

**KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR
KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI**

SKRIPSI

OLEH :

AYU FESTIAN LARASATI

NIM : 19240035



PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBARAHIM
MALANG**

2022

**KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR
KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI**

SKRIPSI

OLEH :

AYU FESTIAN LARASATI

NIM : 19240035



PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBARAHIM
MALANG**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,
Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR

KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika kemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum



HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Ayu Festian Larasati NIM: 19240035 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul :

KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR

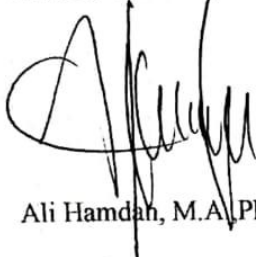
KARYA ABU ABDURRAHMAN ASSULAMI

maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdah, M.A., Ph.D.

NIP.197601012011011004

Dosen Pembimbing,



Dr. Moh. Tonquddin.Lc.,M,HI

NIP.197303062006041001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi saudari Ayu Festian Larasati, NIM 19240035, mahasiswa Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Judul:

KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI

Telah dinyatakan lulus dengan nilai: 86 (Delapan Puluh Enam)

Dengan Penguji :

1. Nurul Istiqomah, M.Ag
NIP. 19900922201802012169

()
Ketua

2. Dr. Moh. Toriquddin, Lc.,M.HI
NIP. 197303062006041001

()
Sekretaris

3. Dr. Muhammad, Lc.,M.Th.I
NIP. 198904082019031017

()
Penguji Utama

Malang, 16 November 2022

Dekan



Dr. Sudirman, M.A
NIP. 197708222005011003

MOTTO

“Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamini, yang telah memberikan rahmat dan pertolongan penulisan skripsi yang berjudul: **“KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA’IQ AT-TAFSIR KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI”** dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat dan salam kita haturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah memberikan uswatun hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar’i. Dengan mengikuti beliau, semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaatnya di hari akhir kiamat. Amien.

Dengan segala pengajaran, bimbingan/ pengarahan, serta bantuan layanan yang telah diberikan, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada taranya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Sudirman, M.A., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan sekaligus selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan.

4. Dr. Moh Toriquuddin Lc.M.HI,. selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. .
5. Segenap dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya dan dosen Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada umumnya yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
6. Orang tua saya, yaitu Bapak Anwar Zen dan Ibu Sri Puji Astutik yang senantiasa mendoakan dan memotivasi dengan sepenuh hati. Berkat doa dan perjuangan beliau berdua saya dapat melanjutkan pendidikan saya hingga detik ini dan semoga bisa terus lanjut ke jenjang pendidikan selanjutnya. Amin.
7. Saudara saya Bima Aji Saputra yang selalu menjadi motivasi saya untuk selalu melakukan hal yang terbaik dan berusaha menjadi contoh yang baik
8. Keluarga besar saya yang selalu mendo'akan, dan memberikan nasehat serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan studi di Malang, semoga Allah S.W.T panjangkan umur beliau, mudahkan segala urusannya, dan memberikan keberkahan dalam segala langkahnya.
9. Segenap keluarga IAT angkatan 2019 yang telah kebersamai saya untuk berjuang bersama dari semester pertama hingga saat ini, dan telah menjadi bagian teramat mengesankan selama proses menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

10. Kepada sahabat-sahabat saya Laelatul Hiqmah, Nuril Lailiyana, Hafidza Nur Aini, Ibnur Rijal dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi.

Dengan terselesaikannya laporan skripsi ini, harapannya ilmu yang telah kami peroleh selama kuliah dapat memberikan manfaat amal kehidupan di dunia dan akhirat. Sebagai manusia yang tak pernah luput dari kekhilafan, penulis sangat mengharapkan pintu maaf serta kritikan dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di waktu yang akan datang.

Malang, 01 Desember 2022

Penulis,

Ayu Festian Larasati

NIM.19240035

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindahalihan tulisan Arab ke dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam *footnote* maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang ber-standard internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide Arabic Transliterasi*), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (Titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (Titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ž	Ž	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (Á) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

C. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan "a". *Kasroh* dengan "i", *dlommah* dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
أ	A		Ā		Ay
إ	I		Ī		Aw
أ	U		Ū		Ba'

Vokal (a) panjang =	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya	قيل	Menjadi	Qīla

Vokal (u) panjang =	Ū	Misalnya	دُون	Menjadi	Dūna
---------------------	---	----------	------	---------	------

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

Diftong (aw) =		Misalnya	قَوْل	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خَيْر	Menjadi	Khayrun

D. Ta' marbutah

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

E. Kata Sandang dan Lafdh Al-Jalalah

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

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan.....

2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....

3. Billa ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....” Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abd al-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat.”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iError! Bookmark not defined.
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
مستخلص البحث.....	xviii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	8
F. Metode Penelitian.....	10
a. Jenis penelitian	10
b. Pendekatan penelitian.....	10
c. Jenis dan Sumber Data	10
d. Teknik pengumpulan data.....	11
e. Analisis data.....	12
G. Penelitian Terdahulu	13
H. Sistematika Pembahasan	24
BAB II.....	26
A. Teori Self-love	26
B. Deskripsi	27
BAB III	33
A. Pengertian dan Konsep Self-Love.....	33
1. Pengertian self-love.....	33
2. Konsep self-love.....	35
3. Langkah-langkah self-love.....	43

4. Manfaat self-love	45
B. Self-Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir	46
BAB IV	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
DAFTAR RIWAYAT	65

Ayu Festian Larasati, 2022. KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR KARYA ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI. Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syar'iah, Universitas Islam Negeri Malang, Pembimbing Dr. Moh Toriquddin Lc. M.HI.

Kata Kunci: Self-love, Haqa'iq At-Tafsir, Kesehatan Mental

ABSTRAK

Ramainya permasalahan mengenai kasus-kasus kesehatan mental akhir-akhir menarik untuk dikaji di berbagai kalangan. Terutama kasus seperti *bullying* ini adalah salah satu contoh dari permasalahan yang dapat merusak mental seseorang. Jika kesehatan mental seseorang tidak didasari kepercayaan diri yang kuat, akan berakibat fatal kedepannya bagi korban yang kebanyakan dari kalangan remaja. Langkah awal yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya adalah dengan mencintai diri sendiri atau *self-love*.

Penelitian ini membahas tentang bagaimana konsep dan pengertian *self-love* secara umum dan juga tentang konsep *self-love* dari perspektif haqa'iq at-tafsir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian kepustakaan dengan menjadikan kitab *Haqa'iq At-Tafsir* sebagai sumber utama dalam penelitian ini. Untuk data-data sekunder berupa buku, jurnal, artikel dan juga literatur-literatur yang terkait dengan tema ini. Sedangkan untuk mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema *self-love* menggunakan metode tematik, yakni mengumpulkan ayat-ayat yang sesuai dengan tema terkait.

Dari hasil penelitian ini penulis mendapatkan poin utama bahwa penerapan *self-love* dapat dilakukan pertama dengan bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Sang Pencipta kepada seseorang. Dengan adanya rasa syukur seseorang lebih mencintai diri mereka karena individu tersebut mampu menghargai atas apa yang mereka miliki baik itu fisik ataupun kemampuan seseorang dalam berpikir. Perasaan syukur juga membatasi individu dari sifat berlebihan yang dilakukan oleh seseorang untuk diri mereka sendiri. Sifat berlebihan ini biasa terjadi ketika seseorang yang merasa kurang percaya diri akan fisiknya dan rela mengeluarkan banyak hartanya untuk melakukan operasi untuk memperindah bentuk fisiknya. Orang-orang yang menerapkan *self-love* akan menghargai atas segala sesuatu yang mereka miliki sehingga tidak melakukan hal-hal yang berlebihan hanya untuk merubah fisik mereka. Selain itu menjaga diri dari perlakuan negatif seperti menghujat, kekerasan dan lainnya baik dari diri sendiri maupun orang lain merupakan salah satu cara seseorang untuk mencintai diri sendiri. Dan yang terpenting dalam mencintai diri adalah mencoba untuk menjadi seseorang yang memaafkan diri sendiri dan orang lain.

Ayu Festian Larasati, 2022. THE CONCEPT OF SELF-LOVE PERSPECTIVE TAFSIR HAQA'IQ AT-TAFSIR BY ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI. Thesis, Qur'an and Tafsir Study Program, Faculty of Syar'iah, State Islamic University of Malang, Supervisor Dr. Moh Toriquddin Lc. M.HI.

Keywords: Self-love, Haqa'iq At-Tafsir, Mental Health

ABSTRACT

Many issues regarding mental health cases have recently been interesting to study in various circles. Especially cases like *bullying* this is one example of a problem that can damage a person's mentality. If a person's mental health is not based on strong self-confidence, it will be fatal in the future for victims, most of whom are teenagers. The first step that a person can take to maintain their mental health is to love themselves or *self-love*.

This research discusses the concept and understanding of self-love in general and also about the concept of *self-love* from the perspective of haqa'iq *at-tafsir*. The method used in this study is a literature review by making the book of *Haqa'iq At-Tafsir* as the main source in this study. For secondary data in the form of books, journals, articles and also literature related to this theme. Meanwhile, to collect verses from the Qur'an with the theme of *self-love* using the thematic method, which is to collect verses that are in accordance with related themes.

From the results of this study, the author gets the main point that the application of *self-love* can be done first by being grateful for what the Creator has given to someone. With gratitude, someone loves themselves more because the individual is able to appreciate what they have, be it physical or a person's ability to think. The feeling of gratitude also limits the individual from the excessive nature that a person does for themselves. This excessive nature is common when a person who feels less confident in his physique and is willing to spend a lot of his property to perform surgery to embellish his physical form. People who practice *self-love* will appreciate everything they have so as not to do excessive things just to change their physique. In addition, protecting oneself from negative treatment such as blasphemy, violence and others both from oneself and others is one of the ways a person loves oneself. And the most important thing in self-love is to try to be someone who forgives oneself and others.

أبو فيستيان لارساتي، ٢٠٢٢. مفهوم منظور حب الذات تفسير الحق في التفسير لأبو عبد الرحمن السلمي. أطروحة، برنامج دراسة القرآن والتفسير، كلية السيارية، الجامعة الإسلامية الحكومية في مالانغ، المشرف الدكتور محمد توري الدين ل. م.

الكلمات المفتاحية: حب الذات، حقيق التفسير، الصحة النفسية

مستخلص البحث

العديد من القضايا المتعلقة بحالات الصحة العقلية كانت مثيرة للاهتمام مؤخرا للدراسة في مختلف الدوائر. خاصة حالات مثل *التنمر* هذا هو أحد الأمثلة على مشكلة يمكن أن تلحق الضرر بعقلية الشخص. إذا كانت الصحة العقلية للشخص لا تستند إلى ثقة قوية بالنفس، فستكون قاتلة في المستقبل للضحايا، ومعظمهم من المراهقين. الخطوة الأولى التي يمكن للشخص اتخاذها للحفاظ على صحته العقلية هي أن يحب نفسه أو *حب الذات*.

يناقش هذا البحث مفهوم وفهم حب الذات بشكل عام وكذلك حول مفهوم *حب الذات* من منظور *حقائق التفسير*. الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي مراجعة الأدبيات من خلال جعل كتاب *حقائق التفسير* المصدر الرئيسي في هذه الدراسة. للبيانات الثانوية في شكل كتب ومجلات ومقالات وكذلك الأدبيات المتعلقة بهذا الموضوع. وفي الوقت نفسه، لجمع آيات من القرآن مع موضوع *حب الذات* باستخدام الطريقة الموضوعية، وهي جمع الآيات التي تتوافق مع الموضوعات ذات الصلة.

