

KONSEP *SELF-LOVE* PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA

DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN

(Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema *Self-love*)

SKRIPSI



Oleh:

**Miftahhul Cornila Qurbah
NIM. 301190017**

Pembimbing:

Kayvis Fithri Ajhuri, S.H.I., M.A

NIP. 19830607 201503 1 004

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2023

ABSTRAK

Miftahhul Cornila Qurbah. 2023. Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema *Self-love*). **Skripsi.** Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing, Kayyis Fithri Ajhuri, S.H.I., M. A.

Kata kunci: *Self-love*, Al-Qur'an, Kebahagiaan.

Pembahasan mengenai pentingnya penerapan *self-love* saat ini sedang ramai diperbincangkan. Situasi dan kondisi dimasa kini yang seakan menuntut seseorang dalam mencapai standar-standar tertentu dalam masyarakat telah menjadikan individu lupa akan dirinya sendiri. Hal tersebut menjadikan individu tidak dapat menghargai dirinya sendiri, sehingga mereka sulit menemukan kebahagiaan dalam hidupnya. Pada dasarnya, kunci pertama untuk dapat menemukan kebahagiaan adalah dengan mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri adalah tentang mengenal, memahami, menghargai, merawat dan melindungi apa yang ada di dalam dan di luar diri. Dalam ajaran Islam, mencintai diri sendiri juga berkaitan tentang bagaimana memperlakukan diri karena akan berdampak pada bagaimana hubungan dengan Allah, dengan sesama dan bahkan memandang dunia dan akhirat. Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini mengambil permasalahan terkait bagaimana konsep *self-love* dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam meraih kebahagiaan.

Jenis penulisan ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan dalam menghimpun ayat Al-Qur'an dengan menggunakan metode maudhui konseptual. Pengumpulan data terdiri atas observasi dan dokumentasi dengan sumber data yang terbagi atas sumber primer dan sekunder. Teknik analisis yang dilakukan adalah dengan mereduksi data berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan menyajikan data ayat tersebut serta menarik kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *self-love* dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an tetapi terdapat makna yang sesuai dengan substansi dari penerapan *self-love* seperti muhasabah diri (Al-Baqarah [2]: 286); tawakal (At-Taubah [9]: 51); bersyukur (An-Naml [27]: 40); *taqarub* (Saba' [34]: 37). Penerapan konsep *self-love* tersebut akan melahirkan emosi-emosi positif yang berpengaruh terhadap mencapai kebahagiaan. Emosi atau sikap positif tersebut meliputi upaya dalam mengontrol dan memperbaiki diri, memiliki rasa optimis dan tidak mudah putus asa, bersyukur dan senantiasa melakukan amal-an amal kebajikan. Emosi-emosi positif tersebut itulah yang akan melahirkan kebahagiaan, kepuasan dan ketenangan.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Miftahhul Cornila Qurbah
NIM : 301190017
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Konsep *Self-love* dalam Perspektif Al-Qur'an sebagai
Upaya Meraih Kebahagiaan

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Mengetahui,

Kepala Jurusan

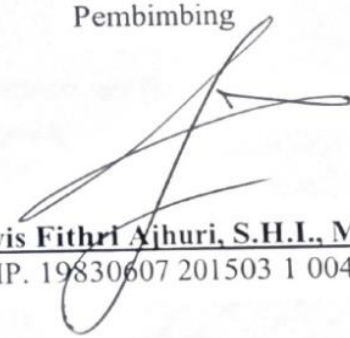


Uswatul H, M.S.I
NIP. 19740217 199903 2 001

Ponorogo, 7 Maret 2023

Menyetujui,

Pembimbing



Kayvis Fithri Aihuri, S.H.I., M.A
NIP. 19830607 201503 1 004



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Nama : Miftahhul Cornila Qurbah
NIM : 301190017
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema *Self-love*)




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 27 Maret 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag) pada:

Hari : Senin
Tanggal : 27 Maret 2023

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang: Dr. Iswahyudi, M.Ag. ()
2. Penguji I : Umi Kalsum, M.S.I. ()
3. Penguji II : Kayyis Fithri Ajhuri, M.A. ()

Ponorogo, 27 Maret 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah




Ahmad Munir, M.Ag.
NIP. 1968061998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftahhul Cornila Qurbah
NIM : 301190017
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul skripsi : Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema *Self-love*)

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya, saya bersedia naskah ini untuk dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 23 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Miftahhul Cornila Qurbah
NIM. 301190017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftahhul Cornila Qurbah
NIM : 301190017
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : Konsep *Self-love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema *Self-love*)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan untuk kepentingan ilmiah lain dan merupakan hasil penelitian sendiri serta bukan pengambilan gagasan atau tulisan orang lain kecuali pada bagian yang dirujuk sesuai dengan sumber yang tercantum.

Ponorogo, 13 April 2023
Yang bertanda tangan



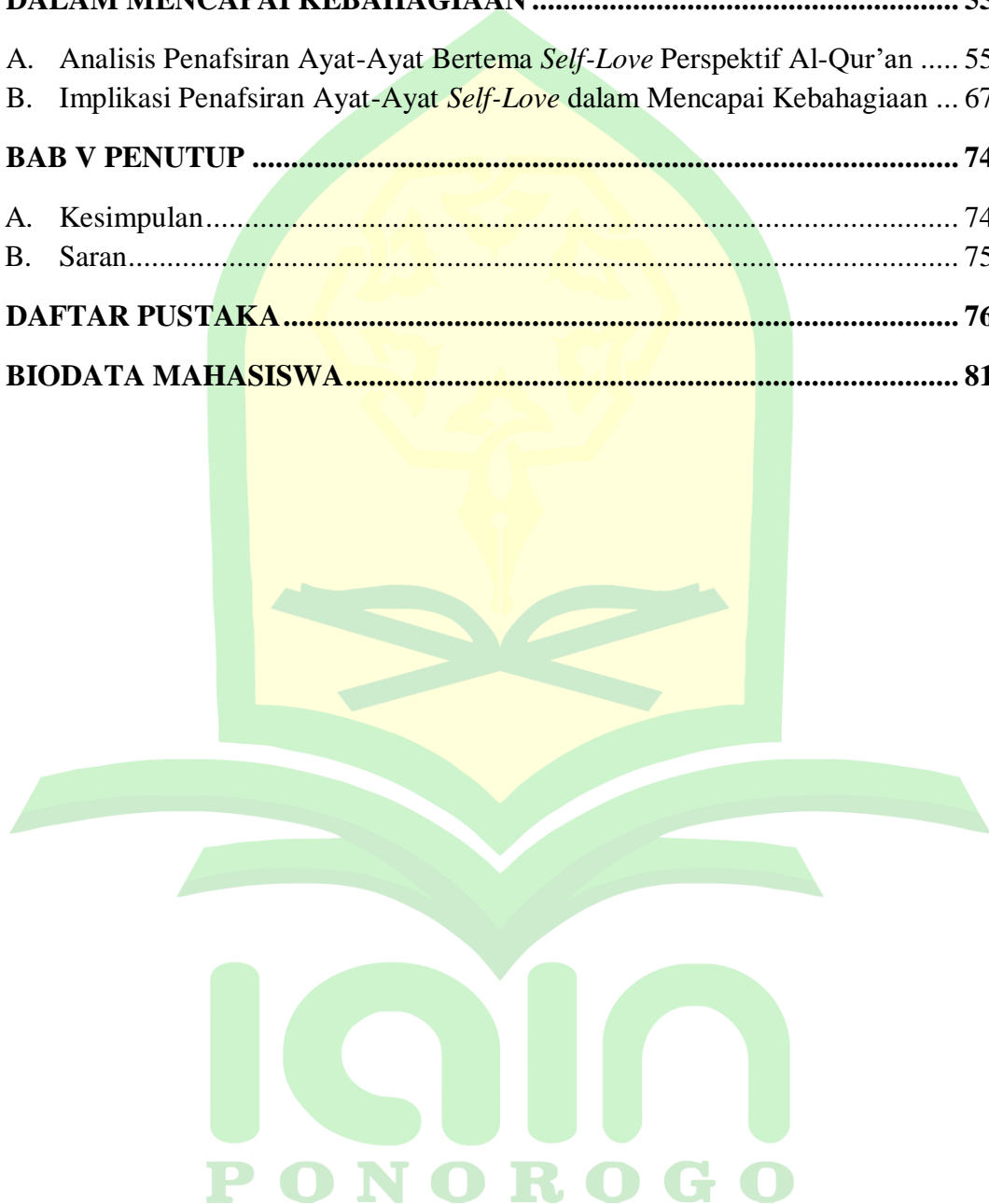
Miftahhul Cornila Qurbah
NIM. 301190017

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Telaah Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian	9
1. Jenis dan Metode Penelitian	9
2. Sumber Data.....	10
3. Metode Pengumpulan Data.....	11
4. Analisis Data.....	12
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II TINJAUAN UMUM TEORI <i>SELF-LOVE</i> DAN KEBAHAGIAAN. 16	
A. <i>Self-Love</i> (Cinta Diri).....	16
1. Definisi <i>Self-Love</i>	16
2. Substansi <i>Self-Love</i>	19
3. Urgensi dalam Memahami Konsep <i>Self-Love</i>	27
B. <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	29
1. Definisi <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	29
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	32
3. Karakteristik Orang yang Bahagia	36
BAB III PENAFSIRAN AYAT-AYAT BERTEMA <i>SELF-LOVE</i> DALAM AL-QUR'AN	38
A. Substansi <i>Self-Love</i> dalam Ayat-ayat Al-Qur'an.....	38
1. <i>Self-Awareness</i> (Kesadaran Diri)	38

2. <i>Self-Confidence</i> (Percaya Diri)	43
3. <i>Self-Esteem</i> (Menghargai Diri)	46
4. <i>Self-Care</i> (Merawat Diri).....	50
BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT BERTEMA <i>SELF-LOVE</i> DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN	55
A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema <i>Self-Love</i> Perspektif Al-Qur'an	55
B. Implikasi Penafsiran Ayat-Ayat <i>Self-Love</i> dalam Mencapai Kebahagiaan ...	67
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
BIODATA MAHASISWA.....	81



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan menjadi sebuah tolok ukur dalam menggambarkan tingkat kesejahteraan seorang individu. Pengukuran tingkat kebahagiaan pada individu dan masyarakat dapat menjadi gambaran tentang seberapa besar kepuasan masyarakat terhadap kualitas dan kesejahteraan hidup mereka. Tidak dipungkiri bahwa kebahagiaan menjadi hal yang selalu didambakan oleh setiap manusia. Hal ini seakan telah menjadikan kebahagiaan sebagai bagian dari tujuan hidup.

Upaya dalam mencapai kebahagiaan dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara material dan non material. Terdapat mereka yang berupaya dalam mencapai kebahagiaan dengan menghasilkan prestasi di bidang akademik, pencapaian karir yang mapan dengan gaji tinggi dan kekayaan. Namun ada pula yang berupaya dalam mencapai kebahagiaan yang tidak bersifat materi, seperti merasakan kebahagiaan, ketenangan dan kedamaian ketika melakukan kebaikan seperti memberi bantuan kepada orang lain.

Melansir dari survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, dimana pada tahun 2021 indeks kebahagiaan di Indonesia mengalami kenaikan. Pada tahun 2021, indeks kebahagiaan mencapai 71,49 poin dibanding pada tahun 2017 yang mencapai 70,69 poin. Artinya, indeks kebahagiaan mengalami kenaikan sebesar 0,80 poin. Dari kenaikan tersebut nyatanya terdapat beberapa provinsi yang mengalami penurunan

indeks kebahagiaan seperti pada provinsi seperti DKI Jakarta, Banten, Yogyakarta dan Bali.¹ Padahal, jika dilihat provinsi-provinsi tersebut memiliki pembangunan yang lebih maju, sarana dan prasarana umum yang lebih lengkap, kondisi ekonomi yang lebih baik, tetapi nyatanya hal tersebut tidak menjamin kebahagiaan. Hal ini memperkuat bahwa tingkat kebahagiaan tidak hanya diukur dari banyaknya materi tetapi juga diukur pada non-materi.

Kebahagiaan dapat dimaknai dengan kesenangan dan ketenteraman hidup baik secara lahir maupun batin, keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin.² Menurut Seligman, kebahagiaan memiliki definisi masing-masing pada setiap individu. Seligman juga mengisyaratkan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari emosi atau perasaan positif. Emosi positif tersebut berupa kegembiraan, ketenangan, kenikmatan, harapan dan semangat yang akan membangun kebahagiaan pada manusia.³

Namun, tidak dipungkiri bahwa hingga sampai saat ini masih banyak manusia yang beranggapan bahwa kebahagiaan hanya dapat dirasakan dengan melimpahnya harta kekayaan dan popularitas. Padahal, jika melihat dari kasus-kasus yang ada, seperti artis-artis yang memiliki popularitas justru sering merasa tidak bahagia dan lebih buruknya mereka mencoba meraih kebahagiaan dengan jalan yang tidak baik seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang yang dapat memberikan efek rasa tenang. Selain itu juga, ada pula pejabat atau politikus yang berusaha dalam

¹ Udin Suchaini et al., *Indeks Kebahagiaan 2021* (Jakarta: Badan Pusat Statistik RI, 2021), 31.

² Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 115.

³ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, trans. Eva Yulia Nukman (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), 20.

memperkaya harta tetapi dengan jalan yang salah, seperti dengan korupsi. Mereka tidak akan meraih rasa ketenangan dan kedamaian, tetapi justru dilanda kecemasan karena takut jika perbuatannya terungkap.

Pada hakikatnya, usaha pertama dalam meraih kebahagiaan adalah berasal dari diri sendiri. Robert Morley mengatakan, *“To fall in love with yourself is the first secret of happiness”* (Jatuh cinta pada diri sendiri adalah rahasia pertama kebahagiaan). Melalui mencintai diri sendiri akan menghentikan seseorang dalam mencari kebahagiaan di luar dari diri mereka. Hal tersebut akan memudahkan individu untuk mendapatkan kebahagiaan batin atau kebahagiaan yang abadi. Semakin banyak individu menunjukkan cinta pada dirinya maka akan membawa perasaan yang baik terhadap dirinya. Seseorang bertanggung jawab atas kebahagiaannya sendiri dan dengan mencintai diri sendiri adalah kunci untuk menemukan kebahagiaan tersebut.⁴

Menurut Deborah Khoshaba, mencintai diri sendiri merupakan sebuah kondisi penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan baik secara fisik, psikologis, dan spiritualitas individu.⁵ Layaknya makna cinta terhadap seseorang atau sesuatu, cinta diri dapat diartikan kemampuan seseorang dalam menghargai, menerima dan dapat berhubungan baik dengan dirinya sendiri. Mencintai diri sendiri memiliki arti tentang rasa kasih sayang terhadap badan sendiri atau diri sendiri. Maksud dari mencintai diri sendiri

⁴ Priyanka Verma, *Awaken the Self-Love Queen Within You* (India: Shashwat Publication, 2022), 31.

⁵ Attia Nabilla Yasmin and Rhae Ayu Fardani, “Konstruksi Makna Love Yourself dan Mental Health Awareness bagi ARMY (Kelompok Penggemar BTS) terhadap Lagu dan Campaign Milik BTS,” *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2020, 208.

berbeda dengan narsisme yang lebih terkesan negatif, dimana seorang individu mencintai dirinya sendiri secara berlebihan, cenderung egois dan menganggap dirinya paling benar.

Sejalan dengan hal itu, dalam ajaran Islam pun mencintai diri sendiri merupakan sebuah kewajiban bagi setiap Muslim. Dengan mencintai diri sendiri, maka akan mengenal dirinya dan dari mengenal diri inilah seorang hamba juga akan mengenali Tuhannya, sebagaimana pepatah:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

“Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya.”⁶

Dalam hal lain, seorang muslim khususnya, tidaklah ada alasan untuk tidak mencintai dirinya atau merendahkan dirinya sendiri. Karena seorang muslim sepatutnya percaya, bahwa ia sebagai manusia adalah makhluk yang diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya, sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Qur’an Surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤)

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,. (Q. S. At-Tin 95: 4)⁷

Berdasarkan Tafsir Kemenag, dalam ayat sebelumnya, Allah bersumpah demi buah yang baik dan tempat yang mulia, menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam kondisi fisik dan mental yang terbaik. Hanya manusia yang

⁶ Imam Al-Ghazali, *Kimiya’ al-Sa’adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, trans. Dedi Slamet Riyadi and Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, 2001), 28.

