

**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.

305/IAT-U/SU-S1/2025

TERAPI QUR'ANI TERHADAP INSECURE PENDEKATAN TAFSIR INTEGRATIF DAN PSIKOLOGI ISLAM

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**Oleh:****IKROMIL HADI
12130210953****Pembimbing I
Dr. Muhammad Yasir, MA****Pembimbing II
Fikri Mahmud, Lc. MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2025 M. / 1447 H.**



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrandt 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

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Terapi Qur'ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif dan Psikologi Islam

Nama : Ikromil Hadi

NIM : 12130210953

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:

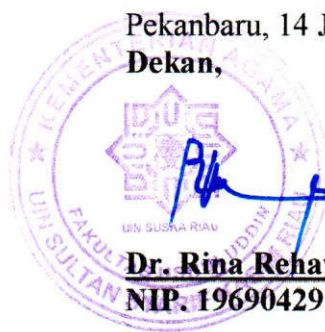
Hari : Jum'at

Tanggal : 11 Juli 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, 14 Juli 2025

Dekan,



Dr. Rina Rehayati, M. Ag

NIP. 19690429 200501 2 005

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D

NIP. 19890502 202321 1 016

Sekretaris

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M.Pd.I

NIP. 19860718 202321 1 025

MENGETAHUI

Penguji III

Prof. Dr. H. Syamruddin Nst, M.Ag

NIP. 19580323 198703 1 003

Penguji IV

Dr. Laila Sari Masyhur, S.Th.I., MA

NIP. 19790227 200912 2 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول 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. Muhammad Yasir, MA
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

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	: Ikromil Hadi
NIM	: 12130210953
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	: Terapi Qur'ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif dan Psikologi Islam

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, 14 Juli 2025
Pembimbing I

Dr. Muhammad Yasir, MA
NIDN.2006017802

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول 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

H. Fikri Mahmud, Lc., MA

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

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 : Ikromil Hadi
NIM : 12130210953
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Terapi Qur'ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif dan Psikologi Islam

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, 14 Juli 2025
Pembimbing II


H. Fikri Mahmud, Lc., MA
NIK.130109001

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ikromil Hadi

Tempat/Tgl Lahir : Gunung Bungsu, 9 September 2002

NIM : 12130210953

Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Terapi Qur'ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif dan Psikologi Islam

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, 14 Juli 2025

Membuat Pernyataan,



IKROMIL HADI

NIM. 12130210953



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.

MOTTO

اَللّٰهُ اَصَمُّ

“Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu”

(Q.S. Al-Ikhlâs: 2)

“Penghargaan terbesar adalah yang diberikan kepada orangtua, yang lebih mulia daripada segala bentuk perjuangan”

(Ustadz.Prof.H. Abdul Somad Batubara,Lc.,D.E.S.A.,Ph.D)

“Jangan menyerah dan ingat, bahwa tidak ada yang mustahil bagi Allah SWT”

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Terapi Qur'ani Terhadap Insecure: Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam*" untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah SAW. Yang kasih sayangnya pada umat tak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau.

Penelitian skripsi ini dibuat dalam rangka untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag) pada program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti menyadari dalam proses pembuatan skripsi ini, kelancaran yang peneliti dapati tidaklah terlepas dari peran orang-orang yang berada disekitar peneliti, oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak tersebut diantaranya adalah:

1. Paling pertama ucapan terima kasih tak terhingga kepada Ayah, Amak, Abang, Adek, dan keluarga besar yang telah mensupport, memberi nasihat terbaik kepada penulis serta mendoakan penulis, terima kasih untuk semua yang telah di panjatkan dan diberikan selama ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, M.S., SE., AK, CA, selaku rector UIN Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
3. Dr. Rina Rehayati, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, bersama para wakil dekan: Drs. H. Iskandar Arnel, M.A., Ph.D (Wakil Dekan I). Dr. Afrizal Nur, M.Is. (Wakil Dekan II), dan Ustadz Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A (Wakil Dekan III).
4. Ustadz Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A dan Ustadz Syahrul Rahman, MA selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.
5. Ustadz Dr. Afrizal Nur, M.I.S selaku Pembimbing Akademik yang banyak



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.

memberikan nasehat, saran, bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis selama menjalankan pendidikan sejak awal hingga akhir semester ini.

6. Terima kasih juga kepada Ustadz Dr. Muhammad Yasir, M.A. dan Ustadz Fikri Mahmud, Lc.M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin yang memberikan banyak ilmu dan pelajaran sejak awal hingga akhir semester, yang bertemu di kelas maupun di luar kelas, penulis memohon ridhonya, semoga ilmu yang diberikan menjadi bermanfaat bagi penulis dan dapat disebarluaskan untuk menjadi amal jariyah bagi kita semua.
8. Ucapan terima kasih ditujukan kepada Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, staf bagian akademik, dan bagian umum yang senantiasa memberikan kemudahan dalam berbagai urusan. Tak lupa, penghargaan juga disampaikan kepada perpustakaan universitas dan kepala perpustakaan fakultas atas fasilitas yang diberikan dalam mencari referensi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada teman saya Ibror Ahmadi yang telah menemani dan mendukung penulis hingga terselesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada teman-teman KKN terkhusus keluarga yang di Desa Merangkai yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
11. Teman-teman seangkatan IAT 2021, terkhusus keluarga Jylun Mufassir yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, terimakasih atas segala cerita yang dirajut selama 4 tahun ini.
12. Terakhir, terimakasih penulis mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggungjawab atas apa yang telah di mulai dan mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini, tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini walau terkadang takut dalam mencoba akan tetapi tidak



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

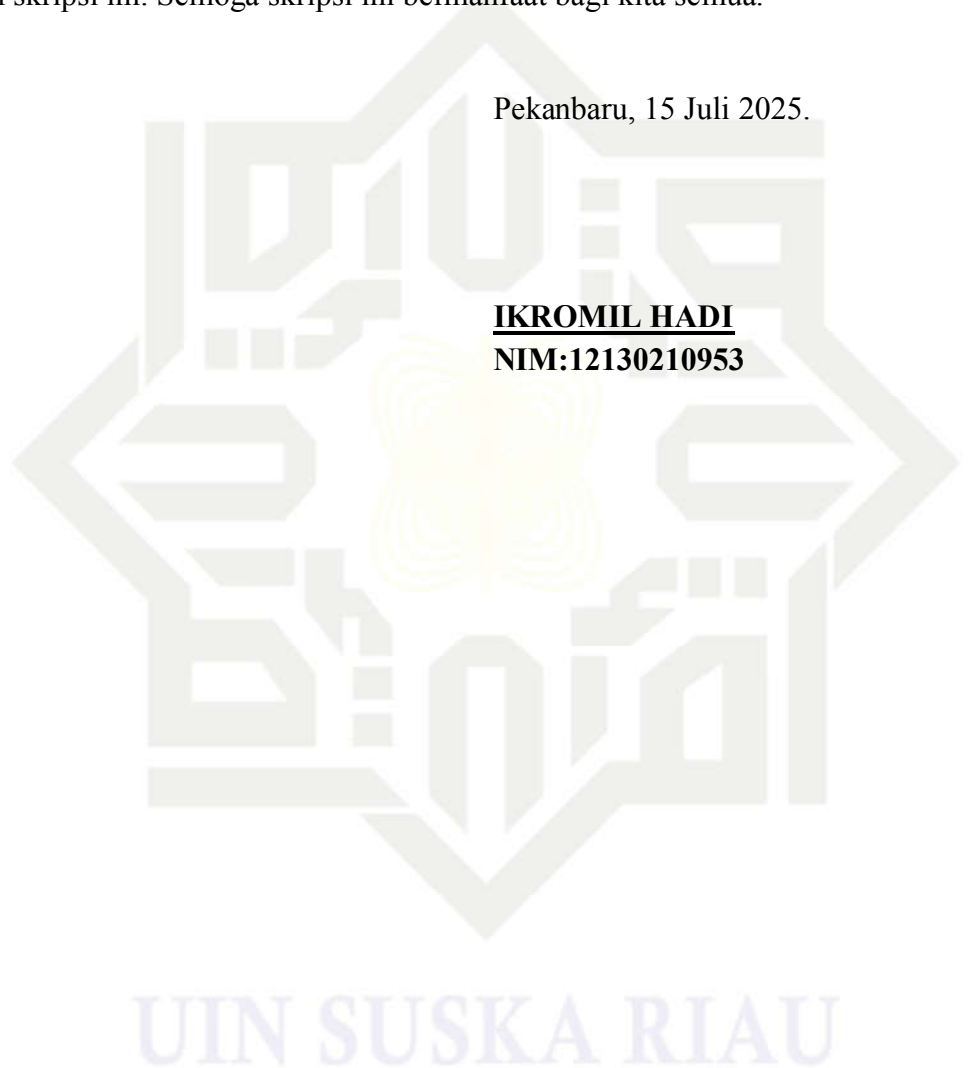
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

menyerah dalam hal itu. Namun Sebaiknya-baiknya kita berencana, hanya rencana allah lah yang terbaik. “Allah is the best planner “

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, besar harapan penulis kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 15 Juli 2025.

IKROMIL HADI
NIM:12130210953



**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 ISI**HALAMAN PENGESAHAN****NOTA DINAS PEMBIMBING I****NOTA DINAS PEMBIMBING II****SURAT PERNYATAAN****MOTTO i****KATA PENGANTAR..... ii****DAFTAR ISI..... v****PEDOMAN TRANSLITERASI vii****ABSTRAK ix****ABSTRACT x****ملخص..... xi****BAB I PENDAHULUAN 1****A. Latar Belakang 1****B. Penegasan Istilah..... 7****1. Psikologi Islam 7****2. *Insecure* 7****3. Terapi 7****4. Tafsir 8****C. Identifikasi Masalah 8****D. Batasan Masalah 8****E. Rumusan Masalah 8****F. Tujuan dan Manfaat Penelitian 9****G. Sistematika Penulisan 9****BAB II KERANGKA TEORITIS 11****A. Landasan Teori..... 11****1. Terapi Qur'ani 11****2. *Insecure* 19****B. Literatur Review 25**



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.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Pendekatan penelitian	29
C. Sumber Data Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV PEMBAHASAN.....	32
A. Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an Tentang Insecure.....	32
1. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Insecure.....	32
2. Makna Yang Serupa Dengan Makna Insecure dalam Al-Qur'an	36
B. Cara Mengatasi Insecure.....	40
1. Konsep Insecure dalam Terapi Qur'ani	40
2. Mengatasi Insecure Ditinjau Dari Terapi Qur'ani.....	43
3. Aspek Insecure Dari Ayat-Ayat Al-Qur'an	53
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan *Republik* Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.6/J/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	"
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

B. Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan "a" *kasrah* dan *dhammah* dengan "u" sedangkan bacman panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:



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.