من نتائج هذه الدراسة، يحصل المؤلف على النقطة الرئيسية المتمثلة في أن تطبيق *حب الذات* يمكن أن يتم أولا من خلال الشعور بالامتنان لما قدمه الخالق لشخص ما. مع الامتنان، يحب شخص ما نفسه أكثر لأن الفرد قادر على تقدير ما لديه، سواء كان جسديا أو قدرة الشخص على التفكير. يحد الشعور بالامتنان أيضا من الطبيعة المفرطة التي يفعلها الشخص لنفسه. هذه الطبيعة المفرطة شائعة عندما يشعر الشخص الذي يشعر بثقة أقل في لياقته البدنية ويرغب في إنفاق الكثير من ممتلكاته لإجراء عملية جراحية لتزيين شكله الجسدي. سيقدر الأشخاص الذين يمارسون *حب الذات* كل ما لديهم حتى لا يفعلوا أشياء مفرطة لمجرد تغيير لياقتهم البدنية. بالإضافة إلى ذلك، فإن حماية النفس من المعاملة السلبية مثل التجديف والعنف والآخرين من الذات والآخرين هي إحدى الطرق التي يحب بها الشخص نفسه. وأهم شيء في *حب الذات* هو محاولة أن تكون شخصا يسامح نفسه والآخرين

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahabbah atau cinta adalah salah satu bentuk emosi seseorang berupa curahan hati atau hubungan perasaan sejati dengan orang yang dikasihi. Setiap insan yang ada di muka bumi memiliki bentuk emosi serta cinta yang bermacam-macam. Ada sebagian orang yang lebih banyak mengungkapkan rasa cintanya untuk orang lain dibandingkan dengan diri mereka sendiri. Sebagian yang lain lebih menunjukkan kecintaan kepada diri sendiri atau biasa disebut dengan *Self-love*. *Self-love* atau nama lain dari “mencintai diri sendiri” adalah sebuah sikap mampu untuk memberikan apresiasi terhadap perkembangan diri dengan cara menumbuhkan rasa kasih sayang serta menerima atas kekurangan atau kelebihan diri sendiri.

Fenomena *self-love* akhir-akhir ini tengah ramai diperbincangkan dikalangan remaja, baik itu muslim maupun *non muslim*. Semenjak digemborkan oleh salah satu boyband asal Korea Selatan yakni Bangtan Seonyondan atau biasa disebut BTS, kampanye *self-love* banyak diterima oleh berbagai kalangan tidak terkecuali muslim milenial. Model penerimaan atas kampanye *self-love* ini terbagi setidaknya dalam tiga kategori. Kategori pertama yakni penerimaan secara utuh tanpa melakukan penyaringan lanjutan. Banyak dari mereka yang memaknai konsep *self-love* sebagai alasan untuk melakukan batasan terhadap masukan orang lain atas kekurangan yang mereka miliki. Juga tidak peduli dengan apa yang mereka lakukan

dan menganggap apa yang telah mereka lakukan adalah sebuah kebenaran sebagai bentuk *self-love*. Hal-hal seperti ini adalah bentuk lain dari *fake self-love* yakni merasa bahwa diri kita sudah melakukan *self-love* dengan baik padahal tidak.

Kategori kedua adalah kelompok yang melakukan negosiasi atas konsep ini. Kelompok ini meresepsi nilai *self-love* dan melakukan kontekstualisasi dengan situasi dan kondisi dirinya. Golongan kedua ini mampu menerima konsep mencintai diri sendiri dengan cara yang tidak berlebihan. Berlebihan disini adalah perasaan atau emosi yang menolak segala kritikan atau masukan orang lain atas diri mereka. Hal-hal seperti ini terkadang terjadi kepada kelompok pertama. Mereka merasa sudah puas akan eksistensi dirinya dan menyanjung nilai *self-love* diatas segalanya.

Kemudian, kategori ketiga adalah orang-orang yang salah persepsi dengan konsep *self-love*. Kelompok ini adalah mayoritas orang-orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kurang sehingga mereka kurang memiliki keberanian untuk memunculkan apa yang mereka miliki. Mereka merasa kurang dengan apa yang telah dikaruniai oleh Allah SWT sehingga memunculkan hal-hal yang negatif. Bagi orang-orang yang tidak merasa puas dengan apa yang mereka miliki maka akan melakukan segala macam cara untuk mencapai apa yang mereka mau. Seperti orang-orang yang melakukan perubahan fisik dalam tubuh mereka karena agar terlihat lebih indah. Seperti fenomena sulam bibir dan juga operasi plastik yang tengah viral dikalangan perempuan baik remaja ataupun dewasa. Tentunya hal ini bertentangan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang menjelaskan bahwa Allah

SWT telah menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk. Penjelasan ini terdapat dalam QS. At-Tin ayat 4 yang berbunyi

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

“*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”

(QS. At-Tin : 4)

Sejatinya Allah SWT menciptakan manusia di muka bumi ini adalah tidak lain untuk menyembah dan beribadah kepada-Nya. Dengan menjalankan segala hal yang telah diperintahkan oleh Allah SWT dan juga menjauhi segala perkara yang telah dilarang oleh-Nya.

Banyaknya kasus-kasus perundungan atau *bullying* menimbulkan tekanan dan juga kurangnya rasa percaya terhadap diri sendiri. Akibatnya banyak dari orang-orang yang tidak bisa untuk mencintai diri mereka. Hal seperti ini dialami oleh salah satu siswi SMP Negeri 147 Ciracas, Jakarta Timur. Korban diduga melakukan bunuh diri dengan cara melompat dari lantai tiga sekolahnya akibat *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya.¹ Siswi dengan inisial SN ternyata mendapatkan *bullying* secara verbal di sekolahannya dan hal ini tidak diketahui oleh keluarganya. Sebelum memutuskan untuk bunuh diri, korban mengalami sakit kepala dan memaksakan diri untuk masuk sekolah dan beristirahat di UKS. Karena

¹ Hani Febriani, “Siswi SMP Bunuh Diri Akibat *Bullying*, Tagar #RIPNadila Ramai di Twitter,” *Pikiran Rakyat*, 18 Januari 2020, diakses 26 Oktober 2022, <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01332873/siswi-smp-bunuh-diri-akibat-bullying-tagar-ripnadila-ramai-di-twitter>

tidak ada dari teman-temannya yang meninformasikan kepada gurunya jika SN sakit, akibatnya tasnya disita oleh sang guru. Lantaran korban merasa takut tas sekolahnya disita, SN memutuskan untuk tidak kembali ke rumahnya dan melompat dari lantai tiga sekolahnya. Kejadian seperti ini faktanya banyak terjadi disekeliling kita. Kurangnya rasa *self-love* juga akan menimbulkan gangguan terhadap mental seseorang sehingga tidak bisa untuk menghargai diri sendiri yang kemudian akan menimbulkan penganiyaan terhadap diri mereka.

Setiap orang dalam penerimaan masalah akan terbagai menjadi dua. Yang pertama orang-orang yang jika dirinya mendapatkan suatu masalah akan mendekati diri kepada Allah atau juga dengan menghibur diri mereka seperti mencari kesenangan atau hobi baru, bersosialisasi dengan orang-orang baru atau bisa berkumpul dengan komunitas yang disenangi. Kemudian yang kedua adalah orang-orang yang mendapatkan masalah merasa terbebani dan sedih yang berkepanjangan. Mereka adalah orang-orang yang terjebak dengan emosi mereka dan tidak mampu untuk menemukan solusinya, sehingga menimbulkan depresi dan melampiaskan dengan hal-hal negatif.

Pembahasan mengenai *self-love* menjadi sebuah hal yang akhir-akhir banyak diperbincangkan oleh orang-orang. Penerapan *self-love* ini nyatanya berdampak pada kesehatan fisik ataupun psikis dalam kehidupan bermasyarakat. Sudut pandang agama dalam melihat kondisi yang tengah marak dikalangan masyarakat adalah sebuah hal yang penting untuk dijadikan dasar penelitian bagaimana Al-

Qur'an memandang *self-love*. Dalam hal penulis mengambil kitab *haqa'iq at-tafsir* sebagai penafsiran untuk ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema *self-love*.

Pengambilan judul penelitian dengan konsep mencintai diri ini dikarenakan maraknya akan fenomena tersebut baik dikalangan non muslim atau muslim itu sendiri. Dan juga masih sedikit penelitian yang membahas tentang penafsiran ayat-ayat dengan tema *self-love*. Dalam penelitian ini penulis mengambil ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep mencintai diri sendiri. Ayat yang diambil mencakup tentang konsep syukur dan *isyraf* atau sesuatu yang bersifat berlebihan dan melampaui batas. Alasan diambilnya ayat-ayat ini karena rasa syukur identik dengan menerima dan telah merasa cukup atas apa yang telah diberikan Allah Swt kepada diri seseorang hal ini adalah salah satu dari bentuk *self-love* itu sendiri. Q.S Ibrahim ayat 7 yang berbunyi :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن 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".*

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa Allah swt telah mengumumkan bagi siapa saja yang tengah bersyukur dan menerima dengan baik segala sesuatu yang diberikan oleh-Nya maka akan mendapatkan nikmat yang berlebih. Dan juga sebaliknya jika seseorang selalu merasa kurang dan tidak percaya diri dengan apa yang mereka miliki maka Allah Swt akan memberikan azab yang pedih. Hal ini

adalah salah satu unsur dari mencintai diri sendiri yakni mampu menerima dan bersyukur dengan apa yang dimiliki.

Self-Love juga masih memiliki keterkaitan dengan makna *mahabbah*, perbedaannya jika *self-love* ini adalah cinta antara seseorang dengan diri mereka sendiri. Manusia dalam hidupnya tidak akan pernah lepas dari menilai seseorang, baik atau buruknya orang tersebut. Jika seseorang mampu untuk menerima diri mereka maka hal ini akan berdampak untuk selalu berfikir positif dengan pandangan orang lain. Dengan bertawakkal maka akan menjadikan fikiran seseorang menjadi ringan. Individu yang bertawakkal kepada Allah adalah individu yang yakin dan percaya kepada Allah. Keyakinan dan kepercayaan tersebut akan membuat seseorang tidak merasa khawatir akan apa yang terjadi pada diri mereka. Sedangkan individu yang tidak khawatir dengan diri sendiri akan membuat mereka memiliki ketenangan yang akan membuat lebih mudah untuk memiliki pikiran yang positif.

As-Sulami mengatakan bahwa akar tasawuf adalah ketaatan kepada Al-Qur'an dan sunah, meninggalkan nafsu syahwat dan perkara bid'ah, menghormati orang-orang suci, dan istiqamah dalam berdzikir. Dalam hal ini Imam As-Sulami bukan saja merumuskan konsep tasawuf tetapi juga melakukan kritik terhadap terma, konsep dan tradisi bertasawuf seperti konsep tawakal atau kepasrahan total pada faktor spiritual.² Dalam penafsirannya As-Sulami menerapkan konsep

² Muh Sofiudin, "Tasawuf Abd Ar-Rahman Al-Sulami," *Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 2 (2018): 185, <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/ref.2018.1802-04>. diakses pada tanggal 17 November 2022

kombinasi antara tafsir yang tidak mengabaikan syari'ah dan juga tafsir yang dihasilkan dari pelatihan spiritual sufi. Dengan kata lain, tafsir *haqa'iq at-tafsir* ini sama sekali tidak mengabaikan teks ayat dan tidak pula mengabaikan makna yang terkandung di dalam ayat. Sebagai contoh apa yang dijelaskan oleh al-Sulami dalam menafsirkan makna ibadah, (dalam surah al-fatihah) baginya ibadah kepada Allah haruslah disertai dengan niat yang tulus, yaitu memutuskan segala bentuk keinginan dan tujuan dalam beribadah.³ Dan terutama kitab *Haqa'iq At-Tafsir* yang tidak banyak dibahas oleh orang-orang menjadikan dasar pengambilan judul ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana pengertian dan konsep *self-love* ?
2. Bagaimana konsep *self-love* perspektif Tafsir *Haqaiq At-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui tentang konsep *self-love*
- b. Mengetahui konsep *self-love* perspektif tafsir *Haqaiq At-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami.

³ Abu Abdurrahman As-Sulami, *Haqa'iq At-Tafsir*, ed. Sayyid Imran (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2001).36

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap agar nantinya hasil tulisan ini memberikan pengaruh yang positif bagi perkembangan mengenai kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Khususnya ilmu-ilmu yang berkaitan dengan keislaman dalam bidang penafsiran Al-Qur'an. Serta bermanfaat bagi masyarakat dalam pemahaman Al-Qur'an yang tentunya berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

2. Secara Praktis

Penulis berharap bahwa hasil dari penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mudah untuk dipahami oleh masyarakat, terutama mengenai fenomena yang ada di zaman sekarang. Tentunya keadaan dimana yang sedang terjadi ditengah masyarakat yang bersangkutan dengan kajian penafsiran Al-Qur'an. Serta diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberikan pemahaman agar lebih dalam mengkaji Al-Qur'an. Dan juga memberikan pendidikan kepada masyarakat sekitar bagaimana konsep *self-love* yang sesuai dengan perspektif Al-Qur'an dan juga hukum agama.

