

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan manusia bukan hanya yang bebas terhadap penyakit fisik atau jasmani saja, tetapi juga bebas penyakit terhadap jiwa atau rohani.<sup>1</sup> Menurut Quraish Shihab, manusia yang sehat adalah “manusia yang sejahtera dan seimbang jasmani maupun rohaninya secara berlanjut dan berdaya guna.”<sup>2</sup>

Dewasa ini, permasalahan kesehatan mental menjadi perhatian khusus bagi generasi millennial maupun generasi Z. Pada awalnya, kesehatan mental hanya masuk dalam kategori individu yang memiliki gangguan pada kejiwaannya. Namun, seiring berjalannya waktu, masalah kesehatan jiwa tidak hanya dilihat dari itu saja, melainkan bagaimana individu itu mengeksperikan dirinya sendiri pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Al-Qur`an memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatan manusia yaitu dengan memperkenalkan berbagai macam penyakit yang menimpa manusia supaya kehidupan manusia sejahtera dan selalu optimis. *Mental illness* atau penyakit kejiwaan disebutkan dalam Al-Qur`an menggunakan kalimat *fi qulûbihim maradh*. Kata *qulb* dipahami dengan dua makna, yaitu hati dan akal. Sedangkan kata *maradh* mempunyai makna penyakit.

Ada berbagai macam dan tingkatan penyakit yang menimpa hati atau jiwa manusia, apabila individu itu mempunyai banyak kelebihan, maka penyakit hati

---

<sup>1</sup> Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Moodern, Jiwa Dalam Al-Qur`an* (Jakarta: Paramadina, 2000), 13.

<sup>2</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur`an* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013), 127.

yang bisa saja dimilikinya adalah sombong, dendam, benci, pelit. Jika sebaliknya, individu itu mempunyai kekurangan, maka yang muncul adalah perasaan rendah diri, pesimis, takut, cemas, dan lain lain.

Salah satu penyebab masalah kesehatan mental yang sedang populer dikalangan generasi milenial saat ini adalah *insecure*. *Insecure* sendiri merupakan istilah yang menggambarkan perasaan tidak aman karena selalu merasa cemas, khawatir, takut, gelisah<sup>3</sup> atau ketakutan terhadap lingkungan sekitar karena selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain.<sup>4</sup>

Perasaan *insecure* dalam takaran yang sedikit termasuk baik untuk setiap individu, karena dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan sebelumnya.<sup>5</sup> Akan tetapi, tidak sedikit individu yang mengalaminya setiap saat, sehingga mengganggu dalam kesehariannya.

Kebutuhan rasa aman mendorong manusia untuk mengharapkan perlindungan. Jika perasaan aman itu hilang, maka dapat menyebabkan timbulnya rasa curiga, menyimpang, membela diri, mengganggu,<sup>6</sup> menjadi pembenci bahkan mengakibatkan depresi hingga bunuh diri. Perasaan *insecure* yang berlebihan juga dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik, seperti kelelahan yang berkepanjangan.

---

<sup>3</sup> Artika Dewi, Pratitis Try N, Sha F Z, *Love Yourself: Antologi IMMawati 1001 Goa* (Bogor: Guepedia, 2021), 39.

<sup>4</sup> Dian Nafi, *Seperti Maryam Seperti Rabiah* (Demak: Hasfa, 2022), 116-117.

<sup>5</sup> Dian Nafi, *Seperti Maryam Seperti Rabiah*, 117.

<sup>6</sup> Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, dan Usup Romli, "Fenomena *Insecurity* Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam", *IQ Ilmu Qur'an Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 5 No. 02, 2022, 141.

Berdasarkan informasi dari wawancara yang telah di teliti Dr. Amalia, psikologis di klinis RS Boromeus Bandung, ada sekitar 80% remaja dengan rentang usia 17–21 tahun telah melakukan konsultasi mengenai rasa *insecurity* yang berlebih, yang mana hasilnya kebanyakan remaja mengalami kecemasan yang berlebih dan tidak bisa mengatasinya sendiri.