Vokal (a) panjang	= A	misalnya	قال	menjadi	<i>Qâla</i>
Vokal (I) panjang	= I	misalnya	قيل	menjadi	<i>Qila</i>
Vokal (u) panjang	= U	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) = ئ	Misalnya	خير	Menjadi	<i>Khayrun</i>

C. Ta' marbuthah (ة)

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

D. Kata Sandang dan Lafadi al-Jalalah

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

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...
2. Al-Bukhary muqaddimah kitabnya menjelaskan.
3. Masya Allah kâna wa mâ lam yasya'lam



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Terapi Qur’ani terhadap insecure pendekatan tafsir integratif dan psikologi islam.” Fenomena *insecure* yang ditandai dengan perasaan tidak aman, rendah diri, dan kehilangan kepercayaan diri semakin marak di kalangan remaja, terutama akibat paparan media sosial dan standar sosial yang tidak realistis. Dalam perspektif Islam, kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mengganggu stabilitas spiritual individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna *insecure* dalam Al-Qur’an melalui pendekatan tafsir integratif, khususnya Tafsir Al-Misbah, serta mengkaji strategi terapi Qur’ani berdasarkan prinsip-prinsip psikologi Islam. Metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah penelitian kualitatif kepustakaan (library research) dengan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur’an, yaitu Q.S Al-Baqarah:2, Q.S Al-Hujurat:11, Q.S Al-Qassas:33-34, Q.S At-Thahaa:45-46, Q.S An-Nissa’:32. Hasil penelitian dalam skripsi ini menunjukkan bahwa *insecure* merupakan bentuk gangguan psikospiritual yang dapat ditangani melalui pendekatan Qur’ani seperti penguatan tauhid, kesabaran dalam menghadapi ujian hidup, dzikir sebagai stabilisator emosi, serta penguatan ibadah sebagai sarana ketenangan batin. Terapi Islam yang berlandaskan pada nilai-nilai wahyu terbukti mampu menjadi model penyembuhan alternatif yang relevan dan efektif dalam mengatasi krisis psikologis modern secara holistik.

Kata Kunci: Insecure, Terapi Qur’ani, Tafsir Al-Misbah, Psikologi Islam, Pendekatan Integratif, Psikoterapi Islami.

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.



ABSTRACT

The phenomenon of *insecurity*, characterized by feelings of uncertainty, inferiority, and a loss of self-confidence, is increasingly prevalent among adolescents, particularly due to exposure to social media and unrealistic social standards. From an Islamic perspective, this condition not only affects psychological well-being but also disrupts the spiritual stability of individuals. This study aims to analyze the concept of insecurity in the Qur'an through an integrative tafsir approach, specifically using *Tafsir Al-Misbah*, and to examine Qur'anic therapeutic strategies based on the principles of Islamic psychology. The method used is qualitative library research, with an analysis of selected Qur'anic verses, namely QS Al-Baqarah:2, QS Al-Hujurat:11, QS Al-Qasas:33–34, QS Ta-Ha:45–46, and QS An-Nisa':32. The findings indicate that insecurity is a form of psychospiritual disorder that can be addressed through Qur'anic approaches such as strengthening *tawhid* (faith in the oneness of God), cultivating patience in facing life's trials, engaging in *dhikr* (remembrance of God) as an emotional stabilizer, and reinforcing acts of worship as a means of inner peace. Islamic therapy rooted in divine values proves to be a relevant and effective alternative model for overcoming modern psychological crises in a holistic manner.

Keywords: Insecurity, Qur'an, Tafsir al-Misbah, Islamic Therapy, Qur'anic Psychotherapy.

Hak Cipta Diliindungi 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.



ملخص

تُعَدُّ ظاهرة انعدام الأمن النفسي، والتي تتمثل في الشعور بعدم الأمان والدونية وفقدان الثقة بالنفس، من الظواهر المتفشية في أوساط الشباب، ولا سيما نتيجة التعرض المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي والمعايير المجتمعية غير الواقعية. ومن منظور الإسلام، فإن هذه الحالة لا تؤثر فقط على الجانب النفسي، بل تُهدد أيضاً توازن الروحي للفرد. ويهدف هذا البحث إلى تحليل مفهوم انعدام الأمن (Insecure) في ضوء القرآن الكريم، من خلال منهج تفسيري تكاملي، ولا سيما باستخدام تفسير المصباح، وكذلك دراسة استراتيجيات العلاج القرآني استناداً إلى مبادئ علم النفس الإسلامي. وقد اعتمد الباحث على المنهج النوعي المكتبي (التحليل المكتبي)، وذلك بتحليل مجموعة من الآيات القرآنية، وهي: سورة البقرة: الآية ٢، سورة الحجرات: الآية ١١، سورة القصص: الآيتان ٣٣-٣٤، سورة طه: الآيتان ٤٥-٤٦، وسورة النساء: الآية ٣٢. وقد توصل البحث إلى أنّ ظاهرة انعدام الأمن النفسي تمثل شكلاً من أشكال الاضطراب النفس-روحي، ويمكن معالجتها من خلال منهج قرآني يقوم على تعزيز التوحيد، والصبر في مواجهة الابتلاءات، والذكر كمثبت للمشاعر والانفعالات، بالإضافة إلى تقوية الصلة بالعبادة لما لها من أثر بالغ في تحقيق الطمأنينة النفسية. وتبين من خلال نتائج البحث أنّ العلاج الإسلامي المرتكز على القيم الوحيانية يُعدّ نموذجاً بديلاً فعّالاً لمعالجة الأزمات النفسية المعاصرة، بطريقة شمولية تدمج بين الجوانب النفسية والروحية، مما يقدم حلاً متكاملًا يتوافق مع احتياجات الإنسان المعاصر.

الكلمات المفتاحية: انعدام الأمن، القرآن الكريم، تفسير المصباح، العلاج الإسلامي، العلاج النفسي القرآني

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam realitas kehidupan modern, terutama di kalangan remaja dan generasi muda, fenomena insecure atau perasaan tidak aman terhadap diri sendiri menjadi isu psikologis yang semakin marak. Insecure dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa tidak berharga, takut gagal, takut ditolak, hilangnya arah hidup, hingga kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.¹ Kondisi ini diperparah oleh tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, serta pengaruh media sosial yang membentuk standar pencapaian dan citra diri yang tidak realistis. Akibatnya, banyak individu mengalami gangguan kepercayaan diri, kecemasan sosial, bahkan depresi, yang pada akhirnya menghambat potensi dan perkembangan spiritual mereka.²

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya menjadi petunjuk hidup dalam aspek ibadah dan hukum, tetapi juga memberikan panduan psikologis dan spiritual dalam menghadapi berbagai krisis batin. Beberapa ayat Al-Qur'an secara eksplisit menggambarkan bentuk-bentuk perasaan insecure yang kerap dialami manusia. QS Al-Hujurat:11 menyoroti rasa tidak berharga akibat ejekan dan julukan buruk; QS Al-Qashash:33–34 mencerminkan ketakutan ditolak dan kurang percaya diri seperti yang dialami Nabi Musa; QS Al-Baqarah:2 menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk bagi mereka yang kehilangan arah hidup; QS At-Thaha:45–46 memberi ketenangan atas rasa takut akan kegagalan; dan QS An-Nisa:32 memperingatkan bahaya membandingkan diri dengan orang lain.³ Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa perasaan insecure sudah diantisipasi oleh wahyu, dan Al-Qur'an memberikan pendekatan yang solutif, penuh hikmah, dan

¹ Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

² Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

³ Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jilid 1-15). Jakarta: Lentera Hati.

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.

menenangkan bagi jiwa yang gelisah.⁴

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara mendalam bagaimana Al-Qur'an merespons fenomena insecure melalui pendekatan tafsir tematik, khususnya berdasarkan penafsiran para ulama seperti M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik dalam konteks studi Al-Qur'an dan psikologi Islam, tetapi juga memiliki nilai aplikatif sebagai terapi Qur'ani untuk membimbing individu mengatasi kegelisahan batin dan membangun kepercayaan diri yang sehat. Dengan mengangkat tema ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membumikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai solusi spiritual atas tantangan psikologis umat masa kini.⁵

Terdapat pandangan lain yang disampaikan oleh Anastasia Satriyo, seorang psikolog anak, yang menyatakan bahwa anak-anak cenderung lebih rentan mengalami perasaan Insecure pada masa remaja hingga usia 20-an. Hal ini dikarenakan pada rentang usia tersebut, otak sedang mengalami perkembangan yang signifikan dan lebih rentan merekam momen-momen yang memiliki unsur emosional. Sementara itu, bagi individu yang berusia 30 tahun ke atas, meskipun masih ada kemungkinan timbulnya perasaan Insecure, mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan mencari solusi untuk setiap masalah yang dihadapi.⁶

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki kebutuhan seperti kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder yang merupakan kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dalam penghargaan diri, rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu dan yang terpenting adalah kebutuhan terhadap agama. Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan semua masalah hidup termasuk dalam mengatasi adanya

⁴ Sulaeman, D. (2018). *Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia.

⁵ Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jilid 1-15). Jakarta: Lentera Hati.

⁶ "Usia Berapa Seseorang Rentan Alami Insecure? Berikut Penjelasan Ahli - TribunNews.Com", diakses 12 April 2025, <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/02/18/usia-berapa-seseorang-rentan-alami-Insecure-berikut-penjelasan-ahli>.

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.

rasa Insecure dengan melalui pendekatan agama yang berpedoman pada Al-Qur'an dan hadis.⁷

Perlu diketahui bahwa perasaan Insecure ini tidak muncul sedari kita lahir, karena Allah sudah menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya sesuai dengan firman-Nya dalam QS. At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya"*.