E. Definisi Operasional

Judul lengkap dari penelitian ini adalah Konsep Self-Love Perspektif Tafsir *Haqa'iq At-Tafsir* Karya Abu Abdurrahman As-Sulami. Yang mana didalam judul

tersebut ada beberapa kata yang butuh penjelasan lebih lanjut sehingga perlu untuk diuraikan sebagai berikut :

1. *Self-love*

Ungkapan *self-love* memiliki arti mencintai diri sendiri, atau juga bisa dimaknai dengan menghargai segala hal yang dimiliki oleh diri sendiri. Self love juga dapat diartikan sebagai sebuah kondisi di mana kita dapat mengapresiasi diri kita sendiri ketika mampu bertindak ke arah yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual diri. Misal mulai menerima kekurangan dan kelebihan, memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, lebih fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, serta hidup bahagia melalui usaha yang telah dilakukan.⁴

2. Tafsir *Haqaiq At-Tafsir*

Haqaiq At-Tafsir adalah salah satu kitab tafsir yang ditulis oleh Imam Al-Sulami atau Abu Abdurrahman Al-Sulami. Kitab ini ditulis dengan tujuan untuk memperkenalkan sebuah bentuk penafsiran dari sudut ahli tasawuf.⁵ Al-Sulami sendiri dikenal sebagai seorang ulama sufi besar. Dalam *Haqaiq At-Tafsir* Imam al-Sulami didapati tidak menafsirkan semua ayat yang ada di al-Qur'an, sebaliknya hanya menafsirkan potongan-potongan ayat tertentu saja.

⁴ Deborah Khosaba, "A seven step prescription for self-love", 27 Maret 2012, diakses pada tanggal 26 Oktober 2022 dari *Psychology Today* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>

⁵ As-Sulami, *Haqaiq At-Tafsir*. 19-20

F. Metode Penelitian

a. Jenis penelitian

Adapun jenis penelitian ini yakni penelitian kajian pustaka atau *library research*. Penelitian kajian pustakan merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara meneliti bahan pustaka atau data sekunder.⁶ Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data melalui telaah jurnal, artikel, buku dan juga kitab-kitab yang mempunyai hubungan dengan judul penelitian ini.

b. Pendekatan penelitian

Dalam mengerjakan penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif analitis. Penelitian deskriptif adalah memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung.⁷ Melalui penelitian deskriptif analitis ini, peneliti berusaha mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

c. Sumber data

1. Sumber data primer

⁶ Soerjono Soekanto dan Sri Mamudji, *Penelitian Hukum Normatif : Suatu Tinjauan Singkat*. (Jakarta :Raja Grafindo Persada, 2003)13.

⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007),11

Sumber data primer adalah sumber yang memberikan data secara langsung kepada peneliti tersebut. Dalam data primer, data pustaka yang dikumpulkan memiliki keterkaitan langsung dengan tema penelitian. Disini penulis merujuk kepada Kitab Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami sebagai data primer.⁸

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada peneliti. Bahan-bahan pustaka yang dikumpulkan tidak memiliki keterkaitan secara langsung dengan tema penelitian akan tetapi tetap relevan dengan masalah yang ada. Dengan ini penulis mengumpulkan dan menganalisa jurnal ataupun artikel yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian ini.⁹

d. Teknik pengumpulan data

Untuk mendapatkan data yang tepat dan akurat, penulis menggunakan metode dokumentatif. Metode ini merupakan tahap dimana yang dilakukan oleh penulis dalam mengumpulkan data. Metode dokumentasi adalah suatu pengumpulan data yang mengambil sumber data dari beberapa literatur berupa buku, artikel, jurnal dan juga beberapa media online lainnya.¹⁰ Melalui metode ini maka akan memperoleh data-data yang sesuai dengan tema yang dibahas. Adapun tahapannya ialah dengan terlebih dahulu menentukan tema yang akan dikaji dalam penelitian

⁸ As-Sulami, *Haqa'iq At-Tafsir*.19-20

⁹ Peter Mahmud Marzuki, *Penelitian Hukum*,(Jakarta: Prenadamedia Group,2016), 195

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), 94

ini. Setelah tema ditentukan, kemudian dilanjutkan dengan mencari ayat-ayat yang berhubungan dengan tema penelitian dan mencari data tentang penafsiran mufassir yang akan dikaji. Kemudian dikontekstualisasikan dengan pembahasan yang berhubungan dengan judul.

e. Analisis data

Proses yang dilakukan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif-analisis. Metode ini bertujuan untuk mencari kesimpulan berupa deskripsi yang sesuai dengan permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun langkah-langkah analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:¹¹

a. Pemeriksaan Data

Dalam hal ini penulis melakukan pemeriksaan terhadap data-data yang telah dikumpulkan. Dengan bertujuan untuk mengetahui data-data yang tidak memiliki keterkaitan dengan penelitian yang tengah dikaji. Tahapan ini diawali dengan meneliti kembali data yang telah terkumpul dan kemudian ditambah dengan kalimat pendukung agar pembaca memahami maksud dari penelitian ini.

b. Klasifikasi

Pada tahap ini dilakukan pengklasifikasian data terhadap tema yang diambil. Dan membaginya kedalam beberapa kategori sesuai dengan fokus

¹¹ M. Alfatih Suryadilaga, dkk., *Metodologi Ilmu Tafsir* (Cet. III; Yogyakarta: Teras, 2010),77

permasalahannya dan mengkajinya secara komprehensif untuk mempermudah dalam pengkajiannya.

c. Verifikasi

Kemudian setelah dilakukan pengklasifikasian, selanjutnya pada tahap ini data-data yang sudah dikategorikan diperiksa kembali keterkaitannya dengan tema yang sudah diambil. Hal ini untuk menghindari kesalahan terhadap data yang telah dikumpulkan.

d. Analisis

Dalam tahapan ini penulis mengkaji dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dan mengkaitkannya dengan permasalahan yang telah diambil dalam penelitian ini dengan menggunakan kerangka teori yang telah disebutkan.

e. Kesimpulan

Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah menulis kesimpulan. Penulis menyimpulkan kajian secara teliti dan jelas sehingga menjawab rumusan masalah yang telah disebutkan.

G. Penelitian terdahulu

Selama penulis melakukan proses penyusunan penelitian dengan judul Konsep Self-Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami belum menemukan judul yang serupa dengan penelitian ini, karena pada

dasarnya setiap peneliti memiliki model penelitian dan sudut pandang yang berbeda-beda. Dalam hal ini penulis mengkategorikan penelitian terdahulu kedalam dua hal. *Pertama*, penelitian yang fokus dengan konsep *self-love*, dan *kedua* yang berkaitan dengan kitab tafsir *haqa'iq at-tafsir*.

1. Konsep *Self-love*

Penelitian pertama dengan judul *Konsep Self-Love Menurut M.Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)* skripsi yang ditulis oleh Fitrotun Nisa dari program studi Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang termasuk kedalam penelitian kepustakaan. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa untuk membentuk konsep *self-love* perlu memperhatikan empat aspek yang saling berkaitan. Yakni, kesadaran diri, kelayakan diri, harga diri dan juga perawatan diri. Empat aspek tersebut diambil dari hasil mengklasifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan makna *self-love* atau mencintai diri sendiri.¹² Dan hasil dalam penelitian ini M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *self-love* adalah kegiatan untuk mengenal diri sebagai salah satu usaha untuk tidak mencelakai diri. Jika seseorang tidak bisa untuk mengenali diri sendiri, maka bisa jadi kegiatan yang dilakukan justru akan menceleakai dirinya sendiri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis kaji adalah sama-sama membahas tentang bagaimana Konsep Self-Love dalam Al-Qur'an. Kemudian perbedaannya adalah pada

¹² Fitrotun Nisa, "Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002). diakses pada tanggal 2 November 2022

penelitian terdahulu difokuskan dengan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep Self-Love dalam penafsiran Tafsir Al-Mishbah. Sedangkan pada kajian ini difokuskan dengan penafsiran yang ada dalam kitab tafsir Haqa'iq At-Tafsir.

Penelitian kedua dengan judul *Konsep Self-Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)* yang ditulis oleh Maesyha Imroatun Nururohim. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sumber primer Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dan juga buku yang berjudul *Art Of Loving* karya Erich Fromm. Kemudian ayat-ayat yang diambil dalam Al-Qur'an ditafsirkan dengan metode tematik konseptual. Dan juga penelitian ini menggunakan pendekatan dengan teori kepribadian Erich Fromm untuk menganalisa konsep *Self-love* dalam segi psikologi. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama membahas tentang konsep *self-love* yang ada dalam Al-Qur'an. Perbedaannya adalah, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji konsep *self-love* yang ada dalam Al-Qur'an dengan pendekatan Teori Kepribadian Erich Fromm dan dilihat dari segi psikologi.¹³ Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mampu untuk memenuhi kebutuhan individu dengan seimbang maka akan lebih mudah untuk menerapkan *self-love*.

¹³ Maesyha Imroatun Nururohim, "Konsep Self-Love Dalam Al-Qur'an" (Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022). diakses pada tanggal 2 November 2022

Selanjutnya penelitian ketiga oleh Faradila Nur Afifah dengan judul *Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Self-love dengan Pendekatan Psikologi)*. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sedangkan dalam pengumpulan ayatnya menggunakan teori tematik, yakni mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan konsep *self-love*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mencintai diri sendiri di dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan dengan syukur, sabar dan juga memaafkan orang lain ataupun diri sendiri. Dengan menerapkan hal-hal yang positif seperti berakhlak mulia dan memberikan manfaat bagi diri sendiri dan juga orang lain. Yang mana manfaat ini juga berpengaruh pada diri seseorang baik itu di dunia dan juga di akhirat. Mengaplikasikan konsep *self-love* juga salah satu dasar untuk menjaga kesehatan mental dan juga membentuk individu yang tegas dan selalu menghargai terhadap diri mereka dan orang lain. Dalam penelitian ini memiliki persamaan yakni sama-sama dalam membahas konsep *self-love* dengan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema yang diambil. Sedangkan perbedaannya, terkait sudut pandang penafsiran ayatnya.¹⁴

Penelitian yang keempat yakni dengan judul *Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm* yang dikaji oleh Nyimas Safirna Salsabila Wiharja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Hasil penelitian ini

¹⁴ Faradila Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022). diakses pada tanggal 2 November 2022

menjelaskan bahwa menurut Erich Fromm mencintai diri sendiri adalah bukan sesuatu yang salah, karena pada dasarnya cinta diri adalah sebuah kebijaksanaan sebab yang menjadi objek cinta tersebut adalah diri sendiri. Akan tetapi individu yang hanya fokus dengan diri mereka sendiri, tidak memperdulikan kebutuhan orang lain dan hanya mementingkan diri sendiri, orang-orang yang seperti ini menurut Fromm adalah individu yang tidak dapat dicintai. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama mengkaji tentang konsep *self-love* atau cinta diri. Sedangkan perbedaannya, penelitian yang dikaji oleh Nyimas Safirna fokus menjelaskan konsep *self-love* dari sudut pandang Erich Fromm dan yang penulis kaji dari perspektif kitab *haqa'iq at-tafsir*.¹⁵

2. Tafsir *Haqa'iq At-Tafsir*

Selanjutnya pada penelitian kelima yang dikaji oleh Hilman Mulyana dengan judul *Kematian Perspektif Kitab Haqa'iq Al-Tafsir*. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa makna kematian yang dimaksud dalam kitab *haqa'iq at-tafsir* mencakup kematian yang mendahului kehidupan dan kematian setelah kehidupan. Kematian di dunia juga menguji seseorang yang mana mereka mencintai untuk selalu berbuat taat dan juga tidak mendekati hal-hal yang berbaur maksiat. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama mengambil tafsir *haqa'iq at-tafsir* sebagai sudut pandang dalam menafsirkan ayat-ayat yang diambil sesuai dengan

¹⁵ Nyimas Safirna Salsabila Wiharja, "Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm," 2020. Diakses pada tanggal 2 November 2022

tema. Kemudian untuk perbedaannya adalah penelitian ini fokus dengan bagaimana pengertian kematian dalam sudut pandang *haqa'iq at-tafsir*, sedangkan yang penulis kaji fokus dengan konsep *self-love* perspektif *haqa'iq at-tafsir*.¹⁶

Penelitian keenam yang mengkaji tentang kitab *haqa'iq at-tafsir* adalah penelitian yang dikaji oleh Fikri Ahmad Nabawi dengan judul *Penafsiran Qalbun Salim dalam Tafsir Haqa'iq At-tafsir*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tujuan untuk menemukan teori serta memperoleh pemahaman makna. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa *qalbun salim* menurut Imam As-sulami adalah menyerahkan dari apa yang telah diberikan kepadanya dan mengembalikan kepada Tuhannya dalam semua keadaan dan tidak mengharapkan kepada alam semesta dan seisinya. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama menjadikan *haqa'iq at-tafsir* sebagai sudut pandang dalam menafsirkan ayat-ayat yang telah diambil sesuai tema. Kemudian perbedaannya penelitian ini difokuskan dengan bagaimana pengertian *qalbun salim* dalam kitab *haqa'iq at-tafsir*, sedangkan yang penulis kaji difokuskan untuk mengkaji konsep *self-love* perspektif kitab *haqa'iq at-tafsir*.¹⁷

Dari keenam penelitian diatas memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya, yakni sama-sama menjelaskan tentang bagaimana konsep *self-love* dan pengaruhnya bagi manusia. Serta bagaimana Ayat-ayat Al-Qur'an menjelaskan

¹⁶ Hilman Mulyana, "Kematian Perspektif Kitab Haqā'iq Al-Tafsīr" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018). diakses pada tanggal 2 November 2022

¹⁷ Fikri Ahmad Nabawi, "Penafsiran As-Sulami Tentang Qalbun Salim Dalam Tafsir Haqa'iq At-Tafsir" (Universitas Islam Negeri Sultan Hasanuddin Banten, 2021). diakses pada tanggal 2 November 2022

bagaimana bentuk *self-love* yang sesuai dengan apa yang dimaksudkan di dalamnya. Dan juga kelima penelitian tersebut memiliki hubungan dengan tema yang diambil oleh penulis. Namun, penelitian ini lebih berfokus kepada konsep *self-love* dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang diambil dari perspektif tafsir sufi yakni tafsir *Haqa'iq At-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami.

