



UIN SUSKA RIAU

NO. 158/IAT-U/SU-S1/2025

## TRANSFORMASI ITSAR DALAM PSIKOLOGI AL-QUR’AN: ANALISIS TERHADAP FENOMENA MENTAL *PEOPLE PLEASER*

### SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

**MUNNA ‘ULYA ZAKIYAH**  
**NIM : 12130222683**

**Pembimbing I**

**Dr. H. Khairunnas Jamal, S.Ag, MA**

**Pembimbing II**

**Dr. Salmaini Yeli, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
TA. 1446 H / 2025 M**



UIN SUSKA RIAU

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul: "**Transformasi Itsar dalam Psikologi Al-Qur'an: Analisis terhadap Fenomena Mental People Pleaser**".

Nama : Munna 'Ulya Zakiyah  
NIM : 12130222683  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 02, Juni 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 25 Juni 2025

Dekan,

  
**Dr. Jamaluddin, M. Ag**  
NIP. 196704231993031004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Sekretaris/Penguji II



**Dr. H. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag**  
NIP. 197006172007011033

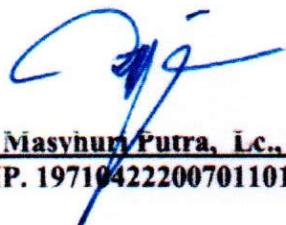


**Dr. Khawiah, M.Ag**  
NIP. 197301162005012004

MENGETAHUI

Penguji III

Penguji IV



**Dr. H. Masyhur Putra, Lc., M.Ag**  
NIP. 197104222007011019



**Dr. Laila Sari Masynur, M.A**  
NIP. 197902272009122001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. H. Khairunnas Jamal, S.Ag, M.A**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara/i

**An. Munna 'Ulya Zakiyah**

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Munna 'Ulya Zakiyah

NIM : 12130222683

Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : Transformasi *Itsar* dalam Psikologi Al-Qur'an: Analisis terhadap Fenomena Mental *People Pleaser*

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 15 Mei 2025

Pembimbing I

  
**Dr. H. Khairunnas Jamal, S.Ag, M.A**  
NIP. 19731105 200003 1 003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN  
**كلية اصول الدين**  
FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.[www.uin-suska.ac.id](http://www.uin-suska.ac.id), E-mail: [rektor@uin-suska.ac.id](mailto:rektor@uin-suska.ac.id)

**Dr. Salmaini Yeli, M. Ag**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara/i

An. **Munna 'Ulya Zakiyah**

Kepada Yth :

**Dekan Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	:	Munna 'Ulya Zakiyah
NIM	:	12130222683
Program Studi	:	Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	:	Transformasi <i>Itsar</i> dalam Al-Qur'an: Analisis terhadap Fenomena <i>Mental People Pleaser</i>

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25 April 2025  
Pembimbing II

**Dr. Salmaini Yeli, M. Ag**  
**NIP. 19690601 199203 2 001**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Munna 'Ulya Zakiyah  
Tempat/Tgl Lahir : Singingi, 13-Desember-2002  
NIM : 12130222683  
Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul Skripsi : Transformasi *Itsar* dalam Psikologi Al-Qur'an dan Analisis terhadap Fenomena Mental *People Pleaser*

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin Uin Suska Riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 24 Mei 2025  
Yang Membuat Pernyataan,



**MUNNA 'ULYA ZAKIYAH**  
**NIM. 12130222683**



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

وَذَلِكَ يَنْشَأُ عَنْ قُوَّةِ الْيَقِينِ وَتَوْكِيدِ الْمَحَبَّةِ وَالصَّابَرَ عَلَى الْمَشَقَّةِ

*“Sifat Itsar timbul dari kuatnya keyakinan dan keteguhan cinta serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan” (Al-Qurthubi)*

“Jadi belajarlah memberi tanpa kehilangan diri, mencintai tanpa melukai hati sendiri. Sebab hidup adalah tentang keseimbangan: antara peduli pada orang lain dan setia pada diri sendiri”

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KATA PENGANTAR**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Transformasi Itsar dalam Psikologi Al-Qur'an: Analisis terhadap Fenomena Mental People Pleaser*” ini dengan baik. Selanjutnya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah untuk baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menuntun manusia dari alam kejahilan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Maksud dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat penelitian skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) di Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi ini membahas tentang bagaimana transformasi *itsar* dalam psikologi al-Qur'an dan bagaimana analisisnya terhadap fenomena mental *people pleaser*.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan bisa selesai tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait. Mohon maaf karena keterbatasan ruang dan waktu, penulis tidak bisa menyebutkan nama satu per satu, namun setiap kontribusi dan do'a yang telah diberikan tidak akan terlupakan. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membala segala kebaikan dan melimpahkan karunia terbaik kepada kita semua. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si, AK, CA beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us. Wakil Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag. Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, M.IS. dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
3. Bapak Dr. H. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Bapak Syahrul Rahman, MA selaku sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta seluruh jajarannya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengijinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bapak Dr. H. Agustiar M.Ag selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis hingga sampai ke tahap penyusunan skripsi seperti saat sekarang ini.

5. Bapak Dr. H. Khairunnas Jamal, M.Ag selaku Pembimbing I dan Ibunda Dr. Salmaini Yeli, M.Ag selaku Pembimbing II yang telah mendampingi penulis dan memberikan arahan hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada beliau atas segala nasihat, motivasi dan bimbingannya yang telah diberikan kepada penulis.

6. Bapak Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag selaku Ketua/Pengaji I, Ibu Dr. Khairiah, M.Ag selaku Sekretaris/Pengaji II, Bapak Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag selaku Pengaji III, dan Ibu Dr. Laila Sari Masyhur, M.A dengan hormat dan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengaji yang telah memberikan arahan, masukan, dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Setiap saran dan koreksi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan isi karya ini. Segala ilmu, waktu, dan dedikasi yang telah diberikan merupakan kontribusi berharga dalam proses akademik penulis.

7. Seluruh dosen yang telah memberikan materi perkuliahan, semoga Allah membalas kebaikan yang telah dilakukan dan Allah jadikan ilmu yang diberikan menjadi bermanfaat serta menjadi amal jariyah.

8. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta staf jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk membaca dan meminjam buku sebagai referensi yang mendukung pembahasan dalam penyusunan skripsi ini.

9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Suyoto Abdurrahim. Terima kasih telah membantu penulis membentuk hidup dengan penuh semangat, memperlakukan penulis sebagai putri terbaik di dunia, tanpa ragu mendukung, memberikan do'a, motivasi, dan menjadi inspirasi terbaik, mendidik dengan penuh kasih sayang, memberikan segala hal yang Ayah bisa agar penulis bisa mencapai impian, menghapus kesedihan dan kesulitan apa

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pun yang dirasakan. Terima kasih kesayanganku, Ayahanda terbaik dalam kehidupanku semoga Allah senantiasa memberkahi dan melindungi ayah.

10. Pintu surgaku, Ibunda tercinta Siti Fauziyah. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Ibunda yang tiada henti mendo'akan kebaikan dan senantiasa mendampingi penulis melewati kehidupan yang penuh tantangan dan misteri. Sosok penyemangat dan teman terbaik, tempat nyaman untuk berbagi segala cerita, terima kasih Ibunda telah sepenuhnya percaya melepaskan putri kesayangan melangkah ke tanah rantauan untuk belajar dan menimba ilmu. Segenap cinta, kasih sayang yang tiada akhir, pelukan hangat dan kesetiaan yang beliau berikan, putri kecil ibu mengucapkan terima kasih.

11. Tak lupa juga saudara-saudara penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan, Manihatus Saniyah, Rosihatul Khoiriyah, S.Pd, M. Syafiq Mushoffa, S.Ag, Nila Robihatil 'Afifyah, S.Pd, M. Nasih Mu'awan, dan Hullu Karimatu Ridloyah yang senantiasa memberikan doa dan dukungan terbaik sehingga dapat membantu penulis baik dari segi materi maupun non materi. Semoga Allah senantiasa memberikan rezeki yang berlimpah serta kesehatan. Aamiin.

12. Keluarga besar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya Kelas C Angkatan 2021 dan seluruh teman-teman terbaik yang telah berjuang bersama, menjadi cerita indah dan kenangan manis turut menghiasi kehidupan di masa perkuliahan. Semoga, jarak dan waktu tidak memisahkan kita untuk terus menjalin silaturahmi, sukses dan jadilah orang-orang hebat.

13. Untuk sahabat terbaik Nur Aflah Fauziah, Evi Nuryanti, Halimatul Jannah, Melisa Hidayati, Khusus Siam, Nindya Zahrany, Khurratul Akmar, Nurmaya Fitri, dan M. Risman Mukhoniadi terima kasih atas pertemuan kita dibangku perkuliahan sehingga menjadi teman dalam berbagi cerita dan kebersamaan mengiringi perjalanan kita selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari akan keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini



UIN SUSKA RIAU

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bermanfaat bagi semua pihak dan kepada Allah penulis berdo'a semoga kebaikan mengiringi kita semua serta semua orang yang terlibat dalam proses hingga selesainya penulisan skripsi ini senantiasa dilimpahi rahmat dan karunia dari-Nya. Aamiin ya rabbal 'alamin.

Pekanbaru, 09 Mei 2025

**Munna 'Ulya Zakiyah**  
**NIM: 12130222683**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

### LEMBAR PENGESAHAN

### NOTA DINAS

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS

### MOTTO

KATA PENGANTAR ..... i

DAFTAR ISI ..... v

PEDOMAN TRANSLITERASI ..... vii

ABSTRAK ..... ix

ABSTRACT ..... x

الملخص ..... xi

BAB I ..... 1

PENDAHULUAN ..... 1

A. Latar Belakang ..... 1

B. Penegasan Istilah ..... 4

C. Identifikasi Masalah ..... 6

D. Batasan Masalah ..... 6

E. Rumusan Masalah ..... 7

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian ..... 7

G. Sistematika Penulisan ..... 8

BAB II ..... 10

KAJIAN TEORITIS ..... 10

A. Landasan Teori ..... 10



<b>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</b>	
<b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b>	
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.	
1. Transformasi .....	10
2. <i>Itsar</i> .....	12
3. <i>People Pleaser</i> .....	17
4. Psikologi .....	21
B. Literature Review .....	23
<b>BAB III .....</b>	<b>27</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Sumber Data Penelitian .....	27
C. Teknik Pengumpulan Data .....	28
D. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV .....</b>	<b>32</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS .....</b>	<b>32</b>
A. Penafsiran Ayat-ayat <i>Itsar</i> dalam Al-Qur'an .....	32
B. Bentuk Transformasi <i>Itsar</i> dan Analisis terhadap Fenomena Mental <i>People Pleaser</i> .....	53
<b>BAB V .....</b>	<b>61</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>63</b>
<b>BIODATA PENULIS</b>	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliterastion), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ـ	A	ط	Th
ـ	B	ـ	Zh
ـ	T	ـ	"
ـ	TS	ـ	Gh
ـ	J	ـ	F
ـ	H	ـ	Q
ـ	KH	ـ	K
ـ	D	ـ	L
ـ	Dz	ـ	M
ـ	R	ـ	N
ـ	Z	ـ	W
ـ	S	ـ	H
ـ	Sy	ـ	'
ـ	Sh	ـ	Y
ـ	Dl		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, dan *dhommah* dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	= Ā	Misalnya	قال	menjadi <i>Qâla</i>
Vokal (I) Panjang	= Ī	Misalnya	قبل	menjadi <i>Qila</i>
Vokal (u) panjang	= Û	Misalnya	دون	menjadi <i>Dûna</i>

Khusus untuk bacaan *ya' nisbat*, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan *ya' nisbat* diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, *wawu* dan *ya'* setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و	Misalnya	قول	Menjadi <i>Qawlun</i>
Diftong (ay) = ي	Misalnya	خير	Menjadi <i>Khayrun</i>

## C. Ta' marbutah (ٰ)

Ta'marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسلة المدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فی رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

## D. Kata Sandang dan Lafadl al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” lafadl jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
3. Masya'Allah ka'na wa ma'lam yasya'lam yakun....