Pernyataan ini dikuatkan dengan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili (1932-2015 M) dalam tafsir Al-Munirnya bahwa Allah menciptakan manusia dengan sempurna dan seimbang, baik bentuknya, ukurannya dan keistimewaannya.⁸ Jika sampai sekarang perasaan Insecure itu muncul, bisa saja ia mendapat pengaruh dari internal maupun eksternal karena Allah sudah mentakdirkan kita menjadi makhlukNya yang sempurna. Seperti apapun keadaan kita baik fisik kuat maupun lemah, Allah memandang kita seperti pada awal penciptaan yaitu sungguh amat baik atau sangat berharga dimataNya. Hal ini berarti menjadi tugas kita dalam mensyukuri ciptaanNya.⁹

Keberadaan perasaan Insecure merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental.¹⁰ Gangguan ini berasal dari kondisi psikologis atau emosional seseorang, yang tidak berkaitan dengan infeksi virus atau bakteri dalam tubuh, tetapi tetap berdampak pada kesejahteraan individu tersebut. Untuk mengatasi gangguan ini, penting untuk memiliki kestabilan mental yang baik, karena kesehatan mental yang memadai berdampak langsung pada

⁷ Annisa Firdaus, Arif Zubaidi, and Aurellia Sapputri, *Berdamai Dengan Diri Sendiri, Kapan Ini Dilakukan?* (Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), hal. 33-34.

⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Mulk - An Naas)* Juz 29 & 30, Jilid 15. (Gema Insani, n.d.), hal. 587.

⁹ Mariana Laudika, "Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya," *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 2, no. 2 (2020)ya, hal. 216.

¹⁰ Yasipin Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat, "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja," *Manthiq* 5, no. 1 (15 April 2025), hal. 26.

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.

kesehatan fisik seseorang.¹¹

Dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia pada awal abad ke 19. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya, gangguan mental juga dapat menyebabkan penyakit fisik.¹² Di Australia, selain berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, penderita juga memiliki potensi yang lebih tinggi untuk melakukan tindakan bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa potensi ini lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, meskipun faktor-faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan status ekonomi telah dikontrol. Hasil dari Survei Nasional Kesehatan Mental dan Kesejahteraan menunjukkan bahwa gangguan mental berada di peringkat ketiga dalam kontribusinya terhadap beban penyakit di negara bagian Victoria, setelah penyakit kanker dan penyakit jantung-pembuluh darah.¹³

Dalam hal ini, terapi gangguan kesehatan mental lebih penting dibandingkan pemenuhan materi dalam mengantisipasi problem manusia, sebab kesucian jiwa akan menimbulkan kejernihan lahir dan batin, yang merupakan problem psikologis. Gangguan kesehatan mental akan mempengaruhi kejiwaan seseorang dan otomatis akan mempengaruhi juga kesehatan fisik seseorang.¹⁴ Adapun Insecure ini termasuk gangguan kesehatan mental manusia yang penanganannya harus ditangani secepatnya, agar individu yang mengalami Insecure tidak terus dalam situasi yang tidak nyaman. Salah satu cara penanganan adanya perasaan Insecure yaitu dengan melalui pendekatan psikoterapi Islam. Pendekatan terapi Islam dapat

¹¹ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)," *Al-Manar: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (13 April 2025), hal. 130.

¹² Sudirman Sudirman, "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental," *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 1, no. 1 (13 April 2025): 1–12, hal. 2.

¹³ Ratna Wulan, "Model-Model Terapi Mental Dalam Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2025), hal. 16.

¹⁴ 9 Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).", hal. 129.

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.

menyembuhkan berbagai macam masalah hidup, termasuk penyembuhan masalah Insecure yang dialami oleh seseorang. Tujuan dari penyembuhan permasalahan Insecure melalui pendekatan psikoterapi Islam yaitu untuk menghilangkan hal-hal yang negatif menjadi positif, sehingga orang yang mengalami masalah tersebut mendapatkan ketenangan dengan cara mendekatkan dirinya dengan Sang Pencipta sehingga batinnya terasa tenang dan nyaman.¹⁵

Askolan Lubis mengutip dalam jurnalnya bahwa William James (1842–1910 M) seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan ini merupakan salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Ia juga berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai.¹⁶ Al-Qur'an diturunkan untuk kepentingan manusia secara keseluruhan dengan mengajarkan manusia keyakinan dan keimanan.¹⁷ Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia yang membersihkan jiwa dengan berbagai praktek ibadah dan memberi petunjuk untuk kebahagiaan bagi dirinya di dunia dan akhirat.¹⁸ Allah SWT menurunkan sesuatu penyakit berserta dengan menurunkan penawarnya.¹⁹

Dalam hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Israa' : 82, yang berbunyi :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar

¹⁵ Nur Adilla, “Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam” (masters, UIN Ar-Raniry, 2025), hal. 4-6.

¹⁶ Askolan Lubis, “Peran Agama Dalam Kesehatan Mental,” *Ihya al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 2, no. 2 (16 April 2025), hal. 280.

¹⁷ Sahlan Anshari, “Sikap Percaya Diri yang berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili QS. Ali Imran/3: 139-140)” (diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2025), hal. 3.

¹⁸ Aya Mamlu'ah, “Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139,” *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (17 April 2025): 30-39, hal. 31.

¹⁹ Muhammad Masruri et al., “Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fisikal dan Spiritual,” *Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences* 4, no. 1 (17 April 2025): 130–149, hal. 133.

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.

dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Menurutnya tafsir Al-Misbah ,ayat diatas menjelaskan kata "penawar" (*syifā'*) di sini tidak hanya terbatas pada penyakit fisik, tetapi lebih kepada penyakit hati seperti keraguan, kesesatan, iri hati, dan kekacauan jiwa. Al-Qur'an mampu mengobati penyakit-penyakit ini dengan petunjuk, nilai, dan bimbingan yang mengarah pada kehidupan yang lurus dan bermakna. Sedangkan "*rahmat*" bermakna sebagai jalan kasih sayang Allah yang membimbing orang-orang beriman menuju keselamatan. Namun, bagi orang-orang zalim yang menolak kebenaran, Al-Qur'an justru menjadi sebab kerugian, karena mereka bersikap congkak dan menutup diri dari cahaya petunjuk yang dibawanya. Ini menunjukkan bahwa dampak Al-Qur'an tergantung pada kesiapan batin dan sikap hati penerimanya.²⁰

Adapun tujuan adanya terapi tentu tidak lain untuk menyembuhkan perasaan Insecure yang berlebihan yang dapat menyebabkan seseorang tidak percaya diri dan tidak bersyukur kepada apa yang sudah Allah SWT berikan terhadap dirinya. Agama Islam juga senantiasa mengingatkan umatnya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan fisik serta spiritual karena kesehatan merupakan perantara bagi seseorang melaksanakan ibadah dengan baik dan sempurna. Atas dasar fakta itu penelitian ini sangat penting dilakukan agar dapat menjadi ikhtiar dalam membersihkan penyakit dan sabar ketika mengalami ujian dari Allah SWT.²¹

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapatlah diambil kesimpulan bahwa munculnya perasaan Insecure pada seseorang berupa rasa kecemasan, takut, merasa tidak percaya diri ini merupakan hal yang wajar, namun menjadi tidak wajar ketika hal tersebut berlebihan dan menimbulkan sesuatu yang negatif. Maka dari itu, untuk mengatasi hal yang tidak diinginkan perlu adanya penyembuhan dalam diri individu tersebut. Proses penyembuhan

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 545–547.

²¹ Masruri et al., "Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fisikal dan Spiritual.", hal. 135.

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.

Insecure ini dilakukan melalui terapi dengan ayat-ayat Al Qur'an yang bertujuan agar Insecure yang termasuk gangguan kesehatan mental ini sembuh baik secara lahir maupun batin. Oleh karena itu, judul yang akan diangkat pada penelitian ini adalah "Terapi Qur'ani Terhadap Insecure: Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam".

B. Penegasan Istilah

1. Psikologi Islam

Psikologi Islam adalah cabang ilmu yang mempelajari jiwa, perilaku, dan dinamika kepribadian manusia berdasarkan perspektif ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, dan warisan intelektual para ulama. Psikologi Islam tidak hanya fokus pada aspek-aspek psikologis secara empiris, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dan ruhani manusia sebagai bagian integral dari kepribadian. Tujuannya adalah untuk memahami manusia secara utuh—baik jasmani maupun rohaninya—dan mengarahkan potensi tersebut untuk mencapai tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan kebahagiaan dunia akhirat. Menurut Baharuddin, psikologi Islam adalah "ilmu yang membahas perilaku manusia, jiwa, dan interaksinya dengan lingkungannya berdasarkan prinsip-prinsip Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah."

2. *Insecure*

Insecure berasal dari kata *secure* yang berarti aman, nyaman, kokoh, terlindungi,²² yang kemudian mendapat imbuhan kata *in* di depannya, sehingga menjadi berarti rasa atau perasaan tidak aman, perasaan kurang percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuan seseorang atau apakah orang-orang menyukainya. Ia juga berarti gelisah, tidak kokoh, atau merasa tidak aman.

3. Terapi

Therapeia (merawat, mengobati, menyembuhkan). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, psikoterapi diartikan sebagai "cara pengobatan dengan mempergunakan pengaruh (kekuatan batin) dokter atas jiwa (rohani) penderita, dengan cara tidak mempergunakan obat-obatan, tetapi

²² John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: P.T Gramedia, 1993), h. 509.

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.

dengan metode sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sebagainya.

4. Tafsir

Secara bahasa tafsir berasal dari isim masdar “taf’il” dari akar kata “al-fasr” yang berarti menjelaskan, menyingkap, atau menerangkan makna yang abstrak. Al-Jurjaniy mengatakan, tafsir pada dasarnya berarti menyingkap dan menerangkan, sedangkan secara syara’ dapat dipahami dengan menjelaskan makna ayat, konteks, kisah-kisah, dan sebab ayat tersebut diturunkan (asbab al-nuzul), dengan lafadh yang menunjuknya secara terang.

C. Identifikasi Masalah

1. Fenomena Insecure dalam Kehidupan Modern.
2. Terapi Islam dalam mengatasi perasaan Insecure.
3. Fenomena tren Insecure di masyarakat menjadi perhatian yang luas, yang menunjukkan bahwa seseorang merasa tidak aman dan tidak sesuai dengan strata social.
4. Perasaan Insecure dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seseorang, dan bagaimana hal ini memiliki dampak negatif, baik pada individu maupun lingkungan sekitarnya.
5. Penafsiran ayat-ayat insecure menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah.

