

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan bab-bab sebelumnya dalam skripsi ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur`an tidak menyebutkan secara spesifik 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). Term yang paling mendekati ialah *jazû'a*.
2. *Self improvement* di dalam Al-Qur`an juga tidak disebutkan secara spesifik, melainkan melalui perintah memikirkan hari esok dengan cara meningkatkan ketakwaan, yakni senantiasa mengevaluasi diri menjadi seseorang yang lebih baik lagi (Q.S. Al-Hasyr/59: 18).
3. Solusi yang diberikan Al-Qur`an terkait dengan mengatasi *insecure* ialah dengan meningkatkan ketakwaan dan berinteraksi dengan Al-Qur`an, kemudian sesuai dengan ayat tentang *self improvement* yang terkandung di dalam Q.S. al-Hasyr/59: 18 ialah: *Pertama*, sabar (Q.S. al-Baqarah/1: 153, Q.S. al-Baqarah/1: 155-156, dan Q.S. al-Baqarah/1: 177), *kedua*, salat (Q.S. al-Baqarah/1: 45), *ketiga*, syukur (Q.S. al-Baqarah/1: 152 dan Ibrâhîm/14: 7), *keempat*, zikir (Q.S. al-Baqarah/1: 152, al-Anfâl/8: 49 dan ar-Ra'd/13: 28), *kelima*, tawakal (al-Taubah: 51, al-Anfâl/8: 49 dan Tâhâ/11: 25-26), *keenam*, *husnuzan* (Q.S. al-Baqarah/1:216 dan al-Insyirâh/94: 5-6).

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas tentang upaya perbaikan diri (*self improvement*) dalam mengatasi rasa *insecure* menurut perspektif Al-Qur`an, bahwa ada banyak ayat Al-Qur`an yang mungkin juga mendukung tema tersebut yang mungkin masih banyak yang terlupakan, kemudian bisa dikembangkan lagi dengan menggunakan pendekatan tasawuf. Penulis berharap adanya kelanjutan penelitian mengenai tema tersebut atau yang menyerupai untuk sumbangsih akademisi terhadap *insecure* maupun *self improvement* dalam perspektif Al-Qur`an.