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji konsep *itsar* dalam Al-Qur'an sikap mendahulukan kepentingan orang lain atas diri sendiri serta analisisnya dalam mengatasi fenomena psikologis modern yaitu *people pleaser*, yakni kecenderungan berlebihan menyenangkan orang lain hingga mengabaikan kebutuhan pribadi. Fenomena ini dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan merusak keseimbangan emosional. Urgensi penelitian terletak pada pentingnya membedakan antara *itsar* yang bersifat spiritual dan sehat dengan *people pleaser* yang didorong oleh ketakutan penolakan dan kebutuhan validasi, sehingga umat Islam mampu menerapkan nilai kepedulian secara proporsional tanpa merugikan diri sendiri. Penelitian bersifat kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhū'i*), menganalisis lima ayat Al-Qur'an (QS. Yusuf:91; An-Nazi'at:37–39; Al-A'la:16; Taha:72; Al-Hasyr:9) dan merujuk pada tafsir As-Sa'di, Hamka, Az-Zuhaili, serta Quraish Shihab. Hasil analisis menunjukkan bahwa *itsar* merupakan manifestasi keimanan, keikhlasan, dan nilai spiritual pengorbanan yang seimbang dan bernilai ukhrawi sementara *people pleaser* muncul dari tekanan psikologis eksternal dan internal yang tidak seimbang. Dengan demikian, nilai *itsar* Al-Qur'ani dapat dijadikan landasan pembentukan perilaku sosial yang empatik, seimbang, dan menjaga kesehatan mental dalam konteks kekinian.

**Kata Kunci:** Itsar, People Pleaser, Psikologi Al-Qur'an, Tafsir Maudhū'i

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ABSTRACT**

This research examined the concept of *itsar* in Al-Qur'an—the attitude of prioritizing the interests of others over oneself, and its analysis in overcoming the modern psychological phenomenon of people pleaser—the excessive tendency to please others to the point of ignoring personal needs. This phenomenon can cause anxiety and stress, and damage emotional balance. The urgency of this research was in the importance of distinguishing between spiritual and healthy *itsar* and people pleaser driven by fear of rejection and the need for validation, so that Muslims are able to apply the value of caring proportionally without harming themselves. It was qualitative research with thematic (*maudhū'i*) interpretation approach—analyzing five verses of Al-Qur'an (QS. Yusuf: 91; An Nazi'at: 37–39; Al A'la: 16; Taha: 72; Al Hasyr: 9) and referring to the interpretations of As Sa'di, Hamka, Az Zuhaili, and Quraish Shihab. The analysis results showed that *itsar* is a manifestation of faith, sincerity, and spiritual values of sacrifice that are balanced and have an afterlife value while people pleaser arising from unbalanced external and internal psychological pressures. Thus, the value of Quranic *itsar* can be used as a basis for the formation of empathetic, balanced social behavior, and maintaining mental health in the current context.

**Keywords:** Itsar, People Pleaser, Psychology of Al-Qur'an, Tafsir Maudhū'i



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak mengujakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

يبحث هذا البحث مفهوم الإيثار في القرآن، و موقف تقديم الأولوية لمصالح الآخرين على الذات، و تحليله في التغلب على الظاهرة النفسية الحديثة، وهي إرضاء الناس، وهي الميل المفرط لإرضاء الآخرين إلى حد التجاهل بال الحاجات الشخصية. هذه الظاهرة قد تسبب القلق والتوتر وتضر بالتوازن العاطفي. وأهمية هذا البحث في أهمية التمييز بين الإيثار الروحية والصحية وإرضاء الناس منطلقاً من الخوف من الرفض وال الحاجة إلى التحقق، حتى يتمكن المسلمون من تطبيق قيمة الرعاية للأخرين بشكل مناسب دون الأضرار بأنفسهم. يعتبر هذا البحث بحثاً نوعياً مع منهج التفسير الموضوعي، حيث يحلل خمس آيات من القرآن (سورة يوسف: ٤١-٤٣؛ والأعلى: ١٦-١٧؛ وطه: ٦٧؛ والحضر: ١)، مستندًا إلى تفسير السعدي، وحمّا، والرحيلي، وقرش شهاب. ونتائج التحليل تشير إلى أن الإيثار هو مظهر من مظاهر الإيمان والأخلاق والقيم الروحية للتضحيّة المتوازنة وذات القيمة الأخروية، بينما ينشأ إرضاء الناس من ضغوط نفسية خارجية وداخلية غير متوازنة. وبالتالي، يمكن استخدام قيمة القرآن كأساس لتكوين سلوك اجتماعي متعاطف ومتوازن ويحافظ على الصحة العقلية في السياق الحالي.

**الكلمات المفتاحية:** إيثار، إرضاء الناس، سيكولوجية القرآن، تفسير موضوعي



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sosial modern, semakin banyak individu yang mengalami tekanan mental akibat dorongan kuat untuk selalu menyenangkan orang lain. Fenomena ini dikenal sebagai *people pleaser*, yaitu kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas atau bersalah jika tidak memenuhi harapan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan dan kesejahteraan diri sendiri. Meskipun sekilas tampak sebagai bentuk kebaikan sosial, kebiasaan ini kerap menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan emosional, kehilangan jati diri, dan gangguan kecemasan. Hal ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>1</sup>

Dalam tradisi Islam, konsep mendahulukan orang lain juga dikenal, yaitu melalui istilah *itsar* sebuah nilai luhur yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan dicontohkan oleh para sahabat Nabi. Namun, *itsar* memiliki dasar spiritual dan moral yang kuat, tidak lahir dari tekanan sosial atau rasa takut ditolak, melainkan dari keikhlasan, ketulusan, dan pemahaman terhadap keutamaan memberi. Perbedaan esensial inilah yang menjadi titik awal penting untuk mengkaji kembali bagaimana konsep *itsar* dalam Al-Qur'an dapat memberi arah dan solusi terhadap fenomena *people pleaser* yang marak saat ini. Di contohkan oleh para sahabat Nabi Muhammad SAW mengenai *itsar* dan dijelaskan dalam Al-Qur'an. Misalnya, dalam Surat Al-Hasyr ayat 9<sup>2</sup>, Allah memuji kaum Anshar yang lebih mendahulukan saudaranya daripada dirinya sendiri, meskipun mereka dalam kesulitan.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jamaluddin Mahran dan 'Abdul 'Aziz Hafna Mubasyir, Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 2.

<sup>2</sup> Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr (59): 9. Tafsir Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, jilid 4, (Maktabah Syamilah, 2010), h. 400.

<sup>3</sup> Khan, M., & Kakabadse, N. K. (2021). People-pleasing behavior and its psychological impact: A review of literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(3), h. 456-470.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْأَيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَحِدُّونَ فِي صُدُورِهِمْ  
حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوْقَ شَحَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ {4}

*Orang-orang (Ansar) yang telah menempati kota (Madinah) dan beriman sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin) mencintai orang yang berhijrah ke (tempat) mereka. Mereka tidak mendapatkan keinginan di dalam hatinya terhadap apa yang diberikan (kepada Muhajirin). Mereka mengutamakan (Muhajirin) daripada dirinya sendiri meskipun mempunyai keperluan yang mendesak. Siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran itulah orang-orang yang beruntung.*

Hadits-hadits juga memberikan penjelasan yang memperkuat nilai *itsar* ini. Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:

وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ  
“Barang siapa memenuhi kebutuhan saudaranya, maka Allah akan memenuhi kebutuhannya. Dan barang siapa menghilangkan kesulitan seorang muslim, maka Allah akan menghilangkan kesulitannya pada hari kiamat.” (HR. Bukhari dan Muslim). Hadits ini menunjukkan keutamaan membantu orang lain dan mendahulukan kepentingan mereka, dengan balasan berupa bantuan Allah.<sup>4</sup> Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِآخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri.” (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>5</sup> Hadits ini mengajarkan pentingnya empati dan rasa cinta terhadap sesama muslim, yang sejalan dengan konsep *itsar*. Sebuah peristiwa penting yang mencontohkan *itsar* terjadi ketika seorang sahabat Nabi SAW rela memberikan makanannya kepada tamu, meskipun ia dan keluarganya sedang dalam keadaan lapar. Peristiwa ini menjadi salah satu alasan turunnya Surat

<sup>4</sup> Shahih Bukhari, Kitab Al-Adab, Bab Memenuhi Kebutuhan Muslim, no. 2442, terbitan Darussalam, Riyadh, 1997, h. 215

<sup>5</sup> Ibid.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Hasyr ayat 9, yang memuji kaum Anshar atas sikap *itsar* mereka (HR. Bukhari dan Muslim, dalam kitab Tafsir).<sup>6</sup>

Fenomena *people pleaser* ini semakin relevan di tengah masyarakat modern yang sering kali menuntut konformitas sosial dan pengakuan. Banyak individu merasa terjebak dalam pola ini tanpa memahami bagaimana Islam memberikan solusi yang sehat untuk menyeimbangkan antara kepedulian terhadap orang lain dan perhatian terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, perlu kajian mendalam untuk membedakan antara *itsar* dan *people pleaser* agar umat Islam dapat mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an secara proporsional tanpa mengorbankan kesehatan mentalnya.<sup>7</sup>

Perilaku *people pleaser* sering kali dikaitkan dengan rendahnya *self-esteem* dan rasa tidak percaya diri, yang bertolak belakang dengan prinsip Islam yang mengajarkan keseimbangan dan kesejahteraan diri. Konsep ini perlu dianalisis lebih lanjut dalam bingkai psikologi Al-Qur'an agar umat Islam dapat memahami pentingnya keseimbangan antara perhatian terhadap orang lain dan menjaga kebutuhan diri. Sebab, Islam tidak hanya mendorong kepedulian terhadap sesama, tetapi juga mengajarkan tanggung jawab atas diri sendiri, baik secara fisik maupun mental.