D. Batasan Masalah

Untuk mengatasi ruang lingkup pembahasan penelitian skripsi ini, saya fokuskan kepada pembahasan mengenai makna Insecure, penyebab, dampak dan cara terapi Qur’ani terhadap insecure pendekatan tafsir integratif dan psikologi Islam.

E. Rumusan Masalah

1. Apa saja ayat-ayat Al-Qur’an yang dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi insecure ?
2. Bagaimana terapi Qur’ani terhadap insecure pendekatan tafsir integratif

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.

dan psikologi Islam?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi insecure.
2. Untuk mengatasi terapi Qur'ani terhadap insecure pendekatan tafsir integrative dan psikologi Islam.

Adapun penelitian ini mempunyai 2 manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan panduan yang berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi rasa *insecure*. Dengan menerapkan pendekatan *terapi* individu dapat memahami cara mendekatkan diri kepada Allah melalui amalan-amalan tertentu yang relevan untuk mengelola kecemasan dan komunikasi dalam diri.

2. Manfaat Akademis

Manfaat akademis dalam penelitian ini adalah untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

G. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB ini meliputi : latar belakang guna memaparkan penjelasan mencakup hal yang menjadi latar belakang dari penulisan mengenai Terapi Qur'ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam, penegasan istilah yang berisi istilah yang merujuk pada judul penelitian, permasalahan yang berisi identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIS

Berupa tinjauan umum yang akan membahas mengenai definisi



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.

terapi secara umum dan macam-macam terapi dalam Al-Qur'an. Setelah itu membahas mengenai definisi terapi dalam Islam dan Insecure secara umum dan teori lainnya seperti penyebab dan ciri-ciri adanya rasa Insecure serta terapi Qur'ani terhadap insecure pendekatan tafsir integrative dan psikologi Islam.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas tentang Metodologi Penelitian yang terdiri dari: Jenis Penelitian, Sumber Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV PEMBAHASAN

Berisikan penyajian dan analisa data. Pada bab ini setiap data yang ditemukan akan langsung diberikan analisisnya masing-masing terhadap penafsiran mufassir serta cara mengatasi insecure ditinjau dari terapi Qur'ani.

BAB V PENUTUP

Membahas penutup yang berisikan kesimpulan. Dalam bab ini penulis memberikan beberapa kesimpulan dari uraian yang dikemukakan dalam rumusan masalah. Setelah itu penulis memberikan saran-saran yang dianggap penting untuk kemajuan maupun kelanjutan penelitian yang lebih baik.

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

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Terapi Qur'ani

a. Pengertian Terapi Qur'ani

Istilah “terapi” artinya penyembuhan atau usaha.²³ Istilah terapi memiliki pengertian yang cukup banyak, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (guidance and counseling), kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama.

Terapi merupakan pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis. Istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan cara mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar individu tersebut mampu mengembangkan dirinya.²⁴ Menurut Freud terapi merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar dan bagian tidak sadar.

Terapi Qur'ani dapat diartikan sebagai al-istifsyfa bi al-qur'an wa aldu'a yaitu proses penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai al-qur'an dan doa.²⁵ Lewis R. Wolberg MO dalam bukunya Hamdani Bakran yang berjudul *Konseling dan Psikoterapi Islam* mengatakan bahwa: Terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: menghilangkan, mengubah atau menemukan

²³ M.A. Subandi, (et.al)., “Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer”, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2002, Hlm. 1-2.

²⁴ Meisil B Wulur, “Psikoterapi Islam”, (Yogyakarta, Deepublish, 2015) Cet: 1, Hlm: 1

²⁵ Isep Zainal Arifin, “Bimbingan Penyuluhan Islam”, (Jakarta: PT Raja grafindo Persada, 2009), Hlm: 43.

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.

gejala-gejala yang ada. Memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan yang positif.²⁶

Terapi Qur'ani adalah proses pengobatan dan penyuluhan suatu penyakit, baik itu mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunah Nabi SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikatnya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya²⁷.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya terapi Qur'ani adalah upaya pemberian bantuan dan pelayanan bagi klien yang mengalami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari baik itu mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui pendekatan terapi Qur'ani yaitu pendekatan bimbingan Al-Qur'an dan As-sunah.

b. Fungsi Terapi Qur'ani

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam buku konseling dan terapi Islam membagi fungsi terapi Qur'ani menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut :²⁸

1) Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah mempelajari, memahami, dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari hal-hal keadaan atau peristiwa yang membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, atau moralnya. Sebab ilmu akan menimbulkan potensi preventif sebagaimana yang telah diberikan Allah kepada hamba-

²⁶ Ibid., Hlm: 228

²⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "Konseling & Psikoterapi Islam", (Jogyakarta: AlManar, 2004), Cet: ke 3, Hlm: 228.

²⁸ Hadits Riwayat al-Bukhari (Kitab al-Da'awat, no. Hadits 6345) Lihat al-Bukhari (2002) Sahih al-Bukhari dalam Mawsu'ah al-Hadits as-Sharif al-Kutub as-Sittah, al-Riyad: Daras-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi, 534.

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.

hamba-Nya yang dikehendaki-Nya.²⁹

2) Fungsi penyembuhan dan perawatan

Fungsi penyembuhan dan perawatan, psikoterapi Islam akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit. Khususnya kepada gangguan mental, spiritual, kejiwaan, seperti dengan berdzikir, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, dengan berpuasa akal pikiran, hati nurani, jiwa, mental menjadi suci dan bersih, dengan shalat dan membaca shalawat Nabi Muhammad SAW spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, iblis, jin, dan sebagainya.

3) Fungsi pensucian dan pembersihan

Fungsi pensucian dan pembersihan, psikoterapi Islam melakukan upaya pensucian-pensucian diri dari berkesan-berkesan dosa dan kedurhakaan dengan pensucian najis (istinja') pensucian yang kotor (mandi), pensucian yang bersih (wudhu), pensucian yang suci atau fitri (shalat taubat), dan pensucian yang Maha Suci (dzikrullah mentauhidkan Allah SWT).

Fungsi dalam terapi Qur'ani adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dan memberikan pemahaman kepadanya, serta mengetahui sumber dan penyebab terjadinya permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Ada lima prinsip yang berkaitan dengan masalah psikis dan fisik, diantaranya, memelihara ketentuan ibadah dari agama, memelihara kebersihan jiwa, memelihara keterunan dan memelihara yang merusak akal.³⁰

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya fungsi terapi Qur'ani dapat membantu seseorang dari berbagai permasalahan yang dihadapi, dengan cara memberikan

²⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "Konseling & Psikoterapi Islam", (Jogyakarta: AlManar, 2004), Cet: ke 3, Hlm: 228.

³⁰ Isep Zainal Arifin, "Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam", (Jakarta: Raja gravindo Persada), Hlm: 41, Cet: 1

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.

pencegahan kepada individu yang sedang mengalami gangguan fisik dan mental. Selanjutnya memberikan penyembuhan bagi seseorang yang mengalami gangguan mental atau kejiwaannya yang sedang terganggu. Selain itu juga membantu individu untuk membersihkan kejiwaannya dan mensucikan dirinya dengan cara melalui dzikrullah dan shalat.

c. Tujuan Terapi Qur'ani

Terapi Qur'ani adalah ilmu yang bertujuan mencari cara yang sistimatis untuk mengetahui, menganalisis, memahami secara mendalam gejala tentang kehidupan manusia dalam mencari suatu kebenaran dan pencerahan jiwa, sebagai tanda keberhasilan seseorang dalam menjalankan ritual agama secara benar dan konsisten.³¹ Tujuan terapi adalah untuk menghilangkan gejala-gejala yang merusak karakter atau untuk memperbaiki karakter.³²

Corey (dalam buku Hamdani Bakran Adz-Dzaky) merumuskan tujuan proses terapi adalah usaha memberikan rasa aman, bebas, agar klien mengeksplorasi diri dengan nyaman, sehingga dapat mengenali hal-hal yang mencegah pertumbuhannya dan dapat mengambil aspek-aspek pada dirinya yang sebelumnya terhambat. Sehingga ia mampu berkembang dengan memperkuat rasa percaya diri, menanamkan kesadaran agar tumbuh kemauan untuk melakukan sesuatu dan meningkatkan spontanitas dan kesegaran dalam hidupnya.

Adapun tujuan dari terapi Qur'ani yaitu:

- 1) Memberikan pertolongan kesetiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah, atau sehat mental, spiritual dan moral, ataupun sehat jiwa dan raganya.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- 3) Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam

³¹ Meisil B Wulur, "Psikoterapi Islam", (Yogyakarta: Deepublish, 2015), Hlm: 11, Cet:1

³² Iin Tri Rahayu, "Psikoterapi", Hlm: 196

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.

kepribadian dan etos kerja.

- 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihlanan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
- 5) Mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri, atau jati diri dan citra diri serta dzat yang Maha Suci yaitu Allah Ta'ala Rabbal'Alamin.³³

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya tujuan psikoterapi Islam adalah memberikan pertolongan kepada individu agar sehat jasmaniyah dan rohaniyah. Selain itu juga mengembangkan potensi esensial yang insani kepada individu. Serta meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Objek Terapi Qur'ani

Amin menyatakan bahwa objek yang menjadi fokus penyembuhan dan perawatan dari terapi Islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut beberapa gangguan pada:

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan, atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak dapat membedakan antara halal dan haram.³⁴
- 2) Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental: seperti syirik (menyekutu Allah SWT) nifaq, fasik, dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam malakut, dan alam gaib; semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengikaran kepada

³³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "Konseling dan Psikoterapi Islam", (Yogyakarta: AlManar, 2004), Hlm: 278-279

³⁴ Jaya, Yahya, "Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental", (Jakarta: YPI Ruhama, 2009).

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.

Allah SWT.³⁵

- 3) Akhlak, yaitu suatu keadaan yang melekat pada manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau pemikiran atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertindak laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.
- 4) Fisik, tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan terapi Islam kecuali memang kalau ada izin dari Allah SWT. Akan tetapi ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, buta, dan sebagainya.

