

**SYUKUR SEBAGAI TERAPI DALAM MENGURANGI
INSECURE PADA WANITA DI DESA BEJIJONG
KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Satu (S-1) dalam Studi Ilmu Tasawuf Dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

**Prameswari Yoga Mahardhika
Nim: 07020621053**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prameswari Yoga Mahardhika

NIM : 07010621012

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Wanita di Desa Bejijong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 14 Mei 2025

Saya yang menyatakan,



Prameswari Yoga Mahardhika
NIM 07010621012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini dosen pembimbing sebagai persetujuan melanjutkan sidang skripsi untuk:

Nama : Prameswari Yoga Mahardhika

NIM : 07010621012

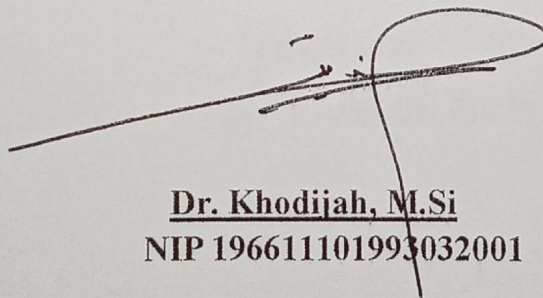
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Wanita di Desa Bejjong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto

Disetujui pada 22 Mei 2025 oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 22 Mei 2025

Pembimbing



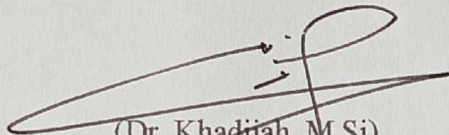
Dr. Khodijah, M.Si
NIP 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul ” Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Wanita di Desa Bejijong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto” yang ditulis oleh Prameswari Yoga Mahardhika ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

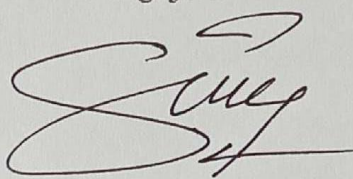
Tim Penguji

Penguji I



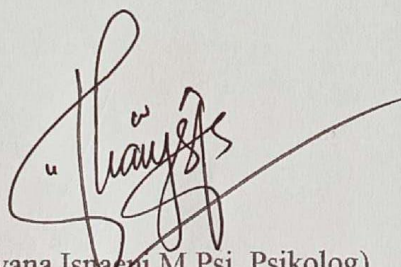
(Dr. Khadijah, M.Si)
NIP. 196611101993032001

Penguji II



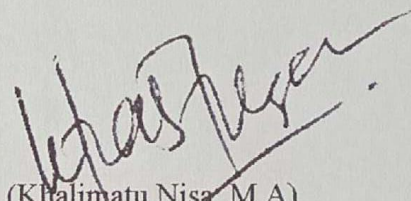
(Syaifulloh Yazid, M.A)
NIP. 197910202015031001

Penguji III



(Herliyana Ismaeni M.Psi, Psikolog)
NIP. 198210292023212020

Penguji IV



(Khalimatu Nisa, M.A)
NIP. 199303172022032001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Prameswari Yoga Mahardhika
NIM : 07010621012
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : prameswariyogamahardhika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Wanita di Desa Bejijong Kecamatan

Trowulan Kabupaten Mojokerto

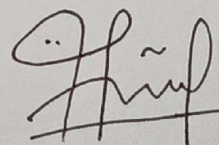
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2025

Penulis



(Prameswari Yoga Mahardhika)