Dalam perspektif sejarah Islam, para sahabat Nabi SAW memberikan contoh terbaik dalam menerapkan sikap *itsar*. Mereka rela memberikan apa yang mereka miliki untuk kepentingan saudara-saudaranya, namun tetap menjaga keseimbangan antara pengorbanan dan pemenuhan kebutuhan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *itsar* bukanlah sikap yang berlebihan, tetapi memiliki prinsip keseimbangan dan keikhlasan yang didasari oleh iman dan rasa tanggung jawab kepada Allah SWT.<sup>8</sup>

Sementara itu, perilaku *people pleaser* dalam konteks psikologi modern cenderung muncul akibat pengaruh eksternal seperti tuntutan sosial, pola asuh yang tidak sehat, atau pengalaman traumatis. Fenomena ini menjadi semakin

---

<sup>6</sup> Shahih Muslim, Kitab Al-Birr wa Al-Adab, no. 45, (Darussalam, Riyadh, 1997), h. 213.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Hamka, Tafsir al-Azhar, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989), jilid 9, h. 7259-7260.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kompleks di era digital, di mana media sosial menciptakan tekanan tambahan untuk selalu tampil menyenangkan dan mendapatkan validasi dari orang lain. Akibatnya, banyak individu mengabaikan kesehatan mental dan emosional mereka demi memenuhi ekspektasi social.<sup>9</sup>

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya membedakan antara sikap *itsar* yang berlandaskan nilai-nilai wahyu dan kebiasaan menyenangkan orang lain yang destruktif secara mental. Ketika banyak orang terjebak dalam perasaan tidak enak hati, takut penolakan, atau ketergantungan validasi sosial, maka penting untuk menyajikan perspektif Al-Qur'an yang menyeimbangkan antara empati terhadap orang lain dan kesehatan psikologis diri. Dengan menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat konsep *itsar* dan melakukan analisis terhadap latar belakang serta analisisnya, studi ini tidak hanya berkontribusi dalam kajian tafsir tematik, tetapi juga membuka jalan bagi integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan kesehatan mental modern. Penelitian ini mendesak dilakukan agar umat Muslim tidak salah memahami pengorbanan diri sebagai kewajiban mutlak, melainkan sebagai ekspresi kemuliaan hati yang harus disertai kesadaran spiritual, bukan ketergantungan emosional.

Dari latar belakang masalah tersebut, maka penulisan ini perlu dilakukan guna menjelaskan lebih dalam terkait istilah-istilah dalam al-Qur'an yang memiliki kesamaan dalam pembahasan *Itsar*. Dengan demikian maka penulisan ini diberi judul **“TRANSFORMASI ITSAR DALAM PSIKOLOGI AL-QUR’AN: ANALISIS TERHADAP FENOMENA MENTAL PEOPLE PLEASER”**.

**Penegasan Istilah**

Penegasan istilah sangat diperlukan guna untuk mengantisipasi adanya salah pengertian dan berguna untuk memperoleh gambaran-gambaran yang

---

<sup>9</sup> Hall, Karyn. *The Emotionally Sensitive Person*. (New Harbinger Publications, 2014), h. 143.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jelas tentang isi proposal. Di bawah ini penulis tegaskan beberapa istilah yang terkandung dalam judul ini, yaitu:

1. Transformasi: Transformasi secara umum berarti suatu perubahan bentuk, sifat, struktur, atau fungsi dari suatu kondisi ke kondisi lain yang berbeda, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Dalam berbagai disiplin ilmu, transformasi memiliki arti yang kontekstual, namun pada dasarnya tetap berkaitan dengan proses perubahan. Sedangkan dalam Islam, transformasi dapat dimaknai sebagai proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan *tahdzibul akhlaq* (pembentukan akhlak), yaitu perubahan ke arah yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai ilahiyah dan akhlak mulia.<sup>10</sup>
2. *Itsar*: Tindakan mendahulukan orang lain atas dirinya sendiri dalam hal keduniaan dengan sukarela karena semata mengharapkan akhirat.<sup>11</sup>
3. Psikologi Al-Qur'an: Sebuah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan manusia. Psikologi ialah ilmu jiwa atau ilmu tentang prilaku.<sup>12</sup> Psikologi Qur'an adalah ilmu-ilmu tentang jiwa dan prilaku yang memiliki landasan utamanya ialah kitab suci al-Qur'an.
4. Fenomena: Fenomena adalah fakta atau kejadian yang dapat diamati atau dialami. Dalam konteks ilmiah, fenomena merujuk pada kejadian atau gejala yang dapat dijelaskan atau diteliti.<sup>13</sup>
5. Mental: Mental merujuk pada segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan proses kognitif. Istilah ini sering digunakan dalam konteks kesehatan mental, psikologi, dan ilmu saraf.<sup>14</sup>

<sup>10</sup> Al-Ghazali. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah.

<sup>11</sup> Yakesma Official Website. (n.d.). Itsar: Pengertian, Contoh, Keutamaan, dan Kisah Sahabat. Diakses pada 27 Februari 2025, dari <https://www.yakesma.org/itsar-pengertian-contoh-keutamaan-dan-kisah-sahabat/>

<sup>12</sup> Adnan Achiruddin Saleh, Pengantar Psikologi, (Sulawesi Selatan: Aksara Timur, 2018), hlm. 1.

<sup>13</sup> Yusuf Abdhul Azis, Fenomena Penelitian: Definisi, Cara Menemukan dan Contoh, 24 Agustus 2023, dari [Fenomena Penelitian: Definisi, Cara Menemukan dan Contoh - Deepublish Store](#). Diakses pada 27 Februari 2025.

<sup>14</sup> Hall, Karyn. *The Emotionally Sensitive Person*. (New Harbinger Publications, 2014), h. 143.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. *People pleaser*: *People pleaser* adalah seseorang yang sulit mengatakan apa yang mereka inginkan, atau mereka tidak suka melawan arus. Umumnya, *people pleaser* melakukan hal ini agar tidak mengecewakan orang lain.<sup>15</sup>

### **C. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. *People pleaser* dan *itsar* tampak serupa secara perilaku, namun berbeda dalam niat dan nilai.
2. *People pleaser* cenderung muncul dari dorongan ingin diterima dan takut ditolak.
3. *Itsar* dalam Al-Qur'an didasari keikhlasan dan orientasi spiritual.
4. Kajian khusus tentang perbandingan keduanya dalam psikologi Al-Qur'an masih terbatas.
5. Perlu dianalisis bagaimana *itsar* dapat mentransformasi perilaku *people pleaser* menjadi lebih sehat secara psikologis dan religius.

### **D. Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya akan membahas konsep *itsar* sebagaimana termuat dalam Al-Qur'an dan dijelaskan melalui tafsir serta literatur keislaman terkait. Ayat-ayat *itsar* yang digunakan dalam penelitian ini ada 5, antara lain: QS. Al-Yusuf/12: 91, QS. An-Nazi'at/79: 37-39, QS. Al-A'la/87: 16, QS. Toha/20: 72, dan QS. Al-Hasyr/59: 9. Adapun tafsir yang digunakan untuk menjelaskan ayat-ayat tersebut yaitu: Tafsir al-Azhar karya Buya Hamka, tafsir Taisir al-Karim ar-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Manan karya Imam as-Sa'di, tafsir al-Munir karya Wahbah Zuhaili, dan tafsir al-Misbah karya M. Quraish Sihab.

---

<sup>15</sup> Emma Reed Turrell. Please Yourself: How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live. (United Kingdom: Fourth Estate, 2021), h. 6.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## E. Rumusan Masalah

Agar pembahasan masalah terfokus maka penulis membatasi pembahasan ini dengan merumuskan masalah yang dikaji sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *Itsar* dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana bentuk transformasi *Itsar* dan analisisnya terhadap fenomena mental *people pleaser*?

## F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada rumusan masalah, di antaranya adalah:

- a) Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat *itsar* yang dijelaskan dalam al-Qur'an.
- b) Untuk mengetahui bentuk transformasi *Itsar* dan analisisnya terhadap fenomena mental *people pleaser*.

### 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terbagi dua, yaitu:

- 1) Manfaat Praktis
  - a. Memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami konsep *Itsar* dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap fenomena *people pleaser*.
  - b. Menambah wawasan dalam psikologi Al-Qur'an mengenai bagaimana nilai-nilai Islam dapat digunakan untuk memahami dan mengatasi masalah psikologis modern.
  - c. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pendekatan psikologi Islam dalam menangani permasalahan mental dan sosial.
- 2) Manfaat Teoritis
  - a. Membantu individu dengan kecenderungan *people pleaser* untuk memahami dan mengelola perilaku mereka berdasarkan prinsip *Itsar* yang sehat dalam Islam.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Menyediakan wawasan bagi praktisi psikologi Islam, konselor, dan pendidik dalam memberikan bimbingan kepada individu yang mengalami tekanan mental akibat kebiasaan menyenangkan orang lain secara berlebihan.
- c. Memberikan pedoman bagi masyarakat dalam menerapkan nilai Itsar secara seimbang agar tidak merugikan diri sendiri dan tetap menjaga kesejahteraan mental.
- d. Membantu membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan menjaga kesehatan mental diri sendiri dalam kehidupan sosial dan spiritual.

**G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan disusun untuk memudahkan dalam memahami permasalahan serta pembahasan dalam karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan pada penelitian ini disajikan sebagai berikut:

**BAB I :** Bab ini memberikan gambaran umum mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Pendahuluan berfungsi sebagai bagian pengantar yang menjelaskan isi penelitian secara menyeluruh. Dalam bab ini memuat latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang menjadi panduan untuk memahami keseluruhan isi penelitian.

**BAB II :** Bab ini memaparkan landasan teori yang berkaitan dengan tema penelitian, meliputi pembahasan tentang konsep transformasi, *itsar*, *people pleaser*, dan psikologi Al-Qur'an. Selain itu, bab ini juga menyajikan kajian pustaka dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan, sebagai perbandingan dan penguatan terhadap penelitian ini.

**BAB III:** Bab ini menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, yaitu penelitian kepustakaan dengan pendekatan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kualitatif. Di dalamnya dibahas sumber data, teknik pengumpulan data melalui studi dokumentasi, serta teknik analisis data dengan menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*).

- BAB IV:** Bab ini menyajikan hasil penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *itsar* berdasarkan beberapa kitab tafsir. Selanjutnya, bab ini menganalisis bentuk transformasi *itsar* serta menghubungkannya dengan fenomena mental *people pleaser* dalam perspektif psikologi Al-Qur'an.
- BAB V:** Bab terakhir ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang dapat dijadikan rekomendasi untuk pengembangan kajian selanjutnya. Kesimpulan merangkum jawaban dari rumusan masalah, sedangkan saran memberikan masukan yang berguna bagi pembaca maupun peneliti berikutnya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Transformasi

###### a. Pengertian Transformasi

Istilah transformasi lebih merujuk pada realitas proses perubahan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), transformasi berarti perubahan bisa berupa bentuk, sifat, fungsi dan sebagainya.<sup>16</sup>

Transformasi merupakan proses perubahan yang memiliki ciri-ciri antara lain : Pertama, adanya perbedaan merupakan aspek yang paling penting di dalam proses transformasi. Kedua, adanya konsep ciri atau identitas yang menjadi acuan perbedaan di dalam suatu proses transformasi. Kalau dikatakan suatu itu berbeda atau dengan kata lain telah terjadi proses transformasi, maka harus jelas perbedaan dari hal apa, missal: ciri sosial apa, konsep tertentu yang seperti apa (meliputi: pemikiran, ekonomi atau gagasan lainnya) atau ciri penerapan dari sesuatu konsep. Ketiga bersifat historis, proses transformasi selalu menggambarkan adanya perbedaan kondisi secara historis (kondisi yang berbeda di waktu yang berbeda).<sup>17</sup>

Sedangkan menurut ilmuan, Laseau, mengatakan bahwa transformasi adalah sebuah proses perubahan secara berangsur-angsur sehingga sampai pada tahap ultimate, perubahan yang dilakukan dengan cara memberi respon terhadap pengaruh unsur eksternal dan internal yang akan mengarahkan perubahan dari bentuk yang sudah dikenal sebelumnya melalui proses menggandakan secara berulang-ulang atau melipat-

<sup>16</sup> Yandianto, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Bandung : Percetakan Bandung, 1997), h. 208.