Tabel 1.1

Penelitian Terdahulu

No	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitrotun Nisa, Konsep Self-Love Menurut M.Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)	Hasil dalam penelitian ini M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa <i>self-love</i> adalah kegiatan untuk mengenal diri sebagai salah satu usaha untuk tidak mencelakai diri. Jika seseorang tidak bisa untuk mengenali diri sendiri, maka bisa	Sama-sama membahas tentang bagaimana Konsep Self-Love dalam Al-Qur'an	Pada penelitian terdahulu difokuskan dengan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep Self-Love dalam penafsiran Tafsir Al-

		jadi kegiatan yang dilakukan justru akan mencelekai dirinya sendiri.		Mishbah. Sedangkan pada kajian ini difokuskan dengan penafsiran yang ada dalam kitab tafsir <i>Haqa'iq At-Tafsir</i> .
2.	Maeysha Imroatun Nurrohim, Konsep Self-Love Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mampu untuk memenuhi kebutuhan individu dengan seimbang maka akan lebih mudah untuk menerapkan <i>self-love</i> .	Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama membahas tentang konsep <i>self-love</i> yang ada dalam Al-Qur'an.	Perbedaannya adalah, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji konsep <i>self-love</i> yang ada dalam Al-Qur'an dengan pendekatan Teori Kepribadian

	Kepribadian Erich Fromm).			Erich Fromm dan dilihat dari segi psikologi
3.	Faradila Nur Afifah, Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Self-love dengan Pendekatan Psikologi).	Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mencintai diri sendiri di dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan dengan syukur, sabar dan juga memaafkan orang lain ataupun diri sendiri. Dengan menerapkan hal-hal yang positif seperti berakhlak mulia dan memberikan manfaat bagi diri sendiri dan juga orang lain.	Persamaannya yakni sama-sama dalam membahas konsep <i>self-love</i> dengan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema yang diambil.	Perbedaannya terkait sudut pandang penafsiran ayatnya.
4.	Nyimas Safirna Salsabila	Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa menurut Erich	Persamaan penelitian ini dengan yang	Perbedaannya, penelitian yang dikaji oleh

	Wiharja, Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm.	Fromm mencintai diri sendiri adalah bukan sesuatu yang salah, karena pada dasarnya cinta diri adalah sebuah kebijakan sebab yang menjadi objek cinta tersebut adalah diri sendiri.	penulis kaji adalah sama-sama mengkaji tentang konsep <i>self-love</i> atau cinta diri.	Nyimas Safirna fokus menjelaskan konsep <i>self-love</i> dari sudut pandang Erich Fromm dan yang penulis kaji dari perspektif kitab <i>haqa'iq at-tafsir</i> .
5.	Hilman Mulyana, Kematian Perspektif Kitab Haqa'iq Al-Tafsir.	Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa makna kematian yang dimaksud dalam kitab <i>haqa'iq at-tafsir</i> mencakup kematian yang mendahului kehidupan dan kematian setelah	Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama mengambil tafsir <i>haqa'iq at-tafsir</i> sebagai sudut pandang dalam	Perbedaannya adalah penelitian ini fokus dengan bagaimana pengertian kematian dalam sudut pandang <i>haqa'iq at-tafsir</i> ,

		<p>kehidupan.</p> <p>Kematian di dunia juga menguji seseorang yang mana mereka mencintai untuk selalu berbuat taat dan juga tidak mendeketai hal-hal yang berbau maksiat.</p>	<p>menafsirkan ayat-ayat yang diambil sesuai dengan tema.</p>	<p>sedangkang yang penulis kaji fokus dengan konsep <i>self-love</i> perspektif <i>haqa'iq at-tafsir</i>.</p>
6.	<p>Fikri Ahmad Nabawi, Penafsiran Qalbun Salim dalam Tafsir Haqa'iq At-tafsir.</p>	<p>Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa <i>qalbun salim</i> menurut Imam As-sulami adalah menyerahkan dari apa yang telah diberikan kepadanya dan mengembalikan kepada Tuhannya dalam semua keadaan dan tidak</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan yang penulis kaji adalah sama-sama menjadikan <i>haqa'iq at-tafsir</i> sebagai sudut pandang dalam menafsirkan ayat-ayat yang</p>	<p>Perbedaannya penelitian ini difokuskan dengan bagaimana pengertian <i>qalbun salim</i> dalam kitab <i>haqa'iq at-tafsir</i>, sedangkan yang penulis</p>

		mengharapkan kepada alam semesta dan seisinya..	telah diambil sesuai tema.	kaji difokuskan untuk mengkaji konsep <i>self-love</i> perspektif kitab <i>haqa'iq at-tafsir</i> .
--	--	---	----------------------------	--

H. Sistematika Penulisan

Teknik penulisan ini berdasarkan pada pedoman yang berlaku di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2019. Yang mana sistematika penulisan adalah penulisan skripsi dan terdiri dari empat bab,¹⁸ setiap babnya memuat sub pembahasan sebagai berikut :

1. Bab 1 berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan kilasan awal penelitian ini. Dalam pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah yang diambil untuk penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, metode penelitian yang didalamnya memuat jenis penelitian, pendekatan penelitian yang digunakan, jenis penelitian, jenis data, metode

¹⁸ Tim Penyusun, “*Pedoman Penulisan Skripsi*”, (Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019)

pengumpulan data, metode pengolahan data. Setelah metode penelitian dilanjutkan dengan penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan.

2. Bab II yang berisi tentang tinjauan pustaka. Pada bab ini akan dijelaskan tentang beberapa penelitian yang sudah ada mengenai konsep *self-love* ataupun penelitian-penelitian yang masih memiliki keterkaitan dengan tema *self-love* ini. Setelah tinjauan pustaka kemudian dilanjutkan dengan kerangka teori yang berisi tentang tinjauan umum tentang sejarah tafsir *haqa'iq at-tafsir* meliputi biografi penulis, metode penafsiran yang dipakai Imam Assulami dalam *haqa'iq at-tafsir* dan juga corak tafsirnya. Selain itu dalam bab ini juga menjelaskan tentang teori *self-love* yang disampaikan oleh Maharraj dan April.
3. Bab III berisi tentang hasil penelitian dan juga pembahasan yang didapatkan dari pengumpulan data-data penelitian mengenai konsep *self-love* beserta ayat-ayat yang telah dikumpulkan dalam tafsir *haqa'iq at-tafsir*. Dan kemudian dianalisis sehingga didapatkan jawaban dari permasalahan yang telah tertulis pada rumusan masalah.
4. Bab IV adalah penutup yang merupakan bab terakhir. Pada bab ini memuat kesimpulan dari penelitian tentang konsep *self-love* dan juga ringkasan-ringkasan jawaban yang tertulis pada rumusan masalah. Kemudian setelah kesimpulan yakni saran. Saran disini ditujukan kepada pihak-pihak terkait terhadap tema konsep *self-love* ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Teori Self-Love

Kemudian untuk mewujudkan konsep *self-love*, disini penulis mengambil teori self love pada abad kedelapan belas yakni *respect of self*. Butler membuat gambaran bahwa *respect of self* adalah sesuatu yang mengacu pada ekspresi diri tentang prinsip sifat manusia yang menghargai diri mereka sendiri. Konsep self love dari Butler tersebut banyak berpengaruh dalam tulisan-tulisan Henry Home, Adam Ferguson, Thomas Reid, Dugald Stewart dan bahkan Francis Hutcheson. Menurut Butler, self yang menjadi objek *self-love* adalah sifat sejati seseorang yang telah dirancang oleh Tuhan.

Butler mengatakan bahwa seorang individu dapat dikatakan mencintai diri apabila dia bersedia bertindak untuk mewujudkan diri yang sejati. Dengan kata lain, cinta individu pada dirinya sendiri dalam arti menghormati diri dicirikan oleh kepedulian untuk membentuk identitasnya sendiri dalam pandangan apa yang dia akui sebagai dirinya yang sebenarnya. Menurut Butler, pembentukan identitas individu digambarkan sebagai proses yang melibatkan dukungan dan pembatasan sebagai disposisi dan keinginan dalam rangka realisasi diri sejati individu. Dengan demikian, seorang individu melakukan tindakan egois yang kejam dapat dikatakan bertentangan dengan *self-lovenya* sebagai penghargaan terhadap dirinya sendiri.¹⁹

¹⁹ Christian Murer, *Self-Love, Egoism and The Selfish Hypothesis*, (Great Britain:Edinburg University Press,2019).8 diakses pada tanggal 20 November 2022

Alasan penulis mengambil teori *respect of self* yaitu karena konsep mencintai diri dalam teori ini dapat menumbuhkan perasaan untuk lebih menghargai diri sendiri. Pada dasarnya teori ini berawal dari menjaga dan menghargai hal-hal yang ada pada diri seseorang yang telah diciptakan oleh Tuhan seperti fisik, sifat dan juga mental yang dimiliki oleh diri seseorang.

B. Deskripsi

1. Kitab *Haqa'iq At-tafsir*

Kitab *haqa'iq at-tafsir* adalah salah satu kitab tafsir karya Imam As-Sulami. *Haqa'iq at-tafsir* ini biasa dikenal dengan sebutan *Tafsir Al-sulami*. Tujuan ditulisnya kitab ini untuk memperkenalkan kepada orang-orang terhadap bentuk penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dari perspektif ahli tasawuf. Pernyataan ini telah ditulis oleh Imam As-Sulami dalam mukaddimahnya di kitab *haqa'iq at-tafsir*. Dalam kitab *tafsir wa mufassirun* disebutkan bahwa kitab karya Imam As-Sulami ini hanya terdiri satu jilid besar. Terdapat dua salinan di perpustakaan Al-Azhar Mesir. Kitab ini diterbitkan di Beirut, Libanon pada tahun 1986.

Dalam *tafsir wa mufassirun* Ad-Dzahabi mengatakan bahwa beliau telah membaca kitab *haqa'iq at-tafsir*, dan didalamnya memuat semua surat yang ada dalam Al-Qur'an. Akan tetapi tidak semua ayat yang ditafsirkan dalam kitab tersebut oleh As-Sulami. Abu Abdurrahman As-Sulami juga tidak terlalu banyak memberikan penafsiran dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Beliau hanya mengumpulkan beberapa pendapat dari *ahlu al-haqiqah*, kemudian menyusunnya sesuai dengan surat dan ayat. Dalam karyanya As-sulami mengambil pendapat dari beberapa

ulama seperti Ibn Athaillah Al-Iskandari, Junaid, Sahal Bin ‘Abdillah Al-Tustari, Ja’far Ibn Muhammad Al-Sadiq dan masih banyak yang lainnya.²⁰

2. Konsep Penafsiran As-Sulami

Pengambilan interpretasi beberapa ulama’ yang dijadikan As-Sulami sebagai rujukan dalam tafsirannya membuat pembaca atau masyarakat yang mempunyai intelektual mengalami kebingungan, karena harus menilai individu beberapa ulama’ sufi yang memiliki keunikan masing-masing baik dari aspek kepribadian mereka dari pribadi yang taat dan salih hingga kepada ulama’ yang mempunyai pribadi yang menyeleweng. Hal demikian menjadikan tafsir As-Sulami ini keluar dari kategori proses pengambilan makna secara i’tibari seperti pada kitab-kitab tafsir pada umumnya.