ABSTRAK

Prameswari Yoga Mahardhika, Nim (07010621012). Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Wanita di Desa Bejijong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian membahas proses dan hasil dari syukur sebagai terapi dalam mengurangi *insecure* pada wanita yang ada di Desa Bejijong, Kecamatan Trowulan, Kabupaten Mojokerto. Dengan menggunakan teknik terapi syukur sebagai upaya dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh penderita. Melalui proses observasi, wawancara, dan dokumentasi peneliti mengumpulkan data yang menunjang proses penelitian. Peneliti menggunakan metode menulis jurnal syukur harian sebagai aplikasi dari terapi syukur kepada subjek. Terdapat tiga rumusan masalah yang diangkat yakni: 1.) Bagaimana penerapan syukur sebagai terapi dalam mengurangi *insecure* pada wanita di Desa Bejijong, Kecamatan Trowulan, Kabupaten Mojokerto?, 2.) Bagaimana hasil dari syukur sebagai terapi dalam mengurangi *insecure* pada wanita di desa Bejijong, kecamatan Trowulan, kabupaten Mojokerto?. Hal tersebut untuk mengetahui bagaimana proses dan hasil dari bersyukur sebagai terapi dalam mengurangi *insecure* pada wanita. Kualitatif menjadi metode yang dipilih dengan studi kasus sebagai pendekatannya. Latar belakang subjek diuraikan terkait faktor penyebab *insecure* subjek pada sebelum dan setelah melaksanakan terapi syukur. Dalam hal ini terlihat bahwa syukur dapat dijadikan terapi dalam mengurangi *insecure* dibuktikan dengan perbedaan dan perubahan positif keadaan subjek sebelum dan sesudah melaksanakan terapi. Adanya perubahan cara pandang subjek terhadap dirinya, kepercayaan diri perlahan meningkat, rasa percaya terhadap kebaikan dan potensi yang dimiliki juga lebih bertumbuh, sikap mencintai diri sendiri mulai bertumbuh, dan perubahan positif lainnya.

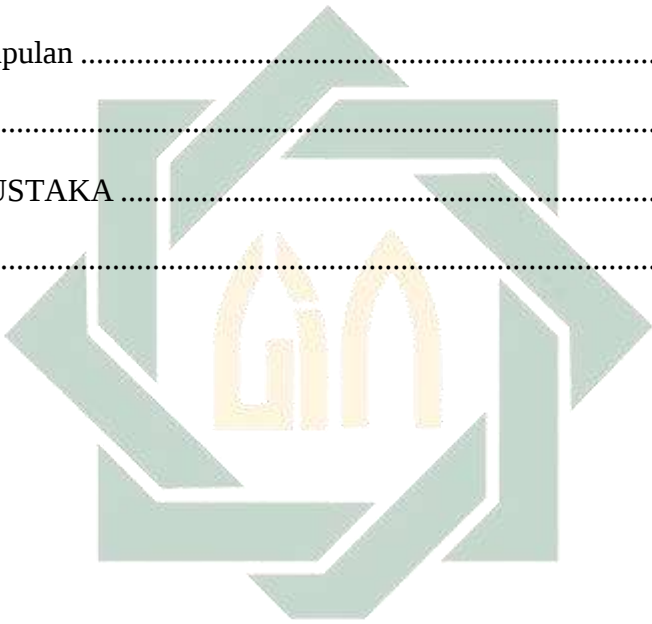
Kata Kunci: Syukur, Terapi, Insecure

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
RIWAYAT HIDUP.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batas Masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Terdahulu.....	12
G. Metode Penelitian.....	21
H. Sistematika Pembahasan	25
BAB II SYUKUR DAN <i>INSECURE</i>	27
A. Syukur	27
1. Pengertian Syukur	27
2. Konsep Dasar Syukur Dalam Al-Qur'an dan Hadist	28

3. Manfaat Syukur	29
4. Penghalang Syukur	29
5. Bentuk-Bentuk Syukur	31
6. Konsep Syukur Menurut Imam Al-Ghazali	32
B. <i>Insecure</i>	33
1. Pengertian <i>Insecure</i>	33
2. Jenis-Jenis <i>Insecure</i>	34
3. Ciri-ciri <i>Insecure</i>	35
4. Penyebab <i>Insecure</i>	36
5. Konsep <i>Insecure</i> Menurut Abraham Maslow	37
BAB III GAMBARAN SUBJEK PENELITIAN, SASARAN PENELITIAN DAN PROFIL DESA BEJONG KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO, IDENTITAS PENELITI DAN SUBJEK, PROFIL DAN DESKRIPSI SUBJEK.....	
A. Gambaran Subjek Penelitian	40
B. Sasaran dan Profil Desa Bejong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto	41
C. Identitas Peneliti dan Subjek	43
D. Profil dan Deskripsi Subjek	44
BAB IV PENERAPAN DAN DAMPAK SYUKUR SEBAGAI TERAPI DALAM MENGURANGI INSECURE	
A. Penerapan Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi <i>Insecure</i> Pada Wanita di Desa Bejong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto	51
1. Identifikasi Masalah	51
2. Diagnosis	54
3. Prognosis	54