Dalam terapi Qur'ani, penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia. Manusia yang telah memiliki eksistensi emosional yang stabil adalah seseorang yang telah memiliki mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci, karena dalam perlindungan dan bimbingan Allah.³⁶

Berdasarkan dari uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwas objek terapi Islam adalah berfokus pada penyembuhan dan perawatan kepada individu agar menjadi manusia seutuhnya. Demikian hal tersebut menyangkut dengan mental, spiritual, akhlak dan fisik. Permasalahan tersebut dapat disembuhkan melalui terapi islam.

e. Bentuk-Bentuk Terapi Qur'ani

Terapi dalam Al-Qur'an dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Pada umumnya disebutkan beberapa bentuk Terapi hati itu ada lima macam yaitu membaca al-quran sambil memahami artinya, melakukan shalat malam, bergaul dengan orang yang baik atau puasa dan zikir malam

³⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "Konseling & Psikoterapi Islam", (Jogyakarta: AlManar, 2004), Cet: 3, Hlm: 240

³⁶ Kartini Kartono, "Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam", (Bandung: Bandar Maju, 1989).

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.

hari yang lama.³⁷

1) Membaca Al-Qur'an

Al-qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang.³⁸

2) Shalat

Dalam kajian islam disebutkan shalat memiliki banyak hikmah, antara lain memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang saleh yang selalu dekat (taqqarub) kepada Allah swt, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan mungkar, jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketentraman, bahkan Allah swt menjanjikan kenikmatan surga baginya; doanya diterima, sebagaimana ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah swt sebagai rasa syukur.³⁹

Shalat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif, dan konstruktif sekaligus. Pertama, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Hal itu tergambar dalam niat dan khusyu'. Kedua, shalat dapat menjaga kesehatan potensi-potensi psikis manusia, seperti potensi kalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berpikir (kognisi), dan potensi syahwat. Ketiga, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dan penyakit hati.

3) Zikir

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas zikir adalah mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah

³⁷ Ros Mayasari, "Islam dan Psikoterapi", Vol.6, No.2, November 2013.

³⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Djaky, "Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan metode Sufistik)", (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2002).

³⁹ Fuad Anshori, "Aplikasi Psikologi Islam", (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 2000).

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.

swt yang telah diberikan, serta dengan menaati perintahnya dan menjauhi larangannya.⁴⁰

4) Doa dan Munajat

Doa dan munajah banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam aktivitas sehari-hari. Supaya doa dapat diterima maka diperlukan syarat-syarat khusus, diantaranya dengan membaca istighfar dahulu. Istigfar hanya berarti memohon ampunan kepada Allah tetapi lebih esensial lagi yaitu memiliki makna taubat.⁴¹

Berdasarkan dari uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi Islam yaitu memberikan pemahaman kepada individu untuk mendekatkan diri dengan sang pencipta. Melalui cara membaca al-qur'an, shalat, puasa, zikir dan berdoa agar individu mendapatkan ketenangan dan ketentraman dalam kehidupan sehari-harinya.

f. Model-model Terapi Qur'ani

Zahrani mengungkapkan model-model terapi menurut Al-Qur'an dan Hadits adalah sebagai berikut:

- 1) Model pertama, terapi melalui keimanan dan rasa aman. Kajian sejarah agama-agama di dunia, khususnya kajian sejarah Islami, telah banyak mengungkapkan keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan, memunculkan perasaan aman, dan menjaga diri dari segala bentuk depresi yang merupakan penyebab utama adanya penyakit kejiwaan. Dalam Al-qur'an telah digambarkan secara jelas, tentang bagaimana iman kepada Allah bisa mendatangkan rasa aman dan ketenangan dalam diri orang yang beriman.
- 2) Model kedua, terapi dengan ibadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa,

⁴⁰ Rahmad Yulianto & Muktamirul Haq Zain, "Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam dan Modern", Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama/ Vol.4, No.2, 2018.

⁴¹ Anonim, "Al-Quran dan Terjemahannya", (Surabaya: Departemen Agama RI, 1989).

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.

haji, ataupun ibadah-ibadah sunnat seperti zikir, do'a dan tilawah Al- Qur'an mampu membersihkan jiwa. Menunaikan ibadah merupakan satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah swt. Seseorang yang melaksanakan ibadah dengan cara melakukan segala sesuatu yang diperintahkan Allah swt dan menjauhi segala larangan Allah swt. Dengan ini, maka akan muncul rasa pengharapan kepada Allah agar Allah dapat mengampuni segala kesalahannya dan semakin mantap untuk menggapai syurga Allah SWT.⁴²

- 3) Model ketiga, terapi dengan kesabaran. Sabar adalah suatu penyebab datangnya keberuntungan. Sabar berhubungan baik dengan manusia dan sikap saling mengingatkan adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah. Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim sehingga menambah kekuatannya untuk memikul beban kehidupan.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya model-model terapi Qur'ani yaitu memberikan penyembuhan mengenai penyakit kejiwaan pada seseorang, memunculkan perasaan aman, dapat menjaga diri dari segala bentuk depresi yang disebabkan oleh adanya penyakit kejiwaan. Model-model terapi Qur'ani ini membantu individu memberikan pemahaman mengenai keagamaan, dengan cara menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah. Sehingga dapat membersihkan kejiwaan seseorang dari hal yang tidak baik menjadi baik.

2. *Insecure*

a. Pengertian Insecure

Dalam lingkungan bermasyarakat tentu kita menemukan berbagai karakter yang dimiliki individu, seperti pemalu, pemberani, takut,

⁴² Djamaludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, "Psikologi Islami", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995)

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.

cemas, dan orang yang tidak percaya diri. Rasa tidak percaya ini biasa disebut dengan nama *“insecure”*. Adapun makna Insecure dalam Kamus Inggris Indonesia mempunyai makna tidak kokoh, gelisah, dan tidak aman.⁴³ Sedangkan, menurut kamus Merriam Webster, istilah *“insecure”* memiliki arti sebagai kurangnya rasa percaya diri, sering diliputi oleh ketakutan dan kecemasan, kurang stabil, kurang keyakinan atau ragu-ragu, kurang yakin, tidak memiliki keamanan yang memadai, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan konsisten.⁴⁴ Sedangkan menurut tesaurus Bahasa Indonesia, kata Insecure memiliki beberapa sinonim diantaranya, merasa takut (afraid), mengalami kecemasan (anxious), merasa khawatir (apprehensive), ragu-ragu (hesitant), gemetar (shaky), rentan (touchy), merasa bimbang (troubled), dan tidak memiliki keyakinan (unsure).⁴⁵

Istilah *“insecure”* pertama kali muncul pada abad pertengahan sekitar tahun 1640-an, yang berasal dari bahasa Latini *“insecure”*. Kata *“insecure”* digunakan untuk menggambarkan situasi yang umumnya tidak aman. Pada tahun 1917-an, istilah ini mulai digunakan dalam konteks psikologi untuk merujuk pada kondisi jiwa yang tidak aman. Seiring berjalannya waktu, istilah ini semakin berkembang dan populer, terutama sejalan dengan perkembangan minat dalam bidang psikologi, terutama dalam kajian keamanan emosional (emotional security).⁴⁶

Emotional security adalah ketika seseorang merasa aman secara emosional dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan frustrasi dan menyakitkan. Mereka menyadari bahwa pengalaman yang menyakitkan juga merupakan bagian dari kehidupan

⁴³ Penyusun, Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary, hal. 850.

⁴⁴ “Definition of Insecure,” Terakhir dkses 19 April 2025, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/insecure>.

⁴⁵ “Synonyms of Insecure | Thesaurus.Com,” WwW.Thesaurus.Com, diakses 19 April 2025, <https://www.thesaurus.com/browse/insecure>.

⁴⁶ Syifa’Ul Ain Fain Putri, “Peran Al-Qur’an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur),” UIN Sunan Ampel Surabaya (2022), hal. 21-22.

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.

itu sendiri. Di sisi lain, Insecure merupakan keadaan yang berlawanan dengan emotional security ketika merujuk pada aspek negatifnya. Hal ini terjadi ketika seseorang tidak mampu menerima dirinya dengan perasaan aman.⁴⁷

Makna Insecure menurut Abraham Maslow (1908-1970), seorang psikolog terkenal yang menciptakan hierarki kebutuhan, berpendapat bahwa rasa aman (secure) dan pengakuan sosial merupakan faktor yang penting dalam perkembangan individu. Menurut Maslow (1908-1970), jika kebutuhan seseorang ini tidak terpenuhi, mereka mungkin merasa tidak aman (Insecure) dan tidak berharga.⁴⁸ Sedangkan, Karen Horney (1885-1952), seorang psikoanalisis dan ahli psikoanalisis sosial, meneliti tentang kecemasan dan ketidakamanan (Insecure) dalam hubungan interpersonal. Menurut Horney (1885-1952), individu yang mengalami kekurangan kehangatan dan kasih sayang selama masa kanak-kanak mereka mungkin mengalami perasaan tidak aman dan menghadapi kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat.⁴⁹

Insecure adalah sensasi ketidaknyamanan yang dialami oleh individu ketika mereka merasa khawatir dan kurang percaya diri. Ini mengarah pada perasaan ketidakamanan dan kecemasan yang melingkupi individu di berbagai situasi. Menurut Greenberg, perasaan Insecure adalah pengalaman umum yang dialami oleh setiap orang. Dalam batas yang wajar, perasaan Insecure dapat bermanfaat bagi perkembangan pribadi karena mendorong seseorang untuk mencapai potensi yang lebih tinggi daripada yang mereka kira. Namun, masalah

⁴⁷ Ilma Adji Hadyani and Yeniar Indriana, "Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis)," Jurnal EMPATI 6, no. 3 (19 April 2025), hal. 303–312.

⁴⁸ Anastasia Sri Mendari, "Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa," no. 01 (2021), hal. 85-86.

⁴⁹ Maharani Maharani, "Kecemasan Dan Konflik Tokoh Laisa Dalam Novel Bidadari-Bidadari Surga Karya Tere Liye: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney" (skripsi, Universitas Mataram, 2022), hal. 5.