Pada usia 17-21 tahun ini remaja memasuki fase lanjut. Fase lanjut ini merupakan masa dimana remaja memiliki energi dan ambisi yang besar, mempunyai idealis, harapan dan cita cita yang tinggi. Akan tetapi, kebanyakan remaja tidak dapat terbuka dengan perasaanya tersebut, yang pada akhirnya membuatnya lebih memilih untuk memendam dan menghindari dari potensi yang seharusnya dapat dikembangkan. Perasaan *insecure* ini menjadi penghalang bagi remaja yang seharusnya berkembang, kondisi ini akan mempengaruhi kualitas hidupnya dan membatasi potensi yang dimilikinya.<sup>7</sup>

Salah satu korban dalam masalah *insecure* ini adalah Choi Jin ri atau sering dikenal dengan Sulli, yang merupakan salah satu anggota *girl group*<sup>8</sup> sekaligus aktris papan atas asal Korea Selatan. Sulli ditemukan meninggal bunuh diri pada tahun 2019 silam, dikarenakan merasa tidak aman terhadap komentar netizen yang konsisten pada sosial medianya sehingga membuat Sulli cemas yang

---

<sup>7</sup> Rahmania Sabil, Rosa Karnita, “Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa *Insecure* Pada Remaja”, Vol. 10 Edisi 1, 2022, 3.

<sup>8</sup> *Girl Group* merupakan kelompok musik populer yang terdiri lebih dari tiga orang penyanyi wanita muda yang biasanya melakukan penampilan musik disertai dengan *dance* yang selaras.

berlebihan, hingga membuatnya depresi. Hal ini membuktikan bahwa rasa *insecure* yang berlebihan dapat membahayakan jiwa seseorang.<sup>9</sup>

Di dalam Al-Qur`an sendiri tidak menyebutkan secara langsung istilah *insecure*, akan tetapi menggunakan ayat-ayat yang berkenaan dengan perasaan cemas, takut, khawatir, rendah diri, dan gelisah. Al-Qur`an menggambarkan perasaan *insecure* ini dengan kalimat “.....dadanya dijadikan sesak dan sempit, seperti orang yang terbang ke langit.....” (al-An`âm/6: 125). Relevansi dengan ayat ini dengan *insecure* adalah tentang orang yang telah kehilangan ketenangan di dalam hatinya.<sup>10</sup>

Selama berabad-abad Al-Qur`an terus mendidik orang-orang secara spiritual dan intelektual, yang membawa perubahan besar kepada kehidupan manusia, yakni terhadap jasmani, kejiwaan, hati, akal, kehidupan pribadi, sosial, ekonomi dan politik karena Al-Qur`an meletakkan dasar umum yang bisa dijadikan landasan oleh manusia yang relevan sepanjang masa. Al-Qur`an senantiasa memurnikan jiwa, membersihkan akal, menggembirakan dan melapangkan roh, membimbing menuju kebenaran dan pemikiran yang sempurna, serta membuat orang-orang bahagia.<sup>11</sup>

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

---

<sup>9</sup> Firdaus Anwar, *Sulli Eks 'F(X)' Meninggal bunuh diri. Peningat Jangan Remehkan Depresi*, dikutip dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4745551/sulli-eks-fx-meninggal-bunuh-diri-peningat-jangan-remehkan-depresi>, diakses pada Kamis, 30 Maret 2023 jam 12.00 WITA.

<sup>10</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010), 178.

<sup>11</sup> Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur`an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), 295.

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur`an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (Yūnus/10: 57)

Al-Qur`an mengajak manusia untuk melakukan *self improvement* (*Muhāsabah*) untuk mengevaluasi, meningkatkan kualitas diri baik dari segi pengetahuan, *skill*, pola pikir, etika, kebiasaan, agar menjadi pribadi yang lebih baik, hidup terasa tenang, terhindar dari perasaan *insecure* berlebihan dan bahagia. *Self improvement* dalam hal ini dikaitkan dengan aktivitas dalam beragama.<sup>12</sup> Adapun anjuran *self improvement* terdapat dalam Al-Qur`an surah Al-Hasyr ayat 18,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah SWT. dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT. Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. al-Hasyr/59: 18).