4. <i>Treatment</i> Atau Terapi	55
5. Evaluasi dan Follow Up	58
B. Dampak Syukur Sebagai Terapi Dalam Mengurangi <i>Insecure</i> Pada Wanita di Desa Bejijong Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto	59
1. Kondisi <i>Insecure</i> Subjek Sebelum Menjalankan Terapi Syukur.....	59
2. Kondisi <i>Insecure</i> Subjek Setelah Menjalankan Terapi Syukur.....	60
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	74
Lampiran 2 Wawancara Subjek VI.....	75
Lampiran 3 Wawancara Subjek AL.....	78
Lampiran 4 Wawancara Subjek FD	81
Lampiran 5 Jurnal Syukur.....	84
Lampiran 6 Jurnal Syukur Subjek VI	85
Lampiran 7 Jurnal Syukur Subjek AL	88
Lampiran 8 Jurnal Syukur Subjek FD.....	92
Lampiran 9 Dokumentasi.....	95



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alie, Badar, dkk. 2023. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja Di Indonesia*. Jurnal Harmoni Nusa Bangsa. Vol 1, No. 1 2023. <https://ejournal.stipram.ac.id/index.php/JHNB/article/view/297>. Diakses pada 2 september 2024
- AL. “Wawancara Dengan Subjek AL”, November 16, 2024.
- AL. “Wawancara Dengan Subjek AL”, Desember 9, 2024.
- Ambarwati, Astuti. 2019. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>. Diakses pada 10 september 2024
- An-Najar, amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Moderen*. Terj. Ija Suntana. Bandung: PT. Mizan Publika.
- Agoes, Dariyo. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Al-Hafidz, ahsin. *Kamus Ilmu Kalam*. Jakarta: AMZAH, 2008.
- Al-Misbah. 2017. *Al-Qur'an Tajwid warna dan Transliterasi*. Beras Alfath.
- Al-Ghazali, imam. *Rahasia Halal-Haram: Hakikat Batin Perintah dan Larangan Allah*. 2007. Terjemahan oleh Iwan Kurniawan. Bandung: Mizania.
- Al-Ghazali, imam. *Taubat, Sabar dan Syukur*. 1983. Jakarta: PT Tintamas Indonesia.
- Ali, ahmad. 2003. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika.
- Azzine, Dian. 2022. *Peran Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup*. Journal Of Sahid University Of Surakarta (usahidsolo.ac.id). Vol 2. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/1111>. Diakses pada 1 oktober 2024
- Bungin, burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Creswell, Poth. 2018. *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches* (4th Edition ed.). California: Sage Publishing.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2155979>.
Diakses pada 10 september 2024

Dewantara A. 2022. *Regulasi Diri Untuk Mengatasi Insecure*. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/53162/1/18102020069_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf. Diakses Pada 26 Agustus 2024.

Emmons, Cullough. 2003. *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389.

Takdir, Mohammad. 2017. *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*. Jurnal Studia Insania 5, no. 2. November 2017.

Triningtyas, Asriwanti. 2016. *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Magetan: CV. AE Media Grafika.

FD. "Wawancara Dengan Subjek FD", November 17, 2024.

FD. "Wawancara Dengan Subjek FD", Desember 14, 2024.

Fiantika, Rita, dkk. 2022. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Greenberg, Crowley. *Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship between Kindergarten Social Competence and Future Wellness*. American Journal of Public Health, 105, 2283-2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>. Diakses pada 20 Agustus 2024.

Gabriella. 2022. *Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure*. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yangakan-terjadi-ketika-merasa-insecure>. 2022. Diakses pada 1 oktober 2024.

Greenberg, Melanie. 2015. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them.*, <https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd>. Diakses pada 1 Oktober 2024.

Goble, Frank. 1987. *Mazhab ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Penerjemah A. Supratiknya. Yogyakarta: Kanisius.

Gunarsa. 2009. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. 2009.

Hadist riwayat Bukhari dan Muslim No. 2963.

Hadist riwayat Bukhari dan Muslim No. 7692.

Hafni, Syafrida. 2022. *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM Indonesia.