⁷ Al-Qur’an, 95: 4.

berdiri tegak dan otaknya bebas dalam berpikir yang melahirkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dari perspektif psikologis, manusia adalah satu-satunya spesies dengan pikiran dan emosi yang sempurna. Selain itu, hanya manusia yang menjalankan agama. Fakta bahwa Tuhan menyatakan bahwa Dia menciptakan manusia dalam kondisi fisik dan psikologis yang terbaik mengharuskan mereka untuk dibina dan dikembangkan. Dengan memberinya nutrisi yang cukup dan memastikan kesehatannya, tubuh manusia berkembang dan terpelihara. Selain itu, pendidikan dan agama yang baik membantu pikiran manusia tumbuh dan berkembang. Manusia akan dapat sangat bermanfaat bagi alam jika mereka dipelihara dan dikembangkan dalam kapasitas fisik dan mental mereka. Dengan demikian, ia akan menjadi makhluk yang mulia.⁸

Meski demikian, pada kenyataannya manusia akan tetap merasa kurang dari manusia lain. Adanya sikap membanding-bandingkan diri dengan orang lain inilah yang menjadi salah satu penyebab tidak dirasakannya ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Tetapi, ketika seseorang telah mampu mencintai dirinya sendiri, maka seseorang itu akan mudah menerima sebuah kondisi yang mengecewakan atau menyedihkan tanpa berlarut-larut di dalamnya. Mereka akan senantiasa bersyukur atas apa yang menimpa mereka dan sikap bersyukur ini juga akan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan baik lahiriah maupun batiniah.

⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, vol. 10 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 713.

Berangkat dari perenungan di atas, maka penulis tertarik membahas mengenai bagaimana bentuk *self-love* dalam Al-Quran dan implikasi penerapan *self-love* dalam mencapai kebahagiaan yang akan dipaparkan dalam sebuah tulisan yang berjudul: **Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan**. Tujuan dari penulisan ini untuk mengetahui bentuk *self-love* dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam mencapai kebahagiaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan poin-poin permasalahan penelitian yaitu:

1. Bagaimana konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an?
2. Bagaimana implikasi konsep *self-love* perspektif Al-Qur'an dalam mencapai kebahagiaan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mendeskripsikan konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Untuk mengimplikasikan konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an dalam mencapai kebahagiaan.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penulisan penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap kajian tafsir Al-Qur'an terutama dalam bidang tafsir dengan pendekatan psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam penelitian yang lebih lanjut terkait permasalahan yang sama yaitu konsep *self-love* dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam meraih kebahagiaan.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terutama pada kalangan mahasiswa khususnya Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir bahkan publik tentang pentingnya penerapan *self-love* dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an. Selain itu, juga dapat menjadi inspirasi, motivasi dan solusi dalam menerapkan sikap mencintai diri sendiri sebagai upaya dalam meraih kebahagiaan.

E. Telaah Pustaka

Penelitian ini bukanlah penelitian yang dilakukan pertama kali, sebelumnya sudah ada penelitian mengenai konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan konsep cinta diri. Khusus mengenai cinta diri, penulis lebih banyak menemukan bahasan di media sosial seperti pada website-website. Namun, terdapat penelitian yang membahas beberapa aspek dari konsep *self-love*. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut diantaranya:

Pertama, skripsi berjudul “Telaah Konsep Diri Carl Rogers melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali” yang ditulis oleh Luky Arya Suwandi, mahasiswa IAIN Bengkulu pada tahun 2021. Penulisan ini dilatarbelakangi dari pernyataan bahwa setiap manusia memiliki konsep diri yang berbeda-beda dan dengan itu pula manusia mampu menampilkan diri mereka. Dengan konsep diri, individu mampu menilai dan memahami diri mereka, sementara dengan muhasabah adalah bentuk intropeksi diri yang dilakukan oleh individu dari setiap yang dikerjakan.⁹

Kedua, skripsi berjudul “Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-tafsir Tematik) oleh Ulfa Zahara mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh pada tahun 2018. Penulisan ini, dilatarbelakangi dengan pernyataan bahwa makna kebahagiaan setiap individu berbeda-beda tergantung dengan tujuan hidup mereka, sehingga dalam penulisan tersebut menjadikan Al-Qur’an seperti sebagai tolok ukur tentang konsep dan bagaimana kebahagiaan tersebut sehingga menjadi objektif. Dari hasil penelitian tersebut, menyebutkan bahwa makna kebahagiaan adalah mendapat rahmat dan ridha dari Allah Swt. sehingga dijauhkan dari azab di hari kiamat dan mendapatkan surga. Langkah yang dapat ditempuh dalam mencapai kebahagiaan adalah dengan sabar, jihad, taqwa, shalat, zikir, mengingat nikmat Allah, berbuat baik, bertaubat dan menjauhi perbuatan yang merusak akal.¹⁰

⁹ Luky Arya Suwandi, “Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali” (Bengkulu, Skripsi, IAIN Bengkulu, 2021).

¹⁰ Ulfa Zahara, “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)” (Banda Aceh, Skripsi, UIN Ar-Raniry, 2018).

Ketiga, skripsi berjudul “Konsep Cinta yang Ideal dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)” oleh Jundatul Afidah, mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang tahun 2021. Penulisan tersebut dilatarbelakangi dari pernyataan bahwa banyak yang mengetahui tentang cinta tetapi salah dalam pelaksanaannya. Hasil dari penelitian tersebut adalah ditemukannya ayat Al-Qur’an yang mengandung makna cinta ideal. Cinta ideal sendiri dapat terlaksana apabila setiap individu memenuhi *triangel of love* yakni intimasi hasrat dan komitmen. Selain itu, cinta ideal akan dapat dicapai apabila mencintai segala sesuatu yang senantiasa dikaitkan dengan Allah Swt. Dengan penerapan cinta ideal itulah, akan memunculkan sifat seperti bertanggung jawab sosial antar sesama dan fokus akan kehidupan di akhirat.¹¹

Selain penelitian yang telah disebutkan, terdapat banyak penelitian terdahulu yang tidak disebutkan baik dalam bentuk artikel jurnal, skripsi maupun buku. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, diketahui belum ada penelitian yang terfokus pada analisis penafsiran terhadap ayat-ayat bertema *self-love* dalam Al-Qur’an dan implikasinya dalam mencapai kebahagiaan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian telaah kepustakaan (*library research*), yaitu jenis penelitian dengan cara mengumpulkan segala bentuk informasi dan data berkaitan dengan penelitian

¹¹ Jundatul Afidah, “Konsep Cinta Yang Ideal Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)” (Malang, Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021).

yang dilakukan. Bentuk informasi dan data tersebut dapat berupa seperti buku, jurnal, artikel/berita yang sesuai dengan bahasan *self-love*. Hal tersebut dilakukan untuk menggali data penelitian berupa teori, konsep, dan sejenisnya untuk mencapai tujuan dari penelitian. Sedangkan, untuk pendekatan penelitian menggunakan pendekatan tafsir tematik. Tafsir tematik adalah suatu metode yang membahas ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau topik yang telah ditentukan.¹² Maka penelitian ini berfokus pada analisis penafsiran ayat-ayat bertema sifat manusia dan tafsir ayat-ayat kebahagiaan.

Penelitian ini bersifat penelitian deskriptif-analitik, yaitu cara untuk menemukan makna baru, menjelaskan suatu kondisi keberadaan, menentukan frekuensi kemunculan sesuatu dan mengategorikan sesuatu.¹³

2. Sumber Data

Sumber data merupakan sumber informasi yang digunakan untuk menunjang penelitian agar mendapatkan hasil penelitian yang komprehensif. Sumber data yang digunakan dalam penelitian dibagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Diantara sumber data primer adalah:

- a. Al-Qur'an sebagai objek material yang digunakan dalam penelitian.

¹² Eni Zulaiha and M Taufiq Rahman, *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i* (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 12.

¹³ Raihan Raihan, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Universitas Islam Jakarta, 2017), 52.

- b. Karya-karya tafsir diantaranya: *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka, *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia* dan *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Zuhaili.
- c. Buku berjudul *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* karya Martin E. P. Seligman.

Adapun sumber data sekunder yang digunakan sebagai data pelengkap atau pendukung dalam penelitian.diantaranya:

- a. Buku *Kimiya al-Sa'adah* karya Imam al-Ghazali.
- b. Buku *Psikologi Positif* karya Sunedi Sarmadi.
- c. Buku *Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebahagiaan* karya Muskinul Fuad.

Selain itu, data informasi dari berbagai jurnal, skripsi dan artikel yang terkait dengan penelitian, baik objek formalnya yang berhubungan langsung dengan kajian tafsir tematik atau bidang lainnya yang berkaitan. Bidang yang dimaksud dalam hal ini adalah bidang psikologi.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan dua metode yaitu:

- a. Observasi, yaitu kegiatan mengamati dalam rangka memahami pengetahuan dari sebuah fenomena (*self-love*).

- b. Dokumentasi, yaitu pengumpulan data dengan mencatat data-data yang telah ada.¹⁴ Dokumen dapat berbentuk tulisan seperti kitab tafsir, buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, artikel ataupun majalah yang berkaitan dengan penelitian, baik dalam bentuk fisik asli maupun PDF. Kemudian, data-data atau informasi yang telah terkumpul diorganisir sesuai dengan subsistem masing-masing. Data atau informasi yang dimaksud adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema bahasan yaitu *self-love*, bahasan tentang *self-love* dan bahasan dalam bidang psikologi.

4. Analisis Data

Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman dengan tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga alur tersebut yaitu:¹⁵

a. Reduksi data

Reduksi data dapat dimaknai sebagai kegiatan dalam memilih, memusatkan perhatian dalam penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data yang muncul dalam catatan di lapangan. Kegiatan ini dilakukan secara terus menerus selama proses pengumpulan data berlangsung. Dalam mereduksi ayat, penelitian ini menggunakan metode maudhu'i konseptual, yaitu metode penafsiran tematik terhadap konsep-

¹⁴ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, Cet. 1 (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020), 150.

¹⁵ *Ibid.*, 163.

konsep tertentu yang tersebut secara eksplisit dalam ayat-ayat Al-Qur'an.¹⁶ Tetapi secara ide substansi dari suatu konsep terdapat dalam ayat Al-Qur'an tersebut. Dengan demikian, penelitian ini yang membahas konsep *self-love*, maka pengambilan data berupa ayat Al-Qur'an yang terindikasi memiliki makna mencintai diri sendiri sekaligus dengan memeriksa kandungan tafsirnya.

b. Penyajian data

Penyajian data di sini memiliki pengertian sebagai kumpulan informasi tersusun yang memungkinkan dapat terjadinya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data dapat berupa sekumpulan deskripsi informasi, narasi atau uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Hal ini bertujuan agar memudahkan dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan tentang bentuk kerja yang dilakukan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Dalam hal ini, ayat-ayat yang sudah terhimpun disajikan berdasarkan kategori atau aspek dalam *self-love* yaitu meliputi menyadari diri sendiri, menghargai diri sendiri, percaya diri, peduli terhadap diri sendiri. Selain itu, peneliti juga menganalisis keterkaitan konsep *self-love* dalam meraih kebahagiaan sesuai dengan Al-Qur'an.

¹⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2014), 61.

c. Penarikan simpulan

Langkah terakhir adalah proses penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data. Simpulan didapatkan dari temuan penelitian yang menjabarkan argumen-argumen terakhir berdasarkan uraian-uraian sebelumnya atau keputusan yang didapatkan dari metode berpikir induktif maupun deduktif. Kesimpulan yang ditarik harus relevan dengan fokus penelitian, tujuan penelitian dan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam interpretasi dan pembahasan.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dengan rincian sebagai berikut:

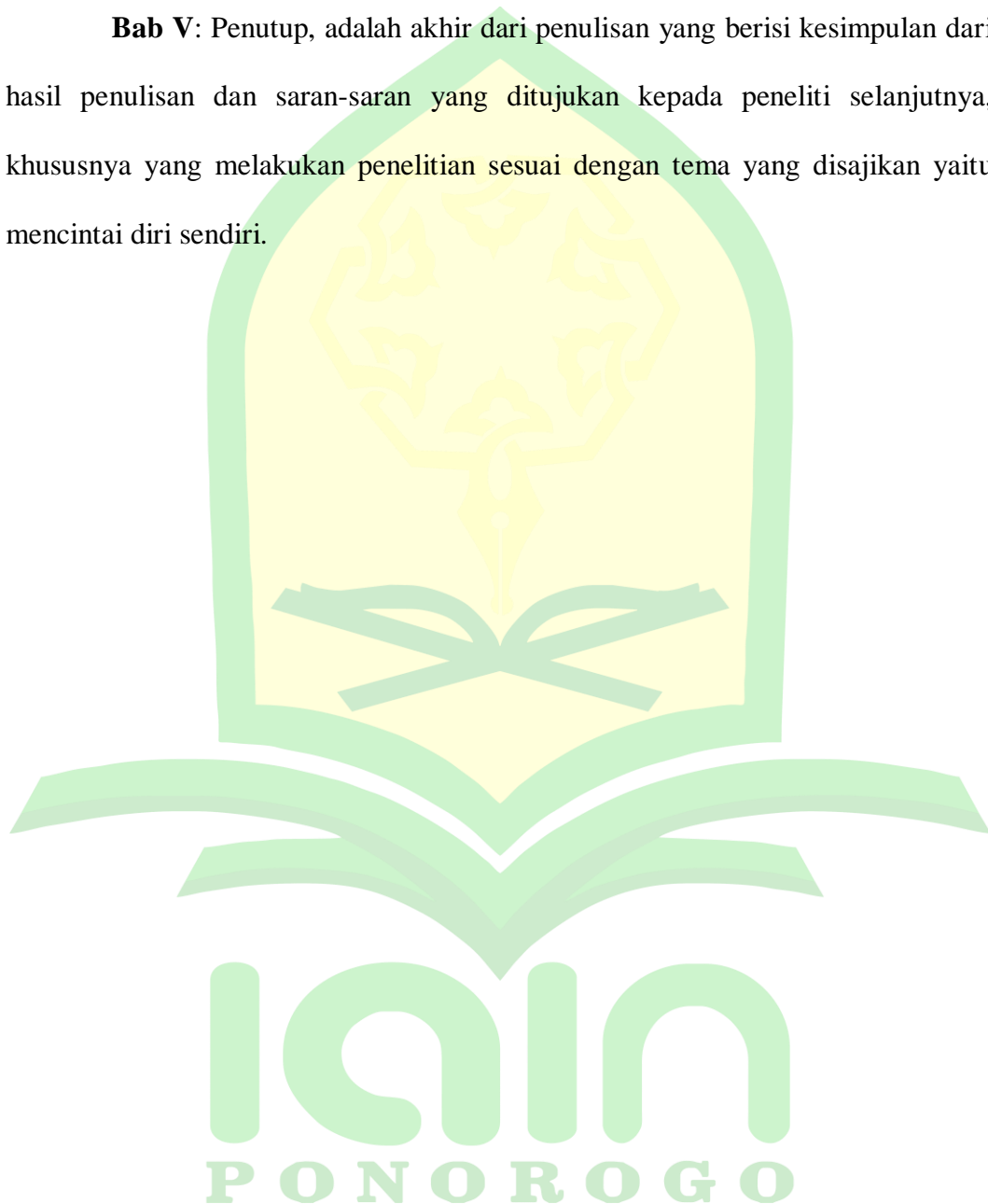
Bab I: Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka terdahulu, metode penelitian dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab II: Landasan teori yang berguna dalam menjelaskan secara jelas hal-hal yang berhubungan dengan teori *self-love* dan teori kebahagiaan. Dalam bab ini juga akan diuraikan mencintai diri sendiri secara umum, baik dari definisi, aspek dan urgensi begitu pula pada teori kebahagiaan

Bab III: Hasil penelitian yang berisikan pemaparan *self-love* menurut Al-Qur'an dengan adanya data berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang menunjukkan substansi *self-love* sesuai dengan Al-Qur'an.

Bab IV: Analisis data, yang memaparkan analisis istilah *self-love* yang sesuai dengan ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an dan analisis terkait implikasi *self-love* dalam mencapai kebahagiaan.

Bab V: Penutup, adalah akhir dari penulisan yang berisi kesimpulan dari hasil penulisan dan saran-saran yang ditujukan kepada peneliti selanjutnya, khususnya yang melakukan penelitian sesuai dengan tema yang disajikan yaitu mencintai diri sendiri.



BAB II

TINJAUAN UMUM TEORI *SELF-LOVE* DAN KEBAHAGIAAN

A. *Self-Love* (Cinta Diri)

1. Definisi *Self-Love*

Definisi *self-love* dapat dibagi menjadi dua pengertian yaitu secara bahasa dan istilah. Secara bahasa, *self-love* (Inggris) dapat diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang berarti cinta diri. Kata cinta memiliki arti suka sekali, sayang benar, kasih sekali dan ingin sekali¹⁷ dan kata diri yang digunakan sebagai pelengkap sebagian kata kerja untuk menyatakan atau tujuannya untuk diri sendiri.¹⁸ Maka, cinta diri dapat memiliki artian tentang rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.