<sup>17</sup> Ernita Dewi, Transformasi Sosial dan Nilai Agama, Jurnal Substantia, Vol. 14, No. 1, April 2012. h. 113-114.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gandakan. Lebih lanjut Laseau (1980) memberikan kategori transformasi sebagai berikut :<sup>18</sup>

- a. Transformasi bersifat Tipologikal (geometri) bentuk geometri yang berubah dengan komponen pembentuk dan fungsi ruang yang sama.
- b. Transformasi bersifat gramatikal hiasan (ornamental) dilakukan dengan menggeser, memutar, mencerminkan, menjungkirbalikkan, melipat dll.
- c. Transformasi bersifat refersal (kebalikan) pembalikan citra pada figur objek yang akan ditransformasi dimana citra objek dirubah menjadi citra sebaliknya.
- d. Transformasi bersifat distortion (merancukan) kebebasan perancangan dalam beraktifitas.

Sebuah transformasi tidak terjadi begitu saja, tapi melalui sebuah proses. Menurut Habraken (1976) menguraikan proses transformasi yaitu sebagai berikut :

- a. Perubahan yang terjadi secara perlahan-lahan atau sedikit demi sedikit.
- b. Tidak dapat diduga kapan dimulainya dan sampai kapan proses itu akan berakhir tergantung dari faktor yang mempengaruhinya.
- c. Komprehensif dan berkesinambungan.
- d. Perubahan yang terjadi mempunyai keterkaitan erat dengan emosional (sistem nilai) yang ada dalam masyarakat.

Proses transformasi mengandung dimensi waktu dan perubahan sosial budaya masyarakat yang menempati yang muncul melalui proses yang panjang yang selalu terkait dengan aktifitas-aktifitas yang terjadi pada saat itu.

### **b. Proses Transformasi**

Proses transformasi melalui 3 tahap, yaitu : Invesi, Diffusi, dan Konsekuensi.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Stephanie Jill Najon, dkk, Transformasi Sebagai Strategi Desain, Media Matrasain, vol.8, no.2 (Agustus, 2011), h. 120.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Invesi adalah perubahan dari dalam masyarakat, yang mana dalam masyarakat terdapat penemuan-penemuan baru, yang kemudian perlahan-lahan muncullah perubahan.
2. Difusi adalah proses kedua dalam transformasi. Yaitu adanya pengkomunikasian ide, konsep baru atau upaya-upaya perubahan masyarakat secara lebih luas.
3. Konsekuensi yaitu tahap adopsi ide atau gagasan baru dalam masyarakat. Dalam tahap ini biasanya ada hasil perubahan yang muncul di masyarakat.

**2. *Itsar*****a. Pengertian *Itsar***

*Itsar* berasal dari *atsara yu'tsiru Itsaran fahuwa mu'tsirun*, yang artinya mengutamakan kepentingan orang lain mengalahkan kepentingan sendiri.<sup>20</sup> Dalam kamus mu'jam wasit *atsarahu itsaran*: maknanya memilihnya dan mengutamakannya. Dalam kamus mu'jam al-ghani kata *atsara* adalah fiil tambahan satu huruf *Itsar* adalah masdar dari *atsara* dikatakan dalam kalimat عُرْفَ بِإِيْتَسَارٍ هُمْ “terkenal dengan sikap *Itsarnya*” maknanya adalah terkenal dengan kecintaannya kepada selainnya dan pengutamaan kepada mereka daripada dirinya<sup>21</sup> kata al-atsar untuk keutamaan sedangkan kata *Itsar* untuk pengutamaan.<sup>22</sup> Makna maksimal dari mahabbah adalah *Itsar* yakni mendahulukan kepentingan saudaranya atas dirinya pada segala sesuatu yang dicintainya. *Istar* adalah pengorbanan dalam semua aspek untuk orang lain. *Itsar* adalah semakna dengan motivasi dan pengabdian yang tinggi, yang dikembangkan zohar dan masrhal dalam bukunya spiritual capital *Itsar* adalah cerminan dari

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Abdul Mujib dkk, Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta; Hikmah, 2009). h.

<sup>21</sup> 210.

<sup>21</sup> Abdul ghani abu al-azm, mu'jam al-ghani, 2011

<sup>22</sup> Alhusain bin muhammad Ra>gib al-asfahani,almufradat fi qaribil qur'a>n,(pustaka nizar mustofa albana)pdf. h. 10

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pelayanan pada nilai-nilai transpersonal (kebaikan, keadilan, kebenaran, mengurangi penderitaan, menyelamatkan atau mencerahkan orang lain)<sup>23</sup>.

*Itsar* adalah *maqam* yang diperlukan untuk menjadi pemimpin dan ksatria pengabdi atau pelayan anggota, kelompok, organisasi, atau bahkan mengenai hal yang paling tinggi dan paling sakral. (keberuntungan, kemujuran, nasib baik dan kebahagiaan dunia yang anda miliki, anda tinggalkan demi saudaramu, agar ia dapat menikmati dan bersenang-senang dengannya, sementara kenikmatan dunia itu hilang darimu. *Itsar* kebalikan dari kikir. Orang yang mengutamakan orang lain berarti meninggalkan apa yang sebenarnya diperlukan untuk dirinya sendiri. Sedangkan orang yang kikir adalah orang yang merasa tidak rela terhadap seseorang yang memberikan sesuatu kepada orang lain.

### **b. Tingkatan *Itsar***

Adapun tingkatan *itsar* menurut Ibnu Qayyim sebagai berikut:<sup>24</sup>

- 1) Engkau lebih mengutamakan orang lain daripada dirimu sendiri.

Tingkatan *itsar* yang pertama ini adalah tentang orang-orang yang mengutamakan orang lain daripada dirinya sendiri, dalam 3 (tiga) perkara, yaitu:

- a. Perkara yang tidak mengusik agamanya. Dengan kata lain, maksud dari tingkatan yang pertama ini menurut Ibnu Qayyim adalah tentang mendahulukan kemaslahatan orang lain daripada kemaslahatan diri sendiri. Contohnya: memberikan makanan kepada orang lain meskipun juga sedang lapar, memberikan minuman kepada orang lain meskipun juga sedang haus, dan memberikan pakaian kepada orang lain walaupun pakaian compang-camping sekalipun. Syaratnya jika hal demikian tidak berpengaruh terhadap munculnya penyimpangan yang tidak diperbolehkan agama.

<sup>23</sup> Sanerya Hendrawan, Spiritual Management, (Bandung; Mizan Pustaka, 2009). h. 116.

<sup>24</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah – Penjabaran Konkrit “Iyyakaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in...., h. 252-254.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Perkara yang tidak memotong jalan kepada Tuhan. Adalah bahwa mengutamakan kemaslahatan manusia tidak boleh memutuskan perjalanan kepada Tuhan. Seperti: mementingkan pergaulan dengan teman lalu melupakan dzikir kepada Allah atau sibuk mengurus kelompok lalu larai dalam ibadah kepada Allah.
- c. Perkara yang tidak merusak waktunya. Perumpamaan orang yang mengutamakan orang lain namun merusak waktunya Ibnu Qayyim umpamakan; bagaikan seorang musafir yang bertemu seseorang di tengah perjalanan, lalu orang itu menghentikannya dan mengajak mengobrol ke sana ke mari, hingga musafir itu ketinggalan dari rombongannya.

Untuk meraih tingkatan *itsar* ini, Ibnu Qayyim memberikan beberapa cara: pertama, mengagungkan hak. Melihat besarnya hak yang harus dipenuhi sehingga bersedia melakasankannya, memperhatikan hak tersebut dan tidak akan menyia-nyiakannya. Kedua, membenci sifat kikir. Sebab jika membenci sifat kikir akan membuat seseorang mengutamakan kemashlatan orang lain. Ketiga, mencintai akhlak yang mulia. Semakin jauh seseorang mencintai akhlak mulia, maka ia akan semakin jauh mengutamakan kemaslahatan orang lain.<sup>25</sup>

## 2) Mengutamakan ridha Allah daripada ridha selain-Nya.

Maksud mengutamakan rida Allah daripada rida selain-Nya, bahwa meski sekalipun berat ujian yang dihadapi, berat kesulitannya dan lemah usaha serta badannya. Artinya seorang hamba harus berkehendak dan melakukan sesuatu yang dimaksudkan untuk mendapatkan rida-Nya sekalipun membuat manusia marah. Menurut Ibnu Qayyim ini adalah derajatnya para nabi, di atasnya lagi para rasul, di atasnya lagi Ulul Azmi dan diatasnya lagi Nabi Muhammad SAW., karena Nabi SAW. menegakkan kehidupan untuk seluruh alam, harus

---

<sup>25</sup> Ibid.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memurnikan dakwah kepada Allah, menghadapi permusuhan orang-orang yang dekat dan jauh karena agama Allah.<sup>26</sup>

- 3) Menisbatkan *itsar* kepada Allah dan bukan kepada dirimu.

Orang yang terjun dalam *itsar* mengaku memiliki kekuasaan. Kemudian, dia harus meninggalkan kesaksian *itsar* itu, kemudian tidak merasa punya hak untuk meninggalkan atau mengerjakan. Artinya Allah-lah yang membuatmu bisa mengutamakan ridha Allah. Jadi, seakan-akan engkau telah menyerahkan masalah ini kepada-Nya. Jika selainmu yang engkau utamakan, berarti dialan yang lebih berhak dan bukan dirimu. Apabila seorang hamba mengaku bisa mengutamakan selainnya, berarti dia mengaku memiliki kekuasaan. Padahal kekuasaan yang hakiki adalah milik Allah dan Allah-lah yang berkuasa atas segala sesuatu. Jika hamba keluar dari pengakuan ini, berarti dia benar dalam *itsar*-nya.<sup>27</sup>

### c. Keutamaan *Itsar*

Diantara keutamaan-keutamaan sikap *Itsar* ini adalah :

- 1) Dicintai Allah Swt

Rasulullah Saw bersabda : orang yang paling dicintai oleh Allah adalah mereka yang paling banyak memberikan manfaat kepada orang lain. Perbuatan yang paling dicintai oleh Allah adalah memberikan kebahagiaan kepada sesama muslim, menghilangkan kesusahannya, membayarkan hutangnya, atau menghilangkan rasa laparnya. Sungguh berjalan bersama salah seorang saudaraku untuk menunaikan keperluannya lebih aku sukai daripada beri'tikaf dimesjid ini (mesjid nabawi) sebulan lamanya. Barang siapa berjalan bersama saudaranya dalam rangka memenuhi kebutuhannya sampai selesai. Allah akan meneguhkan tapak kakinya pada hari ketika semua tapak kaki

---

<sup>26</sup> Ibid.

