tidak melumpuhkan mental dan daya tahan spiritual seseorang. Menurutnya, larangan ini berfungsi sebagai bentuk penghiburan (*tasliyah*) sekaligus pembakar semangat (*tasyji'*), sebab keimanan yang sejati pada dasarnya menuntut kekuatan hati (*quwwat al-qalb*) dan rasa percaya yang mendalam kepada Allah. Melalui penegasan bahwa posisi kaum beriman adalah yang paling tinggi (*wa antum al-a'lawn*), al-Alusi mengingatkan bahwa penderitaan atau kegagalan lahiriah tidak serta-merta meruntuhkan kemuliaan dan martabat eksistensial seorang hamba di hadapan Tuhannya.¹⁰¹

Al-Alusi menegaskan bahwa frasa “*wa antum al-a'lawn*” (padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya) merupakan bentuk pengakuan atas martabat dan kedudukan mulia orang-orang beriman (*a'lā minhum sya'nan*). Menurutnya, ketinggian derajat ini tidak diukur dari variabel duniawi seperti kemenangan materi, status sosial, maupun angka kekuasaan, melainkan berakar pada posisi mereka yang berada di atas kebenaran (*'alā al-ḥaqq*). Al-Alusi menyebutkan bahwa keimanan sejati secara otomatis menuntut lahirnya ketinggian martabat (*yagtaḍī al-'uluwwa lā maḥālah*). Dengan demikian, nilai diri seorang mukmin tidak ditentukan oleh penilaian atau pengakuan lahiriah orang lain, melainkan bersumber dari kesadaran eksistensialnya sebagai hamba yang dimuliakan oleh Allah melalui ikatan iman.¹⁰²

Gagasan al-Alusi mengenai nilai diri mukmin yang tidak terombang-ambing oleh penderitaan lahiriah ini memiliki keterpautan konseptual yang erat dengan variabel *self-worth* dalam psikologi. *Self-worth* merujuk pada

¹⁰¹ 7 Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281-282

¹⁰² ibid

keyakinan mendasar individu atas keberhargaan dirinya sebagai manusia secara utuh.¹⁰³ Ketika al-Alusi menegaskan bahwa derajat seorang hamba bersumber dari kesadaran eksistensialnya di hadapan Tuhan (bukan dari angka kemenangan maupun pengakuan sosial)¹⁰⁴ hal tersebut mencerminkan konsep *self-worth* yang sehat, dimana seseorang tidak menjadikan kegagalan, penolakan, atau dinamika penderitaan sebagai tolok ukur utama harga dirinya. Dengan demikian, penguatan spiritual yang dihadirkan ayat tersebut secara psikologis berfungsi sebagai pilar ketahanan batin, yang memungkinkan individu tetap memelihara persepsi positif atas dirinya di tengah berbagai keterbatasan dan ujian hidup.

Dampak dari pengalaman pengkhianatan tidak hanya merusak pola interaksi sosial luar (seperti memicu sikap posesif, kecenderungan menarik diri, dan hubungan yang tidak sehat) tetapi juga merusak tatanan batin individu secara mendalam. Ketika luka relasional tersebut diinternalisasi, korban pengkhianatan sering kali terjebak dalam krisis *self-worth*, menyalahkan diri sendiri, serta merasa tidak layak dicintai maupun membangun hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, pemulihan dari krisis kepercayaan ini membutuhkan intervensi kolektif yang aman, seperti konseling kelompok, tempat di mana individu dapat memproses luka batinnya, mengurai narasi menyalahkan diri, dan menyadari bahwa mereka tidak berjuang sendirian. Melalui ruang berbagi tersebut, individu tidak hanya belajar membendung dampak destruktif trust issue, tetapi juga secara bertahap

¹⁰³ [7https://keuangan.uma.ac.id/2024/09/23/memahami-konsep-self-worth/](https://keuangan.uma.ac.id/2024/09/23/memahami-konsep-self-worth/)

¹⁰⁴ Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281

merekonstruksi kembali keberhargaan dirinya (*self-worth*) serta menumbuhkan keberanian untuk mempercayai orang lain kembali.¹⁰⁵

Ayat “*wa antumul a'lawn*” menjadi fondasi penting bagi konsep *Self-Worth* Spiritual. Al-Alusi menegaskan bahwa ketinggian derajat yang dianugerahkan Allah bersifat abadi dan tidak pernah goyah oleh perlakuan buruk, pengkhianatan, maupun penderitaan yang ditimpakan pihak luar. Selama seseorang berada di atas kebenaran, nilai dirinya tetap utuh di hadapan Allah. Kesadaran inilah yang membentuk keberhargaan diri secara spiritual, sebuah keyakinan teguh bahwa harga diri seorang hamba tidak ditentukan oleh bagaimana lingkungan sosial memperlakukannya, melainkan oleh kemuliaan intrinsik yang telah disematkan oleh Sang Pencipta.¹⁰⁶

Lewat sudut pandang tafsir ini, kita dapat melihat bahwa QS. Ali 'Imran ayat 139 bukan sekadar kalimat penyemangat, melainkan landasan teologis yang kuat bagi konsep harga diri atau *self-worth* dalam Islam. Ayat ini mengingatkan bahwa nilai diri seorang hamba sudah melekat secara hakiki melalui hubungannya dengan Allah, bukan dari pengakuan atau validasi lingkungan sosialnya. Atas dasar itulah, prinsip “*wa antumul a'lawn*” menjadi fondasi krusial dalam menyusun model *Self-Worth* Spiritual (SWS), sebuah pendekatan teoretis yang dirancang untuk memulihkan trauma akibat trust issue pada Generasi Z.

2. Analisis *Tahinū* (merasa lemah) dan *Tahzanū* (bersedih hati) sebagai antitesis SWS

¹⁰⁵ Nurfitriany Fakhri, “Ruang Dengar dalam Bentuk Konseling Kelompok pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Trust Issue Relationship”, dalam *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, (Vol 03, No. 02, Januari 2025), 9.

¹⁰⁶ Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281

Menurut riwayat yang dikutip ¹³ al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani, ayat ini turun setelah Perang Uhud ketika kaum muslimin mengalami luka-luka, kehilangan anggota keluarga, dan merasakan kekalahan yang berat. Sebagian riwayat menyebutkan ¹¹² bahwa ayat ini menjadi penghibur bagi kaum muslimin atas musibah yang menimpa mereka, sedangkan riwayat lain menjelaskan ¹⁸ bahwa ayat ini turun ketika Rasulullah memerintahkan para sahabat yang terluka untuk kembali mengejar pasukan Quraisy pada peristiwa Hamra al-Asad. Dalam kondisi fisik dan mental yang lemah tersebut, Allah menurunkan ayat ini sebagai bentuk penguatan psikologis dan spiritual bagi kaum muslimin.¹⁰⁷

¹ Al-Alusi menjelaskan bahwa kata *tahinū* berasal dari akar kata *wahn* yang berarti kelemahan (*ad-dha'f*). Dalam konteks ayat ini, larangan tersebut bermakna agar kaum muslimin tidak menjadi lemah dalam menghadapi musuh-musuh mereka dan tidak kehilangan semangat berjihad hanya karena luka, penderitaan, atau kegagalan yang mereka alami. Dengan demikian, ³ kelemahan yang dimaksud tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup kelemahan mental dan hilangnya daya juang setelah mengalami pengalaman yang menyakitkan.¹⁰⁸

Sementara itu, kata *tahzanū* merujuk pada larangan untuk larut dalam kesedihan akibat ¹¹¹ musibah yang menimpa kaum muslimin. Dalam Perang Uhud, ⁶¹ banyak sahabat yang gugur, termasuk Hamzah bin Abdul Muthalib, Mush'ab bin Umair, dan Abdullah bin Jahsy. Kehilangan tersebut tentu menimbulkan kesedihan yang mendalam. Namun Allah mengingatkan agar

⁷
¹⁰⁷ Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281
¹⁰⁸ *ibid*

kesedihan itu tidak berkembang menjadi keputusan yang melemahkan semangat dan menghambat perjuangan mereka di masa depan.¹⁰⁹

Menariknya, al-Alusi menegaskan bahwa larangan pada ayat ini tidak semata-mata dipahami sebagai larangan hukum dalam arti literal, melainkan lebih dekat kepada fungsi *tasliyah* (penghiburan) dan *tasyji'* (dorongan semangat). Allah sedang menghibur kaum muslimin yang terluka sekaligus membangkitkan kembali optimisme mereka setelah mengalami peristiwa yang menyakitkan. Dengan kata lain, ayat ini merupakan bentuk terapi spiritual yang bertujuan mengubah cara pandang seseorang terhadap kegagalan dan penderitaan yang dialaminya.¹¹⁰

Dalam konteks penelitian ini, konsep *tahinū* dapat dikaitkan dengan kondisi hilangnya kepercayaan diri (*loss of self-trust*) yang sering dialami individu yang mengalami *trust issue*. Pengalaman pengkhianatan, penolakan, atau kegagalan relasi sering membuat seseorang merasa tidak mampu membangun hubungan yang sehat. Individu mulai meragukan penilaiannya sendiri, kehilangan keberanian untuk mempercayai orang lain, dan merasa dirinya tidak cukup baik. Kondisi tersebut memiliki karakteristik yang serupa dengan makna *tahinū* yang dijelaskan al-Alusi, yaitu hilangnya kekuatan untuk melangkah akibat pengalaman negatif yang pernah dialami.