Dalam kitabnya, al-Sulami banyak menggunakan takwil. Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwasannya ketika al-Sulami menafsirkan Al-quran banyak menukil dari beberapa ulama-ulama sufi, begitu juga dengan pembagian ayat dalam Alquran. As-Sulami dalam hal ini mengikuti Ja’far As-Shadiq yang berpendapat bahwa ayat-ayat Al-quran dibagi menjadi 4 jenis:

1. Ayat-ayat ibarat, yaitu ayat yang telah diketahui maksudnya dan secara harfiyah sudah dapat ditafsirkan.

²⁰ Husain Adz-Dzahabi, *Tafsir Wa Al-Mufasssirun* (Kairo: Dar Al-Hadith, 2012).184

2. Ayat-ayat isyarat, yaitu ayat yang memiliki makna mendalam, sehingga dalam menafsirkannya membutuhkan kekuatan aqliyah atau rasional yang tinggi dan pengetahuan agama yang luas.
3. Ayat-ayat lataif (halus), yaitu ayat yang hanya dapat dipahami oleh seseorang yang kesehariannya disibukkan dengan mendekatkan diri kepada Allah sampai kepada tingkat ma'rifatullah.
4. Ayat-ayat haqa'iq, yaitu ayat yang hanya dapat dipahami oleh para Nabi.

Abd Abdurrahman As-Sulami ketika menafsirkan ayat-ayat al-qur'an sama sekali tidak memaparkan pengertian *zahir*, melainkan langsung menjelaskan setiap ayat dengan secara *ishari*. Dalam hal ini bukan berarti As-Sulami mengesampingkan makna *zahir* dari ayat-ayat Al-Qur'an ayat, hanya secara tertulis al-Sulami menjelaskannya langsung dari aspek *ishari*-nya. Seperti perkataan al-Sulami dalam muqaddimah-nya: "*aku ingin mengumpulkan tafsir para ahli hakikat dalam bentuk kitab tersendiri, seperti yang telah dilakukan oleh para ahli zahir.*"²¹

3. Biografi Abu Abdurrahman As-sulami

Nama lengkap Abdurrahman As-Sulami adalah Abu Abdurrahman Muhammad bin Husain bin Musa Al-Sulami Al-Adzi dan beliau adalah seorang tokoh sufi dan juga penulis. As-Sulami lahir di Khurasan pada 942 M (330 H) dan wafat di Nisyapur pada tahun 1021 M (412 H). Nama ayahnya adalah Al-Husayn bin Muhammad bin Musa Al-Azadi yang mana seorang pengajar tasawuf yang

²¹ As-Sulami, *Haqa'iq At-Tafsir*.10

cukup terkenal. Ayahnya adalah seseorang yang membimbing dan mengajari As-Sulami tasawuf sejak belia.²² Beliau juga merupakan orang yang *wara'*, yakni orang-orang yang menjauhi sesuatu yang diragukan kehalalannya apalagi sesuatu yang bersifat haram, dan orang yang bersifat *qana'ah*, yaitu orang-orang yang merasa cukup dengan apa yang mereka miliki.

As-Sulami memiliki keluarga yang taat dalam beragama dan kedua orang tuanya dikenal sebagai seorang sufi yang cukup terkenal di tempat kelahirannya. Ayahnya wafat ketika As-Sulami berumur 15 tahun yang kemudian ia diasuh oleh nenek dari ibunya. Ibunya adalah seorang yang kaya hartanya, berbeda dengan ayahnya yang merupakan seorang hamba sahaya yang tidak memiliki harta. Meskipun seorang hamba sahaya, ayahnya adalah seorang sufi yang cukup disegani dan pedagang yang jujur.²³ Tinggal di lingkungan keluarga inilah yang akan mempengaruhi As-Sulami kedepannya.

Sejak kecil As-Sulami telah mendalami ilmu agama dari keluarganya sendiri, baik itu dari ayah ataupun kakeknya. Kakek As-sulami yang bernama Amr Ismail bin Nujayd adalah seorang pakar teologi pada zamannya. Selain mendapatkan pembelajaran dari keluarganya, As-Sulami juga berguru kepada beberapa ulama ternama seperti, Ad-Daruquthni, Al-Sarraj, Al-Nasrabazi, Al-Abzari. Dari sinilah As-Sulami mendapatkan pengetahuan ilmu-ilmu agama diantaranya, ilmu tafsir, ilmu hadits, ilmu fiqh hingga tasawuf. Dimanapun ia menuntut ilmu, As-Sulami

²² Aryo Bimantoro, "Takwil Ayat Mutashabihat Menurut Abd Al-Rahman As-Sulami" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).48 diakses pada tanggal 20 November 2022

²³ Sofiudin, "Tasawuf Abd Ar-Rahman Al-Sulami."187 diakses pada tanggal 20 November 2022

selalu menulis. Selain mempelajari ilmu agama, ia juga mempelajari bahasa arab dan Al-Qur'an sebagai dasar untuk memahami ilmu agama.

BAB III

KONSEP SELF-LOVE PERSPEKTIF HAQA'IQ AT-TAFSIR

A. Pengertian dan Konsep Self-Love

1. Pengertian self-love

Sebelum berlanjut dalam pengertian *self-love*, pemahaman tentang cinta sendiri harus diperoleh lebih dulu. Yang paling umum pengertian cinta sendiri adalah sesuatu yang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat emosi, niat serta keadaan psikologis individu tersebut. Fromm menggambarkan bahwa cinta adalah sikap atau orientasi karakter yang menentukan keterkaitan individu dengan dunia secara keseluruhan bukan hanya kepada satu objek cinta. Dari pengertian ini Fromm mengklasifikasikan cinta menjadi lima, yakni :²⁴

1. Cinta persaudaraan : yang dimaksud dari cinta persaudaraan adalah cinta untuk semua makhluk. Seperti seseorang yang merawat hewan atau tumbuhan dengan penuh kasih sayang.
2. Cinta keibuan : adalah cinta kedua orangtua untuk anak-anaknya ataupun sebaliknya.
3. Cinta erotis : cinta erotis atau bisa disebut dengan cinta romantis adalah perasaan kasih dan sayang untuk pasangannya.

²⁴ Kurt A April and Nerisha Maharraj, "The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement" *The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement*, *Problems and Perspective in Management* 11, no. 4 (2013).120-123 diakses pada tanggal 15 November 2022

4. Cinta diri : yang dimaksud cinta diri adalah cinta terhadap diri sendiri atau bisa disebut dengan *self-love*.
5. Cinta ilahi : cinta yang terakhir ini adalah cinta antara makhluk dengan penciptanya.

Dari kelima macam cinta diatas, perlu adanya minimal dua objek yang saling berhubungan. Ketika seseorang mencintai yang lainnya maka orang tersebut harus cinta terhadap diri mereka sendiri. Maslow juga mengatakan cinta diri atau *self-love* dan cinta itu sendiri adalah sesuatu yang sudah terjalin dan tidak dapat untuk dipisahkan. Namun pengertian ini berbanding terbalik dengan apa yang dikemukakan oleh Calvin. Calvin mengatakan bahwa *self-love* adalah sebuah penyakit yang mana jika seseorang menjumpai perasaan puas dengan diri mereka maka akan membuat individu tersebut memandang rendah yang lainnya. Oleh sebab itu seseorang yang mencintai sesuatu yang ada dalam diri mereka adalah sebuah kesalahan.²⁵

Mencintai diri sendiri bukanlah sesuatu yang bersifat narsisme ataupun egoisme jika tidak melebihi batasnya. Zaman ini banyak kesalahpahaman yang terjadi di kalangan masyarakat tentang *self-love* itu sendiri. Sedangkan Erich Fromm mempunyai pendapat yang berbeda dari Kant. Fromm mengatakan jika *self-love* adalah sebuah kebajikan sebab individu itu sendiri yang menjadi objek cinta

²⁵ Maharaj, N., dan April, K. A.. "The power of self-love in the evolution of leadership and employee engagement", *Problems and Perspectives in Management*, Volume 11, Issue 4 (2013) diakses pada tanggal 15 November 2022

tersebut.²⁶ Dengan kata lain sikap individu dengan diri mereka dan sikap individu dengan orang lain adalah sesuatu hal yang saling memiliki keterkaitan. Karena *self-love* adalah suatu hal yang bisa dilakukan oleh seseorang yang mampu mencintai dan menghargai orang lain. Mencintai diri sendiri juga bisa dipahami dengan menjadikan diri sendiri sebagai objek untuk dicintai dengan memberikan kepedulian, kepercayaan, pemahaman dan juga menghargai atas dirinya sendiri.

Self-love juga memiliki pengertian dengan menghargai atas kenyamanan dan keamanan diri sendiri. Individu bisa menjaga dirinya sendiri dan tidak mengobankan kenyamanan serta kesejahteraan diri mereka hanya untuk membahagiakan orang lain. Seseorang yang tidak menerapkan konsep *self-love* terkadang berlomba-lomba untuk menjadi orang lain yang sebenarnya itu bukanlah keahlian mereka. Sehingga mereka mendapatkan pengakuan meski harus memaksakan diri mereka hanya untuk memenuhi ekspektasi orang lain.

2. Konsep self-love

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, konsep adalah pengertian, gambaran mental dari objek, proses atau rancangan yang telah dipikirkan. Agar sesuatu berjalan dengan lancar maka harus dilakukan perencanaan dengan baik dan mudah untuk dipahami. Jadi, konsep *self-love* adalah suatu gambaran atau perencanaan yang harus dilakukan oleh individu agar *self-love* itu sendiri bisa dilakukan dan

²⁶ Safirna Salsabila Wiharja, "Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm."⁷ diakses pada tanggal 20 November 2022

dipahami dengan baik. Tidak secara berlebihan bahkan melenceng dari yang semestinya.

Dalam menjalankan konsep *self-love* itu sendiri ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menjalankan konsep *self-love*. Yang mana hal ini saling memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Sehingga jika salah satunya tidak berjalan dengan baik maka akan mempengaruhi hal yang lainnya.

Sarah-Len Mutiwasekwa adalah seorang kuasa hukum kesehatan mental yang berasal dari Afrika. Beliau menjelaskan jika dalam menerapkan konsep *self-love* ada empat hal yang harus dilakukan, yakni *self awareness*, *self worth*, *self esteem*, dan yang terakhir *self care*.²⁷ Penjelasanannya adalah sebagai berikut :

1. *Self awareness*

Self awareness adalah kesadaran diri seseorang dimana mereka menyadari segala proses berpikirnya. Maksudnya disini adalah dalam diri seseorang terdapat sebuah emosi yang dipengaruhi oleh pemikiran itu sendiri. Tentang bagaimana emosi itu muncul dengan memberikan pengaruh terhadap sikap yang dilakukan oleh individu tersebut.

Daniel Goleman mengatakan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memahami kelebihan, kelemahan, dorongan, nilai, serta dampaknya terhadap orang lain. *Self awareness* juga merupakan

²⁷ Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental."³³ diakses pada tanggal 20 November 2022

dasar dari kecerdasan emosional, yang mana menjadi pondasi hampir seluruh unsur kesadaran emosional seorang individu. Kesadaran diri menjadi tahap awal yang penting dalam memahami diri sendiri.

Singh menekankan bahwa kepercayaan dapat mengikat seseorang dengan pikiran, perasaan, dan tindakan pribadinya dalam membantu orang untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik untuk mencapai tujuan dalam hidup dan bekerja sesuai dengan kemampuannya.²⁸ Seseorang dengan kesadaran diri yang tinggi akan mampu untuk membaca emosinya sendiri dan mengenali pengaruh yang akan mempengaruhinya sehingga individu tersebut dapat membantu mengambil keputusan dalam hidupnya. Jadi sangat penting untuk memiliki penilaian yang baik dan pengetahuan terhadap diri sendiri yang akurat sehingga dapat mengetahui kekuatan dan juga kelemahan yang ada dalam diri sendiri. Penerapan kesadaran diri yang baik juga dapat membantu dalam pemahaman orang lain, membaca situasi sosial, dan memahami harapan orang lain terhadap diri mereka sehingga seseorang dapat mengerti dan juga mengambil pengalaman serta mengendalikan emosi yang ada dalam diri sendiri.

