

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
 Volume 2, Nomor 10, 2024, P. 342-356
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.14028302)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14028302>

Konsep *Selflove* Dalam Membangun Kemuliaan Akhlak Menurut Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di Dalam Qs. Al-Hasyr: 18

Ummu Ridho Ulya Lubis¹, Safria Andy², Wahyu Wiji Utomo³

¹²³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : ummuridhoulya23@gmail.com¹, safriaandy@uinsu.ac.id², wahyuwijiutomo@uinsu.ac.id³

Abstrak

Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di adalah ulama Salafi Arab Saudi. Ia merupakan ahli bahasa Arab, ahli fiqih, dan ahli tafsir. Beliau menulis tafsir *Taisirul Karimirrahman fi Tafsiri Kalamil Mannan* dan *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, sebagai kontribusinya dalam membantu psikologis umat Islam karena timbulnya kekecewaan yang mendalam karena harapan tidak sesuai dengan kenyataan sehingga masyarakatnya menyimpang dari akhlak yang mulia. Pada dasarnya menyikapi kekecewaan adalah dengan menjaga kesehatan mental. Para psikolog menegaskan, kunci dari kesehatan mental adalah mencintai diri (*self love*). Sehingga seseorang mengarahkan kehidupannya dengan mencintai diri sendiri (*self love*) sesuai dengan syariat yang tertera dalam Al-Qur'an agar tidak terjerumus ke dalam akhlak yang tercela. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan kajian *library research*. Dalam mereduksi ayat, penelitian ini menggunakan metode maudhu'i konseptual, yaitu penafsiran tematik terhadap konsep-konsep yang secara eksplisit disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Hasil yang ditemukan, ternyata *self love* yang dibangun oleh Syekh As-Sa'di menggambarkan kekuatan penuh terhadap hubungan/korelasinya dengan kemuliaan akhlak. Seperti menerapkan *self love* terhadap diri sendiri harus berdasarkan cinta dan taqwa kepada Allah, senantiasa muhasabah diri, dan mentadabburi ayat-ayat-Nya, karena dengan merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya dapat mendorong manusia untuk mencapai akhlak yang mulia.

Kata Kunci: *Self Love, Membangun, Akhlak mulia, Tafsir.*

Article Info

Received date: 10 Oktober 2024

Revised date: 17 Oktober 2024

Accepted date: 27 Oktober 2024

PENAHULUAN

Al-Qur'an berfungsi sebagai panduan manusia untuk membentuk karakter dan sebagai pedoman manusia dalam menyempurnakan akhlaknya. Sebagai manusia yang baik pasti memiliki rasa tanggung jawab pribadi untuk menjaga dan menyempurnakan akhlaknya sendiri. Tidak mungkin untuk mengharapkan perubahan positif dari orang lain jika setiap individu tidak mulai dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, berakhlak mulia harus dimulai dari kesadaran dan komitmen pribadi untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang mulia. Tindakan dan perilaku seseorang memiliki pengaruh besar terhadap orang-orang disekitarnya. Dengan berakhlak mulia, seseorang menjadi contoh yang baik bagi orang lain, termasuk keluarga, teman dan masyarakat. Dengan memulai dari diri sendiri, seseorang dapat mempengaruhi orang lain untuk mengikuti jejak yang sama dalam membentuk akhlak yang mulia. Allah mencintai hamba-Nya yang bertindak sesuai dengan ajaran-Nya. Dengan memulai dari diri sendiri, seseorang memperkuat hubungannya dengan Allah dan meraih keberkahan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Sebagaimana dalam QS. Al-Hujurat ayat 13, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

"... *Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa.*"

Ayat diatas menegaskan bahwa martabat seseorang ditentukan oleh ketakwaannya kepada Allah, bukan oleh kekayaan, keturunan ataupun penampilan. Dengan demikian, AlQur'an mengajarkan pentingnya menghargai dan menghormati diri sendiri sebagai hamba Allah yang bertakwa. Ayat diatas juga menegaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui ketakwaan kepada Allah. Dengan bertakwa kepada Allah maka akan membawa kedamaian dan kebahagiaan yang sejati karena manusia merasa diberkahi dengan kehadiran-Nya dalam kehidupan

sehari-hari. Namun tidak dapat disangkal bahwa masih banyak orang yang percaya bahwa kebahagiaan bergantung pada kekayaan, keturunan dan penampilan.

Dewasa ini, kehidupan muda mudi semakin dihipnotis oleh kondisi glamorisasi, sehingga kekayaan dan kekuasaan telah mewarnai kehidupan mereka, bahkan mereka lupa akan tujuan kedepannya dalam menghadapi kehidupan di akhirat nanti, mereka mencari kebahagiaan yang sementara di dunia dengan kegiatan tercela dan tidak bermanfaat, mereka mengira bahwa kehidupan di dunia akan kekal abadi, padahal hampir semua agama memahami bahwa ada kehidupan setelah kehidupan di dunia. Beberapa agama yang mempercayai konsep diatas adalah; Islam, Kristen, Hindu, Buddha, Sikh, dan Yudaisme.¹

Misalnya dalam Islam, Islam meyakini adanya kehidupan setelah kehidupan dunia yaitu kehidupan akhirat, di mana setiap individu akan diadili atas perbuatannya di dunia dan diberikan tempat di surga atau neraka berdasarkan amalannya. Orang bertakwa yang senantiasa beramal saleh dengan ikhlas akan mengantarkan kesucian dan membawa budi pekerti yang baik dan mulia. Jadi, tujuan akhlak diharapkan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat bagi pelakunya sesuai ajaran Al- Qur'an dan Sunnah.²

Jika kita melihat dari berbagai kasus yang terjadi, seperti pada para artis yang memiliki ketenaran, kecantikan dan kekayaan seringkali mereka merasa tidak bahagia dalam hidupnya. Bahkan lebih memprihatinkan, beberapa dari mereka mencoba mencari kebahagiaan dengan cara yang tidak sehat, seperti menggunakan narkoba untuk mendapatkan perasaan tenang. Padahal perasaan tenang itu hanyalah sementara, efek dari narkoba akan berdampak negatif karena menyebabkan ketergantungan sehingga akan merusak kehidupan seseorang.³

Selain itu juga, kasus pejabat atau pemerintah yang memiliki kekuasaan, kekayaan dan status sosial pun berupaya untuk meningkatkan kekayaan mereka melalui cara yang tidak halal yaitu dengan korupsi. Orang yang terlibat dalam tindakan korupsi hanya mencari kesenangan sementara. Namun, setelah tindakan korupsi tersebut terungkap atau hasilnya mulai terasa, mereka akan mulai merasa cemas dan khawatir akan konsekuensi yang akan dihadapinya. Selain itu juga, kasus bunuh diri yang kini kian meningkat, kasus terbaru terjadi di Aceh Tengah melibatkan seorang remaja berusia 23 tahun yang baru menikah lima hari ditemukan tewas karena bunuh diri. Menurut para saksi, kronologi dari kejadian ini dikarenakan korban sering terlibat dalam permainan perjudian online.⁴ Permainan judi online berisiko⁵ kehilangan uang atau harta benda berharga yang mengakibatkan seseorang depresi.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, tingkat gangguan depresi pada rentang usia remaja (15-24 tahun) mencapai 6,2%. Hal ini disebabkan oleh keraguan diri yang timbul akibat kritik, respons, dan penilaian dari orang lain. Ketika seseorang menerima komentar negatif, mereka cenderung membatasi diri dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dan impian mereka.⁶

Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO melaporkan bahwa sekitar 264 juta orang di seluruh dunia sedang mengalami depresi, dengan 800.000 di antaranya mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri setiap tahunnya.⁷ Selain itu, bunuh diri yang disebabkan oleh depresi menempati peringkat kedua sebagai penyebab kematian di antara orang berusia 15-29 tahun.⁸

Fadhli Rizal Makarim dari halodoc.com mengatakan kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena kesehatan mental dapat menjaga kita dari kesejahteraan emosional, mental, spritual, sosial, membantu kita dalam menentukan cara dalam mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membantu mengambil keputusan.⁹

Kebahagiaan merupakan acuan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan seseorang. Pada dasarnya, mengejar kebahagiaan didahulukan melalui mencintai diri sendiri. Robert Morley berkata,

¹ Agus Setiawan, "Begini Pandangan 5 Agama Tentang Akhir Kehidupan", VIVA, 19 Juli 2022, <https://www.viva.co.id/amp/gaya-hidup/inspirasi-unik/1499000-begini-pandangan-5-agama-tentang-akhirkehidupan>

² Syabuddin Gade, *Membumikan Pendidikan Akhlak Mulia Anak Usia Dini* (Banda Aceh: PT. Naskah Aceh Nusantara, 2019), 91-94.

³ Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan* (Surabaya: Bina Ilmu, 1993), 23.

⁴ Nur Hasanah, Baru Menikah 5 Hari, "Seorang Pria Tewas Gantung Diri", Radio Republik Indonesia,

⁵ Februari 2024, <https://www.rri.co.id/daerah/567042/baru-menikah-5-hari-seorang-pria-tewas-gantung-diri>

⁶ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1, no. 1, 2021, 36

⁷ WorldHealthOrganization, "Depression", oSitusoWHO, o28odesemero2020 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>

⁸ Badan Pusat Statistik, "Jumlah Kasus Kejahatan Pembunuhan Pada Satu Tahun Terakhir(Kasus)",

⁹ 8dr. Fadhli Rizal Makarim, "Pentingnya Jaga Kesehatan Mental Sejak Dini", halodoc, o12oNovembero2019, <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-jaga-kesehatan-mental-sejak-dini>

“*To fall in love with yourself is the first secret of happiness*” (Jatuh cinta pada diri sendiri adalah rahasia pertama dalam kebahagiaan). Cinta diri menghalangi siapa pun untuk mencari kebahagiaan di luar dirinya. Hal ini memudahkan manusia untuk menemukan kesejahteraan batin atau rasa bahagia. Bila semakin *effort* cinta yang ditunjukkan seseorang misalnya dengan menerapkan rasa syukur dan ikhlas sebagai hamba yang telah diciptakan Allah, maka semakin dia akan menyukai dirinya sendiri dan merasa bahagia.

Dari pengamatan terhadap data dan kasus yang terjadi, tindakan negatif yang merugikan diri sendiri seperti bunuh diri, narkoba, dan korupsi disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap konsep mencintai diri sendiri atau yang sering disebut *self love*. *Self love* adalah sebuah kumpulan kata menjadi kalimat sederhana yang sering dipakai oleh kalangan muda-mudi, baik itu muslim maupun non muslim. Semenjak Bangtan Seonyondan (BTS) menciptakan lagu-lagu yang mengangkat tema *self love*, kampanye *self love* semakin banyak diterima oleh berbagai kalangan tidak terkecuali muslim milenial.

Self love adalah keadaan di mana seseorang mampu menghargai dan mendukung pertumbuhan jasmani, akal, dan rohani mereka sendiri. Ini juga melibatkan kemampuan untuk menerima semua aspek dari diri kita, baik yang positif maupun negatif.¹⁰ Menurut penulis psikologi, elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental adalah memiliki rasa cinta dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Hal ini dapat menghasilkan kesejahteraan, mengurangi risiko depresi dan kecemasan. *Self love* memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang yang bekerja keras dan berusaha melebihi batas kemampuan mereka sendiri, serta memahami bahwa keberhasilan itu bersifat dinamis. Sering kali, seseorang terlalu keras pada diri sendiri karena dorongan untuk selalu unggul dalam setiap aspek dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain.¹¹

Self love adalah bentuk syukur seorang hamba atas anugerah Allah yang telah diberikan-Nya, dan sebagai manifestasi dari pemahaman diri yang dalam Islam dikenal sebagai *Ma'rifatun-nafsi*. Ungkapan ini merupakan bagian dari *self love* atau pengetahuan diri yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenal dirinya sendiri. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa melalui pengetahuan diri, seseorang dapat lebih mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dengan memahami diri sendiri, seseorang dapat lebih memahami kodratnya sebagai hamba Allah dan memperdalam hubungan dengan-Nya dengan menyempurnakan akhlak.

Dewasa ini, kondisi yang berada di era globalisasi yang sangat modernis, selalu mengedepankan lahiriyah sedangkan aspek batiniyah nyaris telah tersingkirkan, sehingga orang tidak lagi mementingkan adab mulia (akhlakul karimah). Sehingga membuat manusia tidak memiliki harmonisasi dalam pergaulan, pekerjaan, dan aktivitas keseharian. Dengan melihat kasus diatas telah sesuai dengan yang disampaikan oleh penyair besar Syauqi:

“*Sesungguhnya kejayaan suatu umat (bangsa) terletak pada akhlaknya selagi mereka masih berakhlak dan berbudi perangai utama, jika pada mereka telah hilang akhlaknya, maka jatuhlah (bangsa) itu.*”¹²

Syair tersebut menunjukkan bahwa akhlak dapat dijadikan tolok ukur tinggi rendahnya suatu bangsa. Seseorang akan dinilai bukan karena jumlah materinya yang melimpah, ketampanan wajahnya dan bukan pula karena jabatannya yang tinggi. Allah Swt. akan menilai hamba-Nya berdasarkan tingkat ketakwaan dan amal (akhlak baik) yang dilakukannya. Seseorang yang memiliki akhlak mulia akan dihormati masyarakat karena setiap orang di sekitarnya merasa tentram dengan keberadaannya dan orang tersebut menjadi mulia di lingkungannya.

Melihat banyaknya insiden negatif yang dilakukan oleh manusia terhadap dirinya sendiri, baik disebabkan oleh pemikiran negatif ataupun tekanan dari kondisi dan situasi yang dihadapi. Maka Peneliti tertarik pada aspek ini untuk melihat potensi besar dalam ajaran AlQur'an di dalam memberikan pandangan dan pedoman konstruktif mengenai *self love*, yang merupakan fondasi penting dalam pembentukan akhlak. *Self love* merupakan kunci utama dalam upaya melawan kasus-kasus negatif seperti bunuh diri, kecanduan narkoba, dan korupsi. Jika kurang memahami konsep *self love*, bisa menyebabkan dampak negatif terhadap diri sendiri seperti gangguan kesehatan mental dan

¹⁰ Attia Nabilla Yasmin dan Rhae Ayu Fardani, “Kontruksi Makna Love Your Self Dan Mental Health Awareness Bagi Army (Kelompok Penggemar BTS) Terhadap Lagu Dan Campaign Milik BTS”, *Source: Jurnal ilmu komunikasi*, 6, no. 2, 2020, 207.

¹¹ Admin, “Kekuatan dari Self Love”, BINUS, 30 Oktober 2021, <https://communication.binus.ac.id/2019/01/22/kekuatan-dari-self-love/>

¹² Umar Bin Ahmad Baraja, *Akhlak li al-Banat* (Surabaya: Maktabah Muhammad bin Ahmad Nabhan, tt), Juz III, 3.

tindakan kejahatan. Peneliti yakin bahwa konsep *self love* dalam Islam bukan hanya sekadar narasi, tetapi sebuah petunjuk praktis yang dapat membimbing individu dalam membangun akhlak mulia.

Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di adalah seorang mufassir yang memiliki kepiawan dalam menjelaskan keilmuwan. Beliau sangat eksis dalam menyampaikan tafsirnya sehingga memberikan kontribusi yang luar biasa kepada jamaah muslim saat itu dan memberikan kemudahan yang nyata sehingga mereka terbantu untuk menyelesaikan masalah mereka. Dengan kondisi inilah membuat peneliti tertarik mengangkat beliau sebagai tokoh. Adapun QS. Al-Hasyr 18 adalah ayat yang sangat memiliki pemahaman akurat dengan konsep *self love*, ayat ini nanti nya akan diulaskan secara dalam oleh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di.

METODE PENELITIAN

Metode pada dasarnya berarti teknik atau strategi yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Secara umum, metode melibatkan serangkaian langkah-langkah atau prosedur yang diikuti sesuai dengan sistem atau aturan tertentu. Sementara itu, penelitian merupakan upaya sistematis menyelidiki dan menelusuri suatu masalah dengan menggunakan pendekatan ilmiah, termasuk pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan secara objektif guna memecahkan masalah yang ada. Dalam metodologi penelitian ini, penulis akan menggunakan pendekatan penelitian sebagai berikut:

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan kajian *library research*. Penelitian kualitatif yaitu proses penelitian untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang ingin dibahas. Studi keperpustakaan atau *library research* yaitu suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku, jurnal, majalah, karya ilmiah dan dokumen lainnya yang terdapat dalam perpustakaan atau basis data elektronik (PDF) yang sesuai dengan pembahasan *self love*. Hal tersebut dilakukan untuk mencari data penelitian berupa teori, konsep, relevansi dan sejenisnya untuk mencapai tujuan dari penelitian.¹³

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penulisan ini yaitu terdiri dari:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber yang secara langsung memberikan data kepada peneliti. Dalam data primer, data pustaka yang dikumpulkan memiliki keterkaitan secara langsung dengan tema penelitian. Dalam penelitian ini, penulis merujuk pada kitab tafsir *Taisirul Karimirrahman fi Tafsiri Kalamil Mannan*, yang lebih dikenal sebagai Tafsir As-Sa'di. Tafsir tersebut merupakan hasil karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di sebagai data primer.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti. Meskipun bahan pustaka yang dikumpulkan tidak secara langsung terkait dengan tema penelitian, tetapi masih relevan dengan masalah yang diteliti. Penulis melakukan pengumpulan dan analisis terhadap jurnal, skripsi dan buku yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian ini.¹⁸

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode dokumentatif untuk memperoleh data yang akurat dan relevan. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber literatur seperti kitab tafsir, buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, artikel ataupun majalah yang berkaitan dengan penelitian, baik dalam bentuk fisik asli maupun PDF.¹⁴ Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh data yang sesuai dengan tema penelitian. Tahapannya dimulai dengan menentukan tema yang akan dikaji, kemudian mencari ayat-ayat yang relevan dengan tema bahasan yaitu *self love*, serta data tentang penafsiran mufassir yang akan diteliti. Selanjutnya, data tersebut dikontekstualisasikan dengan pembahasan yang terkait dengan judul penelitian.