<sup>27</sup> Ibid.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tergelincir. Sesungguhnya akhlak yang buruk akan merusak perbuatan baik sebagaimana cuka merusak madu.' (H.R Ibnu Abid Dunya ).<sup>28</sup>

**2) Dicintai oleh manusia.**

Orang yang *Itsar* akan dicintai saudara-saudaranya. Dalam hadis dari Sahl bin Sa'd as-Sa'idy berkata; seseorang mendatangi nabi dan bertanya, wahai Rasulullah, tunjukkan kepadaku suatu amal, jika aku mengerjakannya aku akan dicintai oleh Allah dan dicintai pula oleh sekalian manusia., Rasul menjawab, zuhudlah terhadap dunia, niscaya kamu akan dicintai oleh Allah. Zuhudlah terhadap apa yang dimiliki oleh manusia niscaya kamu akan dicintai oleh mereka.' (H.R Ibnu Majah bab zuhud). Seseorang yang zuhud dari apa yang dimiliki oleh manusia maka mereka akan dicintai saudara-saudaranya, ia akan dicintai oleh kerabat dan teman-temannya. Dan dengan *Itsar* mendahulukan orang lain akan menumbuhkan kecintaan yang lebih besar daripada itu, karena tabiat seseorang adalah adalah mencintai orang yang berbuat baik kepadanya dan berkorban untuknya.<sup>29</sup>

**3) Di mudahkan urusannya di dunia dan dilepaskan dari kesusahan di akhirat.**

Dari Abdullah bin Umar bahwa Rasulullah saw bersabda : muslim adalah saudara bagi muslim lainnya tidak menzaliminya dan tidak menyusahkannya barang siapa yang menunaikan hajat saudaranya maka Allah akan menunaikan hajatnya, barang siapa yang melepaskan kesusahan orang mukmin di dunia maka niscaya Allah akan melepaskan kesusahannya di akhirat, barang siapa yang menutup aib oeang mukmin didunia maka Allah akan menutup aibnya di akhirat (H.R Bukhori kitab Mazholim No. 2242).<sup>30</sup>

Orang dengan sikap *Itsar* akan dikenal sebagai sosok yang mudah membantu dan suka berkorban. Maka, tidak mengherankan orang akan

<sup>28</sup> Yudi Effendi, Sabar & Syukur, (Jakarta; Qultum Media, 2012). h. 83.

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Ibid.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merasa berhutang budi dan kemudian akan membantunya tatkala ia dalam kesulitan.<sup>31</sup>

#### 4) Mendapatkan ganjaran yang besar disisi Allah

Orang-orang mu'min yang cinta pada kebaikan yang selalu melakukan mengutamakan orang lain daripada mereka sendiri, keluarga dan anak-anaknya, ia akan mendapatkan kebaikan dari Allah dan ganjaran yang lebih besar lagi dari apa yang telah mereka lakukan. Oleh karena itu, bagi mereka orang-orang mukmin, melakukan perbuatan tersebut sama sekali tidak merugikan tetapi justru menguntungkan bagi mereka.<sup>32</sup> Sebagaimana diterangkan dalam potongan firman Allah Swt QS. Al-Muzammil 73/20 :

وَمَا تُقْدِمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ إِنَّ اللَّهَ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا  
اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَغْفُرُ رَحْمَةً

*Kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)-nya di sisi Allah sebagai balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. Mohonlah ampunan kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

### 3. *People Pleaser*

#### a. Pengertian *People Pleaser*

*People pleaser* adalah istilah yang merujuk pada individu yang memiliki kecenderungan berlebihan untuk menyenangkan orang lain, bahkan hingga mengorbankan kebutuhan dan keinginannya sendiri. Orang dengan karakteristik ini sering merasa cemas atau khawatir jika orang lain tidak menyukai mereka, dan cenderung mencari validasi dari lingkungan sekitar. Tindakan yang dilakukan sering kali didasari oleh kebutuhan untuk diterima dan diakui, yang berakar dari rasa rendah diri atau ketakutan akan penolakan.

Menurut Karyn Hall dalam bukunya *The Emotionally Sensitive Person*, seorang *people pleaser* sering kali merasa tertekan dan cemas

---

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Ibid.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akibat kebiasaan yang selalu ingin menyenangkan orang lain, yang berujung pada hilangnya jati diri karena terus-menerus menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan pribadi.<sup>33</sup> Psikolog Harriet Braiker dalam *The Disease to Please* menambahkan bahwa perilaku ini pada dasarnya merupakan respons berlebihan terhadap tekanan sosial, di mana *people pleaser* merasa harus selalu menghindari konflik dan menempatkan harapan orang lain sebagai prioritas.<sup>34</sup>

**b. Kriteria *People Pleaser***

Seorang *people pleaser* memiliki ketakutan yang sangat besar terhadap kritik dan penolakan dari orang lain. Mereka sangat menginginkan pengakuan dan perhatian dari lingkungannya. Namun, dalam hubungan mereka dengan orang lain, kecenderungan untuk merasa insecure atau tidak yakin diterima oleh orang lain sering kali menguasai pikiran mereka. Akibatnya, mereka memiliki kekhawatiran yang berlebihan bahwa orang lain tidak akan menerima mereka sepenuhnya.<sup>35</sup>

Ketakutan ini dapat membuat hubungan mereka dengan lingkungan menjadi dangkal karena mereka enggan atau sulit menjalin hubungan yang mendalam dengan orang baru kecuali mereka yakin akan diterima dan disukai. Hal ini bisa menjadi tantangan besar dalam kehidupan sosial mereka, karena kebutuhan akan validasi dari orang lain dapat menghambat kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang kuat dan berarti. Terlebih lagi, perasaan ini bisa menjadi beban emosional yang berat dan dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka jika tidak ditangani dengan baik.<sup>36</sup>

Seorang *people pleaser* juga berhubungan dengan gangguan kepribadian avoidant personality disorder, sehingga mereka memiliki

<sup>33</sup> Hall, Karyn. *The Emotionally Sensitive Person*. New Harbinger Publications, 2014, h. 113.

<sup>34</sup> Braiker, Harriet. *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill, 2001, h. 56.

<sup>35</sup> Lestari, Febia. Hamidah, Siti. Program Studi Psikologi, ‘Kajian Mendalam Mengenai *People Pleaser* Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya’, 2024.

<sup>36</sup> Ibid.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beberapa ciri yang sama dengan gangguan kepribadian tersebut. Berikut merupakan ciri-ciri dari seorang *people pleaser*:<sup>37</sup>

- 1) Memiliki ketakutan menerima kritik atau teguran dalam situasi social
- 2) Menganggap diri lebih rendah dari orang lain sehingga memunculkan rasa insecure.
- 3) Selalu menghindari pekerjaan yang melibatkan banyak orang.
- 4) Merasa sulit untuk menolak permintaan orang lain padahal dirinya kesusahan.
- 5) Menuruti hal-hal yang sebenarnya tidak membuat bahagia hanya untuk menghindari konflik.
- 6) Enggan menyuarakan kebutuhan sendiri, mungkin bilang baik-baik saja padahal sebenarnya tidak.
- 7) Menghindari tidak setuju dengan orang lain atau menyampaikan pendapat yang jujur.

### c. Perilaku *People Pleaser* dalam Konteks Sosial

Pada kehidupan sehari-hari, seorang *people pleaser* sering kali melakukan tindakan yang banyak merugikan dirinya. Van Kleef, van Beest, dan van Doorn (2012) mendefinisikan *people pleaser* sebagai individu yang sering kali rela mengorbankan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri untuk memenuhi harapan orang lain.<sup>38</sup>

Seorang *people pleaser* selalu bersedia melakukan hal apa pun untuk menyenangkan dan memenuhi ekspektasi orang lain tanpa memikirkan konsekuensi dan risiko yang dapat merugikan dirinya atas perlakunya tersebut. Mereka juga sering kali mengorbankan kepentingan pribadi dan tidak dapat menolak apa pun demi memenuhi segala harapan yang diberikan untuk dirinya, tanpa memikirkan dirinya sanggup atau tidak,

<sup>37</sup> Fadillah, R., Rapikah, Sinaga, R. N., & Matondang, R. H. Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Avoidant Personality Disorder Pada Siswa di MTS Nurul Aman. (*ejournal yasin*: 2023).

<sup>38</sup> M. A. T. van Kleef, R. C. People Pleasing Personality: A Review of the Literature. *Personality and Social Psychology Review*, 2012.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dampak apa yang akan datang kepadanya, dan kerugian apa yang akan menimpa dirinya.

Kemudian, seorang *people pleaser* cenderung tidak dapat membela diri pada saat dihina sekalipun oleh orang terdekat. Mereka akan diam saja tanpa menyuarakan hak-haknya meskipun hinaan tersebut tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada dirinya. Biasanya mereka merasa takut ditinggalkan dan tidak disukai apabila mereka membela diri, sehingga mereka memilih untuk menerima hinaan tersebut.<sup>39</sup>

Para *people pleaser* merasa bahwa untuk disukai orang lain, mereka harus selalu siap memenuhi kebutuhan orang lain dan membantu tanpa henti. Mereka juga berpikir, jika mereka memberikan dukungan tak terbatas, mereka akan dianggap berharga dan dapat disukai. Mereka meyakini dengan melakukan hal tersebut mereka tidak akan ditinggalkan, tetapi mereka lupa bahwa hal tersebut dapat menjadi tekanan bagi dirinya. Mereka juga cenderung melakukan segala cara untuk memenuhi keinginan orang lain hanya demi “terlihat” dan dianggap ada oleh orang lain.<sup>40</sup>

*People pleaser* juga jarang atau bahkan tidak pernah mengungkapkan pendapat kepada orang lain meskipun keadaannya sedang baik karena takut membuat orang tersebut tidak nyaman. Mereka berpikir pada saat mengungkapkan ketidaksetujuannya itu termasuk tindakan yang akan membuat orang lain marah dan ia akan dikucilkan. Takut membuat orang lain tidak nyaman merupakan alasan utama mengapa mereka enggan bicara. Selain itu, khawatir dikucilkan juga menjadi alasan perilaku mereka. Rasa takut diasingkan membuat mereka tidak dapat menyuarakan pendapat bahkan jika pendapat tersebut benar. Oleh karena itu, demi menjaga hubungan agar mereka tidak dikucilkan, mereka memilih untuk diam.