Self awareness juga memiliki pengertian lain dikalangan pakar psikologi dengan sebutan metakognisi dan metamod. Metakognisi adalah

²⁸ Muhammad Samsul Aripin, "Hubungan Antara Kesadaran Diri (Self Awareness) Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa SMK Al Azhaar Tulungagung (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung, 2020).17 diakses pada tanggal 20 November 2022

proses berpikir seseorang dan metamod adalah kesadaran seseorang dengan emosinya sendiri.²⁹

2. *Self worth*

Self worth atau yang biasa disebut dengan harga diri adalah kepercayaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Setiap individu memiliki karakteristik dan juga kepribadian yang berbeda. Hal ini yang menjadikan warna untuk setiap langkah dalam memiliki hasrat di hidupnya. *Self worth* juga bisa dipahami dengan kesadaran seseorang bahwa dirinya adalah sesuatu yang bernilai terlepas dari sesuatu yang telah diraih dan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan seperti ini muncul setelah seseorang menyadari dengan apa yang ada dalam diri mereka sehingga tidak harus untuk mengikuti ekspektasi dan juga standar yang orang lain miliki. Karena pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda.

Individu yang memiliki kemampuan dalam memahami nilai yang ada pada diri mereka akan memunculkan cinta diri yang tinggi. Hal ini disebabkan karena seseorang tersebut sadar bahwa mereka memiliki sesuatu yang berharga dan tidak dimiliki oleh setiap orang. Sedangkan seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk menghargai diri mereka dengan baik, maka akan menimbulkan kegagalannya dalam menemukan kebutuhan

²⁹ Shoni Rahmatullah Amrozi, "Pemikiran Daniel Goleman Dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia" *Al-Adalah* 22, No. 2 (2019).105 diakses pada tanggal 20 November 2022

hidup yang positif.³⁰ Hal ini yang akan menyebabkan seseorang masuk kedalam tahap frustrasi karena individu tersebut tidak mampu untuk menghargai dan juga menerima apa yang ada dalam diri mereka.

a. *Self esteem*

Self esteem memiliki pengertian lain yakni penghargaan diri. Maksudnya adalah kondisi dimana seseorang merasa puas dan tidak terganggu dengan kondisi mereka, keberadaan mereka dan juga segala sesuatu yang mereka miliki.³¹ Menurut Nathalie Branden, *self esteem* juga bisa dipahami dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam melakukan sebuah tindakan dan juga menghadapi tantangan hidup. Dan juga keyakinan bahwa mereka juga berhak untuk memiliki kebahagiaan, memiliki perasaan dirinya adalah individu yang bernilai serta menegaskan akan keinginannya.

Menghargai diri sendiri berarti seseorang tersebut mampu untuk melakukan penilaian terhadap diri mereka sehingga jika ada kekurangan individu tersebut mampu untuk mengembangkan kemampuan serta keterampilan baik secara fisik, mental dan juga akademis yang mereka miliki. Hal ini juga bisa dimaksud dengan evaluasi diri terhadap sesuatu yang mereka mampu untuk melakukan ataupun sesuatu yang kurang mampu.

³⁰ Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental."³⁵ diakses pada tanggal 20 November 2022

³¹ Refnadi, "Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa" *J.Edu* 4, No. 1 (2018).17 diakses pada tanggal 20 November 2022

Penghargaan diri memiliki keterkaitan dengan harga diri atau *self worth*, seseorang akan memiliki *self esteem* yang tinggi jika sebelumnya ia memiliki *self worth* yang baik. Perbedaannya adalah jika kesadaran bahwa diri sendiri itu bernilai terlepas dari apa yang telah dicapai dan kualitas yang dimiliki, maka *self esteem* merupakan harga diri yang lebih terhubung pada kualitas dan pencapaian diri. *Self esteem* erat kaitannya dengan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, sehingga kedepannya akan memengaruhi cara bersikap dengan dirinya sendiri dan juga dengan orang lain.

b. *Self care*

Self care bisa dipahami dengan perawatan diri merupakan sikap seseorang dalam merawat dan menjaga kesehatannya baik secara fisik ataupun psikis. Kemampuan merawat diri ini akan menambah energi positif dalam diri seseorang sehingga apa yang ada dalam diri mereka akan berfungsi dan bermanfaat dengan baik.

Self care juga membantu seseorang untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif yang ada dalam diri sendiri dan juga kekhawatiran yang terjadi dalam kehidupannya. Perawatan diri bisa dilakukan dengan melakukan hal-hal yang sederhana seperti menjaga pola istirahat dan pola makan agar kesehatan dapat terjaga dengan baik.

Selain aspek-aspek diatas, ada pendapat lain yang dipaparkan oleh Nerisha Maharraj dan Kurt A. April mengenai konsep *self-love*. yang -konsep yang dapat membangun *self-love* itu sendiri, yaitu :

1. Pengetahuan diri (*self knowledge*)

Menurut Trobisch pengetahuan diri (*self knowledge*) yaitu mengenal diri sendiri di dalam memungkinkan dan membutuhkan cinta diri (*self love*) yang sebenarnya. Bukan keegoisan dan obsesi diri yang dihasilkan dari pencarian identitas seseorang secara eksternal seperti yang ditunjukkan oleh kisah mitologi Yunani, Narcissus, yang mendapatkan bagaimana dirinya dari refleksi.³²

2. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang sehat, menurut Maslow adalah karakteristik penting dari cinta yang mengaktualisasikan diri. Maslow menggambarkan aktualisasi diri individu sebagai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi daripada orang kebanyakan yang memungkinkan mereka untuk tidak terlalu takut pada dunia dan penilaian eksternal dan secara spontan lebih ekspresif dengan pikiran serta tindakan mereka. Dua tema utama diidentifikasi dari tinjauan literatur sebagai penerimaan aspek gelap dan terang dalam diri seseorang dan tidak mengumbar kritikan tentang diri kita. Fromm menggambarkan kritik diri sebagai suatu sifat yang umum bagi orang yang cenderung tidak menyukai dirinya bersama dengan kebutuhan untuk kesempurnaan sebagai sarana untuk mendapatkan persetujuan.

³² April and Maharraj, “ ‘ The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement ’ The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement.”¹²⁴ diakses pada tanggal 20 November 2022

3. Keberadaan diri (*self being*)

Keberadaan diri (*self being*) melibatkan kemampuan untuk melepaskan kebutuhan akan persetujuan sosial dan untuk mengatasi rasa takut akan keterasingan dan keaslian. Maksudnya disini adalah kemampuan individu dalam menemukan jati dirinya. Sartre dan Fromm berpendapat bahwa keberadaan diri (*self being*) sebagai salah satu hambatan terbesar untuk kebebasan dan karena itu seseorang harus mulai menerapkan cinta diri dimulai dengan mampu memposisikan dirinya dimanapun individu tersebut berada.

4. Transendensi diri (*self transcendence*)

Transendensi diri didefinisikan oleh Le dan Levenson sebagai "*kemampuan untuk bergerak melampaui kesadaran yang terpusat pada diri sendiri dan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dengan kesadaran yang jelas tentang sifat manusia*" dan yang mencakup "*ukuran yang cukup besar dari kebebasan dari kondisi biologis dan social.*" Transendensi diri terdiri dari dua elemen utama yaitu melampaui ego dan menikmati rasa terhubung dengan orang lain.

5. Pembaharuan diri (*self renewal*).

Adalah kemampuan untuk memastikan fisik, mental, emosional, dan spiritual bisa mengalami pertumbuhan. Pembaharuan terhadap diri sendiri dilakukan agar individu dapat menyempurnakan atau memperbaiki diri

menjadi lebih baik melalui belajar dan refleksi diri. Untuk mencapai apa yang menjadi tujuan pembaharuan, maka pengalaman-pengalaman yang telah dihadapi sebelumnya dapat dijadikan pembelajaran agar kesalahan yang pernah dilakukan tidak akan terulang kembali.

3. Langkah-langkah dalam melakukan self-love

Ketika menerapkan konsep *self-love*, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan oleh diri sendiri ataupun dengan bantuan orang lain seperti ke ahli psikologi. Sedangkan cara-cara yang bisa dilakukan dalam menerapkan konsep *self-love* diantaranya adalah :

a. Bersyukur

Salah satu langkah awal yang bisa dilakukan oleh semua orang dalam menerapkan konsep *self-love* adalah bersyukur. Bersyukur dengan segala hal yang dimiliki dalam diri sendiri dan menerima serta merawatnya. Bersyukur sendiri adalah salah satu ungkapan terimakasih atas apa yang diberikan terutama oleh Sang Pencipta kepada diri seseorang. Ketika seseorang menerapkan sifat syukur dalam dirinya akan memberikan kebaikan serta manfaat dalam diri. Selain itu syukur juga menghindarkan seseorang dari sifat kufur akan nikmat yang telah diberikan.

b. Menjaga diri

Dalam hidup bersosialisasi tentu seseorang tidak bisa terlepas dari masalah-masalah, baik itu yang ditimbulkan oleh diri sendiri ataupun

orang lain. Oleh sebab itu menjaga diri kita baik itu secara fisik ataupun mental dari perbuatan buruk. Hal ini agar menghindarkan diri kita dari sesuatu yang nantinya akan menyakiti diri sendiri

c. Memaafkan diri sendiri dan orang lain

Dalam kehidupan bermasyarakat akan terjadi peristiwa dimana seseorang akan mengalami kebahagiaan atau kesusahan bahkan hal-hal menyakitkan sehingga menimbulkan perasaan sedih dalam diri sendiri. Setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan baik itu disengaja ataupun tidak.

Berupaya untuk memaafkan diri sendiri dan juga orang lain akan memberikan dampak positif khususnya untuk diri sendiri dan juga hubungan dengan orang lain. Ketika memaafkan akan memberikan seseorang motivasi untuk tidak memiliki perasaan dendam serta motivasi untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti.³³

d. Tidak berlebih-lebihan

Tentunya dalam menerapkan konsep *self-love* harus jauh dari kata berlebih-lebihan karena dalam mencintai diri sendiri harus sesuai dengan porisnya tidak kurang dan lebih. Terkadang seseorang yang bersifat boros dan berlebih adalah dengan dalih untuk menyenangkan diri mereka dan sebagai salah satu cara untuk mencintai diri. Akan tetapi hal-hal seperti ini tidak benar untuk dilakukan.

³³ Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, “Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja”, *Jurnal Ecopsy* 6, No. 1 (2019).51 diakses pada tanggal 20 November 2022

4. Manfaat dari self-love

Ketika seseorang menerapkan *self-love* dalam diri mereka maka akan mendapatkan dari *self-love* itu sendiri baik itu untuk fisik ataupun mental. Manfaat dari cinta diri sendiri diantaranya :

a. Mendapatkan kepuasan dalam diri sendiri

Seseorang yang benar-benar menerapkan konsep cinta diri dalam hidupnya maka akan menumbuhkan perasaan menerima dan siap untuk menjalankan kondisi hidupnya. Kemudian individu tersebut akan mengenali dari mana munculnya cinta, kebahagiaan, dan juga membuat diri puas dengan segala proses yang ada di hidupnya.

b. Terbiasa dengan hidup sehat

Ketika seseorang dalam proses *self-love*, maka mereka akan memenuhi segala yang dibutuhkan oleh dirinya seperti istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang sehat dan juga meluangkan waktu untuk olahraga. Melakukan hal-hal yang positif dalam gaya hidup akan menimbulkan kepercayaan diri seseorang dalam menjalankan kesehariannya.

c. Mengurangi stress dalam diri

Dalam menjalankan kehidupan pastinya seseorang pernah mendapatkan tekanan yang datangnya dari berbagai macam arah seperti pekerjaan, tetangga dan keluarga. Mencintai diri sendiri akan memberikan dampak yang positif untuk seseorang ketika mendapatkan kesulitan atau tekanan

tersebut. Karena orang-orang yang menerapkan konsep cinta diri yang baik dan benar, individu tersebut akan lebih berpikir optimis mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dan tidak khawatir dengan perkataan orang lain yang menyakiti diri sendiri.