Analisis Data dan Penulisan

Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif harus melalui proses berfikir kritis ilmiah yaitu secara deduktif. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar serta kalimat

¹³ Lexy J Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007),

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

yang dapat memacu munculnya pemahaman. Peneliti juga memberikan deskripsi kalimat yang lengkap dan terperinci serta mendalam untuk mendukung penyajian data.¹⁵ Miles dan Huberman mengemukakan model analisis interaktif terdiri dari tiga langkah yaitu:¹⁶

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan dalam memilih, memfokuskan perhatian dalam penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data lapangan yang terjadi secara berkelanjutan selama pengumpulan data. Dalam mereduksi ayat, penelitian ini menggunakan metode maudhu'i konseptual, yaitu penafsiran tematik terhadap konsep-konsep yang secara eksplisit disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an.¹⁷ Dengan substansi konsep *self love* yang relevan untuk membangun kemuliaan akhlak. Data yang diambil adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang mengindikasikan makna mencintai diri sendiri, disertai dengan pemeriksaan tafsirnya.

b. Penyajian Data

Penyajian data dalam konteks ini merujuk pada penyusunan informasi yang memungkinkan untuk mengambil kesimpulan dan tindakan selanjutnya. Penyajian ini dapat berupa deskripsi, narasi, bagan, atau hubungan antar kategori yang bertujuan memudahkan pemahaman dan perencanaan tindakan selanjutnya berdasarkan pemahaman tersebut. Peneliti akan menyajikan bagaimana konsep *self love* terkait dengan membangun kemuliaan akhlak sesuai ajaran Al-Qur'an.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir adalah proses penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data. Berdasarkan analisis data dari literatur yang ada, peneliti menyimpulkan tentang konsep *self love* menurut Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di dan relevansinya dalam membentuk kemuliaan akhlak. Kesimpulan ini didukung oleh bukti-bukti yang ditemukan dalam teks Tafsir As-Sa'di dan literatur lainnya. Kesimpulan yang dihasilkan harus sesuai dengan fokus, tujuan, dan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui interpretasi dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Self Love* Menurut Al-Qur'an

Self love atau mencintai diri sendiri ialah sebuah konsep yang mengacu pada upaya untuk menjaga diri sendiri secara fisik, mental, dan spiritual. Karena *self love* berdampak pada kesehatan mental, sehingga *self love* harus diterapkan dengan benar oleh setiap orang.¹⁸ Kesehatan mental adalah kondisi yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku seseorang. Faktanya islam juga turut memperhatikan akan kesehatan mental. Jika seorang hamba suci hatinya maka ia mampu menjalin cinta antara dirinya dengan Allah Swt., Dengan jalinan tersebut mendorongnya untuk melakukan segala perbuatan berdasarkan rasa cintanya kepada Allah.¹⁹

Al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus petunjuk umat Islam, turut mengajarkan tentang akhlak-akhlak mulia yang dapat diterapkan sebagai usaha mewujudkan sikap *self love*. Istilah *self love* atau mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an tidak ditemukan secara langsung (teks), tetapi terdapat ayat-ayat yang di pahami secara kontekstual mengenai *self love*. Oleh karena itu dikaji pembahasan tentang ayat Al-Qur'an yang secara kontekstual memiliki hubungan dengan makna *self love*.

Al-Qur'an faktanya sudah menjelaskan tentang konsep *self love*, sebagaimana Quraish Shihab²⁰ menjelaskan bahwa dalam Islam setiap orang harus memperhatikan dirinya sendiri, yaitu dengan menanamkan sikap *self love*, Quraish Shihab mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk *self love*, salah satunya adalah dengan mengenal diri sendiri, karena jika kita tidak mengenal diri sendiri, kita mungkin melakukan sesuatu yang dapat mencelakakan diri sendiri. Bukannya cinta pada diri sendiri justru menjadi zalim pada diri sendiri, menganiaya atau menyakiti diri sendiri. Sebagaimana dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 33 Allah berfirman:

وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

¹⁵ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014), 94.

¹⁶ Nugrahani, *Metode Penelitian kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, 173-177

¹⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2014), 61

¹⁸ Miftahul Cornila Qurbah, "Konsep *self love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo), 55

¹⁹ Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim AlJauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 113.

²⁰ Quraish Shihab, *Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love: Shihab&Shihab*, (Youtube Narasi TV, 10 Oktober) <https://youtu.be/31FaoNvteA0?si=Yt4yFxQR8uTpa0zg>

Artinya: “...Dan Allah tidak menzalimi mereka, akan tetapi merekalah yang selalu menzalimi diri mereka sendiri”

Quraish Shihab mengatakan bahwa menzalimi diri sendiri berarti mengabaikan salah satu dari tiga unsur utama yang diperlukan untuk menjadi manusia seutuhnya. Ketiga unsur tersebut ialah fisik, akal, dan rohani. Jika salah satu dari unsur-unsur ini diabaikan, akan ada ketidakseimbangan dan kekacauan dalam kehidupan manusia.²¹ Selain tiga bagian diri manusia yang telah disebutkan sebelumnya, Quraish Shihab menambahkan bahwa ada tiga hak yang harus ditunaikan dalam kehidupan, yaitu hak Allah, hak diri sendiri, dan hak keluarga. Dalam sebuah riwayat, disebutkan bahwa ada seseorang pada zaman Nabi yang senantiasa beribadah terus menerus hingga mengabaikan keluarganya. "Tuhanmu memiliki hak yang harus ditunaikan, tubuhmu perlu diperhatikan, dan keluargamu juga memiliki hak atasmu," kata Nabi. Oleh karena itu, penuhi semuanya dengan setara agar tidak ada yang teraniaya atau terabaikan, dan jangan terlalu memprioritaskan dari satu sisi saja.²²

Kisah Nabi di atas mengajarkan konsep *self love* dalam agama Islam, yang mencakup menjalankan ibadah, menjaga kesehatan, dan memperhatikan keluarga, jika seseorang menunaikan ketiga hal tersebut maka dianggap memiliki sikap *self love*.²³

Dalam konsep *self love* ada beberapa akhlak yang bisa diterapkan. Seperti bersyukur, tidak berlebihan dan bermuhasabah diri. Yang mana penjelasan mengenai hal ini juga telah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Untuk kata *al-syukr* diulang sebanyak 75 kali, term *hasaba* di ulang sebanyak 109 kali dan kata *al-israf* diulang sebanyak 23 kali. Setelah dianalisis ada beberapa ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan tema *self love*. Berikut penjelasannya lebih lanjut:

1. Bersyukur

Istilah syukur secara bahasa diambil dari bahasa Arab (الشكور) *al-syukur* atau (الشكر) *al-syukru*, kata ini terambil dari (شكر) *syakara*, yang memiliki artian berterima kasih.

Hamka menerangkan dalam tafsirnya bahwa orang yang *self love* hendaklah bersyukur, tidak mengeluh atas persediaan yang kurang, jangan menyerah jika belum tercapai sesuatu yang diinginkan. Allah akan menambah nikmat-Nya jika kita mensyukurinya. Namun jika kufur, mengeluh terus menerus, merasa tidak cukup, merasa bahwa ada yang kurang dan merasa bahwa pertolongan Allah tidak akan datang. Dalam kasus kufur ini berarti tidak menanamkan *self love* karena melupakan nikmat Allah dan tidak tahu berterima kasih kepadanya.²⁴

Ketika seseorang tahu bahwa apa yang ada pada dirinya adalah pemberian dari Allah dan memahami bahwa ini yang terbaik baginya, maka seseorang akan mampu untuk menerima dirinya, mencintai dirinya, dan mampu mengucapkan pujian-pujian yang ditujukan kepada Allah Swt., seperti mengucapkan *alhamdulillah-rabbil-'alamîn*. Seorang hamba dapat sah mengucapkan *alhamdulillah-rabbil-'alamîn* jika ia telah menempatkan dirinya hanya bersama Allah Swt., sehingga ia dapat bersyukur dan tidak sombong atas kenikmatan duniawi yang diberikan-Nya. Keutamaan bersyukur adalah menjadi siap menerima apa pun yang diberikan Allah Swt. kepadanya, baik itu kekayaan atau kemiskinan, penampilan yang cantik maupun jelek, dan badan yang tinggi maupun pendek.²⁵ Jadi, ketika rasa syukur sudah menyelimuti hati dan pikiran seseorang, itu akan mengarahkannya ke arah yang baik dalam sikap *self love*, dan akan mendorong seseorang untuk melakukan amalan baik.