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.

muncul ketika perasaan *Insecure* tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari individu dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, baik secara fisik maupun mental.⁵⁰ *Insecure* (perasaan tidak aman) termasuk ke dalam salah satu tanda keadaan mental yang tidak sehat. Bersama dengan perasaan tidak nyaman (*inadequacy*), kurangnya kepercayaan diri (*self-confidence*), kurang pemahaman diri (*self-understanding*), ketidakpuasan dalam berhubungan sosial, ketidakmatangan emosi, dan gangguan kepribadian, *Insecure* menjadi salah satu ciri dari keadaan mental yang tidak sehat.⁵¹

Penelitian yang dilakukan dalam *Unsafe Behavior in Early Childhood* menunjukkan bahwa *Insecure* (perasaan tidak aman) merupakan fenomena yang telah ada sejak usia dini. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa anak-anak dalam tahap perkembangan awal pun dapat mengalami perasaan tidak aman yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka.⁵² Dalam periode ini, anak-anak dapat mengalami ketidakpastian, kecemasan, dan kurangnya rasa aman dalam menghadapi lingkungan dan interaksi sosial mereka. Penemuan ini menyoroti pentingnya pemahaman dan perhatian terhadap keadaan psikologis anak sejak usia dini, serta upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang sehat.⁵³

b. Penyebab Rasa *Insecure*

Menurut Tasya Talitha, *Insecure* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang: Jika seseorang

⁵⁰ Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena *Insecurity* di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam.", hal. 139–152.

⁵¹ Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.", hal. 123.

⁵² Wahyu Aminata and Ainun Ni'matu Rohmah, "Resepsi Penonton Perempuan Film 'Imperfect' Terhadap Kondisi *Insecure* Pada Diri Sendiri (Studi Pada Mahasiswa Unmul Usia 18-25 Tahun di Kota Samarinda)" (n.d.), hal. 95.

⁵³ Farida Rohayani, "Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19: Problematika dan Solusi," QAWWAM 14, no. 1 (21 April 2025), hal. 29–50.

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.

tumbuh di lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang, baik dari keluarga maupun lingkungan pendidikan dan masyarakat, hal ini dapat menyebabkan perasaan Insecure karena mereka tidak merasakan kasih sayang yang cukup.

- 2) Sering mengalami kegagalan atau penolakan: Jika seseorang sering mengalami kegagalan atau penolakan, kemungkinan besar mereka akan mengembangkan perasaan Insecure. Hal ini disebabkan oleh kegagalan yang berulang membuat mereka merasa bahwa usaha mereka sia-sia.
- 3) Dipandang sebelah mata oleh orang lain: Ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak dihargai atau dipandang sebelah mata oleh orang lain, hal ini dapat memicu perasaan Insecure. Interaksi sosial yang tidak menyenangkan seperti ini dapat membuat seseorang menjauhi kegiatan sosial.
- 4) Perfeksionisme yang berlebihan: Seseorang yang memiliki sifat perfeksionis seringkali merasa Insecure ketika hasil yang mereka capai tidak sesuai dengan harapan yang sangat tinggi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kecewa dan menyalahkan diri sendiri.
- 5) Pengalaman perundungan atau bullying: Pengalaman menjadi korban perundungan atau bullying, terutama pada masa anak-anak, dapat memiliki dampak jangka panjang yang menyebabkan perasaan Insecure. Korban perundungan cenderung mengalami ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain dan sulit membentuk hubungan yang sehat.⁵⁴

Perasaan Insecure juga muncul ketika seseorang merasa kurang percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain dan melihat kelebihan yang dimiliki oleh mereka. Perbandingan tersebut dapat berupa aspek fisik, materi, kemampuan, pencapaian hidup, dan hal-hal lain yang membuat individu merasa tidak sebanding atau tidak

⁵⁴ "Improve Your Confidence: 10 Ways to Overcome Insecurities," diakses 21 April 2025, <https://www.betterup.com/blog/how-to-overcome-insecurities>.

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.

memadai. Melihat orang lain yang dianggap lebih sukses atau memiliki hal-hal yang diinginkan dapat memperkuat perasaan Insecure, karena individu cenderung merasa kurang mampu atau kurang berharga dalam perbandingan tersebut. Perasaan Insecure yang muncul akibat perbandingan dengan orang lain dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pemahaman yang sehat tentang diri sendiri dan menghargai keunikan dan nilai-nilai yang dimiliki, tanpa terlalu terfokus pada perbandingan dengan orang lain.⁵⁵

c. Dampak Adanya Rasa Insecure

Ketidakamanan diri atau rasa Insecure memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial, di mana kemampuan untuk berinteraksi dan bersosialisasi mempengaruhi perkembangan mental dan fisik seseorang. Jika seseorang memiliki kemampuan bergaul yang baik, mereka akan merasa bahagia, dan hal ini akan tercermin dalam kesehatan mental dan fisik yang positif. Sebaliknya, jika seseorang merasa malu dan kurang percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain, mereka cenderung merasa sedih dan cenderung mengisolasi diri.⁵⁶ Rasa Insecure yang berlebihan dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental individu, di antaranya:

- 1) Depresi: Tingkat kecemasan yang tinggi akibat rasa Insecure berlebihan dapat berkontribusi pada munculnya depresi. Hal ini dapat membuat seseorang menjadi lebih tertutup, merasa sedih, mudah stres, cemas, dan merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain.
- 2) Gangguan dalam aktivitas sehari-hari: Pikiran negatif yang terus menerus menghantui dan menguasai pikiran dan perasaan seseorang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang mungkin kehilangan semangat untuk menjalankan kegiatan sehari-

⁵⁵ Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.", hal. 4.

⁵⁶ Tika Nurul Ramadhani and Flora Grace Putrianti, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir," Jurnal Spirits 4, no. 2 (2022), hal. 22–32.

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.

hari dan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi karena kurangnya rasa percaya diri untuk membangun hubungan dengan orang lain.

- 3) Rendahnya harga diri: Seseorang yang merasa tidak berharga akan kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan seseorang lebih suka menyendiri, menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan merasa takut terhadap lingkungan sekitar.⁵⁷

Ketika seseorang mengalami perasaan Insecure, itu bisa membawa konsekuensi positif dan negatif. Jika Insecure tersebut dalam tingkat yang moderat, hal itu dapat bermanfaat bagi individu. Misalnya, Insecure dapat mendorong perkembangan pribadi dengan meyakini bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mencapai hal-hal yang lebih tinggi dari yang mereka bayangkan sebelumnya. Namun, jika perasaan Insecure berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal itu dapat memiliki dampak buruk pada kesehatan, baik fisik maupun mental. Misalnya, individu tersebut dapat mengalami kelelahan kronis dan bahkan mengalami masalah mental seperti depresi.⁵⁸

B. Literatur Review

1. Skripsi dari M. Wahid Nasrudin judul “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur’ān (Pendekatan Psikologi)” tahun 2022 Program Studi Ilmu Al-Qur’ān dan Hadis Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 68 Skripsi ini membahas mengenai fenomena gangguan kecemasan secara umum Skripsi ini sekilas sama dengan tema penelitian ini. Sebab, dalam skripsi ini membahas mengenai Insecure, dimana Insecure juga merupakan gangguan kecemasan, namun pada penelitian mengenai Insecure, tidak sekedar mengenai kecemasan terhadap masa

⁵⁷ Dina Hazadiyah, N. Kardinah, and Imam Sunardi, “Hubungan Antara Kompetensi Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa,” *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (21 April 2025), hal. 667–676.

⁵⁸ Wardiansyah, “Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah,” *hal. 17-18.*

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.

- depan namun juga membahas tentang kegagalan atau kejadian buruk dimasa lalu. Penelitian ini juga terdapat perbedaan pada pemlihan mufasssir dan ayat-ayat yang al-Qurān yang dikaji.
2. Skripsi dari Nurlaila Fitriani dengan judul “Konsep Pendidikan Akhlak yang terkandung dalam Al-Qur’an Surah Al-Ma’arij 19-35” tahun 2022 Program studi Agama Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi ini membahas tentang konsep pendidikan Akhlak, diantaranya: berlapang hati, bersyukur, sabar, dan banyak bersedekah sehingga menghapus sifat kikir yaitu dengan Tetap Melaksanakan Shalat. Namun yang menjadi perbedaan pada penelitian ini yakni, pada penelitian mengenai Insecure lebih menfokus kepada makna takut, gelisah dan sedih dengan mengambil pendapat-pendapat ulama tafsir kontemporer. Penelitian inipun tidak sebatas membahas ayat dalam surat al-Ma’arij namun juga beberapa ayat pada surat lainnya.
3. Skripsi yang berjudul “Fenomena insecure dan Terapinya Dalam Islam (Analaisis Penyandingan Term Khauf dan Ḥuzn dalam Al-Qur’an)” oleh Fika Natasya Umala mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (Umala, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk melihat penyandingan antara Khauf dan Ḥuzn serta relevansinya terhadap fenomena insecure. Penulis menggunakan metode penafsiran tematik al-Farmawi dan ilmu munasabah untuk mencapai tujuan tersebut. Fokus penelitian ini terletak pada analisis penyandingan term Khauf dan Ḥuzn dalam Al-Qur'an.
4. Skripsi dengan judul “Peran Al-Qur’an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry” oleh Syarifah Zurrahmah mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (Zurrahmah, 2023). Skripsi ini membahas tentang penyebab kecemasan yang paling dominan dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, yaitu kurangnya istiqamah dalam menjalankan perintah Allah swt, masalah dalam keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan yang belum jelas. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-

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.

Qur'an memiliki peran penting dalam menanggulangi kecemasan tersebut.