Bahkan saat seseorang *people pleaser* tidak kekurangan apa pun dan tidak bersalah, ia akan selalu merasa kurang dan meminta maaf kepada

<sup>39</sup> Lestari, Febia. Hamidah, Siti. Program Studi Psikologi, ‘Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya’, 2024.

<sup>40</sup> Virtue, D. People-Pleasing and Approval Seeking. (Well Being Journal: 2014).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang lain. Mereka cenderung merasa rendah diri dan butuh validasi dari orang lain. Mereka memiliki pandangan negatif tentang dirinya, mereka juga merasa tidak layak tanpa alasan yang jelas. Kebutuhan akan validasi dari orang lain mendorong orang tersebut untuk terus meminta maaf. Mereka percaya dengan minta maaf, ia akan diterima. Hal tersebut mereka anggap sebagai cara untuk mengatasi perasaan rendah diri dan mencari kepastian bahwa ia dianggap baik oleh orang lain.<sup>41</sup>

#### 4. Psikologi

##### a. Definisi Psikologi

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani yakni psychology yang merupakan gabungan dari kata psyche dan logos.<sup>42</sup> Psyche berarti jiwa dan logos berarti ilmu.<sup>43</sup> Kata 'psikologi' (bahasa Latin: Psychologia) pertama kali digunakan oleh ahli humaniora dari Kroasia dan literatur Kroasia berbahasa Latin dalam bukunya, *Psichiologia de ratione animae humanae* muncul sekitar abad ke 15 sampai ke 16 masehi. Referensi yang pertama kali menggunakan kata psychology dalam bahasa Inggris adalah terdapat dalam buku *The Physical Dictionary* yang ditulis oleh Steven Blankaart yang merujuk kepada "Anatomi, yang membentuk Tubuh, dan Psikologi, yang membentuk Jiwa."<sup>44</sup>

Dalam kamus oxford misalnya, kita dapat melihat bahwa istilah psyche mempunyai banyak arti dalam bahasa Inggris yakni soul, mind, dan spirit. Dalam bahasa Indonesia ketiga kata bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yakni "jiwa". Di Indonesia, psikologi cenderung diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama misal bahasa Arab *ilmun-nafsi*, bahasa Belanda *zielkunde*, dan

<sup>41</sup> Lestari, Febia. Hamidah, Siti. Program Studi Psikologi, 'Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya', 2024.

<sup>42</sup> Nurjan, Syarifa, Setiawan, Wahyudi, ed. Psikologi Belajar (Ponorogo: Penerbit Wade Group 2016) h. 3.

<sup>43</sup> Rahman, Ulfiani, Hidayat, ed. Memahami Psikologi dalam Pendidikan: Teori dan Aplikasi (Makassar: Alauddin University Press 2014), h. 2.

<sup>44</sup> Adnan Achiruddin Saleh, Pengantar Psikologi, (Cet.I;Makassar : Penerbit Aksara Timuur 2018), h. 2.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahasa Jerman seelenkunde, yang kesemuanya itu memiliki arti sama yakni ilmu jiwa.<sup>45</sup>

### **b. Sejarah Psikologi**

Sejarah psikologi sebagai sebuah disiplin ilmiah ditandai dengan pendirian laboratorium psikologi yang pertama. Laboratorium ini didirikan pada tahun 1879 oleh Wilhelm Wundt di Leipzig, Jerman. Tahun 1879 kemudian ditetapkan sebagai Sebelum adanya laboratorium psikologi, psikologi masih menjadi bagian dari ilmu filsafat dan ilmu fisiologi. Hal ini dikarenakan para ilmuwan di bidang filsafat dan fisiologi memiliki ketertarikan terhadap gejalagejala kejiwaan. Namun, penyelidikan mereka terhadap psikologi masih dikaitkan dengan bidang utamanya masing-masing.<sup>46</sup> Setelah psikologi menjadi disiplin ilmiah tersendiri, pengaruh dari ilmu filsafat dan ilmu kedokteran masih tetap ada di dalam kajianya.<sup>47</sup>

Psikologi merupakan satu-satunya disiplin ilmiah selain fisika yang telah berpisah dari ilmu filsafa.<sup>48</sup> Psikologi sebagai disiplin ilmiah memperjelas studinya dengan mengembangkan teori-teori dan metodologi.<sup>49</sup> Psikologi sebagai disiplin ilmiah kemudian memberikan peran bagi ilmu filsafat maupun kedokteran. Peran psikologi dalam ilmu filsafat adalah untuk penyelesaian masalah yang rumit mengenai akal, kehendak dan pengetahuan. Sedangkan dalam ilmu kedokteran, psikologi berperan dalam menjelaskan isi pikiran dan perasaan dari organ tubuh.<sup>50</sup>

### **c. Psikologi Al-Qur'an**

Psikologi al-Qur'an merupakan pendekatan dalam psikologi yang mendasarkan pemahaman dan teorinya pada ajaran-ajaran dalam Al-

<sup>45</sup> Ibid.,

<sup>46</sup> Saleh, Pengantar Psikologi, h. 9.

<sup>47</sup> Perbowosari, H. dkk. Gelgel, I. P., dan Tim Qiara Media, ed., Pengantar Psikologi Pendidikan, (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media 2020), h. 3.

<sup>48</sup> Wasitaadmadja, F. F., dkk., Spiritualisme Pancasila, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group 2019), h. 108

<sup>49</sup> Ahmad, Anas , Hariyati, Nuria Reny, ed., Psikologi Sastra, (Surabaya: Unesa University 2015), h. 9.

<sup>50</sup> Ichsan, Muhammad, Psikologi Pendidikan dan Ilmu Mengajar, JurnalEdukasi, Diakses tanggal 23/02/2023.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Qur'an. Pendekatan ini melihat jiwa atau aspek-aspek psikologis manusia melalui perspektif keislaman, dengan Al-Qur'an sebagai sumber utama yang digunakan untuk memahami kondisi, fungsi, dan perkembangan psikologis manusia. Psikologi al-Qur'an berbeda dari psikologi konvensional yang banyak dipengaruhi oleh pendekatan Barat dan berfokus pada aspek spiritual dan moral sesuai ajaran Islam. Pendekatan ini sering kali membahas konsep-konsep seperti *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), '*aql*' (akal), serta berbagai penyakit dan kesehatan spiritual yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Jalaluddin dalam bukunya *Psikologi Agama*, pendekatan psikologi al-Qur'an mencoba memahami perilaku dan pengalaman manusia dengan pandangan bahwa manusia memiliki aspek fisik, mental, dan spiritual yang tak terpisahkan.<sup>51</sup> Selain itu, K.H. Abdullah dalam karya *Psikologi dalam Islam* menjelaskan bahwa dalam Al-Qur'an terdapat petunjuk tentang karakter dan cara berpikir manusia, yang menunjukkan adanya dimensi psikologis dan kesehatan mental yang bisa dikaji secara ilmia.<sup>52</sup>

## B. Literature Review

1. Guntur Ramadhan, dalam thesisnya yang berjudul "Sikap People Pleaser Tokoh Iruma Dalam Anime Mairimashita! Iruma-Kun Karya Osamu Nishi"<sup>53</sup>. Fokus penelitian ini adalah gambaran sikap *people pleasing* yang diperlihatkan oleh tokoh Iruma dalam anime Mairimashita Iruma-Kun karya Osamu Nishi dari musim pertama sampai dengan musim ke dua. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai sikap people pleaser pada tokoh Iruma dalam anime Mairimashita Iruma Kun karena penerapan ini sangat penting dilakukan agar orang lain dapat menghindari terjadinya *people pleaser* di kehidupannya dan mewujudkan perilaku yang lebih

<sup>51</sup> Jalaluddin. *Psikologi Agama*. RajaGrafindo Persada, 2007, h. 45.

<sup>52</sup> K.H. Abdullah. *Psikologi dalam Islam*. Pustaka Pelajar, 2010, h. 67.

<sup>53</sup> Guntur Ramadhan, 'Sikap People Pleaser Tokoh Iruma Dalam Anime Mairimashita! Iruma-Kun Karya Osamu Nishi. Skripsi Thesis, Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA.', 2023, 1–9.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang penulis buat adalah fokus penelitiannya yaitu mencari transformasi *Itsar* dan membandingkannya dengan fenomena *people pleaser* sehingga seseorang bisa lebih memahami *Itsar* dan menghindari sikap *people pleaser*.

2. Khoirurroziqin, dalam thesisnya yang berjudul “*Itsar* dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Maqashidi)”.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini penulis memfokuskan terhadap ayat-ayat yang mengandung makna *isār* serta menjelaskan *itsar* maqaṣidnya, sehingga ditemukan batasan hukum yang terdapat dalam *itsar*. Dengan pendekatan tafsir maqaṣidi yang berupaya mencari dimensi maqāṣid dari ayat Al-Qur'an berdasarkan maqasid shari'ah dan maqāṣid Al-Qur'an. Dari ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung term *itsar* akan dirumuskan dan digunakan untuk menggali signifikansi *itsär*. Adapun perbedaan penelitian yang penulis buat dengan penelitian ini yaitu penulis memfokuskan pada penafsiran ayat-ayat *Itsar* dalam Al-Qur'an dan mencari transformasinya kemudian membandingkannya dengan *people pleaser*.
3. Muhammad Jordy, dalam skripsinya yang berjudul “*Al-Itsar* dalam Al-Qur'an (Studi Tentang Tafsir Tematik)”.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini menurut penulis, melihat pada realita yang ada di zaman sekarang manusia kebanyakan lebih mementingkan urusan pribadi dari pada urusan dan kepentingan orang lain sehingga sikap *Itsar* tidak diaplikasikan dengan baik. Namun ada kemungkinan juga karena ketidaktahuan mereka adanya keutamaan dalam sikap *Itsar*. Budaya dari selain islam yang lebih mendominasi dalam lingkungan hidup mereka yakni tidak ada persahabatan yang abadi, yang ada adalah kepentingan pribadi diatas segalanya. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang penulis buat yaitu penulis membahas tentang transformasi *Itsar* serta membandingkan perbedaan dengan *people pleaser* agar pembaca dapat membedakan antara keduanya.

<sup>54</sup> Khoirurroziqin, “*Itsar* dalam Al-Qur'an (Persektif Tafsir Maqashidi)”, 2023.