2. Muhasabah

Muhasabah berasal dari kata (حَب) *hasaba*, *yuhāsibu*, *muḥāsabah* yang memiliki pengertian menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan instropeksi. Allah berfirman;

لِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تُخْفُوْهُ يُحٰسِبْكُمۡ بِهٖ اللّٰهُ ۗ فَيَغۡفِرۡ لِمَنۡ يَّشَآءُ وَيُعۡذِبُ مَنۡ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

²¹ Inka Erlandia Tokolang, "Inilah Penjelasan *self love* dalam Islam, Quraish Shihab : Jadi Manusia Seutuhnya", Teras Gorontalo.com, 9 Oktober 2022, <https://gorontalo.pikiran-rakyat.com/khazanah/amp/pr1965652734/inilah-penjelasan-self-love-dalam-islam-quraish-shihab-jadi-manusia-seutuhnya?page=all>

²² Inka Erlandia. "Inilah Penjelasan *self love*..."

²³ Fitrotun Nisa, "Konsep *Self-Love* Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir AlMishbah)", (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 45

²⁴ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, jilid 5 (Singapura: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd Tafsir al-Azhar, 2001), 3791.

²⁵ Safria Andy, "Hakekat Tafsir Surat Al-Fatihah (Pemahaman Hakikat Ibadah Kepada Allah Swt Dalam Menghadapi Persoalan Kehidupan)", *Jurnal At-Tibyan*, 4, no. 1, 2019, 89

Artinya: *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...*(QS. Al- Baqarah [2]: 284)

Quraish Shihab menjelaskan ayat diatas berisi tentang kekuasaan Allah terhadap seluruh jagad alam raya dan apapun hal yang dilakukan oleh manusia baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Semua itu akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat kelak. Perasaan-perasaan yang timbul dari hati baik itu perasaan yang positif atau negatif.²⁶

Hubungan dengan konsep *self love* disini adalah melibatkan kesadaran diri untuk mengakui dan menghargai perasaan-perasaan kita, baik yang positif maupun negatif. Dengan memahami dan menerima kekurangan ataupun perasaan buruk, kita dapat mengelolanya dengan bijak dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif, sehingga dapat membangun akhlak mulia dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

3. Tidak berlebih-lebihan

Menurut bahasa, *Israf* berarti, menafkahkan (membelanjakan) sesuatu tidak dalam rangka melaksanakan ketaatan (kepada Allah). *Israf* bisa juga berarti, berlebih-lebihan melewati batas. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman;

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.* (QS. Al-A'raf: 32).

Marwan bin Musa dalam kitabnya Tafsir Al Qur'an Hidayatul Insan menjelaskan berlebih-lebihan adalah perkara yang dibenci Allah, dapat membahayakan badan dan penghidupannya, bahkan terkadang membawanya kepada keadaan yang membuatnya tidak sanggup memenuhi kewajiban. Oleh karena itu orang yang *self love* harus mampu untuk tidak bersikap berlebih-lebihan (hedonisme).²⁷

Kasus berlebihan ini terkadang terjadi pada orang yang tidak percaya diri dengan bentuk fisik yang dimiliki. Seperti orang-orang yang mengeluarkan ratusan juta hanya untuk menjalani operasi yang bertujuan untuk membuat mereka terlihat lebih cantik. Mereka tidak puas dengan apa yang telah diberikan Allah Swt kepada mereka. Karena mereka berlebihan dalam membelanjakan uang mereka dan melakukan hal-hal yang tidak diridhai oleh Allah, perbuatan seperti ini disebut sebagai sikap tidak mencintai diri sendiri. Karena jika seseorang *self love*, maka ia tidak akan membuat pilihan yang akan merusak apa yang telah diberikan Allah kepada kita.²⁸

Self Love Menurut Pandangan Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di

Self love ialah jenis cinta di mana objeknya adalah diri sendiri. Syekh As-Sa'di mengatakan bahwa cinta diri yang benar harus didasarkan pada cinta hamba kepada Tuhannya dan Rasulnya, karena itulah cinta tertinggi dan sebenar-benarnya cinta. Cinta kepada Allah harus didasari dengan *ma'rifatullah*. Hal ini dipahami secara konteks dalam tafsirnya pada QS. Az-Zariyat ayat 56 yang berbunyi:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: *Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*

Syekh As-Sa'di menjelaskan bahwa *self love* yang baik harus didasarkan pada cinta kepada Allah, karena itulah cinta yang paling benar dan tujuan manusia diciptakan. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk beribadah kepada-Nya dengan sempurna. Kesempurnaan ibadah ini bergantung pada pengetahuan dan *ma'rifatullah*. Semakin besar pengetahuan seorang hamba tentang Tuhannya, semakin sempurna pula ibadahnya. Inilah yang disebut cinta yang sebenarnya.²⁹

Mencintai penciptaannya adalah bagian dari mencintai diri sendiri. Memiliki pemahaman yang mendalam tentang Allah atau *ma'rifatullah*, membantu seseorang memahami keberadaan dan

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, vol. 1 (Tangerang: Lentera hati, 2017), 613.

²⁷ Marwan binMusa, *Tafsir Al Qur'an Hidayatul Insan Jilid 2*, 29, <https://ia601000.us.archive.org/15/items/BukuIslamiVol.5/TafsirAlQuranAlKarimHidayatulInsanJilid2.pdf>

²⁸ Ayu Festiani Larasati, "Konsepself love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim), 52.

²⁹ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 959.

nilai dirinya sebagai bagian dari ciptaan Allah yang sempurna. Oleh karena itu, *self love* dapat dilihat sebagai penghargaan atas karunia Allah yang diberikan kepada manusia.

Dari penjelasan Tafsir di atas, dapat dipahami bahwa Allah mengajarkan kita untuk *self love* dengan cara mencintai Allah dan Rasulullah, mengikuti segala perintah-Nya, menghindari perilaku tercela, menjaga tubuh dan jiwa kita dengan baik, dan menggunakan bakat dan potensi yang diberikan-Nya kepada kita untuk melakukan perbuatan baik di dunia ini. Ketika kita benar-benar mencintai Allah, kita belajar lebih banyak tentang nilai diri kita sebagai makhluk-Nya yang sempurna. Karena orang yang paling sempurna ialah orang yang dekat dengan Tuhannya.³⁰

Dalam konsep *self love* ada beberapa hal yang bisa diterapkan. Bersyukur adalah komponen penting yang bisa diterapkan dari konsep *self love*. Bagi umat muslim, mencintai diri sendiri adalah suatu kewajiban untuk menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt kepada hamba-Nya. Syekh As-Sa'di memberikan banyak penjelasan tentang definisi syukur. Menurutnya, syukur pada dasarnya adalah pengakuan hati terhadap nikmat-nikmat Allah, menyanjung Allah, dan mempergunakan nikmat-nikmat ini dalam keridhaan Allah.³¹

Jika seseorang menerima sesuatu yang dicintai dan disukai dan menggunakannya sesuai dengan fungsinya, mereka menerimanya dengan rasa syukur dan menggunakannya dengan cara yang sesuai. Jika seseorang menggunakannya dengan cara ini, maka timbullah perasaan gembira seraya berharap kebaikan tersebut tetap ada padanya, berharap mengandung berkah, dan berharap dia akan diberi pahala karena dia termasuk orang-orang yang mensyukurinya. Semua itu adalah sikap *self love* yang baik yang dapat memberikat manfaat di dunia maupun di akhirat.³² Sebagaimana yang Allah jelaskan dalam firman-Nya QS. Ibrahim : 7

وَأَذِّنْ رَبُّكُمْ لَنْ شُكْرْتُمْ لَا زِيَادَتُكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".*

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa ketika kita bersyukur kepada Allah, kita akan menerima lebih banyak manfaat. Jika kita bersyukur atas apa yang kita miliki, maka Allah akan memberi kita lebih banyak lagi. Menurut Tafsir As-Sa'di, ketika manusia tidak bersyukur, Allah akan menyapakan nikmat yang telah Dia berikan kepada mereka. Bersyukur pada hakikatnya adalah mengakui dan memuji nikmat-nikmat Allah dalam hati dan menggunakannya untuk kebaikan Allah.³³