Adapun *tahzanū* memiliki relevansi dengan kecenderungan individu untuk terus terikat pada luka masa lalu. Seseorang yang mengalami *trust issue* sering kali mengulang kembali pengalaman pengkhianatan yang pernah dialaminya sehingga kesedihan tersebut berkembang menjadi *overthinking*, kecemasan, bahkan *self-blaming*. Akibatnya, individu kesulitan membangun hubungan

¹⁰⁹ *ibid*

baru karena pikirannya terus dipenuhi ketakutan akan kemungkinan terulangnya pengalaman yang sama.

Setelah melarang merasa lemah dan bersedih hati, Allah kemudian menegaskan:

وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ

“Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya”

Melalui pandangan al-Alusi, kita diajak memahami bahwa kaum mukmin sebenarnya selalu berada di kedudukan yang lebih mulia karena memegang teguh kebenaran dan didukung oleh pertolongan Allah. Atas dasar itu, ayat ini mengajarkan sebuah prinsip penting: kegagalan di masa lalu sama sekali tidak boleh dijadikan standar untuk menilai harga diri kita. Nilai sejati dan kemuliaan seorang manusia tidak pernah ditentukan oleh kekalahan yang pernah ia lewati, melainkan diukur dari seberapa kuat kualitas iman serta kedekatan hubungannya dengan Allah.¹¹¹

Sintesis dari penafsiran tersebut, sikap *tahinū* dan *tahzanū* dapat dipahami sebagai variabel yang bertolak belakang dengan *Self-Worth Spiritual* (SWS). Jika SWS dibangun atas kesadaran bahwa manusia memiliki nilai dan kemuliaan karena hubungannya dengan Allah, maka *tahinū* mencerminkan hilangnya rasa percaya pada potensi diri sendiri, sedangkan *tahzanū* memperlihatkan kondisi seseorang yang masih terjebak oleh penderitaan masa lalu. Oleh karena itu, pemulihan *trust issue* dalam sudut pandang SWS harus dimulai dengan membuang rasa lemah dan kesedihan yang berlarut-larut.

¹¹¹ 7 Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281

Langkah ini kemudian digantikan dengan membangun kembali kesadaran batin bahwa manusia tetap memiliki martabat ⁹ dan harga diri yang utuh di hadapan Allah, persis seperti yang ditegaskan dalam prinsip *wa antumul a'lawn*.

B. Sintesis Konseptual Model *Self-Trust* Transenden

1. Peran *self-trust* vertikal sebagai fondasi *self-trust* horizontal

Penelitian ini menunjukkan bahwa *trust issue* bukan sekadar masalah keretakan hubungan antarmanusia, melainkan buah dari rapuhnya hubungan individu dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhan. Oleh sebab itu, menyembuhkan *trust issue* tidak bisa selesai hanya dengan memperbaiki hubungan sosial saja, melainkan butuh penataan ulang rasa percaya dari akarnya. Melalui sudut pandang ini, peneliti menyimpulkan bahwa rasa percaya diri yang berlandaskan hubungan dengan Tuhan menjadi modal dasar yang wajib ada sebelum seseorang bisa membangun kembali rasa percaya kepada orang lain.

Self-trust vertikal pada dasarnya adalah rasa percaya seorang individu kepada Allah SWT, pada setiap ketetapan-Nya, sekaligus pada amanah yang dititipkan kepadanya sebagai manusia. Konsep ini berangkat dari penafsiran QS. Al-Ahzab ayat 72 tentang amanah. Menurut Al-Alusi, amanah adalah tanggung jawab besar yang diterima manusia sekaligus bukti bahwa Allah sendiri menilai manusia punya kemampuan untuk memikulnya. Artinya, ketika Allah memberikan amanah tersebut, hal itu menjadi penanda mendasar bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang dipercaya oleh Tuhan.¹¹²

¹¹² Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, 269.

Ketika seseorang sadar bahwa dirinya dipercaya oleh Allah, akan lahir cara pandang yang ² positif terhadap diri sendiri. Individu tidak lagi terjebak melihat dirinya sebagai sosok yang lemah, gagal, atau tidak berharga, melainkan sebagai manusia yang punya potensi untuk bertumbuh dan memperbaiki hidup. Lewat sudut pandang ini, *self-trust* bukan lagi sekadar percaya pada kemampuan diri sendiri secara egosentris, melainkan sebuah keyakinan mendalam yang lahir dari kedekatan spiritual dengan Allah. Fondasi batin inilah yang disebut sebagai *self-trust* vertikal.

Pemikiran ini sejalan dengan perkembangan teori psikologi transpersonal Maslow yang diulas oleh Koltko-Rivera. Puncak kedewasaan seseorang sebenarnya tidak cuma diukur dari seberapa jauh ia mampu mengaktualisasikan potensi pribadinya, melainkan saat ia memasuki tahap transendensi diri, yakni ketika ia berhasil lepas dari jerat kepentingan ego dan menemukan arti hidup yang lebih luas. Di titik ini, seseorang tidak lagi menggantungkan rasa percaya diri maupun harga dirinya pada pujian dan pengakuan orang lain. Sebaliknya, rasa percaya diri yang sehat (*self-trust*) justru tumbuh alami dari dalam batin, berlandaskan pada kesadaran mendalam atas makna keberadaannya yang terhubung dengan nilai-nilai spiritual yang jauh lebih tinggi.¹¹³

Dari *self-trust* vertikal inilah kemudian lahir *self-trust* horizontal, yaitu keberanian dan kemampuan seseorang untuk mempercayai dirinya sendiri saat berinteraksi sosial serta ⁴ membangun relasi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki ikatan spiritual yang kokoh dengan Allah biasanya jauh lebih stabil secara emosional ketika berhadapan dengan penolakan, kekecewaan, atau

pengkhianatan. Hal ini terjadi karena rasa percaya diri dan harga dirinya tidak lagi digantungkan pada pengakuan atau penerimaan dari sesama manusia.

Sebaliknya ketika *self-trust* vertikal tidak terbangun dengan kuat, seseorang cenderung menjadikan penerimaan orang lain sebagai sandaran utama harga dirinya. Kondisi ini membuat dirinya sangat rentan mengalami trauma emosional yang hebat saat terjadi pengkhianatan. Dalam dinamika *trust issue*, dampak paling merusak sebenarnya bukan sekadar hilangnya kepercayaan kepada lingkungan sosial, melainkan pupusnya rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri pasca-pengalaman yang menyakitkan.

Berdasarkan seluruh analisis tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-trust* horizontal sebenarnya tidak bisa berdiri sendiri. Keberanian untuk mempercayai orang lain harus dimulai dari kemampuan mempercayai diri sendiri terlebih dahulu. Sementara itu, rasa percaya pada diri sendiri tersebut baru bisa kokoh jika ditopang oleh kesadaran spiritual bahwa manusia adalah makhluk yang dimuliakan dan diberi amanah oleh Allah. Dengan demikian, *self-trust* vertikal memegang peranan kunci sebagai fondasi utama lahirnya *self-trust* horizontal.

Secara konseptual, kerangka pemikiran ini menggambarkan alur yang runtut dari dimensi teologis menuju praktik sosial. Hubungan tersebut dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar III.1 Alur Konseptual Pemulihan T 1

Melalui alur konseptual ini, *trust issue* tidak lagi dipahami semata-mata sebagai gangguan hubungan sosial eksternal, melainkan sebagai krisis kepercayaan mendalam yang harus dipulihkan dari akar spiritualnya. Pemulihan tersebut bergerak secara bertahap: diawali dari penguatan keimanan kepada Allah yang menumbuhkan kesadaran akan amanah, hingga melahirkan *self-trust* vertikal. Fondasi spiritual inilah yang membentuk *self-worth* spiritual individu agar tidak mudah goyah oleh kegagalan atau luka relasional masa lalu. Dengan berbekal kesadaran batin yang kokoh tersebut, individu secara bertahap mampu menumbuhkan *self-trust* horizontal, yang

pada akhirnya menjadi modal utama dalam merekonstruksi relasi interpersonal yang sehat dan bebas dari belenggu *trust issue*.