5. Skripsi yang berjudul “Self Love Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Indonesia) oleh Ghifari Ihda Abdallah mahasiswa Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Abdallah, 2024). Pada penelitian ini mengenai cara mewujudkan self-love yang benar dalam Al-Qur’an. Dalam menganalisis ayat-ayat self-love, penulis menggunakan teori adabi wal ijtima’i. Hasil dari penelitian ini, cara mewujudkan self-love dengan Al-Qur’an dalam kitab tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah dengan menggunakan teori konsep self_love Sarah-Len Mutiwasekwa yaitu dengan tema self-awareness terdapat pada QS. ArRum (30) ayat 8, QS. Adz-Zariat (51) ayat 21, dan QS. Fhusilat (41) ayat 53, dan QS. Al-Hasyr (59) ayat 19 cara mengenal diri sendiri dengan memikirkan diri sendiri dan mengenal Tuhan.
6. Skripsi yang berjudul “Terapi Qur’ani sebagai Pendekatan Spiritual Healing” oleh Azwar menjelaskan bahwa terapi Qur’ani merupakan bagian dari *Islamic Spiritual Therapy* yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai sarana penyembuhan jiwa. Dalam konteks insecure, ayat-ayat yang menekankan harga diri, kepercayaan kepada Allah, dan makna hidup digunakan untuk membangun kembali konsep diri yang rusak. Terapi ini selaras dengan pendekatan *self-transcendence* dalam psikologi Islam, yang menekankan bahwa nilai diri seseorang tidak bergantung pada penilaian eksternal, tetapi pada hubungan vertikal dengan Allah SWT.
7. Skripsi yang berjudul “Spiritualitas Qur’ani dan Ketahanan Psikologis (Resiliensi)” oleh Munir menekankan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur’ani seperti *tawakkal*, *syukur*, dan *sabar* secara signifikan meningkatkan ketahanan psikologis. Individu yang mengalami insecure cenderung memiliki daya tahan yang lemah terhadap tekanan sosial. Melalui terapi Qur’ani, mereka belajar mengalihkan fokus dari penilaian manusia kepada ridha Allah, yang memperkuat *coping mechanism* dan membentuk kepercayaan diri yang otentik.
8. Skripsi yang berjudul “Model Terapi Qur’ani dalam Psikologi Konseling

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.

Islam” oleh Fahmi memformulasikan pendekatan konseling berbasis Qur’an dalam tiga tahapan: identifikasi ayat yang sesuai, internalisasi melalui tilawah dan tadabbur, dan penguatan makna hidup Islami. Model ini terbukti efektif dalam mengatasi perasaan insecure pada klien remaja dan dewasa muda. Ini sejalan dengan teori *Cognitive Restructuring* dalam pendekatan Islam, di mana pemikiran negatif digantikan dengan kebenaran Qur’ani.

9. Artikel yang berjudul “Fenomena insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah” oleh Jihan Insyirah Qatrunnada, dkk, mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (Jihan Insyirah Qatrunnada dkk., 2022). Penelitian ini menjelaskan bahwa pemahaman aqidah berperan secara signifikan terhadap perasaan insecurity remaja. Pemahaman aqidah dianggap sebagai aspek penting yang mempengaruhi remaja dalam menghadapi masa-masa transisi yang sulit.
10. Jurnal dari Aya Mamlu’ah dengan judul “Konsep Percaya Diri Dalam AlQur’ān Surat Ali Imran Ayat 139”. Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli- Desember 2019. Institut Agama Islam Sunan Giri Bojonegoro. Jurnal ini membahas tentang konsep percaya diri dalam al-Qur’ān surat Ali Imran 193 sedangkan penelitian saya membahas tentang Insecure yang mana merupakan rasa tidak percaya diri yang mana lawan dari percaya diri.
11. Jurnal dari Hidar.A dengan judul “Konsep Nafs dan Terapi Psikologis dalam Al-Qur'an” Haidar menguraikan tiga tingkatan nafs (nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs mutmainnah) yang berhubungan erat dengan stabilitas emosi dan harga diri. Individu yang merasa insecure seringkali terjebak pada nafs lawwamah (selalu menyalahkan diri). Terapi Qur’ani berperan dalam mengangkat seseorang menuju nafs mutmainnah melalui *muraja’ah ayat-ayat* yang menumbuhkan rasa tenang, optimisme, dan penerimaan diri. Hal ini berkaitan langsung dengan upaya mengatasi insecure dari akar spiritualnya.



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.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang semua data-datanya terfokus dari bahan-bahan tertulis baik itu berupa buku, naskah, dokumen, foto, dan lain-lain, yang masih berkaitan dengan Al-Qur'an dan tafsir.⁵⁹

Penelitian ini di fokuskan pada penelusuran literatur-literatur dan bahan pustaka yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu *Terapi Qur'ani Terhadap Insecure: Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan metode kualitatif, yaitu dengan menekankan analisisnya pada proses penyimpulan analisis terhadap dinamika hubungan fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah.⁶⁰

Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang yang diamati yang tidak dituangkan ke dalam istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif.⁶¹

B. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*qualitative research*), melalui pendekatan ini akan dihasilkan berbagai penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya. Tujuan pendekatan kualitatif ini adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai konteks yang sedang diteliti.

Pada penelitian ini penulis akan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat kontekstual dengan mengumpulkan data dan informasi yang terdapat dalam kitab-kitab tafsir tentang penafsiran Q.S Al-Baqarah : 155, QS

⁵⁹ Nashruddin Baidan, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2015), h. 25

⁶⁰ Saifuddin Azmar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 5

⁶¹ *Ibid*, h. 60

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.

Al-Imran : 139, dan QS Al-Ma'arij : 19-22. Selanjutnya data tersebut di analisis sehingga menghasilkan solusi terkait fenomena insecure.

C. Sumber Data Penelitian

Data Primer dan data sekunder juga merupakan sumber-sumber data informasi yang dikumpulkan untuk menjadi dasar kesimpulan dari sebuah penelitian. Meskipun pada hakekatnya pengertian keduanya sama-sama merupakan sumber data namun berbeda cara memperolehnya. Untuk itu metode pengumpulan data harus sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan Apakah menggunakan data primer atau sekunder.

Dalam penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua yakni sumber data primer dan sumber data sekunder

1. Data Primer

Sumber data primer adalah buku-buku yang secara langsung berkaitan dengan objek material penelitian, yakni kitab Al-Misbah.

2. Data Skunder

Sumber data sekunder adalah buku-buku yang tidak berkaitan secara langsung dengan objek materi namun ada kaitan atau relevansinya dengan penelitian. Yaitu buku-buku, jurnal, dan tulisan lainnya yang berkaitan dengan judul di atas.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Secara umum, peneliti melaksanakan pengumpulan data untuk memperoleh dan mengumpulkan informasi berdasarkan fakta pendukung yang ada, teknik yang dipilih sangat ditentukan oleh metodologi penelitian yang dipilih oleh peneliti tersebut. Karena kualitas penelitian sangat ditentukan oleh ketepatan penggunaan teknik pengumpulan data, maka peneliti harus sungguh-sungguh memahami dan menguasai teknikpengumpulan data. Teknik yang tepat menjadi penentu validnya data yang diperoleh.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi berupa sejarah kehidupan, biografi, karya tulis, kitab tafsir, dan lain sebagainya, yang dengan teknik ini dilakukan untuk menemukan data mengenai pemahaman penafsiran QS.Al-Baqarah:2, Q.S Al-Hujurat:11, QS.Al-Qassas:33-34, QS At-Thahaa:45-46, QS.An-Nissa':32 yang terdapat dalam kitab Tafsir Al-Misbah upaya memberikan solusi terhadap insecure dan juga buku-buku yang berkaitan dengan permasalahan diatas yang penulis jadikan sebagai data sekundernya.

E. Teknik Analisis Data

1. Identifikasi tema utama yaitu, fokus pada bagian yang membahas konsep manusia sebagai makhluk terbaik yaitu penafsiran QS.Al-Baqarah:2, Q.S Al-Hujurat:11, QS.Al-Qassas:33-34, QS At-Thahaa:45-46, QS.An-Nissa':32 dan kaitannya dengan terapi dan rasa insecure.
2. Pengelompokan data, yaitu mengelompokkan interpretasi atau komentar dalam tafsir ke dalam tema atau subtema tertentu, seperti aspek spiritual, dan psikologis.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi, peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang telah di sajikan, menarik kesimpulan, dengan merujuk kembali kepada sumber data dan literatur yang relevan. Proses ini di lakukan secara iteratif hingga mencapai kesimpulan yang valid.

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.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan berbagai pembahasan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian yang berjudul “Terapi Qur’ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam” ini memiliki beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Berbagai ayat Al-Qur’an secara komprehensif menggambarkan dimensi psikologis yang berkaitan dengan perasaan insecure atau ketidakamanan diri yang kerap dialami manusia. QS Al-Hujurat:11 menyoroti rasa tidak berharga akibat ejekan dan julukan buruk dari orang lain, yang dapat merusak harga diri, QS Al-Qashash:33–34 menunjukkan ketakutan ditolak dan rasa tidak mampu seperti yang dialami Nabi Musa, QS Al-Baqarah:2 memberi penegasan bahwa petunjuk hidup hanya ada dalam Al-Qur’an bagi mereka yang ingin keluar dari kebingungan dan kehilangan arah hidup, QS Thaha:45–46 menenangkan rasa takut akan kegagalan, dengan jaminan bahwa Allah senantiasa bersama hamba-Nya, sedangkan QS An-Nisa:32 memperingatkan bahaya perbandingan sosial, yang dapat merusak rasa syukur dan mendorong iri hati. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa Islam telah memberikan arahan ilahiah untuk mengatasi berbagai bentuk insecurity dengan menanamkan nilai-nilai keimanan, penerimaan diri, dan keyakinan akan pertolongan Allah.
2. Al-Qur’an tidak menyebutkan kata Insecure secara eksplisit, namun terdapat beberapa kata yang memiliki makna serupa dengan munculnya perasaan Insecure (perasaan tidak aman) yaitu adanya rasa putus asa dengan term rasa takut dengan menggunakan term khauf, perasaan sedih hati dengan menggunakan term huzn, dan adanya perasaan keluh kesah atau mengeluh dengan menggunakan term halu’a. Selanjutnya dalam mengatasi perasaan Insecure, Al-Qur’an sebagai obat (syifa) banyak menawarkan berbagai cara untuk mengobatinya. Salah satunya dengan

melalui terapi ibadah yaitu seperti membaca AlQur'an, melaksanakan shalat dan memperbanyak zikir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas mengenai “Terapi Qur’ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam”, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi Insecure ini, khususnya dalam hal pemaparan ayat-ayat yang mempunyai korelasi mendukung juga dengan dikuatkan oleh pendapat para mufassir agar penelitian selanjutnya lebih menarik untuk diteliti dan dapat menjadi sumbangsih akademisi terhadap Terapi Qur’ani Terhadap Insecure Pendekatan Tafsir Integratif Dan Psikologi Islam. Selain itu, semoga penelitian ini dapat menjadi sebuah motivasi khususnya untuk penulis dan umumnya bagi pembaca.