Selanjutnya, secara istilah Erich Fromm dalam bukunya *The Art of Loving*, mendefinisikan *self-love* sebagai rasa menyukai dan memperdulikan diri sendiri serta tidak egois karena sifat egois dapat melahirkan rasa hampa dan frustrasi serta menghalangi lahirnya rasa bahagia dalam diri.¹⁹ *Self-love* tidak hanya mencakup merawat tubuh dengan baik, tetapi juga menghargai reputasi, memperhatikan pengucapan dan perbuatan atau dengan kata lain untuk menyayangi, menyenangkan dan menghormati

¹⁷ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 285.

¹⁸ *Ibid.*, 357.

¹⁹ Erich Fromm, *Seni Mencintai*, trans. Aquarina Kharisma Sari, Cet. I (Yogyakarta: Basabasi, 2018), 87.

tubuh, reputasi dan kemampuan diri sendiri.²⁰ Selain kesehatan fisik, *self-love* juga melibatkan emosional, mental dan spiritual dengan prinsip yang meliputi pengetahuan diri, melepaskan dari masa lalu dan hidup di masa kini dan mendatang, spiritualitas, niat yang jelas dan tidak menghakimi diri.²¹

Self-love merupakan perpaduan dari harga diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri yang melibatkan pemahaman atas perjuangan dan kelemahan melalui sudut pandang berkasih sayang. Hal tersebut menuntut seseorang untuk berbicara kepada dirinya sendiri dengan kebaikan dan memaafkan dirinya sendiri atas sebuah kegagalan dan rasa sakit. Sehingga, akan ditemui dimana rasa hormat dan kepercayaan diri dari rasa harga diri bergabung dengan empati dan cinta kasih.²²

Self-love merupakan landasan awal dalam menjalin setiap hubungan karena *self-love* yang dilakukan akan membawa pengaruh bagaimana seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Namun, terdapat beberapa pendapat yang menganggap salah dan buruk akan tindakan *self-love*, seperti Freud yang mendefinisikan *self-love* sebagai peniadaan rasa cinta kepada orang lain dan lebih mementingkan diri sendiri. Tetapi, Erich Fromm membantah pendapat tersebut, dia mengungkapkan bahwa cinta pada diri sendiri dan cinta pada orang lain bukanlah pilihan, karena individu

²⁰ Li Ming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," *Frontiers in Psychology* 12 (March 29, 2021): 2.

²¹ Nerisha Maharaj and Kurt A April, "Self-Love & Leadership: Tapping the Heart of Employee Engagement," *Problems and Perspectives in Management* 11, no. 4 (2013): 123.

²² Heidi Green, *The Path to Self-Love and World Domination: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Embrace Your Power* (United States, 2020), 3.

yang mementingkan dirinya sendiri dan egois adalah salah satu bentuk dirinya yang tidak produktif, hampa, frustrasi dan dirinya akan terus merasa tidak bahagia dan khawatir untuk mengambil keputusan dalam hidup dengan cepat.²³

Agama Islam juga turut mengajarkan tentang mencintai diri sendiri. Seorang Muslim wajib menerapkan cinta diri karena hal tersebut juga sebagai perwujudan cinta kepada Allah. Mencintai diri sendiri yang baik adalah cinta yang didasarkan cinta pada Allah dan Rasul-Nya. Menurut Quraish Shihab, jika individu tidak mencintai dirinya sendiri akan ada kemungkinan seseorang tersebut akan melakukan hal-hal yang dapat menyakiti atau membahayakan dirinya. Hal ini sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 44:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾

*Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri. (Q. S. Yunus [10]: 44)*²⁴

Masih dalam penuturan Quraish Shihab, zalim di sini dilihat dalam tiga unsur untuk manejdai manusia yang utuh. Manusia memiliki tiga bagian yang harus saling berhubungan yaitu jasmani, rohani dan akal. Dengan mengenal dan memahami dari ketiga bagian tersebut akan menjadikan seseorang manajdi manusia seutuhnya yang tidak akan menzalimi atau

²³ Faradila Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love Dengan Pendekatan Psikologi)" (Surabaya, Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2022), 20.

²⁴ Al-Qur'an, 10: 44.

menyakiti dirinya dan akan lebih dapat memberikan perhatian kepada dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik benang merah bahwa self-love atau mencintai diri adalah sikap atau perlakuan dimana seseorang mampu mengenal, memahami, menerima, memaafkan dan menghargai apa yang ada dalam dirinya baik secara jasmani dan jiwa, baik yang positif maupun negatif serta perasaan mengapresiasi diri atas kemampuan dan pencapaian yang telah diraih.

2. Substansi *Self-Love*

Sebelum membahas substansi cinta diri, terdapat beberapa dimensi cinta diri, yang meliputi diri, keluarga, orang lain dan masyarakat. Berikut penjelasannya lebih lanjut:

1) *Self* (Diri)

Diri sendiri memiliki empat jenis pola utama yaitu meliputi, *pertama*, menghargai diri sendiri yang berfokus pada menghormati, melindungi, merawat dan meningkatkan kualitas diri. *Kedua*, menerima diri yang berarti mampu menerima diri di masa lampau, puas dengan diri di saat ini, dan tidak bersikap keras dengan diri sendiri karena merasa frustrasi akan dunia luar. *Ketiga*, menahan diri yaitu merujuk pada mengelola tubuh, emosi dan kehidupan pribadi seperti tidak melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak reputasi ataupun kepribadian diri, menuntut diri sendiri untuk menjadi pribadi yang bersih. *Keempat*, memiliki sifat diri yang gigih yaitu merujuk untuk

menjadi diri sendiri dalam kondisi apapun untuk mematuhi pandangan mereka akan kehidupan, nilai-nilai, pandangan dunia dan memiliki garis dasar dan prinsip.²⁵

2) *Family* (Keluarga)

Keluarga adalah lingkungan terdekat dari setiap individu. Bagaimana individu dalam memperlakukan anggota keluarga lain merupakan bagian dari *self-love*. Hal tersebut dapat dimisalkan dengan bertanggung jawab dan merawat keluarga dengan baik.

3) *Others* (Orang Lain)

Self-love tidak hanya berjalan pada diri sendiri tetapi juga orang lain. Dalam penerapannya, individu juga harus mengetahui bagaimana memperlakukan dan menghargai orang lain dengan baik seperti dengan tidak memperlakukan atau menyusahkan orang lain. Dengan menerapkan cinta kepada orang lain yang sepadan bagaimana individu mencintai diri mereka, maka orang-orang di sekitar pun akan menjadi lebih baik dan merasa nyaman.²⁶ Oleh karena itu, *self-love* dapat menjadi titik awal dan premis untuk dapat mencintai orang lain.²⁷

4) *Society* (Masyarakat)

Dalam pandangan masyarakat China, masyarakat adalah bagian terpenting dari mencintai diri. Cinta diri berarti menyadari diri sendiri, tidak menciptakan masalah bagi masyarakat, berintegrasi ke

²⁵ Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 3.

²⁶ Xue et al., 4.

²⁷ Munadzirotul Fajriyah, "Self Love Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di PPTQ Darul Mubtadi-Aat Kediri" (Kediri, Skripsi, IAIN Kediri, 2022), 20.

dalam masyarakat, menghormati dan berkontribusi di dalam masyarakat.²⁸

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi seseorang dalam mencintai dirinya, yaitu *self-awareness*, *self-confidence*, *self-esteem* dan *self-care*. Berikut ini penjabarannya lebih lanjut:

a. *Self-awareness*

Self-awareness atau kesadaran diri memiliki artian kesadaran individu dalam mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari aspek sifat, emosi, pikiran, tindakan dan cara individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kesadaran diri yang juga dapat disebut dengan mawas diri adalah salah satu bentuk latihan dalam memilah dan memilah perasaan agar dapat mengetahui perasaan diri sendiri dan orang lain. Kesadaran diri merupakan kecerdasan perihal pemahaman diri dan bagaimana menunjukkannya serta kecerdasan dimana individu dapat menyesuaikan dirinya pada kondisi dan situasi tertentu.²⁹ Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan memiliki sikap positif dalam menjalani kehidupan karena mereka senantiasa memiliki pikiran yang positif. Adapun beberapa bentuk dari *self-awareness* diantaranya:³⁰

²⁸ Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 4.

²⁹ M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah, "Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI," *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (October 10, 2018): 267.

³⁰ *Ibid.*, 268.

- a. *Self-awareness subjektif*, yaitu kemampuan individu dalam membedakan dirinya dari lingkungan sekitarnya. Maksudnya, adalah dengan cara bagaimana orang lain dapat memberikan penilaian yang berbeda terhadap dirinya dengan orang lain.
- b. *Self-awareness objektif*, yaitu kemampuan individu dalam menjadi objek perhatiannya sendiri yang meliputi kesadaran dalam berpikir, dan kesadaran akan tugas dan tanggung jawab.
- c. *Self-awareness simbolik*, yaitu kemampuan individu dalam membentuk sebuah konsep abstrak dalam dirinya melalui kemampuannya dalam berkomunikasi, berinteraksi, menentukan tujuan dan mengevaluasi hasil dan membangun sikap yang berkaitan dengan dirinya serta membela apabila terdapat komunikasi yang mengancam.

Self-awareness dapat ditumbuhkan dengan berintrospeksi diri.

Introspeksi atau mawas diri adalah memeriksa atau mengoreksi perbuatan yang meliputi sikap, perbuatan, kelemahan dan atau kesalahan pada diri sendiri³¹ dan memiliki tekad untuk tidak mengulangi kesalahannya di kemudian hari. Dalam Islam, introspeksi diri disebut dengan muhasabah. Muhasabah berasal dari kata *ḥasaba* (حَسِبَ), *yuhāsibu*, *muhāsabah* yang memiliki pengertian menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan instropeksi.³²

³¹ *Kamus Bahasa Indonesia*, 597.

³² Abdullah, *The Power of Muhasabah* (Medan: Perdana Publishing, 2016), 3.

b. *Self-confidence*

Self-confidence atau kepercayaan diri adalah kemampuan individu dalam mempercayai dirinya atas kemampuan tertentu. Menurut Lauster dalam Saipul Amri, kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan perihal kemampuan diri sendiri yang dalam melakukan aktivitasnya tidak diliputi rasa cemas. Individu yang dapat memiliki rasa percaya diri akan dapat lebih mengenal dan memahami dirinya. Melalui kemampuan tersebut, seorang individu tidak akan memiliki pendirian yang teguh dan tidak mudah terpengaruh oleh perkataan dan perilaku orang lain, dapat bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan dengan wujud rasa optimis, bahagia, toleransi dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.³³

Kepercayaan diri atau *tsiqah* (Arab) adalah kepercayaan manusia terhadap dua hal yaitu cita-cita dan keputusan hidupnya serta kepercayaan akan potensi dan semua kemungkinan dalam dirinya atau yang dalam Bahasa Arab diistilahkan *al iiman bidzatihi* yaitu kepercayaan terhadap kemampuannya.³⁴ Adapun aspek-aspek dalam percaya diri yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri dimana ditunjukkan dengan sikap positif bahwa dirinya sungguh-sungguh mengerti apa yang akan dilakukan; (2) Optimis, yaitu berpandangan

³³ Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 03, no. 02 (2018): 160.

³⁴ Ahmad Mustofa and Yusuf Arisandi, "Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an," *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* Volume 1, Nomor 1 (2021): 24.

positif terhadap segala hal terkait diri sendiri, harapan dan kemampuan; (3) Percaya diri dalam memandang permasalahan atau segala hal dengan kebenaran; (4) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah menjadi resiko dan konsekuensi; (5) Rasional yaitu dapat menganalisa suatu kejadian atau masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai fakta.³⁵

Kepercayaan diri juga tercermin dalam penerimaan atas sebuah kegagalan dan mampu mengalahkan rasa kecewa. Dengan demikian, percaya diri tidak hanya merujuk pada sikap yakin pada kemampuan yang dimiliki oleh diri saja. Melalui sikap percaya diri inilah, akan melahirkan sikap yang tidak mudah berputus asa dan akan memiliki jiwa yang besar.³⁶

Agama Islam, juga mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat dilakukan dan ditingkatkan dengan bertawakal, yaitu berserah diri kepada kehendak Allah setelah berikhtiar (berusaha) dalam sebuah urusan. Secara bahasa, tawakal terambil dari Bahasa Arab *wakala* (وكل) dengan arti lemah, *tawakul* (التوكل) yang berarti mempercayakan, mewakilkan atau menyerahkan.³⁷

³⁵ Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," 161.

³⁶ *Ibid.*, 160.

³⁷ Dede Setiawan and Silmi Mufaridah, "Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," *Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 17, No. 1 (2021): 5.

c. *Self-esteem*

Self-esteem atau menghargai diri sendiri menunjukkan perasaan dan tindakan yang positif dalam memandang diri sendiri secara utuh. *Self-esteem* adalah tentang seberapa besar individu dalam menghargai dan menyukai dirinya terlepas dari kondisi yang sedang dijalani. Rusli Lutan mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah bentuk penerimaan diri berkaitan bahwa diri ini pantas, berharga, mampu dan berguna, tidak peduli dengan apapun yang telah, sedang dan yang akan terjadi.³⁸

Self-esteem menjadi komponen penting dalam membentuk kepribadian seorang individu. Apabila seseorang tidak mampu dalam menghargai dirinya, maka juga akan kesulitan dalam menghargai orang lain. Mereka yang memiliki harga diri rendah cenderung akan terkena depresi, terjebak dalam penggunaan narkoba dan dekat dengan kekerasan. Kemudian, harga diri yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki aura positif seperti memiliki sikap baik dalam berinteraksi dengan orang lain dan dapat mengatasi tekanan yang sedang dialami.³⁹

Terdapat empat subkomponen dalam *self-esteem* yaitu: a) Menghargai diri yaitu dengan menghargai tubuh, kesehatan, pekerjaan, keluarga dan sebagainya; b) Melindungi diri yaitu seperti dengan melindungi keselamatan, reputasi dan martabat diri; c) Menjaga diri

³⁸ Refnadi Refnadi, "Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 18.

³⁹ Wilis Srisayekti and David A Setiady, "Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar," *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (August 8, 2015): 143.

dengan cara bersikap baik, memperhatikan diri dan memuaskan diri; d) Menghormati diri juga akan tercermin bagaimana menghormati orang lain.⁴⁰

Menghargai diri sendiri dapat dilakukan dengan menerapkan rasa syukur, yaitu bentuk rasa terima kasih individu terhadap segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Istilah syukur secara bahasa diambil dari bahasa Arab *al-syukur* (الشكور) atau *al-syukru* (الشكر), kata ini terambil dari (ش ك ر), yang memiliki artian berterima kasih atau pernyataan terima kasih.⁴¹

d. *Self-care*

Self-care memiliki makna merawat diri. *Self-care* adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat dilakukan individu dalam merawat dirinya dengan melakukan segala hal yang bermanfaat baik untuk jasmani dan rohani. Apabila *self-care* dibentuk dengan baik, maka akan berdampak dalam membantu keutuhan struktur dan fungsi manusia yang erat kaitannya dalam proses perkembangan manusia.⁴²

Orem mengemukakan bahwa *self-care* berhubungan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memenuhi kebutuhan merawat diri seperti jenis kelamin, usia, lingkungan sosial, status,

⁴⁰ Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 5.

⁴¹ Desri Ari Enghariano, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal El-Qanuny* Volume 5 Nomor 2 (2019): 271.

⁴² Abi Muhlisin and Irdawati, "Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan," *Berita Ilmu Keperawatan* 2, no. 2 (2010): 98.

hingga terkait sumber daya yang ada.⁴³ Penerapan *self-care* yang baik akan dapat mengurangi rasa stress, depresi dan kecemasan dalam menjalani hidup, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kebahagiaan di dalam diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, merawat diri dapat diterapkan dengan melakukan hal-hal yang baik bagi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Dalam Islam menjaga kesehatan fisik maupun psikis agar terjaga dengan baik telah banyak diajarkan melalui sunah-sunah rasul seperti dengan melakukan aktivitas yang mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kegiatan dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. ini akan menjadikan seseorang melakukan kegiatan dan amalan kebaikan dan tentunya bernilai ibadah. Amalan-amalan kebaikan ini akan menghasilkan energi positif baik ke diri sendiri maupun orang lain. Upaya dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. sering disebut dengan istilah *taqarrub illallah*.