<sup>55</sup> Muhammad Jordy, ‘*Al-Itsar* Dalam Al-Qur'an (Studi Tentang Tafsir Tematik)’, 2019,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Endrika Widdia Putri, Amril, Siti Nur Aini, dalam artikelnya yang berjudul “Konsep *Itsar*:<sup>56</sup> Telaah atas Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah”. Penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti konsep *itsar* yang terdapat dalam keilmuan tasawuf dengan fokus membahas konsep *itsar* dalam studi tokoh yaitu Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dengan mengajukan permasalahan bagaimana makna dan derajat *itsar* menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, serta hubungan *itsar* dan kedermawanan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Adapun perbedaan penelitian yang penulis buat dengan penelitian ini yaitu penulis memfokuskan pada penafsiran ayat-ayat *Itsar* dalam Al-Qur'an dan mencari transformasinya kemudian membandingkannya dengan fenomena mental *people pleaser* dalam psikologi Al-Qur'an.
5. Fina Hidayati, dalam artikelnya yang berjudul “Konsep Altruisme Dalam Perspektif Ajaran Agama Islam (*Itsar*)”.<sup>57</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa *itsar* adalah sikap dan tingkah laku utama yang mampu dilakukan oleh manusia yang telah mampu dan tidak hanya bersimpati dan berempati terhadap orang lain, tetapi mampu juga berkorban dan memberikan sesuatu yang bernilai bagi orang lain meskipun dirinya juga sedang memerlukan semata-mata hanya karena Allah SWT. Adapun perbedaan yang penulis buat dengan penelitian ini penulis akan mencari transformasi *Itsar* dan membandingkan perbedaan dengan *people pleaser* agar pembaca dapat membedakan antara keduanya.
6. Sri Ayatina Hayati, dan Rudi Haryadi, dalam penelitian artikelnya yang berjudul “Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin”.<sup>58</sup> Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa People Pleasing berkorelasi positif signifikan dengan Attachment sebesar 0.944. Berdasarkan pedoman derajat korelasi angka tersebut masuk dalam

<sup>56</sup> Endrika Widdia Putri and others, ‘Konsep Itsar: Telaah Atas Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah’, 3.1 (2022), 33–45.

<sup>57</sup> Fina Hidayati MA, ‘Konsep Altruisme Dalam Prespektif Ajaran Agama Islam’, *Psikoislamika*, 13 (2016).

<sup>58</sup> Sri Ayatina Hayati and Rudi Haryadi, ‘Ghaidan Korelasi Antara People Pleasing Dengan Attachment Pada Siswa’, 2016, 100–107.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kategori korelasi sangat kuat. Hal ini juga menunjukkan bahwa apabila *people pleasing* mengalami peningkatan, maka attachment juga akan mengalami peningkatan. Adapun perbedaannya dengan penelitian tersebut dan penelitian yang penulis buat yaitu pada *people pleaser* yang membutuhkan responden sedangkan penelitian yang penulis buat hanya mencari transformasi *itsar* kemudian membandingkannya dengan fenomena *people pleaser*.

7. Rivasya Rahman Alfahmi, Sharesa Rahma Fateha, Widya Puji Syarifatulmillah, Febia Lestari, Siti Hamidah, M,Pd, dalam penelitian artikelnya yang berjudul “Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya”.<sup>59</sup> Penelitian ini membahas tentang dampak psikologis perilaku ini meliputi kecemasan, depresi, rasa tidak berharga, kesulitan dalam hubungan interpersonal, dan kesulitan dalam mencapai tujuan. Penelitian ini juga menemukan bahwa komunikasi asertif dapat membantu orang dengan perilaku *people pleaser* untuk mengatasi perilakunya. Komunikasi asertif dapat membantu seseorang untuk memperjuangkan hak-hak dan kebutuhannya sendiri, tanpa mengabaikan hak dan kebutuhan orang lain. Adapun perbedaan dalam penelitian yang penulis buat yaitu penulis membahas tentang transformasi *Itsar* serta membandingkannya dengan mental *people pleaser* agar pembaca dapat membedakan antar *people pleaser* dengan *Itsar* yang dianjurkan dalam al-Qur'an.

**UIN SUSKA RIAU**

---

<sup>59</sup> Rivasya Rahman Alfahmi, Sharesa Rahma Fateha, Widya Puji Syarifatulmillah, Febia Lestari, Siti Hamidah, M,Pd, “Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya”, Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani, 2024.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) yaitu penelitian yang menggunakan literatur, buku, catatan, majalah, kitab tafsir, jurnal, atau referensi lainnya dalam pengumpulan informasi dan data secara mendalam. Menurut Khatibah dalam Evanirosa bahwa penelitian kepustakaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah serta menyimpulkan data menggunakan metode tersebut guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi melalui penelitian kepustakaan.<sup>60</sup>

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis yang mendalam.<sup>61</sup> Penelitian kualitatif sifatnya deskriptif dan data yang dianalisis berupa deskriptif dari gejala-gejala yang diamati.

#### B. Sumber Data Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data-data yang digunakan penulis, terbagi ke dalam dua pembagian yakni data primer dan data sekunder. Adapun data primer dan sekunder dalam penelitian di sini akan dipaparkan sebagai berikut:

##### a) Data Primer

Data primer atau sumber primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden atau objek yang diteliti atau ada hubungannya dengan objek yang diteliti.<sup>62</sup> Dalam hal ini, data primer yang dijadikan sebagai sumber utama rujukan adalah kumpulan teks berupa ayat-ayat terkait *itsar* dalam QS. Al-Yusuf/12: 91, QS. An-Nazi'at/79: 37-39, QS. Al-A'la/87: 16, QS.

<sup>60</sup> Evanirosa, dkk, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 58.

<sup>61</sup> Feny Rita Fiantika, dkk, Metodologi Penelitian Kualitatif (Sumatera: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 85.

<sup>62</sup> Moh. Pabundu Tika, Metodologi Riset Bisnis, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), h. 57.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Toha/20: 72, dan QS. Al-Hasyr/59 : 9. Kemudian untuk menjelaskan ayat-ayat tersebut penulis menggunakan beberapa tafsir yaitu: tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, tafsir Taisir al-Karim ar-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Manan karya Imam as-Sa'di, tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, dan tafsir al-Misbah karya M. Quraish Sihab.

#### b) Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang telah terlebih dahulu dikumpulkan dan dilaporkan oleh orang atau instansi diluar dari penelitian sendiri, walaupun yang dikumpulkan itu sendiri sesungguhnya data asli.<sup>63</sup> Sekunder juga bisa diartikan sebagai hasil pengumpulan oleh orang lain dengan maksud tersendiri dan mempunyai kategorisasi klarifikasi menurut keperluan mereka.<sup>64</sup> Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian yang menggunakan data sekunder atau data penunjang yakni, data yang bersumber dari buku-buku, kitab hadis, referensi, jurnal, artikel dan lain-lainnya, yang ada kaitannya dengan pembahasan tentang *Itsar* dan *people pleaser*.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu kegiatan untuk mengumpulkan data dan termasuk dalam langkah yang paling utama dalam sebuah penelitian, sehingga peneliti akan terarah untuk mendapatkan data yang sesuai. Pengumpulan data sangat berpengaruh pada saat menganalisis data dan membuat kesimpulan. Oleh karena itu, dalam pengumpulan data peneliti tidak boleh asal-asalan. Penyusunan dalam skripsi ini menggunakan jenis teknik pengumpulan data dokumentasi, yaitu dengan menelusuri data dari sumber primer maupun sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengklasifikasi dan menganalisa ayat-ayat yang relevan dengan tema, kemudian dikomparasikan dan disesuaikan dengan pendapat para mufassir, buku-buku, skripsi-skripsi terdahulu, jurnal ilmiah, artikel, dan internet yang berkaitan dengan objek yang diteliti. Melalui metode

<sup>63</sup> Ibid, h. 58.

<sup>64</sup> Nasution, *Metode Research*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), h. 143

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dokumentasi ini, maka akan didapatkan data-data yang berkaitan dengan objek yang diteliti, berdasarkan konsep kerangka berfikir yang telah ditulis pada bab sebelumnya, kemudian dijabarkan secara kompehensif mengenai ayat-ayat yang membahas tentang *Itsar*.

Di samping itu, setelah semua data berhasil dikumpulkan, data tersebut akan disajikan secara sistematis menggunakan analisis isi dengan didukung pendekatan Tafsir Maudhu'i (Metode Tematik). Metode tafsir Maudhu'i yaitu metode penafsiran al-Qur'an dengan mengambil tema tertentu, kemudian mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut, dijelaskan satu-persatu dari sisi semantisnya dan penafsirannya, kemudian dihubungkan satu dengan yang lain sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap tema yang dikaji.<sup>65</sup> Metode tafsir maudhu'i merupakan trend baru dalam penafsiran al-Qur'an era modern-kontemporer karena dirasa mampu menjawab permasalahan yang ada dan sesuai dengan kebutuhan manusia.

Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh bagi seorang mufassir dalam menggunakan metode tafsir Maudhu'i (tematik) adalah sebagai berikut:<sup>66</sup>

1. Memilih atau menetapkan masalah (topik atau tema) yang akan dibahas.
2. Melacak dan menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah (tema) yang telah ditetapkan.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan mengenai latar belakang turun ayat (asbab al-muzūl).
4. Mengetahui korelasi (munasabah) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing surahnya.
5. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang sistematis, sempurna, dan utuh (outline).

<sup>65</sup> Abdul Mustaqim, Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014), 19.

<sup>66</sup> Rosihon Anwar, ILMU TAFSIR (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2015), 165.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis, bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan jelas.
7. Mempelajari ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan antara pengertian yang ‘am dan khâsh, antara yang muthlaq dan muqayyad, mengsinkronkan ayat-ayat yang lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan nasikh dan mansikh, sehingga semua ayat-ayat tersebut bertemu pada satu muara, tanpa perbedaan dan kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.

#### D. Teknik Analisis Data

Setelah data-data terkumpulkan, teknik analisis data merupakan tahapan yang penting dalam penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian kepustakaan (library research) adalah proses dalam suatu penelitian yang dilakukan setelah pengumpulan data dengan cara menganalisis, mengolah, mengorganisasi dan menyusunnya, kemudian diambil simpulan dari hasil keseluruhan penelitian tersebut.<sup>67</sup>

Untuk dapat menganalisis data-data yang telah dikumpulkan, peneliti memanfaatkan metode analisis isi (content analysis). Content analysis ialah teknik yang digunakan untuk menarik simpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan dan dilakukan secara obyektif dan sistematis.<sup>68</sup>

Menurut Miles dan Huberman dalam Jogiyanto Hartono, langkah-langkah dalam menganalisis data antara lain:<sup>69</sup>

1. Reduksi data (data reduction) ialah proses memilih, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksi dan mengubah data kasar ke dalam catatan penelitian. Dalam tahap ini peneliti merangkum data kemudian dipilih, diseleksi yang sesuai dengan fokus penelitian.

<sup>67</sup> Evanirosa, dkk, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), h. 114.

<sup>68</sup> Badrudin dan Hikmatullah, Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an: Studi Tarbawi Perspektif Syaikh Nawawi Al-Bantani (Serang: A-Empat, 2021), h. 14.

<sup>69</sup> Jogiyanto Hartono, Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data (Yogyakarta: ANDI, 2018), 72.