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.

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 PUSTAKA

- Adela, WardiansyahJumi.2022.“Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah”.
- Adib, Asrori and Nida Ul Hasanat.2021. ‘Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial,” Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 3, no. 1
- Adilla,”Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.”
- Adilla,Nur.2025. “Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam” masters, UIN Ar-Raniry.
- Adji, Hadyani and Yeniar Indriana.2025 “Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis),” Jurnal EMPATI 6, no.3
- Ahmad,Fauzan. “Definition of Insecure,” Terakhir dkses 19 April 2025,<https://www.merriam-webster.com/dictionary/insecure>.
- Alang, “Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam”.
- Aminata and Ainun Ni‘matu Rohmah, Wahyu.“Resepsi Penonton Perempuan Film ‘Imperfect’ Terhadap Kondisi Insecure Pada Diri Sendiri (Studi Pada Mahasiswi Unmul Usia 18-25 Tahun di Kota Samarinda)” .
- Amiruddin, MS.2022. “Psikoterapi Dalam Perspektif Islam,” Ihya al „Arabiyah 5, no. 1.
- Anastasia, Sri Mendari.2021. “Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa,” no. 01.
- Andriyani,Juli.2013. “Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut,” Jurnal Al-Bayan IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh 19, no. 28
- Arbi, Muhammad.Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat” diakses April 18, 2025, <https://sulselprov.go.id/welcome/post/pengaruh-media-sosial-terhadap-perilaku-masyarakat>.
- Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif 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 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.

- Arifin,Zaenal. 2020."Karakteristik Tafsir al-Mishbāh " dalam Jurnal Al-Ifkar 13.01
- Aya,Mamlu'ah.2025. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139," Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman 1, no.
- Azim Hakim Ibrahim,Mohd. Khadher Ahmad, and Mustaffa Abdullah, 2022."Signifikan Dalam Pemilihan Ayat Al-Qur'an Sebagai Terapi Dalam Rawatan Autistik Secara Umum," Jurnal Islam dan Meiarakat Kontemporari Universiti Sultan Zainal Abidin.
- Budi Kusuma,Alam.2025 "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama),"Al-Manar: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam 6, no. 1
- Chris W Green and Hertin Setyowati,2023. Terapi Penunjang,Yayasan Spiritia.
- Darojat, Ariyanto.2006. "Psikoterapi Dengan Doa,"SUHUF XVIII .
- Definition of Insecure, Terakhir diakses 20 April 2025, \ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/insecure>.
- Dina, Hazadiyah, N. Kardinah, and Imam Sunardi, "Hubungan Antara Kompetensi Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa,"Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi 5.
- Fadila, "Tak Hanya Sakit Jiwa, Ini Tandanya Anda Butuh Psikoterapi."
- Fautri Marlina,Shevil. Sri Soedewi, and Idhar Resmadi, "Perancangan Buku Ilustrasi Mengenai Insecure Pada Remaja Usia 18-25 Tahun Di Kota Bandung," eProceedings of Art & Design 9, no. 5.
- Firdaus, Annisa,Arif Zubaidi, and Aurellia Sapputri,2021. Berdamai Dengan Diri Sendiri, Kapan Ini Dilakukan? (Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Fitri, Aulia et al., "Konseling Psikodinamik Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya," JKP (Jurnal Konseling Pendidikan) 6, no. 2
- Hamim,Rosyidi.2015.Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik .Surabaya: Jaudar Press.

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.

- Hisny, Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1
- Hutomo,Dito Abiyudha. "Terapi Melalui Seni Ternyata Punya Pengaruh Besar Bagi Kesehatan! Ini Alasannya - In Riau," diakses 19 April 2025, https://www.inriau.com/tips_kesehatan/8748767307/terapi-melalui-seni-ternyata-punya-pengaruh-besar-bagi-kesehatan-ini-alasannya
- Ihda,Fadila. "Tak Hanya Sakit Jiwa, Ini Tandanya Anda Butuh Psikoterapi," *Hello Sehat*, Terakhir diakses 17 April 2025, <https://hellosehat.com/mental/stres/psikoterapi/>.
- Insyirah Qatrunnada,Jihan. et al."Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam".
- Islam, Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik.
- Jek, Amidos. 2020. "Terapi Keluarga."
- Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam", *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 02.
- Jihan, Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam".
- John, M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: P.T Gramedia, 1993)
- Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)."
- Lailia Muyasaroh et al., "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif)," *Jurnal Studi Ilmu Ilmu Al Quran dan Hadis*, 18.2 (2023).
- Laudika,Mariana. "Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya,"*Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 2, no. 2 (2020)ya, hal. 216.
- Lubis,Askolan. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental," *Ihya al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 2, no. 2 (16 April 2025).

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.

Maharani, “Kecemasan Dan Konflik Tokoh Laisa Dalam Novel Bidadari-Bidadari Surga Karya Tere Liye: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney” (skripsi, Universitas Mataram, 2022).

Masruri et al.,”Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual.”,

Masruri,Muhammad. et al., “Konsep Terapi Nabi Saw Sebagai Alternatif Dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual,” Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences 4, no. 1 (17 April 2025)

Muhammad,Abdullah and ‘Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh.2022. Tafsir Ibnu Katsir, trans. Abdul Ghoffar and Abu Ihsan Al-Atsari, vol. Jilid 5 (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i.

Nashruddin, Baidan, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2015).

Penyusun, Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary.

Psikopatologi (sakit mental) merupakan sakit yang terlihat dalam bentuk tingkah laku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil. Istilah ini mengacu pada sebuah sindroma yang luas, meliputi ketidaknormalan kondisi indra, kognisi, dan emosi. Lihat: Ahmad Sarnoto, “Psikopatologi Dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Pada Pendidikan” 02 (18 April 2025).

Pujiastuti, Psikoterapi Islam.

Putri,Mutiara. “Synonyms of Insecure | Thesaurus.Com,” Wwww.Thesaurus.Com, diakses 19 April 2025, <https://www.thesaurus.com/browse/insecure>.

Rajab, Khairunnas.Mas‘ud Zein, and Yasmaruddin Bardansyah, Rekonstruksi Psikoterapi Islam (Pekanbaru: Cahaya Firdaus Publishing and Printing, 2016).

Rajab, Zein, and Bardansyah, Rekonstruksi Psikoterapi Islam.

Redaksi Halodoc, “Insecure pada Remaja karena Medsos, Ini Tandanya”, halodoc, diakses April 07,2025, <https://www.halodoc.com/artikel/insecure-pada-remaja-karena-medsos-ini-tandanya>.

Redaksi Halodoc, “Terapi Psikoanalitik untuk Mengobati Psikosis,” halodoc, diakses 20 April 2025, <https://www.halodoc.com/artikel/terapi-psikoanalitik-untuk-mengobati-psikosis>.

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.

- Redaksi Halodoc, "Ketahui Terapi Trauma EMDR yang Dijalani Pangeran Harry," halodoc, diakses 19 April 2025, <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-terapi-trauma-emdr-yang-dijalani-pangeran-harry>.
- Rizki, Amelia. "Improve Your Confidence: 10 Ways to Overcome Insecurities," diakses 21 April 2025, <https://www.betterup.com/blog/how-to-overcome-insecurities>.
- Rohayani, Farida. "Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19: Problematika dan Solusi," QAWWAM 14, no. 1 (21 April 2025).
- Sahlan, Anshari. "Sikap Percaya Diri yang berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili QS. Ali Imran/3: 139-140)" (diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2025), hal. 3.
- Saifuddin, Azmar. *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).
- Salvinus Masela, Minggu. "Pengaruh Gaya Hidup Modern Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja SMA Wisnuwardhana Malang," PSIKOVIDYA (April 11, 2025).
- Sattu Alang., "Pembinaan Mental Melalui Terapi Islam," Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam 8 (2021).
- Sudirman. "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental," SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan 1, no. 1 (13 April 2025).
- Sugeng Cahyono, Anang. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," Publiciana 9, no. 1 (2016).
- Syifa'Ul Ain Fain Putri. "Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)," UIN Sunan Ampel Surabaya (2022).
- Tanti, "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifa' dalam Al-Qur'an)." '.
- Tika Nurul Ramadhani and Flora Grace Putrianti, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir," Jurnal Spirits 4, no. 2 (2022).
- Tim Asosiasi Psikologi Islam, Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2020).



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.

Tim Penyusun, Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2022).

Tim Penyusun, Kamus Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris A Dictionary, 01 (BSE.mahoni.com, n.d).

Triyani,Pujiastuti. Psikoterapi Islam, ed. Khayatun Nufus (Cirebon: CV. ELSI PRO, 2021).

Ul Ain Fain Putri,Syifa. “Peran Al-Qur‘an Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur),” UIN Sunan Ampel Surabaya (2022).

Usman, Ilmu Tafsir, (Yogyakarta: Teras, 2009).

Wahbah, Az-Zuhaili. Tafsir Munir Aqidah, Syari‘ah, Manhaj (Al-Mulk - An Naas) Juz 29 & 30, Jilid 15. (Gema Insani, n.d.).

Wardiansyah, “Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah.”

Wartini,Atik.2014, “Corak penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbāh”, Hunafa: Jurnal Studia Islamika.

Wulan,”Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.”

Wulan,Ratna. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam,” Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam 18, no. 1 (2025).

Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat.2023. “Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja,” Manthiq 5, no. 1

Zaini,Ahmad.2023. “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam”6, no. 2.

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Diindungi 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.

BIODATA PENULIS



Nama : Ikromil Hadi
 Tempat/Tgl. Lahir : Gunung Bungsu, 9 September 2002
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Gunung Bungsu, Kec. XIII Koto Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau.
 No. Telp/HP : 0822-8562-0203
 Nama Orang Tua :
 Ayah : Lembak
 Ibu : Isma Dewita

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN O15 Gunung Bungsu, Lulus Tahun 2015
 SLTP : MTS Al-Mujahidin Gunung Bungsu, Lulus Tahun 2018
 SETA : MAN 1 kampar, Lulus Tahun 2021

Pengalaman Organisasi

Ketua OSIS MTS Al-Mujahidin 2016-2017
 Pengurus Rohis Adz-Dzikra MAN 1 Kampar 2018-2020