3. Urgensi dalam Memahami Konsep *Self-Love*

Konsep *self-love* penting untuk dipahami setiap individu. *Self-love* tidak hanya dipahami sebagai bentuk menghargai dan menyayangi diri sendiri, tetapi juga bagaimana individu memperlakukan orang lain. Mereka yang salah memahami konsep *self-love* akan cenderung menuju ke narsisme, yaitu sikap yang ingin selalu baik di mata orang lain dan

⁴³ Syatria Adymas Pranajaya, "Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi," *Tujihat* Vol. 1, No. 1 (2020): 35.

menganggap dirinya selalu benar. Narsisme muncul karena mereka, para narsisis merasa tidak berharga dan rendah diri yang kemudian untuk mengangkat derajat harga diri mereka dengan cara membanggakan diri melalui sumber kekuatan egoisme. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan penghormatan, pujian, penghargaan atau lain sebagainya dari orang lain.⁴⁴ Sementara, untuk konsep cinta diri tidak memerlukan pengakuan dari orang lain.

Adapun alasan mengapa *self-love* sulit untuk dijalankan adalah karena masih belum dapatnya seseorang dalam menerima diri secara apa adanya, masih kurangnya rasa bersyukur dan kurang dapat mengintrospeksi diri. Cara agar dapat menerima sekaligus memaafkan diri sendiri adalah dengan menyadari tentang apa yang dimiliki, baik dari sisi kelebihan maupun kelemahan, menyadari perasaan atau emosi-emosi yang muncul serta dapat mengelola emosi, pikiran dan tindakan.⁴⁵

Self-love perlu dipahami dan diterapkan secara baik oleh setiap individu karena *self-love* sendiri turut menjadi pengaruh akan kesehatan mental. Dengan *self-love* seorang individu akan mendapatkan kebahagiaan dalam menjalani hidupnya. Para peneliti telah menemukan bahwa mempraktikkan cinta diri berkaitan dengan meningkatnya kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani kehidupan. Karena dengan mencintai diri, maka

⁴⁴ Maharaj and April, "Self-Love & Leadership: Tapping the Heart of Employee Engagement," 8.

⁴⁵ Maesyha Imroatun Nururohim, "Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)" (Jakarta, Skripsi, IQQ Jakarta, 2022), 40.

individu menerima kekurangan dan tidak mengkritik atas pilihan yang telah diambil, sehingga merasa bahagia. *Self-love* mendorong diri sendiri untuk menjadi sahabat bagi diri sendiri dan tidak akan membuat individu bergantung atas kebahagiaan dari luar dirinya.⁴⁶ Selain itu, manfaat yang didapat dalam menerapkan *self-love* diantaranya, *stress release*, menjaga kesehatan mental dan tubuh, meningkatkan harga diri, meningkatkan percaya diri dan memberikan motivasi yang kuat.⁴⁷

B. *Happiness* (Kebahagiaan)

1. Definisi *Happiness* (Kebahagiaan)

Happiness (Inggris) diartikan sebagai kebahagiaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kebahagiaan yang berasal dari kata bahagia memiliki arti beruntung, dalam keadaan atau perasaan senang tentram (bebas dari segala yang menyusahkan), sehingga kebahagiaan dapat dimaknai dengan kesenangan dan ketentraman hidup (lahir dan batin), keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir maupun batin.⁴⁸

Definisi kebahagiaan telah banyak dikemukakan oleh banyak ahli, seperti Aristoteles yang mengemukakan bahwa manusia untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan hidup yang baik, yakni memiliki maksud hidup yang bermakna dengan mencapai tujuan dalam hidup. Menurutnya, kebahagiaan (*eudaimonia*) itulah yang menjadi tujuan hidup manusia.

⁴⁶ Verma, *Awaken the Self-Love Queen Within You*, 30.

⁴⁷ Imroatun Nururohim, "Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)," 41.

⁴⁸ *Kamus Bahasa Indonesia*, 115.

Kebahagiaan tidak hanya melibatkan perasaan senang atau gembira, tetapi juga menyangkut seluruh aspek kemanusiaan suatu individu yaitu aspek emosional, moral, sosial, dan rohani.⁴⁹

Pada hakikatnya, kehidupan senantiasa memberikan kebahagiaan sepanjang dikehendaki dan diakui. Kehendak untuk bahagia hanya dapat diwujudkan oleh mereka yang mengakui tentang apa yang terjadi dan sebagaimana mestinya. Selain itu, kebahagiaan juga dapat ditumbuhkan oleh setiap individu salah satunya dengan bersikap optimis terhadap hal yang dikerjakan. Selain itu, kebahagiaan adalah bentuk kepuasan, kesenangan dan kepuasan hati individu akan segala sesuatu yang terjadi.⁵⁰

Adapun Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* menyatakan bahwa definisi kebahagiaan disesuaikan dengan individu masing-masing. Namun, Seligman mengisyaratkan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari perasaan (emosi) positif. Emosi positif yang berupa kegembiraan, ketenangan, kenikmatan, harapan dan semangat itulah yang akan membentuk kebahagiaan pada manusia.⁵¹

Menurut Mortimer Adler dalam Jarman Arroisi, menyatakan bahwa kebahagiaan dalam hidup berarti “merasa baik”, hidup yang bersenang-senang, hidup yang penuh suka cita dan seluruh ekspresi mengarah kepada

⁴⁹ Khairul Hamim, “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat,” *Tasamuh* Volume 13, No. 2 (June 2016): 132.

⁵⁰ Deni Herbyanti, “Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, no. 2 (2009): 63.

⁵¹ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 20.

kesenangan yang dapat dimiliki setiap individu.⁵² Tetapi kata “bahagia” memiliki arti yang berbeda dengan kata “senang”. Dalam filsafat, “bahagia” dapat diartikan sebagai bentuk rasa nyaman dan kenikmatan spiritual yang sempurna, rasa kepuasan dan tidak adanya kerusakan dalam alam pikir sehingga individu merasakan tenang dan damai. Kebahagiaan bersifat abstrak, tidak dapat disentuh atau diraba namun dapat dirasakan oleh individu melalui jiwanya sendiri.

Kesenangan hanya bersifat horizontal, sementara kebahagiaan bersifat horizontal dan vertikal. Kesenangan bersifat horizontal karena seseorang masih dapat menguraikan perasaan senang yang diperolehnya, sementara kebahagiaan keduanya, seseorang tetap dapat menguraikan perasaan bahagianya, tetapi di satu titik seseorang juga tidak dapat mengungkapkan atas kebahagiaan yang dirasakan. Contoh kebahagiaan yang bersifat vertikal adalah menangisnya jamaah haji ketika berada di tempat-tempat tertentu.⁵³

Adapun menurut Abu Hamid Al-Ghazali bahwa kebahagiaan adalah sebuah kondisi tenang dan damainya jiwa tanpa merasa ada kekurangan apapun. Puncak dari kebahagiaan yang diraih oleh seseorang adalah sampai kepada ma’rifat Allah. Kebahagiaan ma’rifat Allah dapat digambarkan dengan bahagianya ketika melihat sesuatu yang baik, mendengar hal-hal yang indah dan sebagainya.⁵⁴ Al-Ghazali dalam bukunya *Kimiya al-*

⁵² Jarman Arroisi, “Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali,” *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (March 1, 2019): 92.

⁵³ Hamim, “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat,” 140.

⁵⁴ Arroisi, “Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali,” 87.

Sa'adah, menyebutkan bahwa kebahagiaan terdiri atas empat unsur (elemen) yaitu tentang mengenal diri sendiri, mengenal Allah, mengenal dunia sebagaimana adanya dan mengenal akhirat sebagaimana adanya.⁵⁵

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* menyebutkan terdapat dua kekuatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yaitu yang dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu lingkungan dan variabel pengendalian sadar. Faktor lingkungan adalah faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang yang meliputi:

a. Uang

Temuan Biswas-Diener akan penelitiannya dalam meninjau kebahagiaan di negara-negara yang dianggap paling tidak menyenangkan di dunia menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami kemiskinan memiliki rasa kebahagiaan yang lebih sedikit dibanding mereka yang lebih beruntung. Namun, di balik kemiskinan tersebut orang-orang miskin ini menganggap bahwa pada keseluruhannya hidup mereka memuaskan.⁵⁶

Seligman menyatakan bahwa penilaian atas uang akan mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Ketika seseorang menempatkan uang di atas tujuan mereka yang lain akan merasakan kurang puas atas pendapatan mereka, meski memiliki pendapatan yang tinggi.⁵⁷

⁵⁵ Al-Ghazali, *Kimia' al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, 6.

⁵⁶ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 70.

⁵⁷ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 41.

b. Pernikahan

Dalam budaya individualistis, seseorang yang hidup dengan orang yang berarti baginya dapat memperoleh kebahagiaan yang tinggi. Sementara, dalam budaya kolektif, hubungan pernikahan justru berpengaruh sedikit dengan kebahagiaan. Kebahagiaan bagi mereka yang menikah akan berdampak pada panjang usia dan besarnya pendapatan.⁵⁸

c. Kehidupan sosial

Para ilmuwan sosial memperkirakan sekitar tujuh puluh persen kebahagiaan seseorang berkaitan dengan jumlah dan kualitas hubungan dengan keluarga, sahabat, tetangga dan rekan kerja. Kualitas hubungan tersebut dapat dipelihara melalui komunikasi yang baik antar sesama. Sehingga, terciptanya dukungan sosial, rasa saling menghargai, dan berbagi yang merupakan bagian penting untuk kebahagiaan.⁵⁹ Menurut Seligman, orang yang menjalani kehidupan sosial kaya dan memuaskan memiliki nilai kebahagiaan yang tinggi dibanding mereka yang menghabiskan waktu sendirian dan sedikit bersosialisasi.⁶⁰

d. Emosi negatif

Seseorang yang memiliki lebih banyak emosi negatif, kemungkinan memiliki emosi positif yang lebih sedikit. Tetapi bukan berarti orang tersebut terhindar dari kehidupan yang membahagiakan. Begitu sebaliknya,

⁵⁸ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 71.

⁵⁹ Gde Bagus Brahma Putra and I Ketut Sudibia, "Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan sesuai dengan Kearifan Lokal di Bali," *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, December 23, 2018, 85.

⁶⁰ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 72.

mereka yang memiliki lebih banyak emosi positif bukan berarti terhindar dari kehidupan yang menyedihkan.⁶¹ Dalam beberapa waktu, kebahagiaan dapat diperoleh setelah seseorang terbebas dari ketakutan terburuknya.

e. Usia

Kepuasan hidup akan meningkat seiring bertambahnya usia dimana afek positif sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Seligman menjelaskan yang mengalami perubahan saat bertambah usia adalah intensitas emosi. Sejalan dengan bertambahnya usia dan pengalaman, perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” menjadi berkurang.⁶²

f. Kesehatan

Seligman menyatakan bahwa kesehatan objektif yang baik tidak memberi pengaruh nilai kebahagiaan yang berarti, tetapi yang penting adalah pandangan subjektif individu akan seberapa sehat tubuhnya. Anugerah dari kemampuan dalam beradaptasi atas penderitaan akan menjadikan seseorang dapat menilai kesehatannya secara positif sekalipun mereka benar-benar sakit. Masalah ringan pada kesehatan tidak langsung menyebabkan ketidakbahagiaan, tetapi sakit yang parah dapat menyebabkan kebahagiaan menurun seiring waktu.⁶³

⁶¹ Seligman, 73.

⁶² Sarmadi, *Psikologi Positif*, 40.

⁶³ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 75.

g. Agama

Hubungan timbal balik antara agama dan hidup yang lebih bahagia sudah bukan menjadi misteri. Agama melarang dalam berbuat keburukan seperti penggunaan narkoba, kejahatan, perselingkuhan, dan bunuh diri. Sebaliknya, mendorong umat untuk berbuat kebaikan seperti beramal, bekerja keras dan hidup sederhana. Sehingga, mereka yang religius cenderung lebih sehat baik secara fisik dan mental. Sekalipun mengalami tekanan atas suatu keadaan, mereka akan dapat mengelolanya dengan baik. Seligman menyebutkan bahwa agama memberi manusia dengan harapan terhadap masa yang akan datang dan menciptakan kebermaknaan dalam hidup. Oleh karena itulah, keimanan sangat efektif dalam menghadapi pesimis dan meningkatkan kebahagiaan.⁶⁴

Selanjutnya, faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman adalah variabel pengendalian sadar. Variabel ini sebagai bentuk peningkatan level kebahagiaan yang tidak hanya bersifat sementara tetapi kebahagiaan yang autentik. Bentuk peningkatan level kebahagiaan ini adalah dengan cara menanamkan emosi positif. Emosi positif dibagi menjadi tiga, yaitu emosi positif tentang masa lalu, masa sekarang dan masa depan.

Emosi tentang masa lalu mencakup kelegaan, kepuasan, kebanggaan dan kedamaian yang dapat ditempuh dengan bersyukur dan memaafkan. Kemudian, emosi positif masa sekarang mencakup kenikmatan (*pleasure*)

⁶⁴ Seligman, 78.

dan gratifikasi (*gratification*)⁶⁵ serta yang terpenting adalah *flow*, kondisi dimana seseorang hanyut dalam kegiatan yang sedang dilakukan. Terakhir, emosi positif pada masa depan yang meliputi optimis, harapan, keyakinan dan kepercayaan.⁶⁶

3. Karakteristik Orang yang Bahagia

Menurut David G. Myers dikutip dari Sarmadi, seorang ahli di bidang psikologi melakukan riset tentang mencari solusi kebahagiaan bagi manusia modern. Terdapat empat karakteristik yang selalu ada pada manusia yang memiliki kebahagiaan di dalam hidupnya, yaitu:⁶⁷

- a. Mampu mengendalikan diri sendiri. Maksudnya, orang yang bahagia pada umumnya memiliki kontrol akan perasaan dan tindakan dalam menjalani kehidupan. Mereka dapat merasakan ada kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.
- b. Menghargai diri sendiri. Orang bahagia cenderung menyukai dirinya. Mereka cenderung menyukai pernyataan, “Saya adalah sosok yang menyenangkan.” Sehingga, umumnya mereka yang bahagia juga memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
- c. Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka kepada orang lain. Sebuah penelitian menunjukkan orang yang memiliki kepribadian ekstrovert

⁶⁵Gratifikasi menurut Seligman dalam hal ini adalah *eudaimonia* (kebahagiaan) yang diperoleh dari kegiatan-kegiatan yang senang dilakukan oleh individu dan akan membuat mereka masuk dan terlibat langsung dalam suatu kegiatan tersebut sampai akhirnya mereka hanyut didalamnya (*flow*), Seligman, 132.

⁶⁶ Seligman, 80.

⁶⁷ Sarmadi, *Psikologi Positif*, 38.

dan mudah dalam bersosialisasi dengan orang lain cenderung memiliki peluang yang besar dalam merasakan kebahagiaan.

- d. Mereka yang memiliki rasa optimis mempercayai bahwa kejadian baik memiliki penyebab permanen dan kejadian buruk hanya bersifat sementara. Sehingga, mereka berusaha pada setiap kesempatan agar dapat kembali mengalami kejadian yang baik.



BAB III

PENAFSIRAN AYAT-AYAT *SELF-LOVE* DALAM AL-QUR'AN

Istilah *self-love* atau mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an tidak ditemukan secara langsung (teks), tetapi terdapat ayat-ayat yang menyiratkan pembahasan mengenai cinta. Secara umum, pembahasan istilah cinta dalam ayat-ayat Al-Qur'an meliputi, cinta kepada Allah, cinta kepada rasul, cinta kepada ibu-bapak, anak, saudara dan sesama manusia. Dalam bab tiga ini, penulis akan mengkaji pembahasan tentang ayat-ayat yang tersirat akan makna *self-love*.

A. Substansi *Self-Love* dalam Ayat-ayat Al-Qur'an

Substansi *Self-love* adalah a) *self-awareness*, yaitu bentuk kesadaran dalam mengenali dan memahami diri, b) *self-confidence*, yaitu bentuk kepercayaan terhadap diri atas kemampuan yang dimiliki, c) *self-esteem*, yaitu menghargai atas yang dimiliki dan dicapai diri. Berbeda dengan *self-confidence*, *self-esteem* lebih mengarah ke rasa puas individu atas seluruh pencapaian dan target yang telah dicapai, d) *self-care*, yaitu bentuk kegiatan atau aktivitas individu dalam merawat dan menjaga dirinya dengan melakukan hal-hal yang positif, baik untuk jasmani bahkan rohani. Berikut ini penjelasan lebih lanjut terkait substansi *self-love* dalam ayat-ayat Al-Qur'an:

1. *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Self-awareness dapat dimaknai sebagai bentuk kesadaran dalam mengenali dan memahami diri. Menumbuhkan kesadaran diri dapat dilakukan dengan

berinstropeksi diri atau juga sering disebut muhasabah. Muhasabah berasal dari kata (حسب) *ḥasaba*, *yuhāsibu*, *muḥāsabah* yang memiliki pengertian menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan instropeksi. Term (حسب) *ḥasaba* dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak seratus sembilan berikut dengan derivasinya.⁶⁸ Dalam hal ini penulis mengambil salah satu ayat yaitu Surat Al-Baqarah ayat 284.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 284:

لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ
تُخْفُوْهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهٖ اللّٰهُ ۗ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ (٢٨٤)

Milik Allahlah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Jika kamu menyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah memperhitungkannya bagimu. Dia mengampuni siapa saja yang Dia kehendaki dan mengazab siapa pun yang Dia kehendaki. Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (Q. S. Al-Baqarah [2]: 284)⁶⁹

Ayat ini menjelaskan tentang kekuasaan-Nya terhadap seluruh jagad alam raya dan apapun hal yang dilakukan oleh manusia baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Semua itu akan dimintai pertanggung jawaban atau diperhitungan dia akhirat kelak. Kata (لِلّٰهِ) *lillah* yang menjadi awal dalam ayat ini diterjemahkan menjadi milik-Nya (Allah) yang mengandung makna hasil ciptaan-Nya serta Pengelola dan Pengatur. Selain itu, penempatan kata tersebut mengandung

⁶⁸ Muhammad Fuad 'Abdul Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'an al-Karīm* (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945), 201.

