

**UPAYA PERBAIKAN DIRI (*SELF IMPROVEMENT*) DALAM
MENGATASI RASA *INSECURE* PERSPEKTIF AI-QUR'AN**

SKRIPSI

OLEH

SAHLA MARDHIAH



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

BANJARMASIN

2023

**UPAYA PERBAIKAN DIRI (*SELF IMPROVEMENT*) DALAM
MENGATASI RASA *INSECURE* PERSPEKTIF AL-QUR`AN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir

Oleh

Sahla Mardhiah

190103020049

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sahla Mardhiah
NIM : 190103020049
Tempat dan Tanggal Lahir : Martapura, 06 April 2000
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Perbaikan Diri (*Self Improvement*) dalam Mengatasi Rasa *Insecure* perspektif Al-Qur`an” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian haari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 24 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Sahla Mardhiah

PERSETUJUAN SKRIPSI

UPAYA PERBAIKAN DIRI (*SELF IMPROVEMENT*) DALAM MENGATASI RASA *INSECURE* PERSPEKTIF AI-QUR`AN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Sahla Mardhiah

190103020049

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada tim penguji

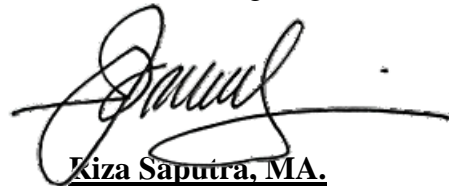
Pembimbing I



Dr. Saifuddin, M.Ag.

NIP. 197108211997031003

Pembimbing II



Kiza Saputra, MA.

NIP. 198910252019031016

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir



Riza Saputra, MA.

NIP. 198910252019031016

Tanggal, 18 Juli 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

UPAYA PERBAIKAN DIRI (*SELF IMPROVEMENT*) DALAM MENGATASI RASA *INSECURE* PERSPEKTIF AI-QUR`AN

Dipersembahkan dan disusun oleh:






Sahla Mardhiah

190103020049

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada Hari Senin, 31 Juli 2023


Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
1. Dr. H. Ahmad Mujahid, M.A (Ketua penguji)	1. 
2. Dr. Ahmad, S.Ag, M.Fil.I (Penguji 1)	2. 
3. Dr. Saifuddin, M.Ag (Penguji 2)	3. 
4. Riza Saputra, M.A (Penguji 3)	4. 
5. Khalilah Nur 'Azmy, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag
NIP. 197812272003121002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., yang mana berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selawat serta salam tidak lupa pula penulis haturkan kepada junjungan besar umat Islam, Nabi Muhammad SAW.. beserta karib-kerabat, tabi'it-tabi'at dan pengikut beliau hingga hari kiamat.

Setelah melalui berbagai tantangan dan hambatan, akhirnya penulisan skripsi yang berjudul “Upaya Perbaikan Diri (*Self Improvement*) Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* perpektif Al-Qur`an” dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya. Selama proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A. Selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Bapak Riza Saputra, MA. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir yang memberikan arahan dan persetujuan skripsi ini.
2. Bapak. Dr. Saifuddin, M. Ag. Selaku pembimbing I dan Bapak Riza Saputra, MA. Selaku pembimbing II yang tidak pernah lelah memberikan

arahan serta motivasi dari awal sampai penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini.

3. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang telah memberikan pelayanan terbaik selama menyelesaikan administrasi.
4. Teristimewa kepada *Abah* dan Mama tercinta, yang selalu memberikan dukungan materi maupun moril dan motivasi yang tiada henti terhadap penulis. Doa serta restu *Abah* dan Mama lah yang membawa penulis hingga saat ini. Adik-Adik penulis yang tersayang, Hilma Muspiroh, Muna Istiqomah, dan Fatimatunnabil, yang selalu menghibur, mendukung dan memberikan semangat.
5. Kepada seluruh keluarga yang juga memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, khususnya kepada *aa lia* dan *aa ela* yang sudah membantu memikirkan judul untuk skripsi ini.
6. Mahasiswa dengan nim 190101020308 yang selalu menyediakan telinga, waktu serta memiliki segudang sabar dan membantu penulis menerjemahkan buku bahasa inggris.
7. Kepada seluruh teman IAT 19, Khususnya kepada Fatimah, Sa'diah, Witria, Maryanti, Syifa Rohmalia, Yuli, Syifa Aziza, Lisa, Nida dan Wilda, yang tidak pernah henti memberikan semangat, do'a, dukungan bahkan bimbingan kepada penulis.

8. Kepada teman-teman MAPK, Mumuy, Zahra, Lisa, Alida, Eros, Anagia, Kamsiah, dan Syifa, yang sampai saat ini masih kebersamai dan memberi semangat kepada penulis.

Skripsi ini merupakan persembahan terbaik dari penulis yang tentu saja tidak menutup kemungkinan masih terdapat berbagai kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca secara umumnya.

Banjarmasin, 24 Juni 2023

Penulis,



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	: A		16.	ط	: Th
2.	ب	: B		17.	ظ	: Zh
3.	ت	: T		18.	ع	: ‘
4.	ث	: Ts		19.	غ	: Gh
5.	ج	: J		20.	ف	: F
6.	ح	: H		21.	ق	: Q
7.	خ	: Kh		22.	ك	: K
8.	د	: D		23.	ل	: L
9.	ذ	: Dz		24.	م	: M
10.	ر	: R		25.	ن	: N
11.	ز	: Z		26.	و	: W
12.	س	: S		27.	ه	: H
13.	ش	: Sy		28.	ء	: `
14.	ص	: Sh		29.	ي	: Y
15.	ض	: Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal pada bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Lain	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah
ُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيَّان) *al-diwân* bukan *ad-diwân*.

Syiddah: Misalnya, kata الضَّرُورَةُ tidak ditulis *ad-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَـيَ	Ai	a dan i
ـَـوَ	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (*mad*), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Lain	Keterangan
ـَـاَ	Â	A dengan topi di atas
ـَـيَ	Î	I dengan topi di atas
ـَـوَ	Û	U dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /I/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: (الرِّجَال) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيَّان) *al-diwân* bukan *ad-diwân*.

4. *Syiddah* (*Tasydid*)

Syiddah atau *Tasydid* yang dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu

dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak sebelah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah*. Misalnya, kata الضَّرُورَةُ tidak ditulis *ad-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûtah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *Ta Marbûtah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *Ta Marbûtah* tersebut diikuti kata sifat atau *na't* (lihat contoh 2). Namun jika *Ta Marbûtah* tersebut diikuti kata benda (*isim*) maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1.	طَرِيقَةٌ	Ṭariqâh
2.	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	Al-Jâmi'ah al Islâmiyyah
3.	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	Waḥdah al-Wujûd

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam ketentuan yang berlaku dalam ejaan bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri sendiri, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranta, semikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialih aksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbani, Nuruddin al-Raniri, tidak Nūr al-Din al-Raniri.

7. Cara penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi’il*) kata benda (*isim*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
تَبَتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	al-ḥarakah al’ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâhâ illa Allâh
مَوْلَانَا مَالِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ mâlik al-ṣâliḥ
يُؤَيِّدُكُمْ اللَّهُ	yu`tsirukum Allâh
الْمُظَاهِرُ الْعَالِيَّةُ	al-mazhâhir al-’aqliyyah
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاعِ	ḥub al-istiṭlā`
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	al-mâddah al-mashnû’ah min al-ḥayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	ṭarfu al-’ayni

المُساهمة	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka ʔarîqan

ABSTRAK

Sahla Mardhiah, 190103020049, *Upaya Perbaikan Diri (Self Improvement) Dalam Mengatasi Rasa Insecure Perspektif Al-Qur'an*, Pembimbing I Dr. Saifuddin, M. Ag, Pembimbing II Riza Saputra, MA., pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2023

Kata Kunci: *Insecure, Self Improvement, Al-Qur'an*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kesehatan mental yang disebabkan oleh banyaknya orang yang mengalami *insecure* berlebihan, Oleh karena itu, untuk membina kesehatan mental, agama dan Al-Qur'an sangat penting. Salah satu cara untuk mengatur perasaan *insecure* agar menjadi tidak berlebihan, manusia dianjurkan untuk menjaga keseimbangan emosinya, yaitu dengan melakukan *self improvement*. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan dan menjelaskan tentang *insecure* dan *self improvement* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dan dilengkapi dengan penjelasan psikologi.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan psikologi. Penelitian ini menerapkan metode *maudhu'i* yakni dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan pembahasan di dalam Al-Qur'an. Kemudian mencari data dan menelaah referensi maupun literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan *insecure* dan *self improvement* dari segi tafsir, psikologi, buku-buku keislaman dan artikel.

Adapun hasil dari penelitian ini ialah: *Pertama*, Al-Qur'an tidak menyebutkan secara langsung kata *insecure*, akan tetapi, mengungkapkan dengan beberapa term, yakni term *khauf* (takut dan khawatir), *huzn* (bersedih hati), *halû'a* (keluh kesah), *jazû'a* (cemas) dan *ya'ûsa* (putus asa). *Kedua*, *self improvement* di dalam Al-Qur'an juga tidak disebutkan, melainkan melalui perintah memikirkan hari esok dengan cara meningkatkan ketakwaan yakni menjadi seseorang yang lebih baik lagi (Q.S. Al-Hasyr/59: 18) dan itu sejalan dengan pengertian *self improvement*. *Ketiga*, solusi yang diberikan Al-Qur'an terkait dengan mengatasi *insecure* ialah berinteraksi dengan Al-Qur'an sendiri dan sesuai dengan kandungan dari ayat tentang *self improvement* yang terkandung di dalam Q.S. al-Hasyr/59: 18 ialah dengan: Sabar (Q.S. al-Baqarah/1: 153, Q.S. al-Baqarah/1: 155-156, dan Q.S. al-Baqarah/1: 177), salat (Q.S. al-Baqarah/1: 45), syukur (Q.S. al-Baqarah/1: 152 dan Ibrâhîm/14: 7), zikir (Q.S. al-Baqarah/1: 152, al-Anfâl/8: 49 dan al-Ra'd/13: 28), tawakal (al-Taubah: 51, al-Anfâl/8: 49 dan Tâhâ/11: 25-26), *husnuzan* (Q.S. al-Baqarah/1:216 dan al-Insyirah /94: 5-6).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	viii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Signifikansi Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	7
F. Kajian Terdahulu.....	9
H. Sistematika Penulisan	17
BAB II <i>INSECURE</i> DAN <i>SELF IMPROVEMENT</i> PERSPEKTIF PSIKOLOGI.....	19
A. <i>Insecure</i>	19
B. <i>Self Improvement</i>	25
BAB III <i>INSECURE</i> DAN <i>SELF IMPROVEMENT</i> DI DALAM AL-QUR`AN	29
A. Istilah dan Term Perasaan <i>Insecure</i> dalam Al-Qur`an.....	29
B. <i>Self improvement</i> di dalam Al Qur'an.....	40
BAB IV ANALISIS TAFSIR AYAT <i>SELF IMPROVEMENT</i> TERKAIT SOLUSI DALAM MENGATASI <i>INSECURE</i> DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL.....	48
A. Sabar.....	48
B. Salat.....	54
C. Syukur	56
D. Zikir.....	59

E.	Tawakal.....	63
F.	Bepikir Positif (<i>Husnuzan</i>).....	68
BAB V PENUTUP.....		74
A.	Kesimpulan	74
B.	Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN-LAMPIRAN		83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		86