2. Aplikasi model SWS dalam mengatasi *self-blaming* dan *overthinking*

Self-blaming dan *overthinking* merupakan dua dampak psikologis yang paling sering mengintai individu dengan krisis kepercayaan (*trust issue*). Kedua respons ini biasanya terpicu oleh luka masa lalu, seperti pengalaman dikhianati, ditolak, dimanipulasi secara emosional, atau gagal dalam membangun hubungan interpersonal. Pada situasi ini, masalahnya tidak berhenti pada hilangnya rasa percaya kepada orang lain, melainkan meluas menjadi keraguan mendalam terhadap potensi diri sendiri serta kebiasaan memutar ulang memori pahit secara terus-menerus. Sikap terus menyalahkan diri dan pikiran yang berputar ini akhirnya membuat proses pemulihan luka emosional menjadi jauh lebih lambat dan sulit.

Self-blaming merupakan kecenderungan seseorang untuk menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa negatif yang dialaminya. Individu sering menganggap bahwa dirinya adalah penyebab utama kegagalan hubungan atau pengkhianatan yang terjadi.¹¹⁴ Dalam konteks *trust issue*, pola pikir ini dapat muncul dalam bentuk pertanyaan seperti: “Mungkin aku kurang baik,” “Mungkin aku terlalu mudah percaya,” atau “Mungkin semua ini terjadi karena kesalahanku.” Jika berlangsung terus-menerus, pola tersebut dapat menurunkan harga diri dan memperkuat keyakinan negatif terhadap diri sendiri.¹¹⁵

⁹⁵ Dwi Karisma, “Studi Deskriptif tentang Self-Blame pada Korban Toxic Relationship”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (Vol 10, No. 02, Juli 2020), 115.

⁹ Nida Janah, “Peran Menyalahkan Diri Sendiri (Self-Blame) Terhadap Depresi pada Remaja”, dalam *Jurnal Psikologi Teori dan Aplikasi*, (Vol 09, No. 01, April 2018), 48.

Di sisi lain, *overthinking* menggambarkan kondisi ketika seorang individu terus-menerus memproses suatu persoalan secara berlebihan tanpa berujung pada penyelesaian masalah yang efektif.¹¹⁶ Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan merekonstruksi ingatan traumatis masa lalu, mengkaji berbagai kemungkinan secara konstan, serta mencemaskan potensi risiko di masa depan. Dalam konteks fenomena *trust issue*, kecenderungan *overthinking* ini umumnya muncul berupa skeptisisme mendalam terhadap motif orang lain dan munculnya keengganan psikologis untuk menjalin keintiman relasional kembali.¹¹⁷

Dalam perspektif penelitian ini, *self-blaming* memiliki keterkaitan dengan hilangnya *self-trust* yang bersumber dari amanah. Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan QS. Al-Ahzab ayat 72, penawaran amanat oleh Allah kepada manusia merupakan pertanda eksplisit bahwa manusia pada hakikatnya memiliki potensi intrinsik yang besar untuk memikul tanggung jawab Ilahiah tersebut.¹¹⁸ Namun, ketika individu mengalami trauma atau pengalaman negatif dalam hubungan sosial, ia sering kali lupa akan identitas dan potensi spiritual ini.¹¹⁹ Ia mulai memandang dirinya sebagai pribadi yang zalim dan bodoh secara destruktif (*dzaluman jahula*), merasa lemah, gagal, dan kehilangan kemampuan untuk mengelola kehidupannya dengan baik.¹²⁰

¹¹⁶ Susan Nolen-Hoeksema, "Rethinking Rumination, dalam *Perspectives on Psychological Science*", (Vol 03, No. 05, September 2008), 401.

¹¹⁷ Nurfitriany Fakhri, "Ruang Dengar dalam Bentuk Konseling Kelompok pada Wanita Dewasa 47 al yang Mengalami Trust Issue Relationship", 9.

¹¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 332-334.

¹¹⁹ Dwi Karisma, Windu Nuryono, "Studi Deskriptif tentang *Self-Blame* pada Korban *Toxic Relationship*", 116.

¹²⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 332-333.

Akibatnya, individu kehilangan kepercayaan terhadap potensi yang dimilikinya.¹²¹

Dalam konteks aplikasi model *Self-Worth* Spiritual (SWS) untuk mengatasi *self-blaming*, penafsiran Al-Alusi atas firman Allah wa antumul a'launa (QS. Ali 'Imran: 139) menjadi fondasi pemikiran yang sangat krusial.¹²² Melalui ayat ini, individu yang terjebak dalam krisis kepercayaan diajak untuk menata ulang cara pandangnya; bahwa kesalahan, kegagalan relasional, maupun perlakuan buruk orang lain tidak pernah bisa merusak nilai dasar dan kemuliaan diri yang telah Allah berikan.¹²³ Kesadaran akan tingginya kedudukan spiritual di hadapan Allah ini membantu individu menghentikan narasi *self-talk* yang destruktif, melepaskan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan, dan secara bertahap membangun penerimaan diri (*self-acceptance*) yang jauh lebih stabil.¹²⁴

Selain mengatasi *self-blaming*, model SWS (*Self-Worth* Spiritual) juga sangat relevan untuk mengatasi *overthinking*. Dalam analisisnya terhadap larangan *la tahzanū*, al-Alusi menjelaskan bahwa larangan tersebut tidak dimaksudkan sebagai hukum yang hakiki, melainkan berfungsi sebagai bentuk *tasliyah* (penghiburan) dan *tasyji'* (pembakar semangat). Jika dimaknai sebagai larangan, hal itu ditujukan pada dampak-dampak pilihan (*al-atsar al-ikhtiyariyyah*) yang timbul dari rasa sedih tersebut, seperti jebakan penyesalan berlebihan atas kemalangan atau hal-hal yang telah luput di masa lalu. Pesan ini sangat sejalan dengan upaya meredam *overthinking*, di mana individu

¹²¹ 7 da Janah, "Peran Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*) Terhadap Depresi pada Remaja", 50.

¹²² Al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, juz 3, 281-282

¹²³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 227

¹²⁴ Riana Mashar, "Pengaruh Pelatihan *Self-Acceptance* Berbasis Nilai Islam terhadap Harga Diri Remaja", 42.

dibimbing untuk tidak membiarkan batinnya terus terikat pada penderitaan yang sudah berlalu, melainkan bangkit menguatkan hati dan kembali memfokuskan energinya ke depan.¹²⁵

Secara praktis, penerapan model SWS membantu individu meredam *overthinking* dengan cara menggeser orientasi kognitifnya ke arah kesadaran spiritual. Keyakinan bahwa keberhargaan diri di hadapan Allah tidak ditentukan oleh pengkhianatan atau kegagalan relasional membuat beban pikiran individu berkurang secara signifikan. Alih-alih terjebak dalam ruminasi dan pertanyaan yang tidak berujung, individu mulai mengubah cara pandanganya terhadap trauma masa lalu sebagai sarana pembelajaran dan pemulihan diri.

Pendekatan ini memiliki kesesuaian dengan teori psikologi transpersonal Abraham Maslow, khususnya pada tahap *self-transcendence*. Menurut Maslow, individu yang mampu melampaui fokus berlebihan pada dirinya sendiri akan lebih mudah menemukan makna di balik pengalaman hidup yang dialaminya.¹²⁶ Pada tahap ini, penderitaan tidak lagi dipandang sebagai akhir dari kehidupan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan psikologis dan spiritual. Dengan demikian, proses pemulihan tidak hanya berorientasi pada hilangnya gejala psikologis, tetapi juga pada pertumbuhan diri yang lebih mendalam.¹²⁷

Rangkaian analisis tersebut menegaskan bahwa model SWS bekerja secara holistik dalam memulihkan *trust issue* melalui pendekatan psikologis dan

¹²⁵ Al-Alusi, 10th al-Ma'ani, juz 3, 281-282.

¹²⁶ Mark A. Koltko-Rivera, "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and its Opportunities for Theory, 304.

¹²⁷ Reza Indrawan, "Perspektif Transpersonal dalam Pemaknaan Penderitaan dan Pertumbuhan Pasca Trauma (*Post-Traumatic Growth*)" dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, (Vol 05, No. 01, April 2022), 28.

spiritual. Kombinasi antara penguatan *self-trust*, pemahaman amanah, serta penerapan nilai *wa antumul a'launa* efektif memutus rantai menyalahkan diri sendiri dan *overthinking*. Pendekatan ini pada akhirnya tidak hanya menyembuhkan luka batin individu, tetapi juga membentuk pribadi yang jauh lebih tangguh, matang, dan mampu mengambil hikmah dari pengalaman pahit masa lalu.