⁶⁹ Al-Qur'an, 2: 284.

pengkhususan, sehingga kepemilikan, penciptaan dan pengelolaan alam semesta dan isinya hanya dilakukan oleh Allah Swt. semata.⁷⁰

Setiap perbuatan manusia akan diperhitungkan. Perasaan-perasaan yang timbul dari hati baik itu perasaan yang baik atau buruk. Terkadang hati timbul perasaan iri, benci, marah, dendam, sombong dan menginginkan kejatuhan orang lain. Terkadang pula timbul perasaan ingin berkorban untuk kepentingan bersama, dermawan, empati dan lain sebagainya. Oleh karena itu, patutlah setiap manusia merasakan perasaan yang timbul dalam hati mereka antara yang baik dan buruk. Apabila perasaan tersebut adalah baik, maka alangkah lebih baiknya dikembangkan dan dilaksanakan. Apabila perasaan itu buruk, maka lebih baik perasaan itu dicegah dan dikendalikan agar perasaan buruk itu tidak sampai pada perbuatan.⁷¹

Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan terdapat tingkatan apa yang tersirat dalam hati, seperti (هاجس) *hājis* adalah sesuatu yang terlintas dalam pikiran dengan spontan dan seketika pula berakhir. (خاطر) *khāṭir*, yaitu yang terlintas sejenak dan kemudian berhenti. (حديث نفس) *ḥadīts nafs*, yaitu bisikan dari hati yang akan melahirkan gejala. (هم) *hamm* yaitu keinginan melakukan sesuatu sembari memikirkan bagaimana mencapainya. (عزم) *‘azm* yaitu tekad untuk melakukan setelah selesainya proses *hamm* dan menjadi permulaan dalam melakukannya. Kemudian, yang dimaksud *menyembunyikan apa yang ada dalam hati* adalah

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, vol. 1 (Tangerang: Lentera hati, 2017), 613.

⁷¹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. Jilid 1 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 689.

pada tingkat *'azm*, sementara semua yang dari hati belum mencapai pada *'azm* akan ditoleransi oleh Allah Swt.⁷²

Pada kalimat (وَإِنْ تَبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ) beberapa ulama berselisih pendapat tentang hukum potongan ayat tersebut. Terdapat pendapat yang mengemukakan bahwa ayat ini dihapus oleh ayat setelahnya yakni ayat 286 (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا). Sebagian ulama tafsir memahami bahwa ayat 284 dihapus karena menetapkan perhitungan atas hal-hal yang bersifat bisikan atau hal-hal yang terbesit dari dalam hati.⁷³ Sebagaimana hadits:

"Imam Ahmad meriwayatkan dari Mujahid, ia menceritakan: "Aku pernah bertamu ke rumah Ibnu Abbas, lalu kukatakan kepadanya: 'Wahai Abu Abbas, aku pernah bersama Ibnu Umar, lalu ia membaca ayat ini dan kemudian menangis.' Ibnu Abbas bertanya: 'Ayat apa itu? Kujawab: 'Yaitu ayat, Dan jika kamu menampakkan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya. "Ibnu Abbas berkata: "Sesungguhnya ketika diturunkan, ayat ini sempat membuat para sahabat Rasulullah benar-benar sangat bersedih dan menjadikan mereka sangat tertekan perasaannya. Dan mereka berkata, "Ya Rasulullah, binasalah kami, jika kami dihukum atas apa yang kami ucapkan dan kami perbuat, sedangkan hati kami tidak berada di tangan kami. Maka Rasulullah bersabda, "Katakanlah, 'Kami mendengar dan kami taat. Mereka pun mengatakan, "Kami mendengar dan kami taat. Selanjutnya Ibnu Abbas mengatakan, setelah itu ayat ini pun dinasakh (dihapuskan) dengan firman-Nya: "Rasul telah beriman kepada al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Rabb nya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. Mereka mengatakan, Kami tidak membedakan antara seorang pun dengan yang lain) dari rasul-rasul Nya. Dan mereka mengatakan, Kami mendengar dan kami taat."(Mereka berdoa), Ampunilah kami, ya Rabb kami. Dan kepada- Mu tempat kembali. Allah tidak membebani seorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahula (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dan kejahatan yang dikerjakannya) "Sehingga hilang ke- beratannya yang ada pada diri mereka, dan selanjutnya mereka mau mengamalkan kannya."⁷⁴

⁷² Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, 2017, 1:613.

⁷³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, trans. Abdul Hayyie al Kattan, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 162.

⁷⁴ 'Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq Al-Seikhh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. M. Abdul Ghoffar E. M. and Abu Ihsan al-Atsari, vol. 1 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2005), 574.

Namun, pendapat yang lebih kuat adalah bahwa ayat ini tidak dihapus. Menurut At-Thabari dikutip dalam Tafsir al-Qurthubi mengunggulkan pendapat bahwa ayat ini (284) *muhkamah* dan tidak dihapus oleh ayat lain. Begitu pula Ibnu Athiyah, dikutip dalam tafsir yang sama, ia menegaskan bahwa firman Allah: **وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ** “Dan jika kamu melahirkan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya.” Maksudnya adalah tindakan yang dikerjakan sehari-hari, yaitu berupa keyakinan dan pemikiran. Sebab lafadz tersebut menyangkut tentang perasaan pada jiwa, maka Nabi Muhammad dan para Sahabat diberi simpati oleh Allah Swt dan menjelaskan kehendak sebenarnya pada ayat setelahnya, yaitu tidak ada yang dibebani kecuali sesuai dengan kemampuannya. Perasaan dan apa yang diakibatkan olehnya bukanlah hal yang dapat dipertanggung jawabkan karena perasaan hanyalah sesuatu yang muncul tanpa dikehendaki dan diusahakan. Perasaan hanyalah bentuk ekspresi dari kesenangan dan kesedihan.⁷⁵

Ketika perasaan yang buruk sampai pada bentuk berkehendak dalam memulainya, di sinilah perasaan itu menjadi dosa dan berbahaya. Begitupun sebaliknya ketika perasaan yang baik telah menjadi tekad, sekalipun belum tercapai, seseorang telah mendapatkan pahala. Allah Swt memiliki peraturan dan Sunatullah serta kehendak atas apa dan siapa Dia meletakkan kehendak-Nya, baik memberi pahala atau ampunan bahkan siksaan.⁷⁶

⁷⁵ Imam Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, trans. Ahmad Hotib Fathurrahman, vol. Jilid 4 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 942.

⁷⁶ Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 1989, Jilid 1:691.

2. *Self-Confidence* (Kepercayaan Diri)

Self-confidence, yaitu bentuk kepercayaan terhadap diri atas kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan usaha yang maksimal dan menyerahkan segala urusan yang diusahakan kepada Allah Swt. atau sering disebut dengan bertawakal. Secara bahasa, tawakal terambil dari Bahasa Arab *wakala* (وكل) dengan arti lemah, *tawakul* (التوكل) yang berarti mempercayakan, mewakilkan atau menyerahkan. Istilah tawakal dengan merujuk kata *wakala*, dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak tujuh puluh kali berikut dengan derivasinya.⁷⁷ Dalam hal ini penulis mengambil salah satu ayat Al-Qur'an yaitu Surat At-Taubah ayat 51.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah At-Taubah ayat 51:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

*Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal. (Q. S. At-Taubah [9]: 51)"*⁷⁸

Al-Biqā'i dikutip dalam Tafsir Al-Misbah berpendapat bahwa ayat ini merupakan penjelas mengapa neraka Jahanam meliputi mereka (kaum kafir). Mereka tidak senang jika Nabi Muhammad dan kaumnya menang dalam peperangan bahkan ketika kebaikan itu diperoleh karena adanya rasa dengki dalam hati mereka dan ketika bencana menimpa kepada Nabi Muhammad dan para Sahabat walau kecil seperti dalam Perang Uhud, mereka berkata:

⁷⁷ 'Abdul Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, 763.

⁷⁸ Al-Qur'an, 9: 51.

“Sesungguhnya kami sebelum jatuhnya musibah ini telah mengambil sendiri anang-ancang yang berkaitan dengan urusan kami sehingga kami tidak taat kepadanya dan tidak mengikutinya pergi berperang.” Mereka terus menerus berpaling menuju tempat mereka dalam keadaan bergembira akibat musibah yang menimpamu (Nabi Muhammad). Katakanlah: “Kami tidak akan berucap seperti ucapan kalian karena kami yakin bahwa siapa pun tidak mampu mendatangkan manfaat atau menampik kemudharatan kecuali atas izin dan rida Allah, tetapi kami akan berucap bahwa sekali-kali tidak akan ada yang menimpa kami, baik positif maupun negatif karena pada lahirnya melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami.”⁷⁹

Kata *yatawakkal* (یتوکل) diambil dari kata *wakala-yakilu* (وکل-یکل) yang memiliki artian mewakilkan dan terbentuk kata wakil (وکیل). Wakil diharapkan dapat memenuhi kehendak dan harapan dari yang mewakilkan. Apabila perwakilan tersebut dilakukan oleh manusia terdapat kemungkinan yang mewakilkan tidak menghendaki atau membatalkan tindakan karena kedudukan atau pengetahuannya lebih tinggi daripada sang wakil. Namun, akan berbeda jika manusia menjadikan Allah sebagai wakil karena sejak awal manusia menyadari akan keterbatasan dan ke-Maha Mutlak-an Allah dan di dalam setiap kehendak Allah terselip hikmah dan manusia akan menerimanya dengan sepenuh hati.⁸⁰

Semua yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. untuk manusia adalah sesuatu yang pantas dan lebih baik. Hanya kepada Allah-lah semata-mata orang-

⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, vol. 5 (Tangerang: Lentera hati, 2017), 616.

⁸⁰ *Ibid.*, 617.

orang mukmin berserah atau bertawakal, yaitu mencukupkan Allah sebagai sebaik-baiknya Zat yang menjamin dan hendaklah untuk melakukan apa yang menjadi hak mereka. Hak mereka para orang-orang Mukmin diantaranya adalah mengambil sebab-sebab kemenangan, baik berupa materi maupun moral seperti menyiapkan perbekalan sebagaimana mestinya, menghindari segala perselisihan yang mengakibatkan kegagalan dan terpecahnya suara umat.⁸¹

Dalam hal menjadikan Allah sebagai wakil atau bertawakal yakni dengan makna menyerahkan segala urusan kepada-Nya, yang sebelumnya juga menuntut manusia untuk melakukan usaha sesuai dengan kemampuannya. Ketika manusia mewakilkan urusannya kepada Allah, maka ia juga harus yakin bahwa Allah yang akan mewujudkan segala hal yang terjadi di alam semesta. Manusia dituntut untuk berusaha dalam hal-hal yang dibenarkan dengan semangat yang tinggi dalam meraih sesuatu, tetapi apabila suatu impian tidak tercapai manusia juga diharapkan tidak berputus asa dan larut akan kesedihan yang berkepanjangan.⁸² Inilah pentingnya bertawakal kepada Allah Swt. karena dalam hal inipun juga diajarkan tentang bahwa tidak akan tercapainya impian tanpa usaha dan tidak ada gunanya berlarut dalam kesedihan karena tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi. Selain itu, dalam menerapkan sikap tawakal seseorang tidak akan mudah berputus asa dikala terkena musibah dan tidak akan mudah sombong dan angkuh di saat menerima kenikmatan.

⁸¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, trans. Abdul Hayyie al Kattan, vol. 5 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 492.

⁸² *Ibid.*, 618.

Beruntunglah orang-orang yang bertawakal kepada Allah karena mereka akan dicukupkan keperluannya, selayaknya dalam firman Allah:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

*Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (At-Talāq [65]: 3)*⁸³

3. Self-Esteem (Menghargai Diri)

Self-esteem dapat dimaknai sebagai bentuk menghargai atas yang dimiliki dan dicapai diri. Menghargai diri sendiri dapat dilakukan dengan menerapkan rasa bersyukur, yaitu bentuk rasa terima kasih individu terhadap segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Istilah syukur secara bahasa diambil dari bahasa Arab *al-syukur* (الشكور) atau *al-syukru* (الشكر), kata ini terambil dari (ش ك ر), yang memiliki artian berterima kasih atau pernyataan terima kasih. Term syukur dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak tujuh puluh lima kali berikut dengan derivasinya.⁸⁴ Dalam hal ini penulis mengambil salah satu ayat Al-Qur'an yaitu pada Surat An-Naml ayat 27.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah An-Naml [27]: 40

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ؕ أَشْكُرُ ۙ أَمْ أَكْفُرُ ۗ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

Seorang yang mempunyai ilmu dari kitab suci) berkata, “Aku akan mendatangimu dengan membawa (singgasana) itu sebelum matamu

⁸³ Al-Qur'an, 65: 3.

⁸⁴ 'Abdul Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, 386.

berkedip.” Ketika dia (Sulaiman) melihat (singgasana) itu ada di hadapannya, dia pun berkata, “Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau berbuat kufur. Siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri. Siapa yang berbuat kufur, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya lagi Mahamulia. (Q.S An-Naml [27]: 40)⁸⁵

Singgasana Ratu Balqis yang berat dan terbuat dari kaca cukup mustahil untuk diangkut oleh beberapa orang saja, namun *‘Ifrīt* (termasuk dalam golongan jin) sanggup memikulnya sendiri, tidak akan rusak dan selamat sampai di hadapan Bagindanya, Nabi Sulaiman.⁸⁶ Namun, kesanggupan *‘Ifrīt* dalam memindahkan singgasana tersebut untuk sampai di hadapan Nabi Sulaiman sebelum dia berdiri dari tempat duduk⁸⁷ pun ternyata masih ada yang menyaingi. Seseorang tersebut dapat memindahkan singgasana Ratu Balqis di hadapan Nabi Sulaiman dalam sekejap mata yang artinya lebih cepat dari *‘Ifrīt*. Seseorang yang dapat melakukannya disebutkan dalam ayat tersebut sebagai seseorang yang memperoleh ilmu dari Al-Kitab.

Kata (طَرَفُكَ) *ṭarfuka* diambil dari kata (طرف) *ṭarf* adalah gerakan kelopak mata yang membuka untuk melihat sesuatu, sementara (إِرْتَادَ) *irtadda* diambil dari (رَدَّ) *radda* yang memiliki arti mengembalikan, dalam ayat ini adalah tertutupnya kembali kelopak mata yang sebelumnya terbuka.⁸⁸

Ulama memiliki pendapat yang berbeda terkait tokoh yang dimaksud dengan sebutan seseorang yang memiliki ilmu al-Kitab. Terdapat pendapat yang

⁸⁵ Al-Qur’an, 27: 40.

⁸⁶ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 7 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 5230.

⁸⁷ *‘Ifrīt* dari golongan jin berkata, “Akulah yang akan membawanya kepadamu sebelum engkau berdiri dari singgasanamu. Sesungguhnya aku benar-benar kuat lagi dapat dipercaya.” (Q. S. An-Naml [27]: 39)

⁸⁸ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an*, 2017, 1:226.

mengatakan bahwa dia adalah malaikat, baik Jibril maupun malaikat lainnya. Pendapat lain dari riwayat Ibnu Abbas mengatakan bahwa dia adalah Ashif bin Rarkhaya, salah seorang menteri Nabi Sulaiman. Tetapi terdapat pula pendapat dari ar-Razi dan Ibnu Hayyan yang berpendapat bahwa seseorang yang dimaksud adalah Nabi Sulaiman sendiri.⁸⁹ Adapun Abdullah Bin Luhai'ah yang berpendapat bahwa dia adalah Nabi Khidhir.⁹⁰

Quraish Shihab menuliskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini memberikan petunjuk bahwa dengan mengetahui dan mengamalkan ilmu yang bersumber dari Allah, maka akan mendapatkan kekuatan dan kemampuan yang jauh melebihi kekuatan dan kemampuan yang dimiliki. Menurutnya, manusia memiliki paling tidak empat daya pokok, *pertama*, kekuatan fisik apabila diasah akan melahirkan keterampilan. *Kedua*, daya akal yang akan melahirkan ilmu dan teknologi. *Ketiga*, daya kalbu yang menumbuhkan iman dan dampak-dampaknya yang luar biasa. *Keempat*, daya hidup yang membuat pemiliknya dapat menghadapi berbagai tantangan hidup.⁹¹

Setelah singgasana tersebut benar-benar berada di hadapan Nabi Sulaiman, beliau berkata: *"Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau berbuat kufur. Siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri."* Menurut Buya Hamka, apabila mencermati ucapan tersebut, maka seseorang yang dimaksud memang Nabi Sulaiman. Dia ingin menunjukkan kepada Ratu Balqis dan para pembesarnya

⁸⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, trans. Abdul Hayyie al Kattan, vol. 10 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 280.