Harnata, Prasetya. 2022. *Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Kecanduan Media Sosial Tiktok*. Bulletin of counseling and psychotherapy. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/437>. Diakses pada 10 september 2024

Harahap. 2021. *Dampak insecure terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara*. ETHESE. <http://etd.uinsyahada.ac.id/7110/1/1730200052.pdf>. Diakses pada 26 september 2024.

Istiqomah, Astutik, dkk. 2023. *Pengaruh Terapi Syukur (Grattitude) Terhadap Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)*. Jurnal Keperawatan Volume 15 No 4, Desember 2023.

Kamilya, Khansa. 2023. *Terapi Syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020*. http://digilib.uinsa.ac.id/63058/2/Khansa%20Hana%20Kamilya_E97219074%20ok.pdf. Diakses Pada 2 September 2024.

Kamus bahasa inggis Indonesia. <Http://www.kamuskbbi.id>. Diakses pada 25 september 2024.

Kementerian Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. 2019.

Maslow, A. H. *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*. Journal of Personality, 10 (4), 331–344. doi:10.1111/j.1467-. 1942. Diakses pada 30 september 2024.

Maslow, A. H. 1984. *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia)*. Penerjemah Nurul Iman. Jakarta: PT Gramedia.

Murata, Chittick. 2005. *The Vision Of Islam*. Yogyakarta: Suluh Press.

Meleong. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nevid, Rathus. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

- Patterson, eric. 2022. *Insecurity: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope*. <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>. Diakses pada 1 oktober 2024.
- Putri, Ainisya. 2023. *Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Seorang Remaja Korban Bullying di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo*. http://digilib.uinsa.ac.id/64630/2/Alvina%20Ainisya%20Putri_B03219006.pdf Diakses Pada 30 Agustus 2024.
- Putri, Firly, dkk. 2023. *Self Love Untuk Mengurangi Insecure Terhadap Negative Body Image Preseption*. Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Volume xx Nomor xx Juni 2023. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1170>. Diakses pada 12 september 2024
- Nilamsari, Natalina. 2014. *Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif*. WACAN: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi. Vol. 13, No. 2. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/view/143>. Diakses pada 7 september 2024
- Qotrunnada, Firdaus, dkk. 2022. *Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam*. 2022. IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam| Volume 5 No. 02 2022. <https://pdfs.semanticscholar.org/18e3/762c6ffa1cdf67d0763fab93570c593ea00e.pdf>. Diakses pada 3 september 2024
- Rahmadyani, Rohim, dkk. *Hubungan Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja di SMAN 1 Kuningan Tahun 2023*. National Nursing Confrence: The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice Vol. 1 No. 2(2023). <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/nnc/citationstylelanguage/get/vancouver?submissionId=893&publicationId=1052>. Diakses pada 7 september 2024
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Salsabila, Nur. 2022. *Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Negatif Pada Remaja di Kabupaten Gresik*. http://digilib.uinsa.ac.id/56983/2/Nur%20Salsabila_B03218032.pdf. Diakses Pada 30 Agustus 2024.
- Sabarrudin, Andariska, dan Fitriani. 2022. *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Sinestesia 12, no. 1. 2022. https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/188#google_vignette. Diakses pada 3 september 2024

Shihab Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.

Shihab, Quraish. 1996. *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Terj. Ija Suntana. Bandung: PT. Mirzan.

Shihab, Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 15. Jakarta: Lentera Hati.

Vail, Wheelock, and Hill. 1999. *INSECURE TIMES Living With Insecurity in Contemporary Society*. London: Routledge.
<https://www.routledge.com/Insecure-Times-Living-with-Insecurity-in-Modern-Society/Hill-Vail-Wheelock/p/book/9780415170949?srsId=AfmBOoqAYhnBmhBJDXRz3n6CIhQlortkZqH7RIhrci5tffDxdo9oIpPA>. Diakses pada 5 september 2024

VI. "Wawancara Dengan Subjek VI", November 16, 2024.

VI. "Wawancara Dengan Subjek VI", Desember 8, 2024.

Wulandari. 2023. *Proses Motivasi Pada Remaja Insecure Penggemar BTS (ARMY DI WHATS APP GRUP "APOBANGPO FAMILY")*. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6678/1/Fina%20Tri%20Wulandari_181221128.pdf. Diakses Pada 2 September 2024.

Yani, ahmad. 2007 *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al-Qalam.

Yudrik, Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A