Isi kandungan dari ayat ini ialah, Allah SWT. memerintahkan kepada seluruh manusia, agar senantiasa mengevaluasi, mengoreksi diri maupun memperbaiki diri.<sup>13</sup> Sebagai seorang muslim, dalam hal beribadah harus selalu meningkatkan kadar keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. agar mencapai masa depan yang baik di dunia maupun di akhirat.<sup>14</sup> Relevansi ayat ini terhadap *self improvement* yaitu dalam hal meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. dengan mengevaluasi dan selalu berusaha memperbaiki diri. Hal ini juga sejalan

---

<sup>12</sup> Julya Nur Ilmiyah, Tafsir Al-Hasyr 18: *Anjuran Self Improvement*, dikutip dari [https://tanwir.id/tafsir-Al-Hasyr-18-anjuran-Self Improvement/](https://tanwir.id/tafsir-Al-Hasyr-18-anjuran-Self-Improvement/), diakses pada hari Senin tanggal 23 Januari 2023 jam 10.16 WITA.

<sup>13</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir, Jilid 14* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), 477.

<sup>14</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar, Juz 9* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 7270.

dengan ilmu psikologi, untuk melawan dan mengontrol perasaan *insecure* yaitu dengan berfokus pada meningkatkan kualitas diri, dan melakukan hal-hal yang positif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang *insecure* dan bagaimana cara meningkatkan kualitas diri maupun memperbaiki diri untuk menghadapi perasaan *insecure* dalam perspektif Al-Qur`an menggunakan pendekatan psikologi. Hasil penelitian ini kiranya dapat menjadi motivasi dan inspirasi dalam menghadapi perasaan *insecure* sebagaimana telah dianjurkan dalam Al-Qur`an. Berdasarkan alasan dan tujuan tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Perbaikan Diri (*Self Improvement*) Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* Perspektif Al-Qur`an.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, agar dapat dijadikan sebuah penelitian yang lebih terfokus dan terarah, maka permasalahan yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana menurut Al-Qur`an tentang perasaan *insecure*?
2. Bagaimana *self improvement* di dalam Al-Qur`an?
3. Bagaimana solusi *self improvement* dalam Al-Qur`an untuk mengatasi *insecure*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai dalam proses penelitian yang dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Al-Qur`an mengungkapkan perasaan *insecure*.

2. Untuk mengetahui bagaimana *self improvement* di dalam Al-Qur'an.
3. Untuk mengkaji lebih dalam dan mengetahui relevansi antara ayat-ayat Al-Qur'an dengan psikologi dalam melakukan *self improvement*.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Signifikansi pada penelitian ini menunjukkan kepada hasil ataupun manfaat yang didapatkan dari penelitian. Diharapkan penelitian ini dapat memiliki manfaat:

1. Secara umum, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan intelektual baik untuk di masa sekarang maupun yang akan datang bagi peneliti lain dengan tema sejenis. Serta dapat dijadikan bahan bacaan dan untuk memperkaya *khazanah* perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin.
2. Secara khusus, penelitian ini menjadi bahan informasi sebagai solusi atas pemecahan masalah kesehatan mental, menambah wawasan, keilmuan serta pemahaman mendasar mengenai pemahaman atas ayat Al-Qur'an mengenai keberadaannya, makna, dan fungsi penggunaannya. Secara Praktis, penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman khususnya kepada penulis dan pembaca pada umumnya tentang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman *self improvement* dalam mengatasi *insecure*.

#### **E. Definisi Operasional**

Untuk usaha mengantisipasi terjadi kesalahpahaman terhadap masalah yang dibahas dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu memberikan definisi terhadap istilah dalam penelitian ini. Agar memberikan penjelasan tentang

pengertian yang terkandung dalam penelitian ini. Hal tersebut diharapkan supaya mudah dipahami terutama terhadap permasalahan yang menjadi sasaran utama judul tersebut, sebagai berikut:

### **1. Upaya**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian upaya adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya). Upaya yang dimaksud penulis disini ialah usaha dalam mengatasi atau mencegah berkembangnya perasaan *insecure*, agar tetap terkontrol. Karena memiliki perasaan *insecure* dalam takaran yang sedikit termasuk baik supaya dapat membantu perkembangan diri seseorang.