⁹⁰ Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 1989, 7:5230.

⁹¹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, 2017, 1:227.

bahwa dia bukan hanya sekedar seorang raja, tetapi juga Rasul utusan Allah yang sewaktu-waktu mendapatkan pertolongan Allah atau mukjizat. Oleh karena itulah, Nabi Sulaiman pun bersyukur dan berterima kasih kepada Allah. Tetapi di sisi lain, dia juga merasakan bahwa itu juga termasuk dalam ujian dari Allah.⁹²

Sikap Nabi Sulaiman dalam menerima nikmat dari Allah akan dapat menjauhkan diri dari sifat angkuh dan sombong. Selain itu, juga akan menghilangkan rasa putus asa dan rendah diri bagi seseorang yang berada di titik sengsara dan menderita. Karena hal tersebut termasuk cobaan dan ujian dari Allah kepada hamba-hamba-Nya.⁹³

Barangsiapa yang mensyukuri nikmat dari Allah SWT, sejatinya manfaat dari rasa syukur tersebut akan kembali untuk dirinya sendiri. Begitu pula dengan kufur, sejatinya yang tidak mau mensyukuri nikmat dari Allah, tidak akan membahayakan-Nya. Allah SWT akan tetap memberikan nikmat kepada hamba-Nya sekalipun Dia tidak disembah. Sesuai dengan firman Allah SWT:⁹⁴

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ۚ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَالَمِينَ (٤٦)

Siapa yang mengerjakan kebajikan, maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan siapa yang berbuat jahat, maka (akibatnya) menjadi tanggungan dirinya sendiri. Tuhanmu sama sekali tidak menzalimi hamba-hamba(-Nya). (Q. S. Fuṣṣilat [41]: 46)⁹⁵

Dari pengetahuan yang telah mereka miliki dan yakini setelah melihat beberapa contoh teladan yang baik, manusia dipersilahkan dalam memilih antara yang baik dan buruk. Perbuatan yang baik berkat dari usaha dan pengalaman atas

⁹² Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 1989, 7:5231.

⁹³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, vol. 7 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 209.

⁹⁴ az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, 2013, 10:281.

⁹⁵ Al-Qur'an, 41: 46

segala cobaan akan memberikan keuntungan bagi diri sendiri. Begitupun sebaliknya, memilih perbuatan buruk atau jahat akan merugikan diri sendiri karena Allah tidak sekalipun menzalimi hamba-Nya. Oleh karena itu, alangkah bijaknya jika setiap amal dan perbuatan dipertimbangkan dengan pikiran yang jernih dan atas budi pekerti yang baik akan menentukan nasib seorang hamba, antara baik dan buruknya.⁹⁶

4. *Self-Care* (Merawat Diri)

Self-care atau yang dapat dimaknai sebagai bentuk kegiatan atau aktivitas individu dalam merawat dan menjaga dirinya dengan melakukan hal-hal yang positif, baik untuk jasmani bahkan rohani. Islam mengajarkan perihal menjaga kesehatan fisik maupun psikis agar terjaga dengan baik telah banyak diajarkan melalui sunah-sunah rasul seperti dengan melakukan aktivitas yang mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kegiatan dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. ini akan mejadikan seseorang melakukan kegiatan dan amalan kebaikan dan tentunya bernilai ibadah. Amalan-amalan kebaikan ini akan menghasilkan energi positif baik ke diri sendiri maupun orang lain. Upaya dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. sering disebut dengan istilah *taqarrub illallah*. *Taqarrub* diambil dari kata bahasa Arab (قرب) *qaraba* atau *qarib* yang berarti dekat. Term *qaraba* dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak sembilan puluh enam kali berikut

⁹⁶ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 8 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 6483.

dengan derivasinya.⁹⁷ Dalam hal ini penulis mengambil salah satu ayat dalam Al-Qur'an yaitu pada Surat Saba' ayat 37.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Saba' ayat 37:

وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِآلَتِي تُقَرَّبُكُمْ عِنْدَنَا زُفَىٰ إِلَّا مَنْ آمَنَ
وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ لَهُمْ جَزَاءُ الضَّعْفِ بِمَا عَمِلُوا وَهُمْ فِي الْغُرُفَاتِ
آمِنُونَ (٣٧)

*Bukanlah harta atau anak-anakmu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedekat-dekatnya, melainkan orang yang beriman dan beramal saleh. Mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda atas apa yang mereka kerjakan. Mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam surga). (Q. S. Saba' [34]: 37)*⁹⁸

Ayat ini memberikan keterangan dan penjelasan terkait rezeki yang berupa kelimpahan harta benda dan anak keturunan tidaklah dapat menjadikan seseorang dekat dengan Allah. Tetapi hal yang dapat mendekatkannya kepada Allah adalah beriman dan membuktikan keimanannya dengan beramal shalih. Mereka mempergunakan hartanya untuk menolong fakir miskin dan untuk menegakkan iman dan beramal di jalan Allah. Mereka juga mendidik anak-anak keturunannya untuk sadar beragama dan mengimani Allah. Mereka itulah orang-orang yang mendapatkan pahala yang berlipat ganda sebab amalannya. Mereka mendapatkan kelapangan rezeki dan anak keturunan yang dikembangbiakkan oleh Tuhan.⁹⁹

Ayat ini juga dapat dipahami sebagai bentuk bantahan atas pernyataan orang-orang musyrik bahwa mereka tidak akan disiksa karena banyaknya harta. Sebagaimana pada ayat sebelumnya,

⁹⁷ 'Abdul Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, 542.

⁹⁸ Al-Qur'an, 34: 37.

⁹⁹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 8 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 5865.

وَقَالُوا نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَالًا وَأَوْلَادًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذَّبِينَ (٣٧)

Mereka berkata, “Kami memiliki lebih banyak harta dan anak (daripadamu) dan kami tidak akan diazab.” (Q. S. Saba’ [34]: 35)¹⁰⁰

Karena dalam dakwahnya Nabi Muhammad saw terdapat orang-orang yang menentang, dimana orang-orang tersebut adalah yang memiliki kedudukan tinggi, kaya raya, kehidupan yang mewah dan berfoya-foya. Mereka bangga akan kekayaan dan anak keturunan mereka. Mereka beranggapan bahwa hal tersebut merupakan nikmat yang Tuhan berikan dan merupakan keridaan Allah Swt, sehingga mereka yakin mereka tidak akan terkena azab di akhirat.

Ayat ini juga menyatakan bahwa disiksa tidaknya seorang hamba diukur dengan kedekatannya kepada Allah Swt., sementara harta dan anak keturunan bukanlah faktor yang mendekatkan seorang hamba kepada Allah. Di sisi lain, hanya merekalah yang menggunakan harta kekayaannya di jalan yang diridhai Allah dan mendidik anak keturunannya sesuai ajaran agama yang dikehendakinya. Merekalah orang-orang yang mampu mendekatkan diri kepada Allah.¹⁰¹ Sebagaimana Imam Ahmad berkata dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ
 “*Sesungguhnya Allah Ta’ala tidak memandang pada bentuk tubuh dan harta-harta kalian. Akan tetapi Dia hanya memandang kepada hati dan amal-amal kalian.*” (HR. Muslim dan Ibnu Majah).¹⁰²

¹⁰⁰ Al-Qur’an, 34: 35.

¹⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an*, vol. 11 (Tangerang: Lentera hati, 2017), 396.

¹⁰² ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman bin Ishaq Al-Seikhh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. M. Abdul Ghoffar E. M. and Abu Ihsan al-Atsari, vol. 6 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2004), 579.

Kalimat *tuqarribukum* 'indanā (تُقَرَّبُكُمْ عِنْدَنَا) mendekati kamu ke sisi Kami, dimana menggunakan kata 'indanā (عِنْدَنَا) sisi Kami bukan ilainā (الينا) kepada Kami. Hal ini memiliki maksud bukan kedekatan tempat melainkan kedekatan martabat dan kedudukan. Kata *ad-dhi'f* (الضعف) berarti yang berlipat ganda seperti satu menjadi dua maupun menjadi berkali-kali lipat. Kata *al-ghurufāt* (الغرفات) adalah bentuk jamak dari *al-ghurfah* (الغرفة) yang digunakan untuk semua bangunan yang tinggi, tetapi dalam hal ini bermakna tempat yang tinggi dan nyaman di surga.¹⁰³

Mengutip dari Tafsir Al-Munir, Ibnu Hatim meriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib, dia berkata, "Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ عُرْفًا تَرَى ظُهُورَهَا مِنْ بُطُونِهَا وَبُطُونُهَا مِنْ ظُهُورِهَا فَقَامَ إِلَيْهِ
أَعْرَابِي فَقَالَ
لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَأَدَامَ الصِّيَامَ، وَصَلَّى بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ
نِيَامَ

"Sesungguhnya di surga terdapat kamar-kamar tinggi yang bagian luarnya bisa terlihat dari bagian dalamnya dan bagian dalamnya dapat dilihat dari bagian luarnya." Lalu ada seorang laki-laki badui beranjak mendekati kepada Rasulullah saw. lalu bertanya, "Untuk siapakah kamar-kamar itu wahai Rasulullah?" Rasulullah saw. bersabda, "Bagi mereka yang berbicara dengan baik, memberi makan yang lapar, senantiasa rajin puasa, dan shalat untuk Allah SWT pada malam hari saat orang-orang sedang tidur." (HR Ibnu Abi Hatim)¹⁰⁴

Mereka yang beriman dan mengerjakan amalan-amalan sholeh dengan melaksanakan amalan-amalan fardhu dan menggunakan kekayaannya untuk

¹⁰³ *Ibid.*, 396.

¹⁰⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, trans. Abdul Hayyie al Kattan, vol. 11 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 517.

melaksanakan ketaatan kepada Allah Swt, maka itu termasuk amalan yang mendekatkan diri kepada Allah Swt. Mereka mendapatkan pahala yang berlipat ganda dengan penghargaan sepuluh kali lipat atau lebih dan bahkan sampai dengan tujuh ratus kali lipat untuk satu amalan shaleh. Mereka berada dalam kamar-kamar surga dengan kondisi yang aman dan sejahtera tanpa rasa takut akan kekurangan, penyakit dan segala hal yang mengkhawatirkan.



BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT *SELF-LOVE* DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN

A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dalam Al-Qur'an

Self-love atau mencintai diri adalah sebuah konsep yang menawarkan cara tentang usaha dalam memelihara diri sendiri, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam ilmu psikologi, *self-love* adalah kemampuan individu dalam mengenal, memahami, menerima, menghargai dan merawat diri dengan baik. Kemampuan *self-love* yang baik akan melahirkan emosi-emosi positif yang akan mengantarkan seorang individu untuk dapat memperlakukan dirinya sendiri dengan baik. Lebih dari itu, ketika individu dapat menerapkan *self-love* dengan baik, maka juga akan berdampak baik tentang bagaimana individu tersebut dalam memperlakukan lingkungan sekitarnya.

Agama Islam juga turut memberikan perhatian terhadap kesehatan raga dan jiwa pada manusia. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengamati apa yang ada dalam dirinya dengan maksud agar manusia sadar akan kekuasaan Allah SWT. serta dapat memanfaatkan dan merenungi kekuasaan Allah dalam menjalani kehidupan di dunia dan bekal di akhirat.

Al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus pedoman umat Islam, nyatanya juga telah mengajarkan tentang-tentang akhlak-akhlak mulia yang dapat diterapkan sebagai usaha mewujudkan sikap mencintai diri sendiri. Seperti pada bab sebelumnya, penulis telah memaparkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an

yang memiliki indikasi dengan konsep *self-love* atau cinta diri diantaranya adalah Q. S. Al-Baqarah [2]: 284, Q. S. At-Taubah [9]: 51, Q. S. An-Naml [27]: 40, Q. S. Saba' [34]: 37. Berdasarkan pemaparan penafsiran ayat-ayat tersebut, penulis menarik kandungan dan menemukan substansi substansi *self-love* menurut Al-Qur'an, yaitu bermuhasabah, bertawakal, bersyukur dan bertaqabur. Berikut ini penjelasannya lebih lanjut:

1. Bermuhasabah

Berdasarkan penafsiran Surat Al-Baqarah ayat 284 yang menjelaskan tentang alam semesta yang menjadi kepemilikan Allah, dimana Dia yang menjadi Pencipta, Pemilik dan Pengelola bahkan Pengawas dari setiap perbuatan makhluk-Nya. Dia yang mengetahui segala isi hati setiap hamba dan Dia yang memiliki kehendak atas apa pun yang terjadi di alam semesta, baik memberi ampunan atau siksaan sesuai dengan peraturan kehendaknya.

Manusia memiliki gabungan dari segala sifat dan perasaan, baik perasaan yang baik dan buruk, sifat kemanusiaan dan kebinatangan. Manusia juga turut diberi akal untuk mampu menimbang mana yang baik dan tidak baik, mana yang mesti dihindari dan mana yang perlu ditingkatkan. Dengan dianugerahkan akal itulah hendaknya manusia melakukan perhitungan kepada dirinya sendiri atas segala perbuatan yang telah dilakukan. Melakukan perhitungan kepada diri sendiri ini sering disebut dengan muhasabah.

Muhasabah berasal dari kata (حسب) *ḥasaba, yuḥāsibu, muḥāsabah* memiliki artian menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan juga berarti introspeksi.¹⁰⁵ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah merupakan suatu sikap yang senantiasa menghitung atau menghisap berbagai bentuk perilaku apakah layak atau bertentangan dengan kehendak Allah Swt., sehingga akan menghindarkan seseorang dari rasa bersalah berlebihan, kecemasan dan lain sebagainya. Baginya, melalui bermuhasabah seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya.¹⁰⁶

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah terbagi menjadi dua macam yaitu:¹⁰⁷

- a. Muhasabah sebelum beramal, maksudnya berpikir sejenak sebelum melakukan sesuatu dan tidak langsung mengerjakan samapi terlihat kemaslahatan untuk melakukannya atau tidak.
- b. Muhasabah setelah beramal, dimana dibagi menjadi tiga jenis yaitu:
 - (1) Mengoreksi ketaatan yang berhubungan dengan hak Allah yang sepenuhnya belum dilakukan dan introspeksi apakah telah melakukan ketaatan kepada Allah sesuai dengan perintah-Nya atau belum;
 - (2) Mengevaluasi akan perbuatan yang lebih baik ditinggalkan;
 - (3) Mengoreksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi

¹⁰⁵ *The Power of Muhasabah*, 3.

¹⁰⁶ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Islamic Studies*, Desember 2018, 3.

¹⁰⁷ *Ibid.*, 4.

kebiasaan yang akan mengantarkan untung tidaknya perkara dalam urusan akhirat.

Muhasabah merupakan salah satu bentuk usaha dalam pengembangan diri dengan memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Muhasabah bertujuan untuk membangun nilai-nilai karakter, mempertimbangkan segala macam amalan dan memperbaiki kualitas spiritual kepada Allah Swt. Ketika muhasabah telah menjadi sebuah kebiasaan dalam kesehariannya, dengan begitu akan menjadi investasi dasar individu dalam menggapai makna hidup yang berlandaskan nilai-nilai Islam.¹⁰⁸

Muhasabah menjadi upaya seseorang dalam menyadarkan dirinya akan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat. Hal ini bukan dimaksudkan sebagai bentuk menjelekkkan diri sendiri, tetapi untuk mengoreksi segala tindakan, baik perasaan, ucapan dan perbuatan untuk dijadikan pembelajaran dan perbaikan, untuk mengetahui keuntungan dan kerugian dari sebuah tindakan. Di saat kesalahan ditemukan, maka akan ada upaya untuk memperbaiki kesalahan tersebut dengan tidak mengulangi kesalahan tersebut di kemudian hari.