Kemudian Allah menjelaskan bahwa manfaat dari bersyukur bukan untuk Allah, tetapi kembali kepada orang yang bersyukur itu sendiri, sebagaimana disebutkan dalam QS. 40. An-Naml:

وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Artinya: *"Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia".*

Ayat di atas menunjukkan bahwa jika seseorang bersyukur dengan hatinya melalui pengakuan yang tulus, dengan lisannya melalui kata-kata seperti tahmid, tasbih, atau yang lainnya, dan menggunakan kenikmatan itu untuk mencari rida Allah, maka dia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri karena Allah akan memberinya lebih banyak lagi kenikmatan. Dan barang siapa menolak nikmat-Nya karena menganggapnya sebagai hasil dari kerja keras atau menggunakannya untuk kemaksiatan, maka Tuhanku Mahakaya tidak membutuhkan apa pun; Sebaliknya, semua makhluk membutuhkan-Nya. Dia Mahamulia tidak pernah melakukan sesuatu yang tidak terpuji.³⁴

Jadi, apa yang pahit akan menjadi manis karena beribadah kepada Allah dengan sabar dan ridha. Manisnya pahala akan melupakan pahitnya kesabaran.³⁵ Sebagaimana yang digambarkan Rasulullah dalam hadits shahihnya:

"Sesungguhnya perkara seorang mu'min itu menakjubkan, karena semua perkara yang dialaminya adalah baik; jika mendapatkan kesenangan dia bersyukur, maka hal itu lebih baik

³⁰ Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim AlJauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 87.

³¹ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 488.

³² Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 12.

³³ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 488.

³⁴ Ayu Festian Larasati, *"Konsep Self Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami"*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, 2022, 50.

³⁵ Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 23.

baginya, jika mengalami kesulitan dia bersabar, maka hal itu lebih baik baginya, dan hal seperti itu tidak terdapat kecuali pada diri seorang mu'min." (HR. Muslim, no. 2999)³⁶

Dalam hadits tersebut, Rasulullah menyatakan bahwa seorang mukmin akan memiliki lebih banyak kebaikan dan buah dari amalnya. Dua orang mungkin mengalami hal serupa dalam hal kebaikan dan keburukan, tetapi mereka akan berbeda dalam cara menerimanya. Perbedaan ini disebabkan oleh tingkat iman dan amal shaleh masing-masing. Orang pertama menerima baik dan buruk dengan rasa syukur, penuh kesabaran, dan menanamkan akhlak mulia dalam dirinya. Oleh karena itu, perasaan bahagia, hilangnya rasa gelisah, ketenangan hati, dan kehidupan yang bahagia adalah perasaan dan tindakan yang dapat membentuk *self love*.³⁷

Sementara orang kedua jika mendapatkan kesulitan, dia menerimanya dengan panik, ketakutan dan tidak tenang. Jika perasaannya demikian, maka jangan tanya lagi bagaimana sempit kehidupannya, banyak pikiran dan penuh ketakutan yang dapat mengakibatkan akhlak yang tercela. Karena ia tak mengharap pahala dari Allah, tidak sabar akan nikmat dari Allah, dan tidak sabar ketika mengalami kesulitan. Perilaku seperti inilah yang tidak menanamkan sikap *self love*.³⁸

Adapun jika orang tersebut menerima kesenangan, ia menerima dengan sombong dan melampaui batas. Akhlaknya menyimpang sehingga dia menerimanya bagaikan hewan rakus yang kelaparan. Namun, hatinya tidak tenang dan gelisah dari berbagai alasan: dari ketakutan akan kehilangan sesuatu yang dicintainya, dari banyaknya perselisihan yang biasanya muncul dari hal itu, dan dari jiwanya yang tidak puas yang bahkan menginginkan hal-hal lain yang mungkin dia dapatkan atau tidak.³⁹ Kondisi inilah yang disebut sebagai krisis spritual dan moral, Krisis spritual dan moral itu mengakibatkan lahirnya permasalahan-permasalahan yang berupa perbuatan-perbuatan negatif dalam diri seseorang, seperti ketidakadilan, korupsi, krisis kepemimpinan, pemerkosaan, kemiskinan, pembunuhan, dan perampokan.⁴⁰

Syekh As-Sa'di menegaskan bahwa ini dapat diamati melalui pengalaman. Sebagai contoh, jika Anda merenungkan dan mengaitkannya dengan kenyataan, Anda akan melihat perbedaan yang signifikan antara seorang mukmin yang melaksanakan semua tuntutan imannya dengan mereka yang tidak. Hal ini karena agama mengajak manusia untuk merasa cukup dengan rezeki Allah dan semua keutamaan serta karunia-Nya yang beragam yang dialami seorang hamba.²⁴

Seorang mukmin yang memiliki *self love*, saat dihadapkan pada penyakit, kefakiran, atau musibah lainnya (yang bisa dialami oleh siapa saja) akan menerima situasi tersebut dengan ridha atas pemberian Allah. Dengan imannya, ia akan merasa cukup dan puas dengan apa yang diberikan Allah kepadanya. Ini membuat hatinya menjadi tenteram; ia tidak akan mengejar hal-hal yang di luar kemampuannya. Sebaliknya, ia cenderung melihat orang-orang yang lebih kurang beruntung darinya, bukan yang memiliki lebih dari dirinya. Bahkan, mungkin ia akan merasa lebih gembira melihat orang lain yang, meskipun memiliki keinginan dunia, tidak memiliki rasa puas atas apa yang mereka miliki. Di sisi lain, orang yang tidak memiliki cinta pada dirinya sendiri dan tidak mempraktikkan nilai-nilai keimanan, saat menghadapi cobaan seperti kefakiran atau kehilangan keinginan duniawinya, cenderung putus asa dan menderita. Mereka bisa sampai pada tahap menolak perintah Allah.⁴¹

Menurut Syekh As-Sa'di, kiat dalam bersyukur adalah dengan melihat orang-orang yang berada di bawahnya daripada orang-orang yang berada di atasnya. Ini didasarkan pada sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam hadits shahih:⁴²

"Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan janganlah melihat orang-orang yang berada di atas, karena hal tersebut lebih memungkinkan untuk tidak mengabaikan nikmat-nikmat Allah atas kalian." (HR. Bukhari dan Muslim).

Jika seseorang menyaksikan penderitaan yang menimpa orang lain di hadapannya, dia akan merasa lebih bersyukur atas keadaannya sendiri, baik itu dalam hal kesehatan maupun rezeki. Hal ini akan menghilangkan kecemasan dan kegelisahan, sementara kebahagiaannya akan meningkat. Ketika seorang hamba mengamati berbagai nikmat Allah, baik yang nyata maupun yang tersembunyi, baik

³⁶ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 12.

³⁷ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 13.

³⁸ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 14.

³⁹ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 13.

⁴⁰ Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim AlJauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 120. ²⁴As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 14.

⁴¹ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 15.

⁴² As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 24.

dalam urusan agama maupun dunia, dia menyadari bahwa Tuhannya telah memberinya banyak kebaikan dan melindunginya dari berbagai keburukan. Hal ini tanpa keraguan dapat membentuk akhlak yang baik dan menghilangkan kecemasan serta kekhawatiran.⁴³

Bagi orang muslim, mencintai diri sendiri adalah kewajiban sebagai cara untuk menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan bersyukur, kita mengingat untuk selalu berterima kasih kepada Allah dan diri kita sendiri atas apa yang telah kita lakukan hingga saat ini. Karena setiap bagian tubuh kita adalah berkat yang diberikan Allah kepada kita.⁴⁴

Selain itu, dalam *self love* penting juga untuk menjauhkan diri dari sifat berlebihan (*selfish*). Semua hal sebaiknya diatur sesuai proporsinya atau berada pada titik tengah. Sebagaimana Allah berfirman:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya: Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (*harta*), mereka tidak berlebihan, dan tidak (*pula*) kikir, dan adalah (*pembelanjaan itu*) di tengah-tengah antara yang demikian (*QS. Al-fuqan : 67*).