B. Self-Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami

Self-love sendiri adalah sesuatu yang berdasarkan dari sebuah cinta, yang mana objek dari cinta tersebut adalah diri sendiri. As-Sulami menjelaskan bahwa cinta itu sendiri adalah cinta antara diri mereka dengan Tuhannya. Hal ini dipahami jika seseorang ingin mencintai diri mereka sendiri maka cinta tersebut tidak bisa lepas dari cinta seseorang terhadap Tuhan. Dalam Qur'an surah Ali-Imran ayat 31 yang berbunyi :

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Yang artinya : *“Katakanlah (Muhammad), “Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah Mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”*

Dalam kitab tafsir Haqa'iq At-Tafsir, Abu Abd Rahman As-Sulami mengutip dari pendapat Sahl bin Abdullah yang mengatakan jika seseorang mencintai Allah SWT maka mereka yang perilaku, perbuatan serta perkataan disandarkan kepada Nabi Muhammad saw. As-Sulami mengatakan ketika seseorang menerapkan dalam kehidupannya sesuai dengan yang Rosulullah ajarkan maka mereka akan

dilimpahkan cinta dan kasih sayang dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan ketika seseorang diberikan cinta dalam kehidupannya maka orang-orang tersebut akan mudah dalam mencintai diri mereka sendiri ataupun orang lain dan mereka akan lebih menghargai dengan apa yang telah Allah berikan untuknya.

Dalam konsep mencintai diri sendiri ada beberapa hal yang bisa diterapkan. Seperti bersyukur dengan apa yang dimiliki, tidak berlebihan dalam segala sesuatu, dan juga menjaga diri. Yang mana penjelasan mengenai hal ini juga telah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Untuk kata *al-syukr* diulang sebanyak 75 kali dan kata *al-israf* diulang sebanyak 23 kali. Setelah dianalisis ada beberapa ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan tema yang diambil oleh penulis. Kandungan ayat-ayat tersebut seputar manfaat dari bersyukur, keharusan seseorang dalam menjaga diri mereka dan juga larangan dalam sikap berlebih lebihan. Ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang syukur terdapat dalam Q.S Ibrahim ayat 7, Q.S Luqman ayat 12 dan juga Q.S An-Naml ayat 40. Dan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai larangan dalam berlebihan yaitu Q.S Al-Furqan ayat 67. Yang terakhir ayat yang menjelaskan tentang menjaga diri dalam Q.S Al-Maidah ayat 105.

1. Ayat –ayat syukur

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu*

mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (Q.S Ibrahim : 7)

Ayat diatas menjelaskan tentang seseorang yang bersyukur nantinya akan mendapatkan kenikmatan dari Allah Swt. Orang-orang menerapkan rasa syukur dalam diri mereka akan merasa cukup dengan segala sesuatu apa yang orang tersebut miliki. Dalam Haqa’iq At-tafsir dijelaskan bahwa Al-Jauzani mengatakan jika seseorang bersyukur atas kenikmatan islam maka akan ditambahkan kenikmatan iman, kemudian jika bersyukur atas kenikmatan iman maka akan ditambahkan kenikmatan ihsan, dan jika bersyukur dengan kenikmatan ihsan maka akan ditambahkan kenikmatan ma’rifat, dan ketika seseorang bersyukur atas ni’mat ma’rifat maka akan ditambahkan dengan ni’mat ushlah, dan jika bersyukur atas ni’mat dekat maka akan ditambahkan dengan ni’mat dekat, dan jika bersyukur dengan ni’mat dekat maka akan ditambahkan dengan ni’mat ketenangan. Yang dimaksud dekat disini adalah kedekatan antara seorang hamba dengan Allah Swt.³⁴

Kemudian Daud ‘alaihi salam mengatakan bahwa syukur adalah ni’mat yang datangnya dari Allah Swt, bagaimana dia bersyukur jika dia tidak diberikan oleh Allah Swt keni’matan itu sendiri. Dapat dipahami bahwa syukur adalah salah satu anugrah yang datangnya dari Allah Swt. Untuk mendapatkan rasa syukur itu sendiri seseorang harus mendekati diri kepada Tuhannya agar selalu dilindungi dari perasaan tidak puas dan kufur ni’mat. Sedangkan Abu Bakr Al-Waroqi mengatakan

³⁴ As-Sulami, *Haqa’iq At-Tafsir*.341

bersyukur atas suatu kenikmatan adalah ketika seseorang mendapatkan anugrah. Maksudnya disini adalah seseorang bersyukur ketika melakukan atau mendapatkan hal-hal positif yang memberikan manfaat kepada diri mereka bukan ketika seseorang melakukan hal-hal yang buruk. Dan kemudian sebagian ulama mengatakan bahwa bentuk syukur adalah ketika seseorang mendapatkan kenikmatan kemudian menjadikan nikmat tersebut untuk berbuat kebaikan.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ
عَنِّي حَمِيدٌ

Artinya : *Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji.”* (Q.S Luqman : 12)

Kemudian dalam ayat ini orang-orang yang mengingkari akan nikmat Allah Swt berarti orang tersebut tidak mempercayai bahwasanya Allah Swt adalah Mahakaya dan Maha Terpuji. Individu yang kurang mencintai diri mereka tidak akan pernah puas dengan apa yang telah diberi oleh Allah Swt, mereka akan melakukan segala cara untuk memberikan kepuasan diri mereka dan ekspektasi orang lain meski hal tersebut membahayakan diri sendiri. dalam *haqa'iq at-tafsir* dijelaskan bahwa

syukur adalah dengan tidak menjadikan ni'mat dan rizki yang diberikan oleh Allah Swt untuk berbuat ma'siat atau keburukan.³⁵

Junaid juga mengatakan bahwa syukur itu sendiri adalah dengan tidak melihat adanya sekutu dalam syukur keni'matan. Maksudnya disini adalah seseorang harus mempercayai bahwasanya ni'mat yang telah diberikan kepada kita ini datangnya hanya dari Allah Swt bukan dari hal-hal lainnya. Dengan seperti ini menjadikan manusia untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah Swt karena merasa jika segala sesuatu yang dimiliki oleh seorang manusia datangnya dari Allah Swt.³⁶

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَأَاهُ مُسْتَقِرًّا
عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَتَشْكُرُ لِنَفْسِهِ
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

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

³⁵ As-Sulami.130

³⁶ As-Sulami.130

yang berbuat kufur, maka sesungguhnya Tuhanku Maha kaya lagi Maha mulia.” (Q.S An-naml : 40)

Dalam Surat An-naml ayat 40 ini menjelaskan barangsiapa bersyukur, dengan hatinya melalui pengakuan yang tulus, atau lisannya melalui ungkapan tahmid, tasbih atau lainnya, atau melalui anggota tubuh yang lainnya dengan menggunakan kenikmatan itu untuk mencari rida Allah, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri karena Allah akan menambahkan banyak lagi kenikmatan kepadanya. Dan barang siapa ingkar terhadap nikmat-Nya seperti menganggap nikmat yang diperolehnya karena jerih payahnya saja atau menggunakannya untuk kemaksiatan, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya, tidak membutuhkan apa pun, bahkan sebaliknya semua makhluk membutuhkan-Nya, serta Mahamulia tidak pernah melakukan sesuatu yang tak terpuji.

As-Sulami dalam kitab *Haqai’iq At-Tafsir* menukil pendapat dari Ibn Atho’ bahwa jika seseorang bersyukur maka syukur itu untuk dirinya sendiri dan jika seseorang berbuat kebaikan maka kebaikan itu untuk dirinya sendiri.³⁷ Hal ini dapat dipahami bahwa seseorang yang bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Tuhannya maka kebaikan dari sikap syukur tersebut kembali kepadanya kembali. Kemudian jika seseorang berbuat kebaikan baik itu untuk dirinya sendiri ataupun orang lain maka akan kembali kepada diri mereka sendiri. Dalam sebuah hadits juga disebutkan sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh sahabat Suhaib bahwa Rasulullah bersabda:

³⁷ As-Sulami.90

“Sungguh menakjubkan keadaan orang yang beriman karena semua urusannya baik. Hal itu tidak bisa diraih seorang pun selain orang yang beriman. Jika mendapatkan kesenangan, dia pun bersyukur, dan itu baik baginya. Jika tertimpa musibah, dia pun bersabar, dan itu adalah baik baginya.” (HR. Muslim No. 5318)

Hadis ini menjelaskan bahwa syukur merupakan sikap seorang mukmin, yakni sikap seorang yang beriman kepada Allah Swt, dan hal ini merupakan sikap yang mengagumkan dimana bila seorang mukmin mendapat kesenangan pasti ia bersyukur. Syukur juga sebagai perwujudan terima kasih atas nikmat Allah, sikap syukur akan memberikan manfaat bagi pelakunya, yakni syukur akan menjadikan Allah menambahi nikmatnya tanpa henti.³⁸

2. Ayat larangan dalam berlebihan

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya : “Dan, orang-orang yang apabila membelanjakan hartanya tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. Tetapi pembelanjaan yang berada di tengah-tengah.”(Q.S Al-Furqan : 67)

Segala sesuatu yang bersifat berlebihan itu pada dasarnya tidak baik. Segala sesuatu harus sesuai dengan porsinya atau berada ditengah tengah. Menurut At-tirmidzi *israf* dalam *nafaqah* adalah membelanjakan harta pada jalan yang disebut dengan maksiat. Sedangkan *iqtar* adalah menahan harta untuk taat kepada Allah Swt. Sedangkan menurut Ibnu Atho'*israf* sendiri adalah membelanjakan harta

³⁸ Abul Husain Muslim, *Shahih Muslim*.(Darul Kutub Al-Ilmiyah:Beirut) Hadits No. 5318

terhadap hal-hal yang tidak diridhai oleh Allah Swt, sedangkan *iqtar* menahan harta untuk berbuat kewajiban kepada Allah Swt. ³⁹

Kasus berlebihan ini terjadi pada orang yang terkadang tidak percaya diri dengan fisik yang mereka miliki. Seperti orang-orang yang mengeluarkan uang ratusan juta hanya untuk merubah fisiki mereka agar tampak indah di mata orang lain. Mereka tidak merasa puas terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah Swt. Perbuatan seperti ini adalah sesuatu yang bersifat berlebihan dalam membelanjakan harta mereka dengan perbuatan-perbuatan yang tidak diridhai oleh Allah Swt.

3. Ayat tentang memaafkan

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ
وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S An-nur:22)

³⁹ As-Sulami, *Haqa'iq At-Tafsir*.68

Dalam kata **وَلْيَغْفُوا** **وَأَلْيَصْفَحُوا** Allah Swt memerintahkan untuk memaafkan kesalahan-kesalahan orang yang telah menyakiti kita dimasa lalu. Dalam kitab haqa'iq at-tafsir dijelaskan, sebagian ulama berpendapat bahwa maaf itu adalah untuk menutup masa lalu dan tidak mencaci yang ada sekarang. Maksudnya ketika seseorang memaafkan kesalahan lainnya baik itu yang telah lalu, hal ini akan memudahkan seseorang dalam menerima dan menimbulkan kelegaan dalam diri mereka.⁴⁰

Menumbuhkan sikap untuk memaafkan juga menghindarkan seseorang untuk berbuat dendam Sedangkan abu Ali Al-Jaujazi mengatakan bahwa memaafkan itu adalah melupakan sesuatu yang dibenci. Dan Muhammad Ibn 'Ali berkata *“maafkanlah orang-orang yang telah mendzalimimu dan yang telah berbuat buruk kepadamu”*.⁴¹

4. Ayat tentang menjaga diri

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ
مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu! Orang yang sesat itu tidak akan memberimu mudarat apabila kamu telah mendapat petunjuk. Hanya kepada Allah kamu kembali semuanya, lalu Dia akan*

⁴⁰ As-Sulami.43

⁴¹ As-Sulami.43

menerangkan kepadamu apa yang selama ini kamu kerjakan.”(Q.S Al-Maidah: 105)

Dalam haqa’iq At-Tafsir, Muhammad ibn Ali mengatakan jika seseorang telah menjaga orang lain dengan keburukan dirinya sendiri, maka orang tersebut telah menunaikan hak-hak orang lain tersebut.⁴² Hal ini dapat dipahami jika seseorang yang menjaga dirinya untuk tidak berbuat keburukan baik itu kepada dirinya sendiri dan orang lain maka orang tersebut telah melindungi orang lain dari bahaya dan keburukan yang nantinya ditimbulkan oleh seseorang itu.