2. Bertawakal

Berdasarkan Al-Qur'an Surat At-Taubah ayat 51 yang memerintahkan agar Nabi Muhammad menjawab pernyataan dari mereka

¹⁰⁸ Eka Ariskawanti and Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri," *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* Vol. 21, no. 2 (September 2022): 234.

yang senang jika melihat Nabi dan para Sahabat tertimpa musibah dan sebaliknya mereka akan tidak senang jika Nabi dan para Sahabat menerima nikmat. Padahal itu semua, musibah dan kenikmatan telah menjadi kehendak Allah Swt. Lebih dalam, ayat ini memerintahkan agar orang-orang beriman bertawakal kepada Allah Swt. agar mampu menghadapi sebuah persoalan terutama musibah yang dialami.

Tawakal yang diambil dari Bahasa Arab *wakala* yang berarti lemah, *tawakul* yang berarti mempercayakan, mewakilkan, atau menyerahkan. Merujuk kembali pada penafsiran Surat At-Taubah ayat 51, bahwa dalam menjadikan Allah Swt. sebagai wakil dalam suatu urusan, maka menyerahkan segala hasil urusan tersebut kepada-Nya, dimana sebelumnya juga menuntut manusia untuk melakukan usaha sesuai dengan kemampuannya. Di sini, manusia harus memiliki keyakinan penuh terhadap kehendak Allah Swt atas urusannya tersebut.

Menurut Asy-Syarqawi, tawakal bukanlah didasarkan penolakan terhadap kebenaran (menolak syariat) membatalkan syariat, malas, jauh dari melakukan kebenaran, berlambat-lambat dalam mencapai sesuatu dan tentunya hal yang bertentangan dengan syariat. Tawakal berdasarkan atas dua dimensi, yaitu berusaha dengan sungguh dalam mencapai hasil terbaik dengan jalan yang benar dan ridha atas apa yang akan terjadi. Tawakal

P O N O R O G O

harus dilakukan dengan seimbang, benar dan selaras antara kepasrahan dan usaha yang sungguh-sungguh.¹⁰⁹

Ibnu Qayyim menyebutkan tawakal memiliki beberapa komponen dimana apabila tidak terpenuhi, maka tidak tercapainya hakikat tawakal. Komponen tersebut yaitu: (1) Mengenal Asma Allah dan Sifat-sifat-Nya; (2) Menyakini akan sebab dan akibat; (3) kedalaman tauhid yaitu dengan melepaskan ketergantungan dengan sebab; (4) Menyandarkan hati kepada-Nya dan ketenangan kepada-Nya; (5) Berpasrah hati kepada Allah Swt; (6) Pasrah terhadap apa yang menjadi kehendak dan takdir Allah Swt; (7) Ridha atas segala hasil yang telah diterima.¹¹⁰

Menanamkan sikap tawakal dapat memberikan rasa siap seseorang dalam menghadapi dua kemungkinan terhadap urusannya tersebut. Apakah sesuai dengan harapannya atau Allah memiliki kehendak lain yang tidak sesuai dengan harapan. Apabila urusan tersebut sesuai dengan harapan, maka seseorang tidak akan sombong dan bersyukur kepada-Nya dan apabila tidak sesuai dengan harapannya, seseorang tidak akan larut dalam kesedihan dan tidak mudah berputus asa. Selain itu, tawakal juga akan memberikan pemiliknya perasaan optimis dan berani dalam menghadapi segala persoalan dalam hidup.

3. Bersyukur

¹⁰⁹ Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, and Fuad Nashori, "Harapan, Tawakal, Dan Stres Akademik," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikolog* Vol 2, No 1 (2017): 96.

¹¹⁰ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 21.

Berdasarkan pemaparan pada bab sebelumnya, Surah An-Naml ayat empat puluh yang mengisahkan tentang Nabi Sulaiman dan seseorang yang berilmu dimana ia sanggup memindahkan singgasana Ratu Bilqis dari Saba' dihadapan Nabi Sulaiman dalam sekejap mata. Dengan peristiwa tersebut, Nabi Sulaiman menyakini bahwa tersebut adalah bentuk pertolongan Allah yang sekaligus menjadi ujian untuknya, apakah dia akan bersyukur atau kufur.

Secara lebih dalam, ayat ini memberikan teladan bagi umat manusia dalam mendapatkan nikmat dari Allah yaitu dengan mensyukuri nikmat-Nya yang telah diberikan. Dengan bersyukur, maka seseorang akan dapat menjaga dirinya dari sifat angkuh dan sombong. Selain itu, juga menghindari dari sifat pesimis dan rendah diri bagi mereka yang mendapat musibah karena mereka menyadari bahwa itu merupakan cobaan dari Allah untuk Hamba-nya.

Istilah syukur secara bahasa diambil dari bahasa Arab (الشكور) *al-syukur* atau (الشكر) *al-syukru*, kata ini terambil dari (شكر), yang memiliki artian berterima kasih atau pernyataan terima kasih.¹¹¹ Apabila dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, syukur memiliki artian sebagai rasa terima kasih kepada Allah, merasa lega, senang dan sebagainya.¹¹² Syukur adalah bentuk terima kasih individu terhadap segala hal yang terjadi dalam

¹¹¹ Ari Enghariono, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," 271.

¹¹² *Kamus Bahasa Indonesia*, 1579.

hidupnya, baik dari sebuah peristiwa ataupun menerima sesuatu dari pihak lain.

Bersyukur dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik dari dalam hati, perkataan dan pengamalan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur setidaknya meliputi tiga hal yaitu, *pertama*, syukur dengan hati, yaitu berniat melakukan kebaikan untuk seluruh makhluk. *Kedua*, syukur dengan lisan, yaitu memperlihatkan syukur kepada Allah dengan pujian-pujian kepada-Nya. *Ketiga*, syukur dengan anggota badan, yaitu memanfaatkan nikmat yang telah Allah berikan di jalan yang benar dan diridhoi oleh Allah dengan melaksanakan perintah dan menjauhi larang-Nya.¹¹³

Adapun tahapan bersyukur menurut Al-Ghazali yaitu mencakup tiga hal, *'ilm*, *hal*, dan *'amal*. *'Ilm* di sini adalah pengetahuan dan keyakinan seorang individu bahwa nikmat yang dirasakan adalah pemberian dari Allah Swt. *Hal* merupakan dampak dari pengetahuan tentang nikmat yang melahirkan rasa gembira atas nikmat tersebut. Terakhir, *'amal* adalah menggunakan seluruh kenikmatan tersebut untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dicintai dan diridhoi oleh Allah Swt.¹¹⁴

Melihat dari tahapan bersyukur, ketika seseorang telah mengetahui bahwa apa yang ada pada dirinya merupakan pemberian dari Allah dan memahami bahwa ini yang terbaik, maka akan mampu untuk menerima

¹¹³ Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Quran Perspektif Tafsir Psikologi*, Cet. II (Brebes: Rahmadina Publishing, 2019), 153.

¹¹⁴ Junaedi, 156.

dirinya, baik dalam keadaan fisik dan bahkan situasi dan kondisi yang terburuk sekalipun.

Pada tahapan menerima diri di sini, maka seseorang akan tidak mudah dalam membandingkan dirinya dengan orang lain dan berpikir positif pada setiap keadaan dan pengalaman. Sehingga, rasa bersyukur yang sudah menyelimuti hati dan pikir akan mengarahkan seorang individu ke arah yang baik, senantiasa melakukan amalan-amalan kebaikan baik untuk dirinya sendiri dan bahkan lingkungan sekitarnya. Rasa syukur dapat menghindarkan diri dari sifat angkuh dan sombong atau ujub, yaitu sikap memuji diri sendiri atas amalan yang dilakukan, serta melupakan bahwa hal tersebut adalah karunia Allah. Lebih dari itu, ujub juga terdapat sifat yang mana memandang rendah orang lain.¹¹⁵

4. Bertaqarrub

Berdasarkan penafsiran dalam Al-Qur'an Surat Saba' ayat 37 yang memberikan penjelasan bahwa harta kekayaan dan anak keturunan tidak dijamin menjadikan seseorang untuk dekat dengan Allah Swt. Sementara, hal yang dapat mendekatkan diri seseorang kepada Allah hanyalah iman dan amalan shaleh. Mereka yang menggunakan harta kekayaannya untuk beramal shaleh guna membuktikan keimanannya, maka orang-orang itulah yang mendapatkan pahala dan dilapangkan rezekinya.

¹¹⁵ Ulfa Dj Nurkamiden, "Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur," *TADBIR : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* Volume 4, Nomor 2 (Agustus 2016): 117.

Lebih dalam, ayat ini memerintahkan orang-orang beriman untuk senantiasa mendekati diri kepada Allah Swt. atau lebih sering disebut dengan istilah *taqarrub illallah*. *Taqarrub* diambil dari kata bahasa Arab (قرب) *qaraba* atau *qarib* yang berarti dekat. Dekat yang dimaksud bukan berarti tempat melainkan dekat dalam hati. Secara istilah, *qurb* dapat dimaknai sebagai kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya yang diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh dalam melaksanakan ketaatan kepada Tuhan dan disiplin dalam menjaga dan melaksanakan ibadah.¹¹⁶

Hakikatnya, manusia sangat dekat dengan Tuhannya bahkan lebih dekat daripada urat nadinya.¹¹⁷ Allah ingin memperkenalkan diri-Nya melalui penciptaan makhluk sebab dalam diri makhluk, terkhusus manusia terdapat potensi Ilahiyah yang akan mendorong manusia dalam mengimplementasikan nama-nama Allah Swt dalam hal-hal tertentu. Hal yang dapat dijadikan sebuah contoh adalah asma Allah sebagai Al-Malik, Yang Maha Merajai atau Memerintah, dimana perwujudan tersebut ada dalam diri manusia. Potensi *malik* dalam diri manusia akan menimbulkan perasaan bahwa dirinya adalah pemegang kuasa di bumi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tujuan dari hakikat bertaqarrub seorang hamba adalah mewujudkan asma-asma Allah Swt dalam kehidupannya. Sebagaimana Allah Maha Pengasih, manusia mewujudkannya dengan

¹¹⁶ Farikhatul Lathifah, "Pemikiran Taqarrub Badiuzzaman Said Nursi (Studi Analisis Kitab Risalah An-Nur)" (Semarang, Skripsi, UIN Walisongo, 2017), 19.

¹¹⁷ "... dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya." (Q. S. Qaf [50]: 16)

saling mengasihi sesama makhluk. Allah Yang Maha Pengampun dan Pemaaf, manusia mewujudkannya dengan menjadi seseorang yang mudah memberi maaf atas kesalahan orang lain.

Cara pertama Allah dalam mendekatkan diri-Nya kepada manusia awam adalah dengan memperlihatkan kekuasaan-Nya. Manusia dapat melihat kekuasaan dan kekuatan Tuhan melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari dan dimiliki. Kemudian, cara Allah dalam mendekatkan diri-Nya kepada manusia yang memiliki tingkat keimanan yang lebih tinggi yaitu dengan melimpahkan iman yang sempurna. Orang yang memiliki tingkat keimanan yang tinggi, maka Tuhan menjadi mata yang digunakan untuk melihat, menjadi telinga untuk mendengar, menjadi lisan yang digunakan untuk berbicara dan menjadi tangan yang digunakan untuk memegang.¹¹⁸

Adapun upaya seorang hamba dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt sebagaimana dalam Surat Saba' ayat 37 yaitu dengan beriman dan beramal salih. Dalam pelaksanaan bertaqarrub, tentunya seseorang tidak akan lepas dari faktor iman sebagai sumber kekuatan. Beriman yaitu mempercayai dengan sepenuh hati, diucapkan dengan lisan dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Tentunya beriman meliputi apa yang telah umat Islam pelajari yaitu kepercayaan tentang Allah, malaikat-malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhir dan *qada'-qadar*.

¹¹⁸ Lathifah, "Pemikiran Taqarrub Badiuzzaman Said Nursi (Studi Analisis Kitab Risalah An-Nur)," 34.

Kemudian, dari keimanan itulah yang melahirkan amal salih dan perilaku-perilaku yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, amalan salih ini juga menjadi pembuktian akan keimanan seorang Muslim. Amalan-amalan shaleh yang meliputi amalan-amalan sebagaimana kewajiban sebagai orang Muslim, seperti melaksanakan sholat fardhu maupun sunah, menjalankan ibadah puasa, menunaikan zakat dan sedekah dan bahkan menunaikan ibadah haji. Selain amalan-amalan tersebut juga disebutkan bahwa mereka yang dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah Swt. yaitu orang yang bertutur kata baik, memberi makanan kepada yang lapar dan aktivitas-aktivitas yang mendukung lainnya.

Adapun manfaat dari bertaqarrub adalah upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt, maka seorang hamba akan senantiasa menjaga hubungannya dengan Allah seperti dengan selalu mengingat-Nya. Di samping menjaga hubungan dengan Allah, bertaqarrub juga dapat menjadikan seseorang untuk berhubungan baik dengan sesama seperti dengan saling tolong-menolong dalam hal kebaikan, bersedekah atau memberi makan kepada yang membutuhkan dan lain sebagainya. Lebih dari itu, bertaqarrub juga mengarah pada menjalankan aktivitas sesuai yang dikehendaki dan diridhoi Allah Swt. Hal ini tidak hanya berlaku tentang ibadah tetapi juga gaya hidup seperti makan dengan makanan yang baik lagi halal, menjaga pola tidur dengan tidak begadang, senantiasa menyucikan diri dan lain sebagainya.

B. Implikasi Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dalam Mencapai Kebahagiaan

Akhir-akhir ini pembahasan mengenai konsep *self-love* sedang ramai diperbincangkan, terutama dalam media-media sosial. Melalui media sosial, banyak orang berkampanye akan pentingnya menanamkan konsep *self-love*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian sesama terhadap kesehatan mental manusia yang semakin buruk karena adanya tekanan-tekanan yang ada dalam masyarakat. Akibatnya, demi menyanggupi penilaian akan standar-standar yang ada di dalam masyarakat, banyak yang kehilangan rasa dan makna kebahagiaan, yang kemudian akan membawa ke gangguan mental yaitu stres dan depresi. Disinilah peran *self-love* akan penting untuk menanamkan bagaimana menjadi diri sendiri agar kembali melahirkan kebahagiaan, seperti pepatah dari Robert Morley, “*To fall in love with yourself is the first secret of happiness*”.

Ajaran Islam, juga tidak luput ketinggalan dalam menyuarakan pentingnya *self-love* kepada penganutnya. Melalui Kitab Suci Al-Qur'an, sebagai pedoman umat Islam menjadi dasar utama dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri. Oleh karena itulah, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an mengajarkan mencintai diri sendiri yang mana terambil dari beberapa ayat yang analisis penafsirannya telah dipaparkan sebelumnya, serta dampaknya dalam meraih kebahagiaan.

Berdasarkan pada sub bab sebelumnya, terkait analisis penafsiran ayat-ayat *self-love* dalam Al-Qur'an, maka pada sub bab ini akan dipaparkan bagaimana implikasi dari sikap-sikap positif yang lahirkan dari penerapan konsep *self-love* sesuai dengan Al-Qur'an dalam mencapai kebahagiaan.

Sebelum masuk pada pembahasan, alangkah baiknya mengetahui terlebih dahulu tentang kebahagiaan. Kebahagiaan berasal dari kata bahagia yang memiliki artian beruntung, dalam keadaan senang tentram, bebas dari segala yang menyusahakan, sehingga kebahagiaan dapat dimaknai dengan kesenangan dan ketenteraman hidup lahir dan batin serta kemujuran atau keberuntungan lahir maupun batin.

Pertama, muhasabah atau yang sering disebut dengan introspeksi diri, yaitu mengoreksi atau mengevaluasi tindakan-tindakan, baik berupa perasaan, ucapan dan perilaku yang telah dilakukan guna mengetahui kebaikan dan kekurangan yang ada di dalamnya. Terdapat pengaruh dan manfaat yang didapatkan dari kebiasaan bermuhasabah, seperti dapat mengetahui aib sendiri, kritis terhadap dirinya dalam menunaikan hak Allah Swt., dapat membantu lebih dekat dengan Allah Swt., dapat memperbaiki hubungan dengan sesama, terhindar dari sifat munafik dan diri semakin tunduk kepada Allah Swt.

Melalui kebiasaan muhasabah yang menjadikan seseorang secara bertahap dapat memahami apa yang baik dan buruk, akan menjadikan individu tersebut senantiasa mencegah dirinya untuk melakukan keburukan dan sebaliknya, akan berusaha dalam membimbing dirinya dalam melakukan hal-hal kebaikan. Muhasabah akan dapat menghindarkan seseorang dari rasa bersalah berlebihan, kecemasan dan lain sebagainya.