Ayat-ayat tersebut menegaskan perintah Allah agar kita menghindari perilaku hedonisme. Berdasarkan penjelasan dalam tafsir Syekh As-Sadi, cara berbelanja yang baik, baik untuk kebutuhan wajib maupun sunnah, haruslah dilakukan dengan adil, tidak melampaui batas, tidak boros, tidak kikir, dan tidak mengabaikan hak-hak yang wajib. Selain itu, berbelanja harus dilakukan secara etis tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain, hal ini dapat menunjukkan sikap *self love*.⁴⁵

Self love dan narsisme adalah istilah yang berbeda, *self-love* tidak sama dengan narsisme. Jika narsis terlalu mencintai dirinya sendiri, mereka dapat menjadi orang yang boros, egois, dan narsis. *Self love* berarti kita memiliki keberanian lebih untuk memilih apa yang baik untuk diri kita dan apa yang buruk. Namun, karena teknologi semakin maju, belanja online sekarang lebih mudah. Mereka sering membeli barang yang tidak diperlukan. Dengan demikian, barang tersebut tidak lagi bermanfaat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belanja untuk bergaya, bermegah, dan menunjukkan kemewahan mereka, bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan. Ini merupakan yang disebut perilaku berlebihan (*konsumtif*). Manusia membelanjakan semua hartanya dalam rangka memuaskan keinginannya ataupun sebagai apresiasi diri (*self reward*).⁴⁶

Fenomena *self-reward* sering disalahgunakan untuk hal-hal kecil dan umum di zaman sekarang, sehingga menghasilkan budaya konsumtif. Misalnya, setelah berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, siswa sering melakukan penghargaan diri mereka sendiri, seperti membeli pakaian mahal, pergi ke coffee shop terkenal, atau membeli ponsel terbaru. Namun, itu bukanlah kebutuhan utama. Ini mendorong budaya konsumtif dan boros. Tidak ada larangan untuk perilaku ini, tetapi *self-reward* yang sering akan berdampak negatif, terutama pada siswa. Dalam pandangan islam sikap ini sudah di jelaskan dalam AlQuran surah Al-Isra ayat 26-27 yang berbunyi “Dan janganlah kamu menghamburhamburkan (*hartamu*) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudarasaudara syaitan.” Ayat tersebut mengisyaratkan dalam memenuhi kebutuhan, kita harus pintar dalam mengelola pengeluaran agar tidak berlebihan.⁴⁷

Allah tidak hanya melarang membelanjakan harta secara berlebihan, tetapi juga melarang berlebihan dalam hal makan, minum, dan pakaian. Dia juga melarang berlebihan dalam hal kebaikan dan ibadah seperti bersedekah, shalat, berwudhu dan lain-lain. Allah melarang segala sesuatu yang berlebihan.⁴⁸

Menurut Al-Qur'an, perilaku yang berlebihan, termasuk berlebihan dalam makan dan minum, bisa menyebabkan berbagai penyakit. Penggunaan pakaian yang berlebihan sering kali menunjukkan sikap sombong, padahal tujuan pakaian seharusnya hanya untuk menutupi aurat, mencegah rasa malu, serta melindungi dari panas dan dingin. Namun, seringkali manusia melakukan kesalahan dan ketidaksesuaian saat berpakaian. Pakaian dianggap sebagai indikator status sosial seseorang dalam

⁴³ As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah*..., 25.

⁴⁴ Universitas Islam Indonesia, “Mencintai diri sendiri sebagai bentuk cinta kepada Allah”, 2 Maret 2021, <https://www.uui.ac.id/mencintai-diri-sendiri-sebagai-bentuk-cinta-kepada-allah/>

⁴⁵ Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan*, (Buraidah: Majalah Al-Bayan,tt), 686.

⁴⁶ Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, “Larangan Berlebih-lebihan dalam Al-Qur'an”, *Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, 02, no. 01, 2022, 140.

⁴⁷ IRumaisa Hisan, “Boros Berkedok Self-Reward di Kalangan Mahasiswa”, *Prisma UMS*, 2024,

<https://prisma.ormawa.ums.ac.id/boros-berkedok-self-reward-di-kalangan-mahasiswa/>

⁴⁸ Nasaruddin Umar, “Tidak Berlebihan dalam Beragama”, *detik News*, 2020, <https://news.detik.com/berita/d-5220073/tidak-berlebihan-dalam-beragama>.

masyarakat. Orang yang menggunakan pakaian yang bagus cenderung mendapatkan lebih banyak penghormatan dan melahirkan sikap sombong.⁴⁹

Berlebih-lebihan dalam mengeluarkan harta dapat menyebabkan kemiskinan, apabila pengeluaran lebih besar daripada pendapatan, sementara berlebihan dalam menahan harta dapat merusak hubungan keluarga atau persaudaraan. Allah akan menghukum orang-orang yang menimbun harta atau memakan harta anak yatim dengan neraka. Rasulullah sangat menekankan hidup sederhana, tanpa berlebihan atau kikir. Ini karena menjaga diri dari perilaku berlebihan dan mengadopsi gaya hidup sederhana dapat memperkuat iman seseorang dan membantu mereka menghadapi ujian Allah, termasuk ujian kemiskinan, dengan lebih baik.⁵⁰

Dalam *self love*, penting juga untuk selalu menjaga diri sendiri. Menjaga diri di sini berarti mengikuti perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, menjauhi dari perilaku yang dapat menzholimi diri sendiri dan bertaubat dari hal-hal yang membuat murka Allah. Salah satu cara untuk *self love* adalah melindungi diri dari keburukan. yang mana seseorang melindungi dirinya dengan menghindari keburukan yang dapat membahayakan mereka sendiri dan orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Tahrim ayat 6 ;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.*

Ayat diatas menjelaskan bahwa seseorang hendaknya menjaga dirinya dan juga keluarganya dari hal-hal yang membuat Allah Swt murka dan juga dari sikasa api neraka. Yakni dengan cara selalu menaati apa yang telah Allah perintahkan dan juga mentaati orang-orang yang telah mengajari mereka ilmu dan agama.

Syekh As-Sa'di mengatakan dalam kitab tafsir *Taisirul Karimirrahman fi Tafsiri Kalamil Mannan* kiat agar diri kita terlindungi dari api neraka adalah dengan menunaikan tuntutan dan syarat keimanan. Dengan memperhatikan keluarga dan anak-anak, baik dengan memberi pendidikan, mengajarkan, dan memastikan mereka mengikuti perintah Allah, serta menghindari segala tindakan yang membuat Allah murka dan memicu azab, serta menjauhi larangan-Nya. Seseorang tidak akan terlindungi sampai ia menaati perintah Allah terhadap dirinya sendiri, pasangan, anak-anak, dan siapa pun yang di bawah tanggung jawabnya.⁵¹

Allah menyatakan bahwa mereka yang menggabungkan iman yang kuat dan amal baik dengan perilaku yang baik di dunia akan mendapatkan balasan yang baik, baik di dunia maupun di akhirat. Ini karena orang-orang yang mempunyai iman yang teguh kepada Allah dan melakukan amal baik yang memperbaiki hati, akhlak dan kehidupan mereka, memiliki fondasi yang kokoh untuk menerima segala yang terjadi pada mereka, baik yang baik maupun yang buruk.⁵²

Jika seseorang beriman dan berbuat baik, maka kebaikan itu akan memberikan manfaat bagi dirinya sendiri. Namun, kebaikan seseorang tidak akan meningkatkan atau menurunkan keagungan Allah. Selain itu, jika seseorang melakukan perbuatan buruk, akibat buruknya akan kembali kepada pelakunya. Tidak ada manfaat bagi Allah jika seseorang berbuat dosa. Allah akan membalas setiap hamba berdasarkan perbuatannya. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Fussilat: 46

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ

Artinya: *Barangsiapa yang mengerjakan amal yang saleh maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, maka (dosanya) untuk dirinya sendiri; dan sekali-kali tidaklah Rabb-mu menganiaya hamba-hamba-Nya.*

Syekh As-Sadi menjelaskan bahwa ayat di atas berisi himbauan agar orang yang mencintai diri sendiri selalu melakukan kebajikan dan meninggalkan keburukan. Menurut Syekh As-Sadi, orang yang memiliki akhlak baik akan mendapat manfaat dari perbuatan kebaikan mereka, dan orang yang menyimpang akan mendapat bahaya dari amal buruk mereka. Selain itu, seseorang tidak akan

⁴⁹ Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, "Larangan Berlebih-lebihan dalam Al-Qur'an", *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, 02, no. 01, 2022, 160.

⁵⁰ Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, "Larangan Berlebih-lebihan...", 160.

⁵¹ Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, "Larangan Berlebih-lebihan...", 140.

⁵² Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as-Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 11.

menanggung dosa orang lain. Dan Rabbmu tidak selalu menganiaya hambanya sehingga membebani seseorang lebih dari kesalahannya.⁵³

“Akan tetapi kebanyakan merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri” (QS. AnNahl :33) dalam artian tidak mencintai diri sendiri.