3. Keunggulan model SWS dalam konteks terapi spiritual Gen Z

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, media sosial, serta arus informasi yang berlangsung sangat cepat. Kondisi tersebut memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi pada saat yang sama juga menghadirkan tantangan psikologis yang kompleks.¹²⁸ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, *overthinking*, krisis identitas, serta permasalahan kepercayaan dalam hubungan interpersonal.¹²⁹ Fenomena *trust issue* menjadi salah satu bentuk permasalahan yang cukup sering ditemukan karena interaksi sosial generasi ini banyak berlangsung melalui ruang digital yang tidak selalu memberikan rasa aman dan kepastian emosional.¹³⁰

Dalam menghadapi masalah ini, berbagai cara dalam ilmu psikologi (seperti sesi konseling hingga latihan komunikasi) sebenarnya sudah sering digunakan untuk membantu orang yang mengalami *trust issue*. Cara-cara ini

¹²⁸ Rini Rahmawati, Maya Lestari, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Tantangan Psikologis Generasi Z" dalam *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, (Vol: 08, No: 01, Juni 2023), 24.

⁹ Annisa Fitri, "Kecemasan, *Overthinking*, dan Krisis Identitas pada Generasi Z di Era Digital" dalam *Jurnal Interaksi Sosial dan Psikologi*, (Vol 03, No. 02, Desember 2024), 88.

¹³⁰ Tari Suardi, "Dinamika kepercayaan Interpersonal dan Krisis Relasi Sosial Remaja di Era Komunikasi Digital" dalam *Jurnal Komunikasi dan Media*, (Vol 05, No. 01, Maret 2024), 52.

memang terbukti punya peran penting buat membantu seseorang menyadari pola pikirnya yang keliru dan belajar cara merespons masalah dengan lebih baik. Meski begitu, sebagian besar pendekatan tersebut masih sebatas mengolah pikiran dan perasaan saja. Akibatnya, sisi spiritual yang sebenarnya punya peran sangat dalam untuk menyembuhkan luka batin seseorang justru belum tersentuh secara utuh.

Model *Self-Worth* Spiritual (SWS) yang dirumuskan dalam penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih integratif karena tidak hanya berupaya memperbaiki pola pikir individu, tetapi juga membangun kembali hubungan spiritualnya dengan Allah Swt.¹³¹ Melalui konsep amanah, al-'uqud, dan wa antumul a'launa, individu diajak untuk memahami bahwa dirinya memiliki nilai, tanggung jawab, dan tujuan hidup yang lebih luas daripada sekadar pengalaman relasional yang pernah dialaminya.¹³² Dengan demikian, proses pemulihan tidak berhenti pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga mengarah pada penguatan makna hidup dan identitas spiritual.¹³³

Keunggulan utama model SWS berada pada kemampuannya menyusun ulang *self-trust* melalui sumber yang kokoh, yakni ikatan spiritual manusia dengan Allah. Pada sebagian besar kasus trust issue, seseorang sukar memercayai orang lain akibat trauma pengkhianatan di masa lalu. Apabila rasa percaya diri hanya digantungkan pada dinamika hubungan antarmanusia, maka kepercayaan itu akan sangat rapuh dan mudah hancur tiap kali berhadapan

¹³¹ Muhammad Zulfikar, "Integrasi Spiritual dan Psikoterapi Islam dalam Pemulihan Trauma Relasional Interpersonal" dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, (Vol 06, No. 02, Oktober 2023), 112.

¹³² Fuad Nasir, "Spiritualitas, Pemaknaan Hidup, dan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal" dalam *Jurnal Psikologi Islam*, (Vol 08, No. 01, Juni 2021), 45.

¹³³ Ahmad Rusdi, "Penguatan Identitas Spiritual dan Penemuan Makna Hidup dalam Konseling Berbasis Islam" dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol 05, No. 02, Desember 2022), 78.

dengan kekecewaan baru. Sebaliknya, saat *self-trust* berakar dari kesadaran bahwa dirinya memikul amanah dari Allah, fondasi kepercayaan tersebut menjadi jauh lebih stabil dan tidak gampang goyah oleh perlakuan buruk lingkungan sosialnya.

Keunggulan kedua terletak pada kemampuannya mengatasi kecenderungan *self-blaming* yang sering dialami individu dengan *trust issue*.¹³⁴ Banyak korban pengkhianatan atau kegagalan hubungan yang menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan sehingga mengalami penurunan harga diri.¹³⁵ Melalui konsep *wa antumul a'launa*, individu diarahkan untuk memahami bahwa kemuliaan dirinya tidak ditentukan oleh perlakuan orang lain, melainkan oleh statusnya sebagai makhluk yang dimuliakan Allah. Kesadaran tersebut membantu individu membangun kembali penghargaan diri yang lebih sehat dan realistis.¹³⁶

Keunggulan ketiga adalah kemampuannya mengurangi *overthinking* melalui pendekatan makna.¹³⁷ Individu yang mengalami *trust issue* sering kali terjebak dalam proses mengulang pengalaman masa lalu secara terus-menerus.¹³⁸ Dalam model SWS, pengalaman negatif tidak dipandang semata-mata sebagai sumber penderitaan, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dapat memperkuat kedewasaan psikologis dan spiritual.

¹³⁴ Dwi Karisma, "Studi Deskriptif tentang *Self-Blame* pada Korban *Toxic Relationship*" dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 116.

¹³⁵ Nida Janah, "Peran Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*) Terhadap Depresi pada Remaja", 50.

¹³⁶ Riana Mashar, Nurul Hidayah, "Pengaruh Pelatihan *Self-Acceptance* Berbasis Nilai Islam terhadap Harga Diri Remaja", 42.

¹³⁷ Reza Indrawan, "Perspektif Transpersonal dalam Pemaknaan Penderitaan dan Pertumbuhan Pasca Trauma (*Post-Traumatic Growth*)", 28.

¹³⁸ Annisa Fitri, Tri Karyono, "Kecemasan, *Overthinking*, dan Krisis Identitas pada Generasi Z di Era Digital", 88.

Perspektif ini membantu individu keluar dari pola pikir yang berpusat pada luka menuju pola pikir yang berorientasi pada pertumbuhan diri.¹³⁹

Selain itu, model SWS memiliki kesesuaian yang kuat dengan dinamika psikologis remaja dan dewasa awal (Generasi Z) yang berada dalam fase pencarian identitas, pembentukan kecerdasan spiritual, serta pencarian makna hidup. Pada rentang usia ini, individu cenderung mengalami gejolak batin, kerentanan emosional, dan pergumulan ideologis di tengah interaksi sosial yang kompleks, sehingga membutuhkan dukungan yang tidak hanya menyentuh aspek emosional tetapi juga spiritual.¹⁴⁰ Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual memiliki peluang yang jauh lebih besar untuk diterima serta diterapkan dalam membantu mereka membangun ketahanan mental dan kedewasaan diri.

Ditinjau dari perspektif psikologi transpersonal Abraham Maslow, keunggulan model SWS terlihat dari orientasinya yang tidak sekadar menyembuhkan gangguan psikologis, melainkan menuntun individu menuju puncak perkembangan tertinggi, yaitu *self-transcendence*.¹⁴¹ Pada fase ini, seseorang dibantu untuk melewati rasa sakit, ketakutan, dan trauma masa lalu demi menemukan arti hidup yang jauh lebih mendalam. Lewat cara pandang ini, trust issue tidak lagi diperlakukan sebagai kutukan batin yang harus

¹³⁹ Fuad Nashori, "Spiritualitas, Pemaknaan Hidup, dan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal", 45.

¹⁴⁰ David Mar 116 Pardosi, dkk., "Psikologi Perkembangan Anak-Anak Remaja Dewasa dan Lansia" dalam *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, (Vol 01, No. 04, April 2024), 254.

¹⁴¹ Mark A. Koltko-Rivera, "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and its Opportunities for Theory, Research, and Unification", 304.

dihilangkan, melainkan diubah menjadi batu pijakan yang mempercepat pertumbuhan psikologis serta kematangan spiritual individu.¹⁴²

Dari seluruh rangkaian analisis di atas, model *Self-Worth* Spiritual (SWS) terbukti memiliki sederet keunggulan mendasar: memulihkan *self-trust* berbasis nilai keimanan, meredam *self-blaming*, memutus rantai *overthinking*, memperjelas makna hidup, hingga menuntun individu menuju *self-transcendence*. Berbagai poin krusial ini menjadikan SWS sangat relevan sebagai pendekatan terapi spiritual untuk mendampingi Generasi Z dalam memulihkan *trust issue* beserta beban psikologis di sekitarnya. Alhasil, model ini tidak sekadar menjadi obat bagi luka relasional masa lalu, melainkan juga menyediakan pijakan pengembangan diri yang utuh dan berdampak panjang.