### **2. Perbaikan diri (*Self Improvement*)**

Perbaikan diri atau *self improvement* merupakan berbagai macam kegiatan, upaya maupun tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri, bakat, potensi, minat, keterampilan dan kualitas kehidupan agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dalam hal ini, *self improvement* dikaitkan dengan aktivitas dalam beragama.<sup>15</sup> Penulis mengambil tata caranya berdasarkan Tafsir Surah Al-Hasyr ayat 18 di dalam Tafsir Al-Azhar karya Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA), tentang perbaikan diri.

### **3. *Insecure***

*Insecure* adalah istilah yang menggambarkan perasaan tidak aman yang ditimbulkan karena terlalu sering membanding-bandingkan diri sendiri dengan

---

<sup>15</sup> Tasya Talitha, *Pengertian Self Improvement & Rekomendasi Buku Self Improvement*, dikutip dari <https://www.gramedia.com/best-seller/Self-Improvement/amp/>, diakses pada hari Minggu tanggal 22 Januari 2023 jam 23.25 WITA.



orang lain,<sup>16</sup> yang menggambarkan perasaan cemas, gelisah, khawatir, takut, rendah diri, malu, dan tidak percaya diri.<sup>17</sup> Berdasarkan tulisan H. Carl Witherington tentang orang yang selalu merasa tidak aman, tentram dan tenang dalam hatinya adalah orang yang sakit mental atau rohaninya.<sup>18</sup>

#### 4. Perspektif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, perspektif merupakan sebuah sudut pandang manusia dalam memilih opini untuk memahami atau memaknai permasalahan tertentu. Disini penulis memilih sudut pandang bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi memperbaiki diri ketika mengalami *insecure*.

#### 5. Al-Qur'an

Al-Qur'an ialah wahyu dari Allah SWT.. yang telah dikaruniakan kepada Nabi Muhammad SAW..<sup>19</sup> Sebagai kitab suci yang terakhir yang relevan disepanjang zaman untuk dijadikan petunjuk dan pedoman bagi kehidupan agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun akhirat. Oleh karena itu, Al-Qur'an dijadikan penulis sebagai rujukan utama dalam upaya memperbaiki diri karena Al-Qur'an membahas isu-isu aktual, membahas tentang kesehatan mental dan perbaikan diri.

### F. Kajian Terdahulu

Setelah peneliti melakukan pelacakan serta pengamatan terhadap literatur yang terdahulu, ditemukan beberapa penelitian yang hampir sama. Untuk

---

<sup>16</sup> Dian Nafi, *Seperti Maryam Seperti Rabiah*, 116-117.

<sup>17</sup> Artika Dewi, Pratitis Try N, Sha F Z, *Love Yourself: Antologi IMMawati 1001 Goa*, 39.

<sup>18</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama, Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip Prinsip Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo, 2016), 154.

<sup>19</sup> Ahmad Izzan, *Ulumul Qur'an: Telaah Tekstualitas dan Kontekstualitas Al-Qur'an* (Bandung: Tafakur), 2011, 30.

membedakan antara penelitian lain sehingga tidak terjadi duplikasi, maka peneliti menelaah berbagai hasil karya yang berkaitan, diantaranya:

1. Skripsi karya Khansa Fatihatin Nur, jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, tahun 2021 yang berjudul “*Insecure* dalam perspektif Al-Qur`an”, Penelitian ini membahas tentang *insecure* dalam perspektif psikologi dan Al-Qur`an. Karya tulis ini mengungkap lafadz-lafadz dalam ayat Al-Qur`an yang mendefinisikan makna *insecure*, dan hanya berfokus terhadap lafadz putus asa, takut dan rendah diri. Kemudian mengetahui penafsiran para mufassir mengenai lafadz-lafadz tersebut, dan cara menangani *insecure* menurut psikologi dan Al-Qur`an. Perbedaan yang signifikan dari kajian ini adalah tidak ada membahas ayat tentang *self improvement*.
2. Skripsi karya M. Wahid Nasrudin, “Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur`an (Pendekatan Psikologi)”, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah, fenomena terhadap kecemasan yang terjadi pada setiap individu yang menyebabkan berbagai macam penyakit. Penelitian ini menyajikan ayat-ayat Al-Qur`an yang membahas tentang kecemasan, cara mengatasinya dalam Al-Qur`an dan kontekstualisasinya. Adapun letak perbedaan dalam kajian ini adalah di dalam penelitian ini hanya membahas tentang gangguan kecemasan.
3. Skripsi karya Fika Natasya Umala, “Fenomena *Insecure* dan Terapinya dalam Al-Qur`an (Analisis Penyandingan Term *Khauf* dan *huzn* dalam Al-Qur`an)”,

jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penyandingan *khauf* dan *huzn* dan relevansinya terhadap fenomena *insecure*. Penyebab *insecure* yang terdapat dalam penyandingan *khauf* dan *huzn* adalah khawatir, tidak memiliki kepercayaan diri atas kemampuannya, tidak beriman kepada Allah SWT., tidak melakukan introspeksi dan melakukan perbaikan diri, tidak teguh pendirian. Kemudian ciri-ciri *insecure* dalam penyandingan term *khauf* dan *huzn* adalah *riya'*, tidak beriman, melemahnya keimanan. Sedangkan terapi *insecure* dalam penyandingan term *khauf* dan *huzn* adalah mengurangi rasa cinta terhadap selain Allah SWT., yakin bahwa Allah SWT. akan menepati janji, beriman kepada Allah SWT. sebagai bagian dari tujuan yang jelas, melakukan introspeksi dan membenahan diri, menjadi seseorang dengan level keimanan tinggi, berpikiran positif, memiliki rasa kepercayaan diri terhadap kemampuannya dan bertaubat. Adapun letak perbedaan dalam kajian ini adalah di dalam penelitian ini hanya membahas tentang *insecure* hanya menggunakan term *khauf* dan *huzn*.

4. Jurnal “Fenomena *Insecurity* di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam” karya Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, dan Usup Romli, dari Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2022. Penelitian ini menghasilkan tentang bagaimana tingkat pemahaman Aqidah Islam pada remaja, mengetahui tingkat *insecurity* pada remaja, dan menguji apakah terdapat hubungan antara pemahaman Aqidah Islam (X) dengan *insecurity* (Y) pada remaja. Hipotesis yang diajukan pada

penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara pemahaman aqidah Islam dengan *insecurity* pada remaja. Hasilnya diketahui bahwa tingkat pemahaman aqidah Islam remaja di sudah sangat baik, sementara tingkat *insecurity* remaja pada tingkat baik. Kemudian, pada uji korelasi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemahaman aqidah berperan secara signifikan terhadap perasaan *insecurity* remaja. Pemahaman aqidah juga dianggap sebagai aspek penting yang mempengaruhi remaja dalam menghadapi masa-masa transisi yang sulit. Sehingga letak perbedaan dalam kajian ini adalah di dalam Artikel ini, bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman aqidah Islam pada remaja, mengetahui tingkat *insecurity* pada remaja, dan mengetahui hubungan antara pemahaman aqidah Islam dengan *insecurity* pada remaja.

5. Skripsi tahun 2021 karya Arif Rahmad Hakim dari Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, Jurusan Ilmu Al-Qur'an Tafsir, dengan judul "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an", penelitian ini membahas tentang *insecure*, di dalam skripsi ini membahas bahwa Al-Qur'an mengkategorikan *insecure* menjadi 3 hal. Pertama, *insecure* dalam bentuk kecemasan, khawatir, dan ketakutan terhadap suatu hal yang akan dihadapi. Kedua, *insecure* dalam bentuk kegelisahan dan kesedihan terhadap kejadian buruk yang sudah terjadi. Ketiga, *insecure* dalam bentuk kehampaan hidup. Perbedaan dengan kajian ini ialah, kajian ini hanya berfokus dengan *insecure*, dan solusi dalam penanganan masalah *insecure* di

dalam skripsi ini yaitu hanya dengan mengerjakan salat secara rutin dan khusyuk.