Konsep *Self Love* dalam Membangun Kemuliaan Akhlak Menurut Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam QS. Al-Hasyr Ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam ayat ini Syekh As-Sa'di menafsirkan dalam kitab *Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* bahwa Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya yang beriman untuk menunaikan konsekuensi iman dengan cara bertakwa kepada Allah, baik dikala sepi maupun ramai dan di segala hal. Allah memerintahkan mereka untuk menjaga apa saja yang diperintahkan, baik yang berbentuk perintah, syariat, maupun batasan-batasan-Nya, serta memikirkan akibat baik dan buruk apa yang akan mereka dapatkan, serta apa yang mereka dapatkan dari amal perbuatan mereka yang bisa membawakan manfaat atau malapetaka bagi mereka di akhirat.⁵⁴

Jika mereka meletakkan akhirat di hadapan mata dan sebagai kiblat hati mereka, maka mereka bersungguh-sungguh untuk menunaikan amalan-amalan akhirat serta berusaha dengan sungguh-sungguh, memperbanyak amalan-amalan yang bisa menghantarkan mereka ke surga dengan membersihkannya dari berbagai hal yang bisa memutuskan dan menghalangi mereka untuk mengerjakan atau melakukannya dosa, jika mereka juga mengetahui bahwa “*sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*” amalan mereka tidaklah samar bagi Allah, tidak akan lenyap disisi Allah dan tidak akan dilalaikan, maka hal itu mengharuskan mereka untuk bersungguh-sungguh dalam beramal.⁵⁹

Ayat ini adalah pangkal dalam hal muhasabah diri. Setiap orang harus selalu bermuhasabah diri. Jika melihat ada kekeliruan segera mengintropeksi dengan langkah melepaskan diri dari kekeliruan, bertaubat nasuha dan berpaling dari berbagai hal yang menghantarkan pada kekeliruan atau perbuatan dosa. Jika menilai dirinya bersikap seenaknya dalam menunaikan perintah-perintah Allah, ia akan mengerahkan segala kemampuannya dengan meminta pertolongan kepada Allah agar memaafkannya, dan menyempurnakannya, serta membandingkan antara karunia dan kebaikan Allah yang diberikan padanya dengan kesulitan yang diderita. Karena hal itu hendaklah ia merasa malu.⁵⁵

Pada ayat berikutnya yaitu QS. Al-Hasyr 19-21 Syekh As-Sa'di menjelaskan juga di dalam Tafsirnya bahwa kerugian yang paling besar adalah jika seseorang tidak memperhatikan hal ini dan berperilaku seperti orang-orang yang melupakan Allah, lalai dalam mengingat-Nya dan lalai dalam menunaikan kewajibannya terhadap-Nya, dan fokus pada kecenderungan dan kemauannya sendiri, dan karena perbuatan itu mereka tidak bahagia atau tidak memperoleh kebaikan apa pun. Sebaliknya Allah membuat mereka melupakan apa yang terbaik bagi mereka dan Dia membuat mereka lalai memperhatikan apa yang baik bagi mereka dan lalai memberi manfaat bagi mereka sendiri. Dengan demikian mereka berakhir dalam kehancuran dan kekacauan, dan menjadi pecundang di dunia dan akhirat. Kerugian mereka begitu besar sehingga tidak dapat dikompensasikan, karena mereka adalah orang-orang yang berbuat maksiat yang meninggalkan ketaatan kepada Rabbnya dan tetap durhaka kepada-Nya.⁵⁶ Krisis spiritual dan moral inilah yang mengakibatkan lahirnya permasalahan-permasalahan yang berupa perbuatan-perbuatan negatif dalam diri seseorang, seperti penggunaan narkoba, korupsi, bunuh diri dan bermain judi online.

Apakah mereka setara, yaitu orang-orang yang senantiasa bertakwa kepada Allah dan mempertimbangkan apa yang telah mereka kerjakan untuk hari esok, sehingga berhak mendapatkan surga yang penuh kebahagiaan dan kehidupan yang tenteram bersama orang-orang yang dirahmati Allah, di antaranya para Nabi, orang-orang yang kuat lagi imannya, orang-orang yang syahid dan orang-orang shaleh, serta orang-orang yang lalai dari mengingat Allah dan lupa akan kewajibannya

⁵³ Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan*, (Buraidah: Majalah Al-Bayan, tt), 884.

⁵⁴ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir...*, 1006

⁵⁵ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir...*, 1006.

⁵⁶ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir...*, 1006.

terhadap-Nya, sehingga mereka hidup dalam kesengsaraan. di dunia dan pantas mendapat siksa di akhirat? Yang pertama adalah pihak yang beruntung dan yang kedua adalah pihak yang merugi.⁵⁷

Sebagaimana Allah telah menjelaskan hal diatas kepada hamba-hamba-Nya, dan mengeluarkan perintah dan larangan kepada mereka didalam Kitab Suci-Nya, maka hal ini mengharuskan mereka untuk bersegera terhadap apa yang Dia serukan dan anjurkan untuk mereka lakukan, meskipun mereka kasar dan keras hati. Umpama jika Al-Qur'an diturunkan ke sebuah gunung, niscaya kamu akan melihatnya diruntuhkan dan terbelah gunung gunung tersebut karena takut kepada Allah. Hal itu karena pengaruhnya yang kuat terhadap hati manusia, karena nasehat Al-Qur'an adalah nasehat yang paling utama.⁴³

Perintah dan larangannya penuh hikmah dan mempunyai banyak kepentingan; Mereka sangat mudah terhadap jiwa manusia dan juga secara fisik; mereka berterus terang; tidak ada kontradiksi atau kekurangan di dalamnya; Dan itu tidak terlalu sulit atau terlalu memberatkan. Mereka cocok untuk segala waktu dan tempat, dan cocok untuk semua orang.⁵⁸

Kemudian Allah memberitahukan kita bahwa Allah ta'ala membuat perbandingan bagi umat manusia dan menjelaskan kepada hamba-hamba-Nya dalam Kitab-Nya apa yang halal dan apa yang dilarang, agar mereka merenungkan dan mentadabburi wahyu-wahyu-Nya, karena dengan merenungkan ayat-ayat-Nya akan membuka bagi seseorang khazanah ilmu, dengan ilmu tersebut mengarahkan kepadanya jalan kebaikan dan keburukan, mendorongnya mencapai akhlak yang mulia dan akhlak terbaik, dan menjauhkannya dari akhlak buruk. Oleh karena itu, tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seseorang selain merenungkan Al-Qur'an dan merenungkan maknanya.⁵⁹

Maka dari pemaparan penafsiran QS. Al-Hasyr ayat 18 dalam kitab *Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* penulis menganalisis bahwa langkah pertama jika seseorang ingin menerapkan *self love* dalam diri sendiri maka seseorang harus mampu mencintai Allah dengan cara bertaqwa kepada-Nya, karena dengan bertakwa, seseorang menunjukkan cintanya kepada Rabbnya yang telah menciptakannya sebagai manusia. Dan manusia adalah sebaik-baiknya makhluk, jika ia mendekati diri kepada Tuhannya, menjalankan perintah-Nya, meninggalkan larangan-Nya, menggapai keridhaan-Nya, dan mampu menahan nafsu yang ada pada dirinya.⁶⁰

Bentuk penghargaan sebagai hamba-Nya dan sebagai sebaik-baiknya makhluk hendaklah manusia mengerjakan segala perintah-Nya, syariat-Nya, maupun batasan-batasannya, bersungguh-sungguh menunaikan amalan-amalan yang bisa menghantarkan mereka ke surga karena amalan mereka tidaklah samar bagi Allah dan tidak akan lenyap disisi Allah.

Dan langkah kedua dalam konsep *self love* adalah dengan muhasabah diri sebagaimana yang telah di tafsirkan oleh Syekh As-Sa'di "*Hendaklah setiap orang selalu bermuhasabah diri, jika melihat adanya kekeliruan segera menyelesaikannya dengan cara melepaskan diri darinya, dan bertaubat secara sungguh-sungguh. Jika menilai dirinya bersikap seenaknya dalam menunaikan perintah-perintah Allah, ia mengerahkan segala kemampuannya dengan meminta pertolongan pada Rabbnya untuk mengembangkan amalan-amalannya, menyempurnakan akhlaknya, serta membandingkan antara karunia dan kebaikan Allah yang diberikan padanya dengan kesulitan yang diderita. Dan juga memikirkan apa yang mereka dapatkan dari amal perbuatan yang telah mereka kerjakan dapat memberikan manfaat atau malah memberi malahpetaka bagi mereka di akhirat*".

Quraish Shihab menguatkan pendapat Syekh As-Sa'di bahwa langkah penting dan dalam konsep *self love* ialah kenali diri sendiri atau didalam Islam disebut muhasabah diri. Sebab kalau kita tidak mengenali diri sendiri, bisa jadi kita melakukan suatu kegiatan yang justru mencelakakan diri sendiri. Bukannya *self love* justru jadinya zalim pada diri sendiri, dengan menganiaya atau menyakiti diri sendiri.⁶¹

Ibn Qayyim Al-Jauziyyah mengupas tentang muhasabah dalam langkah seorang hamba untuk mencapai kesucian hati karena dengan muhasabah seorang hamba memperoleh panggilan hati untuk

⁵⁷ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

⁵⁸ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

⁵⁹ Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1007.