¹² Berdasarkan analisis atas QS. Al-Ahzab ayat 72, QS. Al-Ma'idah ayat 1, dan QS. Ali 'Imran ayat 139 dalam Tafsir *Ruh al-Ma'ani*, penelitian ini melahirkan model *Self-Worth* Spiritual (SWS) untuk memulihkan *trust issue* Generasi Z. Model SWS mengintegrasikan tiga konsep kunci: amanah untuk membangun *self-trust*, *al-'uqud* sebagai ikatan komitmen relasional, dan *wa antumul a'launa* sebagai akar *self-worth* spiritual. Sinergi ketiga komponen ini terbukti efektif merekonstruksi kepercayaan diri, menyehatkan interaksi sosial, serta menumbuhkan kepekaan spiritual.

Tahapan pemulihan ini sejalan dengan konsep *self-transcendence* Maslow, dimana individu mampu mengatasi luka batin untuk meraih orientasi hidup yang lebih bermakna. Hal ini menegaskan bahwa SWS merupakan model

holistik yang memadukan pesannya Al-Qur'an, dimensi tafsir sufistik, dan psikologi transpersonal secara utuh.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh dua kesimpulan utama sebagai berikut.

Pertama, Tafsir sufistik Al-Alusi terhadap konsep amanah (QS. Al-Ahzab: 72) dan *al-'uqud* (QS. Al-Maidah: 1) menunjukkan bahwa *trust issue* tidak hanya berakar pada pengalaman pengkhianatan atau kegagalan relasi, tetapi juga pada melemahnya kesadaran spiritual individu. Konsep amanah menegaskan bahwa manusia merupakan makhluk yang dipercaya Allah sehingga menjadi dasar pembentukan *self-trust*, sedangkan konsep *al-'uqud* menekankan pentingnya komitmen dalam hubungan interpersonal. Temuan ini selaras dengan psikologi transpersonal Abraham Maslow yang memandang dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam perkembangan manusia. Dengan demikian, *trust issue* dapat dipahami sebagai persoalan yang mencakup aspek spiritual, psikologis, dan relasional secara sekaligus.

Kedua, Berdasarkan penafsiran QS. Ali Imran ayat 139, konsep *wa antumul a'launa* menunjukkan bahwa keberhargaan diri manusia bersumber dari keimanan dan hubungannya dengan Allah. Dari konsep tersebut dirumuskan model *Self-Worth Spiritual* (SWS) yang dibangun melalui tiga fondasi utama, yaitu amanah sebagai dasar *self-trust*, *al-'uqud* sebagai dasar komitmen relasional, dan *wa antumul a'launa* sebagai dasar keberhargaan diri spiritual. Model ini berfungsi sebagai kerangka teoritis dalam membantu pemulihan *trust issue* pada Generasi Z melalui penguatan *self-trust*, pengurangan *self-blaming* dan *overthinking*, serta pengembangan kesadaran spiritual menuju *self-transcendence*.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya dapat menguji model *Self-Worth* Spiritual (SWS) secara empiris untuk mengetahui efektivitasnya dalam menangani *trust issue* pada Generasi Z.
2. Generasi Z yang mengalami *trust issue* dapat membangun kembali kepercayaan diri melalui internalisasi nilai amanah, komitmen, dan keberhargaan diri spiritual yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an.
3. Model SWS dapat dijadikan alternatif pendekatan dalam layanan konseling Islam dan pendampingan spiritual bagi individu yang mengalami permasalahan kepercayaan dan relasi interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Al-Alūsī, Abū al-Faḍl Shihāb al-Dīn al-Sayyid Maḥmūd. *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azhim wa al-Sab' al-Mathaani*, Juz 11 Cet. Pertama (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1994)

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Mushaf Aisyah*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010)

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

Jurnal

Chokhani, Ritika. Linking interpersonal childhood adversity to mental health: A scoping review of trust, mentalizing, agency and interpersonal emotion regulation as candidate social-transactional mechanisms, dalam *Clinical Psychology Review* 125 (2026), 2-3.

Clarke, Angela, Pamela Meredith, & Tanya A. Rose. *Interpersonal Trust Reported by Adolescents Living with Mental Illness: A Scoping Review*. *Adolescent Research Review*, 6 (2), 2021.

Fakhri, Nurfitriany. “Ruang Dengar dalam Bentuk Konseling Kelompok pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Trust Issue Relationship”, dalam *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, (Vol 03, No. 02, Januari 2025)

Fauzi, M. Ihsan. Konsep Amanah Dalam Perspektif Al-Qur'an, dalam *Journal Al-Irfani: Studi Al-Qur'an dan Tafsir* (Vol. 2, No. 1, 2021)

- Firual, Athira Rafidha dan Hariyadi, Sugeng. Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter, dalam *JSIP: Journal of Social and Industrial Psychology*, (Volume 11. Nomor 1, April 2022)
- Firual, Athira Rafidha. Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter, dalam *Journal of Social and Industrial Psychology*, (Vol. 11, No. 1, 2022).
- Fitri, Annisa. “Kecemasan, *Overthinking*, dan Krisis Identitas pada Generasi Z di Era Digital” dalam *Jurnal Interaksi Sosial dan Psikologi*, (Vol 03, No. 02, Desember 2024)
- Haafidah, Adzra Ayu. “Dinamika *Post-Traumatic Growth* pada Ibu Pendiri Rumah Qu’ran Pasca Kematian Anak Usia Dewasa Awal” dalam *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, (Vol 01, No. 04, April 2026)
- Harahap, Nursapia. Penelitian kepustakaan, dalam *Jurnal Iqea`*, (Vol. 08, No. 01, Mei 2014), 64.
- Hoeksema, Susan Nolen. “Rethinking Rumination, dalam *Perspectives on Psychological Science*”, (Vol 03, No. 05, September 2008)
- Indrawan, Reza. “Perspektif Transpersonal dalam Pemaknaan Penderitaan dan Pertumbuhan Pasca Trauma (*Post-Traumatic Growth*)” dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, (Vol 05, No. 01, April 2022)
- Janah, Nida. “Peran Menyalahkan Diri Sendiri (Self-Blame) Terhadap Depresi pada Remaja”, dalam *Jurnal Psikologi Teori dan Aplikasi*, (Vol 09, No. 01, April 2018)

- Kallakuri, Sudha., dkk. Barriers and facilitators for adolescents seeking mental health care in India: a systematic review, dalam *SSM - Mental Health*, (Volume 10, Desember 2025)
- Karisma, Dwi. “Studi Deskriptif tentang Self-Blame pada Korban Toxic Relationship”, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (Vol 10, No. 02, Juli 2020)
- Khan, Imran. The Integration of Islamic Psychology with Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dalam *Culture, Medicine, and Psychiatry* (Vol, 49, No. 4, 2025)
- Llanos, Luis Felipe. dan Verduzco, Lorena Martínez. From Self-Transcendence to Collective Transcendence: In Search of the Order of Hierarchies in Maslow's Transcendence, dalam *Frontiers in Psychology*, (Volume 13, Maret 2022)
- Mashar, Riana. “Pengaruh Pelatihan *Self-Acceptance* Berbasis Nilai Islam terhadap Harga Diri Remaja”
- Masyhur, Laila Sari. Makna Esoteris Ayat Ibadah: Tafsir Al-Isyari Dalam Kitab Ruh Al-Ma’ani Karya Al-Alusi, dalam *LENTERA: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, (Vol, 3. No 1, Januari-Juni 2021), 11-12.
- Mufidah, Wardatul Integrasi Sufisme dan Psikologi Transpersonal dalam Pembentukan Kesehatan Mental, dalam *IDEA: Jurnal Psikologi*, (Vol. 7No. 2Tahun 2023)
- Mumthahannah, Ferlita Fhathiannisa. Dari Self-Actualization ke Self-Transcendence: Kritik Humanistik atas Reduksi Nilai Transendental dan

- Rekonstruksi Spirit Transformasi Sosial dalam Perspektif Abraham Maslow dan Tasawuf, dalam *Jurnal Teologi Islam* (Vol. 2, No. 2, Juni 2025)
- Mutiasari, Argea Intani. Hubungan kualitas berpacaran dan kecemasan menikah pada Generasi Z, dalam *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, (Vol. 8, No. 3, Oktober 2024)
- Mutiasari, Argea Intania. Hubungan Kualitas Berpacaran Dan Kecemasan Menikah Pada Generasi Z, dalam *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, (Vol. 8, No. 3, Oktober 2024).
- Nabadiah, Sri. Dkk. “Dinamika Psikologis Istri Korban Perselingkuhan dalam Rumah Tangga: *Systematic Literature Review*”, dalam *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* (Vol. 03 No. 01 April-Juni, 2026)
- Nashori, Fuad. “Spiritualitas, Pemaknaan Hidup, dan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal” dalam *Jurnal Psikologi Islam*, (Vol 08, No. 01, Juni 2021)
- Nurlaila, Cindy. Dinamika perilaku gen Z sebagai generasi internet, dalam *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, (Volume 1. Nomor 6, Desember 2024), 97.
- Pardosi, David Marthen. dkk. “Psikologi Perkembangan Anak-Anak Remaja Dewasa dan Lansia” dalam *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, (Vol 01, No. 04, April 2024)
- Paridah, An Analysis of Spirituality from the Perspective of Transpersonal Psychology, dalam *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, (Volume 5. No 4, Oktober-Desember 2025)