6. Jurnal “*Insecure In Qur’anic Perspective*”, karya Alfina Rizqi Khoirunnisa dan Ulfah Rahmawati dari Institut Agama Islam Negeri Kudus. Penelitian ini membahas tentang *insecure* dalam Al-Qur’an dengan term *khauf* dalam Tafsir Al-Mishbah, pandangan Quraish shihab terhadap ayat *khauf*, dan penanganan terhadap *insecure* dengan bersyukur dan percaya diri. Adapun perbedaan dengan kajian ini adalah kajian ini hanya berfokus pada *insecure* dengan term *khauf* dan bagaimana pandangan Quraish Shihab terhadap ayat tersebut.
7. Bella Cahya Ridhani, 2022, “Konsep *Insecure* Dalam Pandangan Imam Al Qusyairi dan Quraish Shihab”, skripsi Jurusan Qur’an Hadis, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda. Penelitian ini membahas *insecure* dengan term *khauf*, *hazn*, dan *ya’su*. Kemudian dibatasi oleh penulisnya dengan 5 ayat, yakni Q.S. Al-An’âm ayat 33, Q.S. Yûnus ayat 65, Q.S. Al-Baqarah ayat 155, Q.S. Hud ayat 9 dan Q.S. Al-Isrâ’ ayat 83. Perbedaan yang jelas terlihat dengan kajian ini, penelitian ini merupakan kajian *muqaran* dengan berfokus pada pendapat Imam Al-Qusyairi (Tafsir Lat aif Al-Isyarat) dan Quraish Shihab (Tafsir Al-Mishbah) tentang perasaan *insecure* dan penanganannya.
8. “Peran Al-Qur’an Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)”, Skripsi oleh Syifa’ul ‘Ain Fain Putri, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuludin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, tahun 2022. Penelitian ini membahas tentang

seluruh ayat yang berkenaan dengan *insecure*, yakni dengan term *hazn* (42 lafadz), *khauf* (124 ayat) *hala'a* (1 ayat). Penanganan *insecure* di dalam skripsi ini adalah dengan mendirikan dan menjaga salat. Jelas sekali perbedaan dengan kajian ini, karena kajian ini membahas seluruh ayat yang berkenaan dengan *insecure* dan penanganannya hanya dengan menjaga dan mendirikan salat.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian umumnya dilaksanakan dengan dua jenis penelitian, yaitu penelitian lapangan (*field research*) dan penelitian kepustakaan (*library research*).<sup>20</sup> Sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang subyeknya tidak terlepas dari buku, dokumen, artikel, dan literatur. Penelitian ini lebih banyak menyangkut hal yang bersifat teoritis, ide-ide, gagasan, konseptual, dan sebagainya.<sup>21</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *maudhû'i* (tematik), sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi, karena penelitian ini membahas tentang kejiwaan.

Menurut para ulama, metode *maudhû'i* adalah “menghimpun seluruh ayat Al-Qur`an yang memiliki tujuan dan tema yang sama, kemudian jika memungkinkan, disusun berdasarkan kronologis turunnya ayat dengan memperhatikan *asbabun nuzulnya*, langkah selanjutnya ialah menguraikan

---

<sup>20</sup> Nashruddin Baidan, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 103.

<sup>21</sup> Nashruddin Baidan, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, 27-28.

dengan menjelajahi seluruh aspek yang dapat digali, kemudian hasilnya dapat diukur dengan timbangan teori-teori yang akurat, sehingga semua mufassir dapat menyajikan tema secara utuh dan sempurna. Dikemukakan pula tujuannya yang menyeluruh dengan ungkapan yang mudah dipahami sehingga bagian-bagian yang terdalam sekalipun dapat diselami.”<sup>22</sup>