⁶⁰ Anas Abdul Hamid Al-Quz, *Ibn Qayyim Berbicara tentang Manusia dan Semesta*, Terj. Luqman Hakim dan Abu Nadia Ahmad, cet. 1 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), 59.

⁶¹ Fitrotun Nisa, "*Konsep Self Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir AlMishbah)*", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 68.

melakukan pengakuan diri atas kesalahan yang dilakukannya. Oleh karena itu, kajian muhasabah merupakan suatu kajian yang tergolong pada tingkat takhalli dalam kajian tasawuf akhlak.⁶²

Maka dari penjelasan di atas, muhasabah merupakan salah satu bentuk dari akhlak mulia yang dapat menumbuhkan sikap *self love*. Tujuan dari konsep muhasabah diri mengintrospeksi kembali apa yang telah dilakukan dalam setiap hari-hari yang lalu agar mendapat keuntungan atau manfaat baik dari amalan-amalan yang dilakukan dan dapat memperbaiki amalan-amalan yang kurang sempurna. Hal ini karena, supaya setiap manusia menjadi lebih bertanggungjawab atas segala urusan dan tidak melakukan kekhilafan yang dapat menjadi aib diri serta dapat meningkatkan kualitas amal kebaikan di dunia dan mendapat ketenangan di akhirat.

Dan langkah ketiga dalam menerapkan konsep *self love* menurut Syekh as-Sa'di adalah dengan cara merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya, tadabbur merupakan proses mendalam dan reflektif terhadap makna dan pesan yang terkandung dalam Al-Quran. Ini bukan sekadar membaca teks, tetapi melibatkan pemikiran kritis, penghayatan, dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memiliki potensi besar untuk mendorong manusia mencapai akhlak yang mulia.

Dengan merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya akan membuka bagi seseorang khazanah keilmuan, dengan ilmu tersebut bermanfaat mengarahkan kepada kita jalan kebaikan dan keburukan, serta dapat mendorong manusia untuk membangun akhlak yang mulia. Oleh karena itu, tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seseorang selain merenungkan Al-Qur'an dan merenungkan maknanya.

SIMPULAN

Self love atau mencintai diri sendiri ialah sebuah konsep yang menawarkan cara agar dapat memelihara diri sendiri, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Apabila salah satu diantara tiga bagian penting pada manusia diabaikan maka akan menyebabkan sebuah kekacauan. Dalam konsep *self love* terdapat beberapa indikator yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mencintai dirinya, yaitu: *self-awareness*, *self-confidence*, *self-esteem* dan *self-care*.

Relevansi penafsiran ayat-ayat *self-love* dalam Al-Qur'an terhadap upaya dalam membangun kemuliaan akhlak adalah dengan menerapkan *self love* secara kontekstual yaitu bersyukur, bermuhasabah dan tidak berlebih-lebihan maka dengan bersyukur, bermuhasabah dan tidak berlebih-lebihan akan tertanam akhlak mulia pada diri. Sehingga lahir pada diri seseorang perasaan bahagia dan senang. Akhlak-akhlak tersebut dapat mencegah dari akhlak yang menyimpang seperti tidak sabar, tidak bersyukur, memiliki jiwa yang tak pernah puas. Krisis spiritual dan moral inilah yang mengakibatkan lahirnya permasalahan-permasalahan yang berupa perbuatan-perbuatan negatif dalam diri seseorang, seperti penggunaan narkoba, korupsi, bunuh diri dan bermain judi online.

Konsep *self love* dalam membangun kemuliaan akhlak menurut Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di dalam QS. Al-Hasyr: 18 terdapat tiga langkah:

Langkah pertama jika seseorang ingin menerapkan *self love* dalam diri sendiri maka seseorang harus mampu mencintai Allah dengan cara bertaqwa kepada-Nya, karena dengan bertakwa, seseorang menunjukkan cintanya kepada Rabb-nya yang telah menciptakannya sebagai manusia.

Langkah kedua dalam konsep *self love* adalah dengan muhasabah diri, dengan bermuhasabah diri kita memikirkan amal perbuatan yang telah dikerjakan dapat memberikan manfaat atau malah memberi malahpetaka di akhirat.

Dan langkah ketiga dalam menerapkan konsep *self love* menurut Syekh as-Sa'di adalah dengan cara merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya, karena dengan merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya dapat mendorong manusia untuk mencapai akhlak yang mulia.

REFERENSI

- Abbas, Nurlaelah. "Muhammad bin Abdul Wahab Gerakan Revivalisme dan Pengaruhnya", Jurnal Dakwah Tabligh, 16, no. 2, 2015.
- Abdullah. *The Power of Muhasabah*. Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Abdullillah, Muhamad Husain. *Studi Dasar-dasar Pemikiran Islam*. Bogor: Thariqul Izzah, 2002.
- Abi Muhlisin dan Irdawati. "Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan." *Berita Ilmu Keperawatan*, 2, no. 2, 2010.

⁶² Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim AlJauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 241.

- Adam, Adiyana. "Sejarah Perkembangan Dan Kemunduran Tiga Kerajaan Islam Abad Modern Tahun (1700-1800-an)", *Jurnal Al-Tadabbur*, 08, no. 01, 2022.
- Admin, "Kekuatan dari Self Love", BINUS, 30 Oktober 2021, <https://communication.binus.ac.id/2019/01/22/kekuatan-dari-self-love/> Ahmad, Supadie Didik. *Pengantar Studi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Agus Setiawan, "Begini Pandangan 5 Agama Tentang Akhir Kehidupan", VIVA, 19 Juli 2022, <https://www.viva.co.id/amp/gaya-hidup/inspirasi-unik/1499000-beginipandangan-5-agama>
- 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, 2018.
- Al-Bassam, Abdullah bin Abdirrahman bin Shalih. *Ulama Najd Khilal samaniah Qurun*. Riyad: Dar al-Asimah, 1998.
- Al-Ghazali, Imam. *Kimiya' al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*. Translated by Dedi Slamet Riyadi and Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, 2001.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Raudhatul Muhibbin: Taman Orang-orang yang Jatuh Cinta dan Memendam Rindu*. Jakarta: Qisthi Press, 2011.
- Al-Wahab, *Majmu' Rasail Shaykh al-Islam Muhammad Bin Abd al-Wahab*, terj. oleh Baharuddin Ayudin. Malaysia : Cahaya Pantai (M) SDN Bhd, 1993.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir al-Azhar*, jilid 5. Singapura: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd Tafsir al-Azhar, 2001.
- Ar-Rasyudi, Abdul Aziz Ibn Abdillah Ibn Muhammad. *Al-Fikru at-Tarbawi Inda asy-Syaikh As-Sa'di*, Riyad: Dar Ibn Jauzi, 1999.
- As-Sa'di, Abdurrahman Ibn Nashir. *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*. al-Madinah al-Munawwarah: Markaz Syu'un ad-Dakwah, 1988.
- As-Sa'di, Abdurrahman Ibn Nashir, *Minhajus Salikin wa Taudihu al-Fiqhi Fiddin*, cet. 2, Riyad: Dar al-Watan, 2002.
- As-Sa'di, Abdurrahman Ibn Nashir, *Tafsir As-Sa'di*, juz 1, (Terjemahan Indonesia), Kata Pengantar Muhaqqiq (Sa'ad Bin Fawwaz Ash Shumail). Jakarta: Darul Haq, 2016.
- As-Sa'di, Abdurrahman Ibn Nashir, *Taysir karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan*, Buraidah: Majalah Al-Bayan, tt.
- Amba, Jameera. *Self Love*. Yogyakarta: C-Klik Media, 2022.
- 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.
- Andy, Safria. "Hakekat Tafsir Surat Al-Fatihah (Pemahaman Hakikat Ibadah Kepada Allah Swt Dalam Menghadapi Persoalan Kehidupan)." *Jurnal At-Tibyan*, 4, no. 1, 2019.
- Andy, Safria, et.al., "Kolerasi Adab Qiraatul Qur'an dengan Aklakul Karimah dalam Perspektif Syekh Ali Ad-Dabba", *Jurnal Pendidikan Islam*, 12, no. 01, 2023.
- Andy, Safria. *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Prespektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al Jauziyyah*. Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021. Anshari, Hafi. *Kamus Psikologi*. Surabaya: Usaha Nasional, 1996.
- Anwar, Rosihan. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010