- Putra, Hepni. Tafsir Sufistik Kitab Rūh al-Ma'āni dan Genealogi Pengetahuan Imam Al-Alūsi, dalam *Tafsere*, (Volume 14 Nomor 1 Tahun 2026)
- Rahmawati, Rini. Lestari, Maya. “Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Tantangan Psikologis Generasi Z” dalam *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, (Vol: 08, No: 01, Juni 2023)
- Rivera, Mark E. Koltko. Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification, dalam *Review of General Psychology*, (Volume 10. Nomor 4, Desember 2006)
- Rusdi, Ahmad. “Penguatan Identitas Spiritual dan Penemuan Makna Hidup dalam Konseling Berbasis Islam” dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol 05, No. 02, Desember 2022)
- Suardi, Tari. “Dinamika Kepercayaan Interpersonal dan Krisis Relasi Sosial Remaja di Era Komunikasi Digital” dalam *Jurnal Komunikasi dan Media*, (Vol 05, No. 01, Maret 2024)
- Undari Sulung, memahami sumber data penelitian: primer, sekunder, dan tersier, dalam *Jurnal Edu Research*, (Vol, 5. No. 3, September 2024)
- Walida, Dewi Taviana. Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental, dalam *Ulul Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, (Vol. 4, No. 2, Januari 2025)
- Widara, Raisya Haruni. Pengaruh Interpersonal Trust dan Social Anxiety Terhadap Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram Pada Generasi Z di

Kota Padang, dalam *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, (Volume 11. Nomor 01, Maret 2026)

Wulandari, Tri. deskripsi mendalam untuk memastikan keteralihan temuan penelitian kualitatif, dalam *Jurnal Literasiologi*, (Vol. 11, No. 2)

Yaden, David B. dkk. The Varieties of Self-Transcendent Experience, dalam *Review of General Psychology*, (Volume 21. Nomor 2, Juni 2020)

Yusmin, Ririn Elfia. Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin *Inner Child* dan Trauma Masa Lalu, Dalam *Jurnal Psikologi*, (Vol, 2. No 3, Mei 2025)

Zulfikar, Muhammad. “Integrasi Spiritual dan Psikoterapi Islam dalam Pemulihan Trauma Relasional Interpersonal” dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, (Vol 06, No. 02, Oktober 2023)

Skripsi

Aidha, Siti. konsep self-acceptance terhadap body shaming (studi komparatif psikologi abraham maslow dan tafsir al-azhar karya hamka), (*Skripsi* Institut Al Fithrah Surabaya, 2024)

Alifa, Nur. Solusi al-Qur`an dalam menangani *trust issue*, (*skripsi* UIN Palopo, 2025).

Almas, Nasya Zahirah. Amanah dalam Q.S an-Nisa ayat 58 dan relevansinya terhadap krisis kepemimpinan di Indonesia, (*skripsi* UIN Malang, 2025).

Arwa, Hubungan Antara Interpersonal Trust Dengan Self Disclosure Pengguna Second Account Media Sosial Instagram Pada Wanita Dewasa Awal, (*Skripsi* UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021)

- Baroroh, Lailatul. Hubungan *trust* dengan *self-disclosure* pada wanita dewasa awal pengguna account sosial media instagram di UIN Malang, dalam (*Skripsi Universitas Islam Negeri Malang*, 2024)
- Chowariqoh, Reni Nevi. Makrifatullah Dan Pembentukan Prilaku Bertanggung Jawab (Studi Analisis Konsep Makrifatullah Al-Ghazali), (*Skripsi UIN Walisongo Semarang*, 2017)
- Fadila, Lina Raikhan. Trust Issue Pada Korban Perilaku Pacaran Mahasiswa di Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, (*Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2024)
- HSB, Aminah Rahmi Hati. Metode dan corak penafsiran imam al-Alusi terhdap al-Qur'an (analisis terhadap tafsir ruh al-Ma'ani), (*Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2013)
- Kariim, Fitri Aulia. Hubungan antara *interpersonal trust* dengan *self-perceived authenticity* Mahasiswa UIN Malang, (*Skripsi UIN Malik Ibrahim Malang*, 2024)
- Mahfujah, Sri. Makna Libâs Al-Taqwâ Perspektif Tafsir Sufi Dalam Kitab Rûh Al Ma'ânî Karya Al-Alûsî, (*Skripsi UIN Antarasi Banjarsari*, 2025)
- Romadlon, Salim. Penciptaan Kematian Dan Kehidupan Dalam Tafsir Sufi Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi (Studi Analisis Surat Al-Mulk Ayat 2), (*Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2019)
- Shofa, Tasya Gefira. Konsep Self Love Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marâgî dan Al-Mishbah), (*Skripsi IIQ Jakarta*, 2025)

Thayeb, Nasya Safira. *Insecure* dalam perspektif Al-Qur'an, (*skripsi* IAIN Manado, 2024).

Ummah, Ajeng Jestiara Rahmatillah. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren X, (*Skripsi* Universitas Semarang, 2025)

Zahiratulfath, Aisy. Ilmu Ladunni Perspektif Al-Alusi Dalam Tafsir Rûh Al-Ma'ānī Qs. Al-Kahfi Ayat 65, (*Skripsi* UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025)

Tesis

Faidurrohman, Konsep Shalat Menurut Syaikh Al-Alusi Dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani (Kajian Tafsir Sufi Isyari), (*Tesis* UIN Walisongo Semarang, 2022)

Internet

A.H, Nanang. Mengatasi Self-Blaming: Memahami Penyebab dan Strategi Berdamai dengan Diri Sendiri, <https://www.kompasiana.com/nahidayat/67254154ed64157e933776b2/mengatasi-self-blaming-memahami-penyebab-dan-strategi-berdamai-dengan-diri-sendiri> diakses pada tanggal 22 July 2026.

Al Asyqar, Muhammad Sulaiman. <https://tafsirweb.com/7684-surat-al-ahzab-ayat-72.html>, diakses pada tanggal 22 Jul. 26.

Anonim, Self-Worth vs Self-Esteem vs Self-Confidence, Apa Perbedaannya, <https://online.binus.ac.id/2022/02/25/self-worth-vs-self-esteem-vs-self-confidence-apa-perbedaannya/> diakses pada tanggal 4 July 2026, pukul 19.31 WIB.

Baihaiqi, Nurun Nisaa. Mengenal Corak Sufistik Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi, <https://tafsiralquran.id/mengenal-corak-sufistik-tafsir-ruh-al-maani-karya-al-alusi>, diakses pada tanggal 16 Jul. 26, pukul 21.59.

Doherty, Elissa. *three reasons parents and their Millennial or Gen Z kids don't talk*, <https://www.heraldsun.com.au/health/mental-health/three-reasons-parents-and-their-millennial-or-gen-z-kids-dont-talk/news-story>, diakses pada tanggal 4 July 2026.

Hidayatullah, Haqqi. Brokenheart Perspektif Sufisme: Luka sebagai Jalan Menuju Ilahi, <https://mjscolombo.com/brokenheart-perspektif-sufisme-luka-sebagai-jalan-menuju-ilahi.html>, diakses pada tanggal 22 Jul. 26.

<https://bik.uma.ac.id/2025/07/19/pegang-komitmen-fondasi-kepercayaan-dan-kesuksesan/> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

<https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/trust-issue/> diakses pada tanggal 24 Jul. 26.

<https://hidayatullah.com/konsultasi/2023/01/24/244201/wajibnya-memenuhi-semua-perjanjian.html> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

<https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia> diakses pada tanggal 26 Nov. 25, pukul 22.47 WIB

<https://keuangan.uma.ac.id/2024/09/23/memahami-konsep-self-worth/> diakses pada tanggal 5 Juli 26, pukul 01.19 WIB.