2. Penyajian data (data display), dilakukan dalam bentuk uraian singkat atau bagan hingga memberikan kemudahan dalam membuat kesimpulan.
3. Kesimpulan (concluding drawing), peneliti melakukan penarikan kesimpulan sebagai kelanjutan dari penyajian dan hasil analisis data.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Itsar* merupakan sikap mulia dalam Islam yang berarti mendahulukan kepentingan orang lain atas kepentingan diri sendiri secara sadar, ikhlas, dan dilandasi oleh nilai-nilai spiritual. Sikap ini tidak hanya merupakan anjuran moral, tetapi juga memiliki kedalaman psikologis yang menyeimbangkan antara perhatian kepada sesama dan penjagaan atas nilai diri. Dalam penelitian ini, *itsar* dianalisis melalui lima ayat Al-Qur'an (QS. Yusuf: 91, An-Nazi'at: 37–39, Al-A'la: 16, Toha: 72, dan Al-Hasyr: 9), yang masing-masing mengandung dimensi pengorbanan, pilihan spiritual, hingga puncaknya pada solidaritas sosial. Ayat-ayat tersebut, melalui penafsiran para mufasir (As-Sa'di, Hamka, Wahbah az-Zuhaili, dan Quraish Shihab), menunjukkan bahwa *itsar* bukan sekadar tindakan sosial, melainkan manifestasi dari keimanan, sabar, dan cinta yang murni karena Allah. Sementara itu, *people pleaser* adalah perilaku psikologis yang terlihat serupa namun sejatinya bertolak belakang dengan *itsar*. Jika *itsar* dilandasi oleh keikhlasan dan kesadaran spiritual, maka *people pleaser* sering kali berakar dari ketakutan akan penolakan, rendah diri, dan pencarian validasi sosial.
2. Transformasi *itsar* dalam konteks ini memberikan arah bahwa nilai-nilai Al-Qur'an mampu menuntun individu keluar dari jebakan perilaku merugikan diri sendiri menuju pengorbanan yang sehat, proporsional, dan bernilai ukhrawi. Dengan demikian, *itsar* dalam perspektif Al-Qur'an dapat menjadi alternatif konsep yang lebih seimbang dan solutif dalam menghadapi kecenderungan psikologis seperti *people pleaser*. Konsep ini mendidik manusia untuk peduli kepada sesama tanpa kehilangan jati diri dan tetap menjaga keseimbangan antara hak diri dan hak orang lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Saran

Penanaman nilai *itsar* perlu dilakukan sejak dini melalui pendidikan karakter berbasis agama dan empati. Sekolah, keluarga, dan lembaga sosial harus menekankan bahwa pengorbanan sejati adalah yang dilandasi keikhlasan, bukan tekanan sosial. Para dai dan pendidik perlu menjelaskan secara gamblang perbedaan antara *itsar* dan sikap *people pleaser*, agar umat Islam tidak terjebak dalam pengorbanan yang merugikan diri sendiri secara psikologis, dengan dalih ingin menjadi “baik”.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali korelasi antara akhlak *itsar* dengan kesehatan mental, hubungan sosial, dan keberhasilan komunitas muslim dalam menghadapi krisis, mengingat pentingnya nilai ini dalam membentuk masyarakat yang kuat dan saling mendukung. Perlu adanya pendekatan integratif antara tafsir Al-Qur'an dan ilmu psikologi kontemporer dalam memahami konsep-konsep akhlak seperti *itsar*, agar umat dapat mengimplementasikannya secara seimbang antara sisi spiritual dan kesejahteraan jiwa.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah. K.H., (2010). *Psikologi dalam Islam*. Pustaka Pelajar.
- Ahmadi, Anas., ed., (2015). *Psikologi Sastra*, Surabaya: Unesa University.
- Al-Asfahani, Alhusain bin muhammad Ragib., *al-Mufradat fi Qaribil Qur'an*, Pustaka Nizar Mustofa Albana.
- Al-Azm, Abdul Ghani Abu., (2011). *Mu'jam al-Ghani*.
- Alfahmi, Rivasya Rahman, Fateha, Sharesa Rahma, dkk., (2024). "Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya", Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Al-Ghazālī, (2005). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Kairo: Dār al-Turāth.
- Al-Ḥanbali, Ibn Rajab, *Jāmi‘ al-‘Ulūm wa al-Hikam*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit*.
- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim, (1996). *Madārij al-Sālikīn*. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī,
- Al-Nawawī (2002). *al-Adzkār*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm.
- Al-Qurtubi, Abu ‘Abdullah, (2006). *Al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an*. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Al-Razi, Fakhruddin. *Tafsir al-Kabir*. Beirut: Dar Ihya’ al-Turath al-‘Arabi.
- Al-Suyūtī, (1990). *al-Ashbāh wa al-Naẓā’ir*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Sya‘rawi, Muhammad Mutawalli, (1998). *Khuluq al-Itsar fi al-Islam*. Kairo: Maktabah al-Iman.
- Al-Thabari, Muhammad bin Jarir, (1992). *Jami’ al-Bayan fi Ta’wil Ay al-Qur’an*. Kairo: Dar al-Ma’arif.
- Amin, Safwan, (2016). Pengantar Psikologi Umum, Cet;III : Banda Aceh Penerbit Pena.
- Anwar, Rosihon, (2015), *Ilmu Tafsir*; Bandung: Cv Pustaka Setia.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

As-Sa'di, Taisir al-Karim ar-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan, (Dar Ibn al-Jauzi).

Azis, Yusuf Abdhul, *Fenomena Penelitian: Definisi, Cara Menemukan dan Contoh*, 24 Agustus 2023, Diakses pada 27 Februari 2025 dari: [Fenomena Penelitian: Definisi, Cara Menemukan dan Contoh - Deepublish Store](#).

Az-Zuhaili, Wahbah, (1998). *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Beirut: Dar al-Fikr, Vol. 15.

Badrudin, dan Hikmatullah, (2021). *Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an: Studi Tarbawi Perspektif Syaikh Nawawi Al-Bantani*, Serang: A-Empat,.

Braiker, Harriet. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill.

Brené Brown, The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are (Minnesota: Hazelden Publishing, 2010), 66–69.

Bukhari, Shahih, (1997). *Kitab Al-Adab, Bab Memenuhi Kebutuhan Muslim*, no. 2442, Darussalam, Riyadh.

Departemen Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Dewi, Ernita, (2012). *Transformasi Sosial dan Nilai Agama*, Jurnal Substantia, Vol. 14, No. 1.

Effendi, Yudi, (2012). *Sabar & Syukur*, Jakarta; Qultum Media.

Evanirosa, dkk, (2022), *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, Bandung: Media Sains Indonesia.

Fadillah, R., Rapikah, Sinaga, R. N., & Matondang, R. H., (2023). *Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Avoidant Personality Disorder Pada Siswa di MTS Nurul Aman*. Ejournal Yasin.

Fiantika, Feny Rita, dkk., (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sumatera: PT Global Eksekutif Teknologi.

Hall, Karyn. (2014). *The Emotionally Sensitive Person*. (New Harbinger Publications.

Hamka, (1989). *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hartono, Jogyanto, (2018). *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, Yogyakarta: ANDI.
- Hendrawan, Sanerya, (2009). *Spiritual Management*, Bandung; Mizan Pustaka.
- Ichsan, Muhammad, *Psikologi Pendidikan dan Ilmu Mengajar*, JurnalEdukasi, Diakses tanggal 27/02/2025.
- Jalaluddin. (2007). *Psikologi Agama*. RajaGrafindo Persada.
- Jeffrey H. Kahn, (2008). “*Distress and Dysfunction in the Workplace: The Role of People-Pleasing and Emotional Suppression,*” Journal of Occupational Health Psychology 13, no. 2.
- Katsir, Ibnu, (2000). Isma’il bin ‘Umar. *Tafsir al-Qur’ān al-‘Azhim*. Beirut: Dar al-Fikr,
- Katsir, Ibnu, (2010). *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, jilid 4, Maktabah Syamilah.
- Kemenag, Al-Quran, (2009). *Terjemahan Kementerian Agama Republik Indonesia*, Bandung: Sigma Eksa Media.
- Khan, M., & Kakabadse, N. K., (2021). *People-pleasing behavior and its psychological impact: A review of literature*. Journal of Personality and Social Psychology, 120(3).
- Khoirurroziqin, (2023). “*Itsar dalam Al-Qur'an (Persektif Tafsir Maqashidi)*”.
- M. A. T. van Kleef, R. C., (2012). *People Pleasing Personality: A Review of the Literature*. Personality and Social Psychology Review.
- Mahran, Jamaluddin, dan Mubasyir, ‘Abdul ‘Azhim Hafna, (2005). *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.,
- Mujib, Abdul dkk., (2009). *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta; Hikmah.
- Muslim, Shahih, (1997). *Kitab Al-Birr wa Al-Adab*, no. 45, Darussalam, Riyadh.
- Mustaqim, Abdul., (2014). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Nasution, (2006). *Metode Research*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nurjan, Syarifa, Setiawan, Wahyudi, ed., (2016). *Psikologi Belajar*, Ponorogo: Penerbit Wade Group.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Perbowosari, H. dkk. Gelgel, I. P., dan Tim Qiara Media, ed., (2020). *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Quraish Shihab, M.. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Lentera Hati.
- Rahman, Ulfiani, Hidayat, ed. (2014). *Memahami Psikologi dalam Pendidikan: Teori dan Aplikasi*, Makassar: Alauddin University Press.
- Robert L. Leahy, (2003). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide* New York: Guilford Press.
- Saleh, Adnan Achiruddin., (2018). *Pengantar Psikologi*, Cet.I, Makassar: Penerbit Aksara Timuur.
- Stephanie Jill Najon, dkk., (2011). *Transformasi Sebagai Strategi Desain, Media Matrasain*, vol.8, no.2.
- Tika, Moh. Pabundu, (2006). *Metodologi Riset Bisnis*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Turrell, Emma Reed, (2021). *Please Yourself: How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live*, United Kingdom: Fourth Estate.
- Virtue, D., (2014). *People-Pleasing and Approval Seeking*. Well Being Journal.
- Wasitaadmadja, F. F., dkk., (2019). *Spiritualisme Pancasila*, Jakarta Timur: Prenadamedia Group
- Yakesma Official Website. (n.d.). *Itsar: Pengertian, Contoh, Keutamaan, dan Kisah Sahabat*. Diakses pada 27 Februari 2025, dari <https://www.yakesma.org/itsar-pengertian-contoh-keutamaan-dan-kisah-sahabat/>
- Yandianto, (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Bandung : Percetakan Bandung.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BIODATA PENULIS



Nama	:	Munna 'Ulya Zakiyah
Tempat/Tgl. Lahir	:	Singingi, 13 Desember 2002
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Alamat Rumah	:	RT/RW 012/006, JL. Cempaka Raya, Desa Sungai Keranji, Kec. Singingi, Kab. Kuantan Singingi
No. Telp/HP	:	0813-6296-6876
Email	:	<a href="mailto:zakiyahmunnaulya@gmail.com">zakiyahmunnaulya@gmail.com</a>
Nama Orang Tua		
Ayah	:	H. Suyoto
Ibu	:	Hj. Siti Fauziyah

## RIWAYAT PENDIDIKAN

TK	:	Puri Kencana Desa Sungai Keranji	Lulus Tahun 2009
SD	:	SDN 018 Desa Sungai Keranji	Lulus Tahun 2015
SLTP	:	MTsN Bahrul Ulum Desa Air Emas	Lulus Tahun 2018
SLTA	:	MAN 1 Kuantan Singingi	Lulus Tahun 2021

## PENGALAMAN ORGANISASI

Anggota PMI	Tahun 2017-2018
-------------	-----------------

**UIN SUSKA RIAU**