Menjaga diri sendiri dari keburukan adalah salah satu bentuk untuk mencintai diri sendiri. Yang mana orang tersebut menjauhkan keburukan-keburukan yang akan membahayakan diri mereka khususnya dan juga orang lain. Menjaga diri disini dari keburukan disini seperti menjauhkan diri untuk berbuat maksiat, menjauhkan diri dari perkataan-perkataan yang buruk dan juga menjaga nafsu diri sendiri yang nantinya hal-hal ini akan memberikan manfaat untuk diri mereka sendiri. Menyibukkan diri dengan berbuat kebaikan seperti beribadah, dan hal-hal positif lainnya bisa membantu seseorang menjaga diri dari berbuat keburukan Seperti yang dikatakan oleh Husain ibn Manshur dalam Haqa’iq At-Tafsir jika seseorang tidak menyibukkan diri maka nafsu mereka yang akan menyibukkannya.⁴³

⁴² As-Sulami.186

⁴³ As-Sulami.186

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.” (Q.S At-Tahrim: 6)

Ayat ini 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. Sahl mengatakan dalam kitab haqa’iq at-tafsir cara melindungi diri kita dari api neraka adalah dengan taat kepada Allah Swt dan selalu mengikuti sunah-sunah yang telah diajarkan oleh Rosulullah Saw. Sedangkan Qasim berkata bahwa seseorang harus menghiasi dirinya dengan ketaatan kepada Allah dan membawa keluarganya untuk mengikutinya agar terhindar dari api neraka.⁴⁴

Pembahasan mengenai konsep self-love akhir-akhir ini memang sedang sangat ramai dibicarakan. Banyak yang menyuarakan mengenai pentingnya mencintai diri sendiri, terutama bagi kesehatan mental yang dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian

⁴⁴ As-Sulami.336

terhadap kesehatan mental manusia yang semakin memburuk akibat tekanan dan hambatan yang terjadi di masyarakat. Islam juga tidak ketinggalan dalam menyuarakan pentingnya self-love dan kesehatan mental yang mana pendapatnya didasari oleh ayat-ayat Al-Qur'an, karena Al-Qur'an merupakan kitab yang shahih fi kulli zaman wa makan, tidak lekang oleh waktu dan tempat.

Oleh sebab itu, maksud dari adanya penelitian ini untuk mengkaji mengenai bagaimana Al-Qur'an mengajarkan untuk mencintai diri sendiri yang diambil dari beberapa poin yang analisis penafsirannya telah dipaparkan sebelumnya didukung dengan penjelasan dari sisi ilmu psikologisnya, dan kemudian dipaparkan keterkaitannya dengan konsep kesehatan mental. Adapun analisis penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam haqa'iq at-tafsir secara ringkas ialah sebagai berikut.

Tabel 1.3

Hasil Penelitian

No	Hasil Penelitian
1.	Penafsiran surah Ali-Imran ayat 31 dalam kitab Haqa'iq At-Tafsir menunjukkan jika seseorang ingin menerapkan <i>self-love</i> dalam diri mereka maka harus mampu mencintai Allah SWT lebih dari mereka dengan mengikuti ajaran yang telah diajarkan oleh Rosulullah saw. Dengan mencintai Allah, maka seseorang akan mencintai dengan apa yang telah Allah berikan kepada mereka.

2.	<p>Surah Ibrahim ayat 7, surah Luqman ayat 12 dan surah an-naml ayat 40 mengajarkan manusia untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Dari kedua ayat ini Allah mengajak manusia untuk menghiasi diri dengan sifat syukur, sebab manfaat dari syukur tersebut akan kembali kepada orang yang melakukannya, misalnya janji Allah yang akan menambah nikmat yang disyukuri. Syukur sendiri adalah menampakkan nikmat yang diperoleh, antara lain dengan cara memanfaatkan nikmat tersebut sebagaimana tujuan dari diberinya nikmat serta memuji pemberinya dengan cara yang baik. Nikmat yang ditambah oleh Allah tersebut bukan hanya berbentuk materi, melainkan kesucian jiwa, ketenangan hati, keharmonisan dalam hubungan dengan orang lain, serta kebahagiaan setelah menerapkan syukur juga termasuk dari nikmat. Oleh karenanya, bersyukur masuk dalam bentuk mencintai diri sendiri, sebab syukur adalah bentuk emosi positif yang memiliki pengaruh besar terutama bagi diri sendiri dalam menghadirkan kebahagiaan. Selain itu Allah juga menegaskan mengenai kerugian dari kufur nikmat, yaitu diterimanya azab dari Allah baik di dunia maupun di akhirat, di antaranya rusaknya jiwa karena perasaan selalu tidak puas terhadap sesuatu yang dimiliki dan merasakan hidup yang tidak tenang yang berdampak buruk bagi kesehatan mental.</p>
2	<p>Kemudian dalam surah Al-Furqan ayat 67 menjelaskann bahwa segala sesuratu yang bersifat berlebihan adalah tidak baik. Orang-orang yang kurang percaya diri dengan apa yang mereka miliki seperti bentuk fisik dan</p>

	<p>juga lainnya kemudian mengeluarkan hartanya dengan jumlah yang banyak hanya untuk mendapatkan benutu fisik yang mereka inginkan hal seperti ini adalah perbuatan yang tidak diridhai oleh Allah Swt. Mencintai diri sendiri dengan berlebihan juga akan menimbulkan keegoisan diri dari masukan orang lain. Orang yang berlebihan dalam mencintai diri sendiri akan menganggap dirinya lebih baik dari orang lain.</p>
3	<p>Surah Al-Maidah ayat 105 menjelaskan seseorang harus menjaga diri mereka dari perbuatan buruk yang dilakukan oleh dirinya sendiri. ketika seseorang berbuat keburukan seperti bulliying dan maksiat yang mana kedua hal ini akan menimbulkan bahaya kepada diri mereka dan juga orang lain. Salah satu cara untuk menjaga diri dari nafsu yang akan menjerumuskan kita kedalam keburukan adalah dengan cara menyibukkan diri dengan perbuatan-perbuatan kebaikan seperti lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt atau dengan mengikuti kajian-kajian keislaman yang mana hal seperti ini akan menjauhkan kita dari keburukan.</p>
4.	<p>Dalam surat An-Nur ayat 22 mengandung penjelasan tentang sikap saling memaafkan. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt mengajarkan ketika manusia hidup bersosial akan menemukan berbagai macam karakter seseorang sehingga sering ditemukan adanya perselisihan baik itu yang ditimbulkan oleh diri sendiri maupun orang lain. Memaafkan menjadi salah satu bentuk mencintai diri sendiri sebab manfaat yang diterima oleh diri sendiri maupun orang lain setelah saling memaafkan, seperti dapat membersihkan jiwa dan menyucikan hati dari sifat dendam dan dengki,</p>

<p>serta memberikan ketenangan hati karena sudah bisa melepaskan hal-hal yang membuat sakit hati. Jika dilihat dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh rasa dendam, yang mana dapat membuat stress, frustrasi, bahkan kecemasan, maka tidak salah jika Allah sangat menganjurkan manusia untuk bersikap saling memaafkan.</p>

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

a. Self-love

- Mencintai diri sendiri adalah kemampuan seseorang untuk menjaga dan memberi kenyamanan serta mampu untuk menghargai diri mereka sendiri. Dalam konsep self-love ada beberapa aspek yang harus ada dalam diri seseorang sebelum mencintai diri sendiri. Aspek-aspek tersebut diantaranya : *self awareness, self worth, self esteem* dan *self care*
- Dalam menerapkan konsep *self-love* dapat diawali dengan mengenali diri mereka dan juga bersyukur, hal seperti ini dapat menjadikan seseorang mampu untuk merasa lebih dekat dengan diri mereka dan kemudian menghargai dengan segala sesuatu yang ada dalam diri mereka. Sedangkan manfaat dari penerapan self-love salah satunya adalah tidak pernah khawatir dengan perkataan orang-orang yang menyakiti diri.

b. Penafsiran Ayat-Ayat Self-love dalam Haqa'iq At-Tafsir

- Penafsiran ayat-ayat tentang mencintai diri sendiri ini mencakup seperti perintah untuk bersyukur, menjaga diri dari hal-hal yang bersifat buruk dan membahayakan diri dan juga orang lain serta ayat tentang larangan untuk bersifat berlebih-lebihan. Ketika seseorang membelanjakan harta

mereka hanya untuk memuaskan nafsu mereka maka hal seperti ini yang tidak diridhai oleh Allah Swt

- Hasil penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental adalah mencintai diri sendiri dengan menerapkan perilaku positif seperti syukur, menjaga diri, dan tidak berlebihan yang pada kenyataannya memberikan manfaat berupa ketenangan hati, kebahagiaan jiwa, dan keharmonisan dalam hubungan sosial menjadi cara dalam menjaga kesehatan mental. Dan juga menumbuhkan sifat memaafkan baik itu untuk diri sendiri ataupun orang lain.

B. Saran

Kajian mengenai konsep mencintai diri dan juga kesehatan mental yang mana tema ini sedang ramai dibicarakan oleh orang pada nantinya tidak pernah habis untuk dibahas. Dalam penelitian ini tentu banyak kekurangan baik dari segi penjelasan mengenai konsep *self-love* itu sendiri maupun penafsiran yang digunakan. Penulis berharap penelitian ini menjadi kontribusi untuk penelitian selanjutnya dan juga menjadi pelengkap untuk penelitian yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

Syukkur, Abdul. "Metode Tafsir Al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay Al-Farmawi," *El-Furqania*, no.01, 2020.

Tim Penyusun, "*Pedoman Penulisan Skripsi*", Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019.

Suryadialaga, M. Alfatih, dkk. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Teras, 2010.

Soerjono, Soekanto dan Sri Mamudji. *Penelitian Hukum Normatif : Suatu Tinjauan Singkat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 1998.

Marzuki, Peter Mahmud. *Penelitian Hukum*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.

Moleong, J Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007

Deborah Khosaba, "A seven step prescription for self-love", 27 Maret 2012, diakses pada tanggal 26 Oktober 2022 dari *Psychology Today* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>

Febriani,Hani. “Siswi SMP Bunuh Diri Akibat Bukkiying, Tagar #RIPNadila Ramai di Twitter,”*Pikiran Rakyat*, 18 Januari 2020, diakses 26 Oktober 2022, <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01332873/siswi-smp-bunuh-diri-akibat-bullying-tagar-ripnadila-ramai-di-twitter>

Adz-Dzahabi, Husain. *Tafsir Wa Al-Mufasssirun*. Kairo: Dar Al-Hadith, 2012.

Ahmad Nabawi, Fikri. “Penafsiran As-Sulami Tentang Qalbun Salim Dalam Tafsir Haqa’iq At-Tafsir.” Universitas Islam Negeri Sultan Hasanuddin Banten, 2021.

April, Kurt A, and Nerisha Maharraj. “‘ The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement ’ The Power of Self-Love in the Evolution of Leadership and Employee Engagement.” *Problems and Perspective in Management* 11, no. 4 (2013).

As-Sulami, Abu Abudurrahman. *Haqa’iq At-Tafsir*. Edited by Sayyid Imran. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2001.

Muslim Abul Husain. *Shahih Muslim*. Darul Kutub Al-Ilmiyah:Beirut

Bimantoro, Aryo. “Takwil Ayat Mutashabihat Menurut Abd Al-Rahman As-Sulami.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.

Imroatun Nurrohim, Maeysha. “Konsep Self-Love Dalam Al-Qur’an.” Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022.

Mulyana, Hilman. “Kematian Perspektif Kitab Haqa’iq Al-Tafsir.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018.

Nisa, Fitrotun. “Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab.” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002.

Nur Afifah, Faradila. “Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Putri Pratwi, Aidah, Zahrotun Nisa, and Dadah. "Hadis Tentang Syukur Bermakna Produktivitas." *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022).

Safirna Salsabila Wiharja, Nyimas. "Konsep Cinta Diri Menurut Erich Fromm," 2020.

Sofiudin, Muh. "Tasawuf Abd Ar-Rahman Al-Sulami." *Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 2 (2018): 185.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/ref.2018.1802-04>.

DAFTAR RIWAYAT



A. Identitas Diri

Nama : Ayu Festian Larasati
Tempat/Tanggal Lahir : Banyuwangi, 09 November 1997
Alamat Rumah : Dsn. Tegalpare Ds. Wringinputih Rt. 04 Rw
01, Kec Muncar Kab. Banyuwangi Jawa
Timur
Nama Ayah : Anwar Zen
Nama Ibu : Sri Puji Astutik
Alamat Email : festianayu2@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

TK Aisyah Bustanul Athfal (2003-2004)
Mi Islamiyah Muhammadiyah Sumberberas (2004-2010)
SMPN 01 Genteng (2010-2013)
KMI Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 01 (2014-2017)

Pendidikan Non-Formal

Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 01	(2014-2017)
Pondok Pesantren Al-Ishlah Bondowoso	(2017-2018)
Pondok Pesantren Hidayatullah	(2018-2019)
Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	(2019)