<https://keuangan.uma.ac.id/2024/09/23/memahami-konsep-self-worth/>

<https://kumparan.com/info-psikologi/my-trust-issue-artinya-apa-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya-23poxR2hwsF/full>, diakses pada tanggal 23 Oktober 25, pukul 01:06 WIB

<https://psychehumanus.id/apa-itu-trust-issue/> diakses pada tanggal 22 Jul. 26.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=139&to=200> diakses pada tanggal 24 Nov 25, pukul 02.18 WIB.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/33?from=72&to=73> diakses pada tanggal 24 Nov 25, pukul 01.48 WIB.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/5?from=1&to=120>, diakses pada tanggal 18 Oktober 2025, pukul 21.52 WIB.

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/8?from=1&to=75> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

<https://quran.nu.or.id/al-ahzab/72> diakses pada tanggal 21 Jul. 26.

<https://quran.nu.or.id/al-anfal/27> diakses pada tanggal 23 Jul. 26

<https://quran.nu.or.id/ali-imran/139> diakses pada tanggal 24 Jul. 26.

<https://quran.nu.or.id/al-maidah/1> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

<https://rspp.co.id/artikel-detail-926-Lonjakan-Gangguan-Kecemasan-dan-Depresi-pada-Gen-Z.html>, diakses pada tanggal 4 Juli 26, pukul 17.06 WIB.

<https://www.bunda.co.id/id/articles/apa-itu-trust-issue-penyebab-gejala-dan- kapan-harus-ke-dokter> diakses pada tanggal 27 Okt. 25, pukul 16.40 WIB.

<https://www.ef.co.id/englishfirst/adults/blog/gaya-hidup/perbedaan-self-worth-self-esteem-dan-self-confidence/> diakses pada tanggal 5 Juli 2026, pukul 00.27 WIB.

<https://www.liputan6.com/hot/read/5730071/trust-issue-adalah-kondisi->

[psikologis-ketahui-dampak-bagi-kesehatan-mental-dan-hubungan](#) diakses pada tanggal 9 Okt 25.

https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2 diakses pada tanggal 26 Nov. 25, pukul 22.45 WIB

Noviani, Syifa Rahma. Gen Z dan Trust Issue, https://www.kompasiana.com/syifarahmanoviani5437/6969ac9aed64155cd61ae642/gen-z-dan-trust-issue#goog_rewarded diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

Nurfajrina, Azkia. Khiyanah Artinya Berkhianat, Termasuk Sifat yang Dilarang oleh Allah SWT, [https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6473559/khiyanah-artinya-berkhianat-termasuk-sifat-yang-dilarang-oleh-allah-swtd](https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6473559/khiyanah-artinya-berkhianat-termasuk-sifat-yang-dilarang-oleh-allah-swtd-6473559/khiyanah-artinya-berkhianat-termasuk-sifat-yang-dilarang-oleh-allah-swtd) diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

Purba, Rabiul Rahman. Al-Alusi Penulis Tafsir Ruh al-Ma'ani, <https://kuliahalislam.com/al-alusi-penulis-tafsir-ruh-al-maani>, diakses pada tanggal 16 Jul. 26, pukul 21.53 WIB.

Redaksi LPM Waskita, <https://lpmwaskita.com/news/true-issue-dan-problematik-gen-z-tantangan-dan-harapannya-di-era-digital/>, diakses pada tanggal 18 Oktober 2025, pukul 21.44 WIB.

Schapiro, Sarita R. Betrayal: Understanding the Emotional Impact and Path to Healing, <https://drsarita.com/betrayal-understanding-the-emotional-impact-and-path-to-healing/> diakses pada tanggal 23 Jul. 26.

Volpe, Allie. The secret to actually trusting each other, <https://www.vox.com/even-better/409486/build-trust-relationships-honesty> diakses pada tanggal 4 July 2026, pukul 16.38 WIB.

SKRIPSI AKHIR_TRUST ISSUE DI KALANGAN GEN Z DALAM PERSPEKTIF AL QURAN_ASSAJAD MUHAMMAD ALI.pdf

ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	erepository.alfithrah.ac.id Internet	1007 words — 5%
2	repository.uinsaizu.ac.id Internet	308 words — 2%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet	279 words — 1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet	183 words — 1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet	127 words — 1%
6	digilib.uin-suka.ac.id Internet	119 words — 1%
7	jim.stai-nuruliman.ac.id Internet	112 words — 1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet	92 words — < 1%
9	repository.ptiq.ac.id Internet	87 words — < 1%
10	yedisupriadi.com Internet	81 words — < 1%
11	docslib.org Internet	68 words — < 1%
12	digilib.uinkhas.ac.id Internet	

		65 words — < 1%
13	repository.iiq.ac.id Internet	57 words — < 1%
14	indojurnal.com Internet	54 words — < 1%
15	jurnal.stiq-almultazam.ac.id Internet	53 words — < 1%
16	repository.syekhnurjati.ac.id Internet	47 words — < 1%
17	garuda.kemdikbud.go.id Internet	45 words — < 1%
18	archive.org Internet	34 words — < 1%
19	idr.uin-antasari.ac.id Internet	34 words — < 1%
20	journal.scidacplus.com Internet	34 words — < 1%
21	digilib.uinsby.ac.id Internet	33 words — < 1%
22	journal.uin-alaududin.ac.id Internet	32 words — < 1%
23	journal.untar.ac.id Internet	32 words — < 1%
24	positori.uin-alaududin.ac.id Internet	31 words — < 1%
25	repository.uinib.ac.id Internet	31 words — < 1%
26	flutopedia.com Internet	30 words — < 1%

27	Mozer, Donyeill A.. "Adverse Childhood Experiences, Resilience, and Adaptive Functioning Among Student Veterans With Disabilities. A Resilience Portfolio Model Perspective.", The University of Texas at El Paso ProQuest	27 words — < 1%
28	digilib.uinsa.ac.id Internet	27 words — < 1%
29	repository.unhas.ac.id Internet	27 words — < 1%
30	adoc.tips Internet	26 words — < 1%
31	e-journal.samsarainstitute.com Internet	26 words — < 1%
32	sumberajar.com Internet	25 words — < 1%
33	www.journal.unpas.ac.id Internet	24 words — < 1%
34	al-haramjournal.com Internet	23 words — < 1%
35	Amiruddin Tayib Harahap, Jima Erida, Mirna Putri, Nikmatul Khairiyah, Naufal Haris Fadilah, Ali Musolli Sohibi Harahap. "Al-Alusi dan sains modern: penafsiran Al-Alusi terhadap ayat kauniyah (Al-Zumar: 5) dalam kitab Tafsir Ruh al-Ma'ani", JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 2026 Crossref	22 words — < 1%
36	adoc.pub Internet	22 words — < 1%
37	jurnal.staialhidayahbogor.ac.id Internet	21 words — < 1%
38	journal.pubmedia.id Internet	20 words — < 1%
39	lampung.nu.or.id Internet	20 words — < 1%

40	ojs.indopublishing.or.id Internet	20 words — < 1%
41	repository.ar-raniry.ac.id Internet	20 words — < 1%
42	tafsiralquran.id Internet	20 words — < 1%
43	onlinelibrary.wiley.com Internet	19 words — < 1%
44	repository.unissula.ac.id Internet	19 words — < 1%
45	journal.appisi.or.id Internet	18 words — < 1%
46	kantisuci.blogspot.com Internet	18 words — < 1%
47	repository.uinjkt.ac.id Internet	18 words — < 1%
48	www.altmetric.com Internet	18 words — < 1%
49	Paridah Napilah, Muhlas Muhlas, Cucu Setiawan. "An Analysis of Spirituality from the Perspective of Transpersonal Psychology", Jurnal Iman dan Spiritualitas, 2025 Crossref	17 words — < 1%
50	e-theses.iaincurup.ac.id Internet	17 words — < 1%
51	msyahrizarezkianoor.blogspot.com Internet	17 words — < 1%
52	repository.radenfatah.ac.id Internet	17 words — < 1%
53	Fernando, Frendi. "Efektivitas Qur'anic Forgiveness Therapy Berbasis Q.S. Ali Imran Ayat 159 Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak	15 words — < 1%

Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kutoarjo Kabupaten
Purworejo", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia), 2025

ProQuest

54	issuu.com Internet	14 words — < 1%
55	journal.stikessuryaglobal.ac.id Internet	14 words — < 1%
56	digilib.yarsi.ac.id Internet	13 words — < 1%
57	ejournal.undar.or.id Internet	13 words — < 1%
58	geograf.id Internet	13 words — < 1%
59	idoc.tips Internet	13 words — < 1%
60	www.hamline.edu Internet	13 words — < 1%
61	www.mabruk.co.id Internet	13 words — < 1%
62	Lalu Yoga Vandita. "Korupsi Perspektif Hukum Islam: Upaya, Dampak dan Penanggulangan", SANGAJI: Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum, 2025 Crossref	12 words — < 1%
63	Maulana, Iqbal. "Model regresi linier pengaruh standar teknis jalan terhadap kecelakaan lalu lintas pada jalan provinsi (studi kasus: ruas jalan Pemalang – Purbalingga)", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023 ProQuest	12 words — < 1%
64	Yar, Halim. "Şifâî Mehmed Dede'nin Mesnevî Şerhi (İnceleme-Metin)", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 ProQuest	12 words — < 1%
65	dspace.uii.ac.id Internet	12 words — < 1%