Ketika seseorang telah mampu untuk senantiasa mengarahkan segala tindak laku ke arah kebaikan, maka dia juga akan senantiasa merasa bahagia karena terhindar dari sifat-sifat buruk yang akan memperkeruh hati dan jiwa.

Menjalankan suatu aktivitas kebaikan akan melahirkan emosi positif yang autentik pada individu yang melakukannya seperti kebanggaan, kepuasan, kesenangan dan rasa berhasil. Semua orang akan merasa menjadi pemenang saat bertindak sesuai dengan kekuatan dan kebajikan.¹¹⁹

Kedua, tawakal atau menggantungkan segala urusan yang telah diusahakan kepada Allah Swt. Tawakal merupakan salah satu sendi keimanan dan ketauhidan kepada Allah Swt. sebab tawakal dilaksanakan atas dasar keyakinan bahwa Allah yang menguasai dan mengatur segala sesuatu, yang menentukan keberuntungan atau kerugian dan keberhasilan atau kegagalan seseorang.¹²⁰ Manusia dituntut untuk berusaha, tetapi juga menyadari bahwa mereka berada dalam kuasa Allah dan masih membutuhkan bimbingan serta pertolongan-Nya.

Tawakal akan membangun rasa optimisme. Optimisme adalah salah satu sikap penting yang perlu dimiliki oleh setiap muslim. Rasa optimis dalam setiap diri muslim akan banyak ditentukan oleh pemahaman dan keyakinan atas ajaran aqidah atau tauhid, yaitu mencakup keyakinan, kepercayaan, keimanan kepada Allah beserta sifat-sifat-Nya. Keyakinan bahwa Allah adalah Sang Khalik (Pencipta), penguasa, pemelihara, dan pemberi rezeki dan lain sebagainya akan mendorong manusia dalam menempatkan dirinya pada posisi sebagai makhluk yang bergantung dan menaruh harapan kepada Allah Swt.¹²¹

Dalam psikologi positif, sikap optimisme dan harapan secara garis besar adalah perwujudan emosi-emosi positif mengenai masa depan yang mencakup

¹¹⁹ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 178.

¹²⁰ Basri, *Indahnya Tawakal*, 27.

¹²¹ *The Power of Muhasabah*, 58.

rasa keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan sumber kekuatan untuk menghalangi munculnya depresi dan stress ketika musibah atau kondisi yang buruk melanda.

Ketiga, syukur atau bentuk terima kasih seseorang atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Manfaat dari rasa syukur yang dilakukan oleh seseorang, sejatinya akan kembali pada dirinya sendiri hal ini sesuai dengan Surat An-Naml ayat 40 di atas: “... *Siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri ...*” Maksudnya, dia akan mendapatkan nikmat yang sempurna, terjaga dan bahkan bertambah.

Adapun manfaat bersyukur lainnya adalah menciptakan rasa bahagia. Hal kecil yang dapat terlihat ketika bersyukur adalah tersenyum. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Robert A. Emmons dari University of California tentang efek positif bersyukur yang mampu membuat orang merasa lebih bahagia dan tidak mudah depresi. Rasa syukur secara teratur dapat membawa efek yang luar biasa baik secara fisik, psikologis dan sosial. Individu yang bersyukur, secara fisik akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, sedikit resiko terganggu oleh rasa sakit, menstabilkan tekanan darah, dan pola tidur yang baik. Kemudian, secara psikologis akan memiliki tingkat emosi positif yang baik, seperti lebih waspada, lebih semangat dan optimis, lebih mudah senang dan mudah bahagia. Terakhir, secara sosial, individu yang menanamkan dirinya bersyukur lebih

mudah dan suka membantu, murah hati, memiliki rasa kasih kepada orang lain dan tidak mudah merasa kesepian dan tertutup.¹²²

Menurut Watkins, dkk dalam Bernard, syukur memiliki keterhubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan, seseorang yang memiliki pola pikir untuk terus merasa bersyukur adalah seseorang yang bahagia. Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi, maka akan memiliki kebahagiaan yang tinggi pula karena perasaannya yang cenderung lebih puas dan optimis dibanding individu yang tidak bersyukur. Selain itu, rasa syukur juga melahirkan emosi positif, kognitif yang positif dan memori yang positif, sehingga terlahirlah evaluasi yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya.¹²³

Orang yang menanamkan pada dirinya rasa syukur yang tinggi terhadap nikmat Allah akan senantiasa merasakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani kehidupannya, sehingga di sinilah ia diliputi rasa bahagia. Banyak hal-hal kecil yang patut disyukuri, seperti dikala pagi hari saat bangun tidur, karena masih dapat diberi kesempatan untuk dapat menghirup udara segar, melihat hal-hal yang indah, bersekolah, menjalani pekerjaan dan lain sebagainya.

Terakhir, adalah taqarrub atau upaya mendekatkan diri kepada Allah. Dalam pembahasan sebelumnya, taqarrub dapat ditempuh dengan beriman dan beramal shaleh sesuai yang dikehendaki oleh Allah Swt. Seseorang yang memiliki keimanan yang sempurna akan menjadikan hatinya bersih, sehingga akan merasakan ketenangan dan ketenteraman pada hati dan jiwa mereka. Melalui iman

¹²² Choirul Mahfud, "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam al-Qur'an," *Epistémé* Vol. 9, no. 2 (Desember 2014): 392.

¹²³ Bernard Lubis, "Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja," *Jurnal Pionir* Vol. 5 No. 4 (November 2019): 284.

yang menjadi pijakan dalam menjalani kehidupan, akan menjadikan seseorang menilai bahwa kehidupannya berharga dan bernilai tinggi yang kemudian mendorongnya untuk melakukan amalan yang diridhai oleh Allah Swt. Seseorang tersebut akan berusaha untuk menjadikan hidupnya bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Senantiasa berbuat baik dan bermanfaat bagi sesama inilah yang kemudian menjadi akhlak yang mulia. Akhlak yang mulia akan mendorong untuk berbuat baik kepada sesama. Akhlak yang mulia atau baik adalah kemenangan potensi jiwa yang mengarahkan seseorang pada kebaikan yang pokok, seperti kearifan, kesederhanaan, kedermawanan, keberanian dan keadilan. Terbentuknya kebaikan yang sempurna akan melahirkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan akhir dari kebaikan yang sempurna dan yang paling utama.¹²⁴

Akhlak yang mulia atau kebaikan akhlak ini terangkum dalam psikologi positif yang disebut dengan kekuatan kebajikan. Terdapat beberapa jalan dalam menempuh kebajikan seperti dengan menampilkan tindakan yang jujur, loyal, bekerja sama dan menjalankan kepemimpinan yang manusiawi. Ditampilkannya suatu kekuatan kebajikan oleh seseorang sering kali membuat orang lain iri, tetapi melahirkan perasaan terinspirasi dan terpacu untuk melakukan kebaikan juga.¹²⁵ Seseorang akan merasa melambung dan terinspirasi ketika kemauannya menghasilkan tindakan yang mulia. Pada umumnya, menjalankan suatu kebajikan

¹²⁴ Enoh, "Konsep Baik (Kebaikan) Dan Buruk (Keburukan) Dalam Al-Qur'an," *Mimbar* 23, no. 1 (2007): 30.

¹²⁵ Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, 178.

akan menghasilkan emosi positif pada pelakunya seperti rasa bangga, puas dan senang.

Contoh sederhana dari kebajikan ini adalah ketika seseorang mampu memberikan uang kembalian yang berlebihan kepada kasir. Hal ini pasti akan ada rasa puas karena keberaniannya dalam mengembalikan uang tersebut yang tentunya memerlukan sebuah usaha daripada diam-diam membiarkan uang tersebut tetap masuk dikantongnya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik benang merah bahwa melalui penerapan mencintai diri sendiri dapat menciptakan kebahagiaan oleh seseorang baik secara lahir maupun batin dan bahkan dunia akhirat. Mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an yang meliputi aspek-aspek bermuhasabah, bertawakal, bersyukur dan *bertaqarub* (mendekatkan diri kepada Allah Swt.) sendiri dapat melahirkan emosi-emosi positif. Emosi-emosi positif tersebut meliputi akhlak yang baik seperti upaya dalam mengontrol dan memperbaiki diri, memiliki rasa optimis dan tidak mudah putus asa, bersyukur dan senantiasa melakukan amalan-amalan kebajikan.

Emosi-emosi positif dapat mencegah terjadinya gangguan-gangguan kesehatan, terutama mental seperti kecemasan, stress dan depresi. Apabila keadaan diri baik kesehatan maupun pikiran dalam kondisi yang baik, maka akan berdampak baik pula hubungan individu dengan orang lain. Maka dari sinilah, emosi-emosi positif yang membawa individu melakukan hal-hal yang positif akan mendapatkan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan baik lahir-batin bahkan dunia-akhirat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari bab-bab sebelumnya, maka penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-love* dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan secara eksplisit, tetapi terdapat makna atau substansi dari konsep *self-love* di dalam ayat-ayat tersebut yaitu:
1) Bermuhasabah, yaitu mengoreksi diri atas tindakan-tindakan yang tertera dalam Surat Al-Baqarah ayat 286. 2) Bertawakal, yaitu berserah diri kepada Allah yang tertera dalam Surat At-Taubah ayat 51. 3) Bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah dan tidak mengkufuri nikmat-Nya seperti dalam Surat An-Naml ayat 40. 4) bertaqarrub, yaitu usaha dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt yang tertera dalam Surat Saba' ayat 37.
2. Implikasi penafsiran ayat-ayat *self-love* dalam Al-Qur'an terhadap upaya dalam meraih kebahagiaan adalah dengan menerapkan konsep mencintai diri sendiri dengan bermuhasabah, bertawakal, bersyukur dan bertaqarub akan melahirkan emosi-emosi positif. Emosi-emosi positif tersebut dapat mencegah terjadinya gangguan-gangguan kesehatan, terutama mental seperti kecemasan, stress dan depresi. Apabila keadaan diri baik kesehatan maupun pikiran dalam kondisi yang baik, maka akan berdampak baik pula hubungan individu dengan orang lain.

B. Saran

Berdasarkan penulisan yang telah dilakukan terkait konsep *self-love* dalam Al-Qur'an sebagai upaya dalam meraih kebahagiaan ini, tentunya masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulisan ini masih membutuhkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca. Selain itu, pembahasan terkait konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an yang dirasa masih luas, semoga adanya penulisan lanjutan dan dapat melengkapi penulisan-penulisan yang telah ada sebelumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abdul Baqī, Muhammad Fuad. *Al-Mu‘jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945.
- Abdullah. *The Power of Muhasabah*. Medan: Perdana Publishing, 2016.
- ’Abdurrahman bin Ishaq Al-Seikhh, ’Abdullah bin Muhammad bin. *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by M. Abdul Ghoffar E. M. and Abu Ihsan al-Atsari. Vol. 6. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2004.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Translated by M. Abdul Ghoffar E. M. and Abu Ihsan al-Atsari. Vol. 1. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2005.
- Afidah, Jundatul. “Konsep Cinta Yang Ideal Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik).” Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- Afifah, Faradila Nur. “Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love Dengan Pendekatan Psikologi).” Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2022.
- Ahmad, Jumal. “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” *Islamic Studies*, Desember 2018.
- Akbar, M. Yudi Ali, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah. “Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI.” *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (October 10, 2018): 265.
- Al-Ghazali, Imam. *Kimiya’ al-Sa’adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*. Translated by Dedi Slamet Riyadi and Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, 2001.
- Amri, Syaipul. “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu.” *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 03, no. 02 (2018).
- Ari Enghariono, Desri. “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal El-Qanuny* Volume 5 Nomor 2 (2019).
- Ariskawanti, Eka, and Subiyantoro. “Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri.” *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* Vol. 21, no. 2 (September 2022).

- Arroisi, Jarman. "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali." *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (March 1, 2019): 89.
- Arya Suwandi, Luky. "Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali." Skripsi, IAIN Bengkulu, 2021.
- Bagus Brahma Putra, Gde, and I Ketut Sudibia. "Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan sesuai dengan Kearifan Lokal di Bali." *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, December 23, 2018.
- Basri, Muh. Mu'inudinillah. *Indahnya Tawakal*. Surakarta: Indiva Pustaka, 2008.
- Enoh. "Konsep Baik (Kebaikan) Dan Buruk (Keburukan) Dalam Al-Qur'an." *Mimbar* 23, no. 1 (2007).
- Fajriyah, Munadziratul. "Self Love Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di PPTQ Darul Mubtadi-Aat Kediri." Skripsi, IAIN Kediri, 2022.
- Fromm, Erich. *Seni Mencintai*. Translated by Aquarina Kharisma Sari. Cet. I. Yogyakarta: Basabasi, 2018.
- Green, Heidi. *The Path to Self-Love and World Domination: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Embrace Your Power*. United States, 2020.
- Hamim, Khairul. "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat." *Tasamuh* Volume 13, No. 2 (June 2016): 24.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Cet. 1. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020.
- Herbyanti, Deni. "Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, no. 2 (2009): 14.
- Husnar, Anni Zulfiani, Siti Saniah, and Fuad Nashori. "Harapan, Tawakal, Dan Stres Akademik." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikolog* Vol 2, No 1 (2017).
- Imroatun Nururohim, Maeysha. "Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)." Skripsi, IQQ Jakarta, 2022.
- Junaedi, Didi. *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Quran Perspektif Tafsir Psikologi*. Cet. II. Brebes: Rahmadina Publishing, 2019.

- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*. Vol. 10. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*. Vol. 7. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Lathifah, Farikhatul. “Pemikiran Taqarrub Badiuzzaman Said Nursi (Studi Analisis Kitab Risalah An-Nur).” Skripsi, UIN Walisongo, 2017.
- Lubis, Bernard. “Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja.” *Jurnal Pionir* Vol. 5 No. 4 (November 2019).
- Maharaj, Nerisha, and Kurt A April. “Self-Love & Leadership: Tapping the Heart of Employee Engagement.” *Problems and Perspectives in Management* 11, no. 4 (2013): 31.
- Mahfud, Choirul. “The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam al-Qur'an.” *Epistemé* Vol. 9, no. 2 (Desember 2014).
- Malik Karim Amrullah, Abdul. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. Jilid 1. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 7. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 8. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 8. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- Muhlisin, Abi, and Irdawati. “Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan.” *Berita Ilmu Keperawatan* 2, no. 2 (2010).
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2014.
- Mustofa, Ahmad, and Yusuf Arisandi. “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an.” *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* Volume 1, Nomor 1 (2021).
- Nurkamiden, Ulfa Dj. “Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur.” *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* Volume 4, Nomor 2 (Agustus 2016).
- Pranajaya, Syatria Adymas. “Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi.” *Tujihat* Vol. 1, No. 1 (2020).
- Qurthubi, Imam. *Tafsir Al-Qurthubi*. Translated by Ahmad Hotib Fathurrahman. Vol. Jilid 4. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Raihan, Raihan. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta, 2017.

- Refnadi, Refnadi. "Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 16.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Translated by Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka, 2005.
- Setiawan, Dede, and Silmi Mufaridah. "Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 17, No. 1 (2021).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 1. Tangerang: Lentera hati, 2017.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 5. Tangerang: Lentera hati, 2017.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 11. Tangerang: Lentera hati, 2017.
- Srisayekti, Wilis, and David A Setiady. "Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar." *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (August 8, 2015): 141.
- Suchaini, Udin, Wahyu Pratama Satria Nugraha, I Kadek Dede Dwipayana, and Suci Ayu Lestari. *Indeks Kebahagiaan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik RI, 2021.
- Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Verma, Priyanka. *Awaken the Self-Love Queen Within You*. India: Shashwat Publication, 2022.
- Xue, Li Ming, Xi Ting Huang, Na Wu, and Tong Yue. "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love." *Frontiers in Psychology* 12 (March 29, 2021): 585719.
- Yasmin, Attia Nabilla, and Rhae Ayu Fardani. "Konstruksi Makna Love Yourself dan Mental Health Awareness bagi ARMY (Kelompok Penggemar BTS) terhadap Lagu dan Campaign Milik BTS." *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2020.
- Zahara, Ulfa. "Konsep Kebahagiaan Dalam Perpektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)." Skripsi, UIN Ar-Raniry, 2018.

Zuhaili, Wahbah az-. *Tafsir Al-Munir*. Translated by Abdul Hayyie al Kattan. Vol. 2. Jakarta: Gema Insani, 2013.

———. *Tafsir Al-Munir*. Translated by Abdul Hayyie al Kattan. Vol. 5. Jakarta: Gema Insani, 2013.

———. *Tafsir Al-Munir*. Translated by Abdul Hayyie al Kattan. Vol. 10. Jakarta: Gema Insani, 2013.

———. *Tafsir Al-Munir*. Translated by Abdul Hayyie al Kattan. Vol. 11. Jakarta: Gema Insani, 2013.

Zulaiha, Eni, and M Taufiq Rahman. *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