Jadi, metode *maudhû'i* ialah metode yang membahas ayat Al-Qur`an sesuai dengan tema yang telah ditetapkan, menghimpun semua ayat yang berkaitan, kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek yang terkait, seperti *asbabun nuzul*, kosakata dan sebagainya yang dijelaskan dengan rinci dan tuntas, juga didukung oleh fakta dan dalil-dalil yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik dari pemikiran rasional maupun argumen yang berasal dari Al-Qur`an.<sup>23</sup>

## 2. Data dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi:

### a. Data

Data merupakan unit informasi yang dapat dianalisis dan relevan dengan problem tertentu. Dalam penelitian ini, data yang digunakan ialah berupa ayat-ayat Al-Qur`an dan penafsirannya yang menunjukkan tentang *insecure* dan *self improvement* dalam Al-Qur`an, serta buku-buku dan literatur literatur lain yang dianggap relevan dengan penelitian ini.

### b. Sumber Data

---

<sup>22</sup> Abdul Hayy Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhû'i: Dirasah Manhajiyah Maudhû'iyah*, terj. Rosihon Anwar, *Metode Tafsir Maudhûi Dan Cara Penerapannya* (Bandung: Pustaka Setia, 2002), 44.

<sup>23</sup> Ahmad Izzan, Dindin Saepudin, *Tafsir Maudhû'i Metoda Praktis Penafsiran Al-Qur`an* (Bandung: Humaniora Utama Press, 2022), 17-18.

- a) Sumber data primer, yaitu data yang terkait dalam masalah utama yang akan diteliti, berupa Al-Qur`an, kitab-kitab tafsir, seperti Kitab Tafsir Al-Mishbah, Al-Qur`an dan Tafsirnya, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Asraar, Tafsir Kebahagiaan, dan Tafsir Al-Munir.
- b) Sumber data sekunder, yaitu data yang secara tidak langsung mendukung sumber data primer yang berupa buku-buku yang membahas tentang *self improvement* dan *insecure*, buku-buku keislaman, buku-buku dari para peneliti yang ahli dalam bidang psikologi, media, artikel dan *website* di internet yang relevan dengan penelitian ini untuk memperjelas pembahasan.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Jenis penelitian ini *library research*, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mengumpulkan data dari buku-buku, majalah, jurnal, dan dokumen. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *maudhû`i* (tematik). Langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Penulis menentukan tema permasalahan terkait apa yang ingin dikaji, kemudian mengumpulkan ayat yang berkenaan dengan *insecure* dan *self improvement*.
- b. Kemudian penulis menyusun ayat tersebut berdasar urutan turun dan sebab-sebab turunnya, serta melihat *muhâsabah* ayat dan surahnya.
- c. Setelah itu, penulis mengkaji dan mempelajari dengan teliti dan hati-hati terhadap semua data yang telah dikumpulkan, kemudian



menyusun data-datanya secara sistematis dan mendeskripsikan apa saja yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini.

- d. Peneliti juga melengkapi tema pembahasan dengan hadis Nabi Muhammad SAW. dan buku-buku terkait pembahasan.

#### 4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam mengolah data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *maudhû'i*, setelah menelaah dan mempelajari secara mendalam ayat dan tafsir tersebut, penulis kemudian menganalisis pendapat para mufasir dengan dan dengan pendekatan psikologi.

### H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan agar penelitian ini mendapatkan hasil yang maksimal, maka pembahasan disistematiskan secara runtut dan terarah dengan lima bab sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang dalam bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II landasan teori yang membahas gambaran secara umum tentang *insecure* dan *self improvement*. Dalam bab ini berisi tentang pengertian, penyebab dan dampak dari *insecure* perspektif psikologi kemudian juga berisi definisi *self improvement*, upaya melakukan *self improvement* dan manfaatnya.

Bab III berisi data-data terkait pembahasan yang akan diteliti, pada bab ini berisi tentang istilah, term *insecure*, ayat-ayat tentang *insecure* dan *self improvement* di dalam Al-Qur'an.

Bab IV membahas tentang analisis tafsir ayat *self improvement* terkait solusi dalam mengatasi *insecure* dan relevansinya dengan kesehatan mental.

Bab V merupakan akhir dalam pembahasan ini yang berisikan penutup, kesimpulan dari keseluruhan penelitian ini dan saran.