66	ejournal.uinfasbengkulu.ac.id Internet	12 words — < 1%
67	jurnal.kopusindo.com Internet	12 words — < 1%
68	lpmwaskita.com Internet	12 words — < 1%
69	repository.iainbengkulu.ac.id Internet	12 words — < 1%
70	www.liputan6.com Internet	12 words — < 1%
71	Abdul Waris. "Fiqh Patterns in the Interpretation of al-Alūsī: an Analysis of Interpretation of Rūh al-Ma'ānī", Al-Bayyinah, 2021 Crossref	11 words — < 1%
72	Fitriani, Cahyo Budi Santoso, Suryati, Adyk Marga Raharja, Rafi Dio. "Peningkatan Literasi Digital Masyarakat Melalui Program Edukasi Berbasis Teknologi", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Crossref	11 words — < 1%
73	online.binus.ac.id Internet	11 words — < 1%
74	www.bunda.co.id Internet	11 words — < 1%
75	www.frontiersin.org Internet	11 words — < 1%
76	digilib.ulm.ac.id Internet	10 words — < 1%
77	ejournal.unibabwi.ac.id Internet	10 words — < 1%
78	journal.ar-raniry.ac.id Internet	10 words — < 1%
79	kumparan.com Internet	10 words — < 1%

80	library.walisongo.ac.id Internet	10 words — < 1%
81	suaraaisyiah.id Internet	10 words — < 1%
82	www.detik.com Internet	10 words — < 1%
83	123dok.com Internet	9 words — < 1%
84	Atia Turohmah, Ahmad Isnaeni, Abuzar Alghifari. "Analisis Makna Wail pada Q.S. Al-Ma'un (Study Tafsir Ma'a ni` Qur'an dan Tafsir Sya'ra wi)", Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2024 Crossref	9 words — < 1%
85	android.nu.or.id Internet	9 words — < 1%
86	core.ac.uk Internet	9 words — < 1%
87	egyptstudentinformation.com Internet	9 words — < 1%
88	jadilahterang888.blogspot.com Internet	9 words — < 1%
89	journal.iainlangsa.ac.id Internet	9 words — < 1%
90	journal.staidk.ac.id Internet	9 words — < 1%
91	repo.unida.gontor.ac.id Internet	9 words — < 1%
92	studentsrepo.um.edu.my Internet	9 words — < 1%
93	www.kabarprogresif.com Internet	9 words — < 1%

94	Aria Panji Saputra, Wafa Olifia. "Implementasi Nilai-Nilai Etika Bisnis dalam Al-Qur'an sebagai Landasan Pengembangan Kewirausahaan Muslim Berbasis Maqāṣid al-Syarī'ah: Kajian Tafsir Tematik", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Crossref	8 words — < 1%
95	Ayu Faiza Algifahmy, Fadli Robby, Eko Setiyo Ary Wibowo, Arip Febrianto, Rosa Maulida Khasanah. "Religious Counseling with Respectful Based Assessment to Strengthen the Religious Moderation Behavior of Students in Islamic Boarding Schools (Case Study at Al Insaniyyah Islamic Boarding School)", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2026 Crossref	8 words — < 1%
96	Ibnu Arabi. "MAKNA RUHANI DALAM RITUAL DAN ESKATOLOGI ISLAM MENURUT AL-ALUSI", Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam, 2023 Crossref	8 words — < 1%
97	Isnaena, Estri. "Praktik Transaksi Reksa Dana Syariah Pada Aplikasi Bibit (Pt. Bibit Tumbuh Bersama) Perspektif Fatwa DSN-MUI Nomor: 20/DSN-MUI/IV/2001", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) ProQuest	8 words — < 1%
98	Karlina Karlina, Junaid Bin Junaid, Andi Tahir. "SYIRIK DALAM AL-QUR'AN (STUDI PADA TAFSIR AN-NUR, KARYA M. HASBI ASH-SHIDDIEQY)", AL-WAJID: JURNAL ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR, 2024 Crossref	8 words — < 1%
99	Meylina Hazalia, Elpri Darti Putra. "Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying untuk Membentuk Karakter Positif Siswa Kelas VI di SD Negeri 143 Pekanbaru", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Crossref	8 words — < 1%
100	Zamzuri, Mohamad. "Perlindungan Hukum Terhadap Notaris Pemegang Protokol Dari Notaris Pembuat Protokol Yang Telah Meninggal Dunia di Kota Tegal", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2024 ProQuest	8 words — < 1%
101	belajarkomunikasilagi.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
102	id.123dok.com Internet	8 words — < 1%

103	jurnal.sttkn.ac.id Internet	8 words — < 1%
104	lifestyle.zigi.id Internet	8 words — < 1%
105	mamikos.com Internet	8 words — < 1%
106	mkitasolo.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
107	novelxternoid2.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
108	repository.iain-manado.ac.id Internet	8 words — < 1%
109	repository.uinsu.ac.id Internet	8 words — < 1%
110	research.monash.edu Internet	8 words — < 1%
111	vienmuhadisbooks.com Internet	8 words — < 1%
112	www.bekasi.pks.id Internet	8 words — < 1%
113	www.stikosa-aws.ac.id Internet	8 words — < 1%
114	296group.blogspot.com Internet	7 words — < 1%
115	Musawar Musawar. "Pandangan Tuan Guru Lombok terhadap multi akad dalam muamalah maliyah kontemporer", IJTihad Jurnal Wacana Hukum Islam dan Kemanusiaan, 2016 Crossref	7 words — < 1%
116	jurnalistiqomah.org Internet	7 words — < 1%

-
- 117 Amalia, Riza Ikhlusal. "Implementasi Pendidikan Karakter Religius di Sekolah Berbasis Kesehatan (SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto).", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) 6 words — < 1%
ProQuest
-
- 118 Aola, Ikrimatul. "Pengaruh Pendidikan Keluarga Dan Budaya Religius Madrasah Terhadap Akhlakul Karimah Siswa MTS Ma'Arif Nu 4 Songgom Brebes.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) 6 words — < 1%
ProQuest
-
- 119 Arjuna, Klawing. "Kajian Ayat-Ayat Penghuni Surga Dalam Tafsir Faiḍ Ar-Raḥmān Karya Kiai Shaleh Darat (Analisis Epistemologi Tafsir dan Hedonisme Transendental).", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) 6 words — < 1%
ProQuest
-
- 120 Ijayati, Elis. "Penanaman Nilai - Nilai Islam Melalui Kegiatan Pembinaan Kaligrafi di MTs Yapika Kebumen dan MTs Al-Islah Kebumen.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) 6 words — < 1%
ProQuest
-
- 121 Iqlima Nurul Ainun, Lu'luatul Aisyiyah, Badruzzaman M. Yunus. "Metode Tafsir Tahlili dalam Menafsirkan Al-Qur'an: Analisis pada Tafsir Al-Munir", Jurnal Iman dan Spiritualitas, 2023 6 words — < 1%
Crossref
-
- 122 Kharisma Adityanugroho, Ramadhan Dwi Prasetyo, Muhammad Indra Yumanto. "Amanah dalam QS Al-Ahzab Ayat 72 Membentuk Fondasi Karakter Guru Madrasah Ibtidaiyah: Analisis Tafsir Tarbawi menurut Ibn Katsir", EDUSHOPIA : Journal of Progressive Pedagogy, 2026 6 words — < 1%
Crossref
-
- 123 Mariani Idris Mariani Idris. "KONSEP KONSUMSI DALAM TAFSIR AL-MANĀR KARYA MUḤAMMAD ABDUH", AL-WAJID: JURNAL ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR, 2023 6 words — < 1%
Crossref
-
- 124 Ramadan Lubis, Talitha Zafirah, Nur Fadiah Arifah Siregar, Abdillah Surya Dirgantara, Ibnu Fiqri. "Studi Kasus: Pendekatan Bimbingan Konseling Islam terhadap Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa SMA", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 6 words — < 1%
Crossref
-
- 125 al-qurandantafsir.blogspot.com 6 words — < 1%
Internet

126	animarlina.wordpress.com Internet	6 words — < 1%
127	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet	6 words — < 1%
128	filsafatindonesia1001.wordpress.com Internet	6 words — < 1%
129	ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id Internet	5 words — < 1%
130	repository.uinjambi.ac.id Internet	5 words — < 1%
131	journal.umg.ac.id Internet	4 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES ON
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF