

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).