

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat fenomena yang cukup sering muncul di tengah dinamika kehidupan modern, terutama di kalangan generasi muda, yakni kesulitan dalam menerima kekurangan diri. Perasaan ini kerap tumbuh dari berbagai faktor yang mengelilingi mereka, seperti paparan standar kesempurnaan di media sosial, tekanan untuk selalu terlihat sempurna dan berhasil, pengalaman sering dibanding-bandingkan sejak kecil, hingga minimnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat.¹ Situasi-situasi seperti ini membuat seseorang mudah merasa kurang dan meragukan diri mereka sendiri, sehingga membuat diri mereka jauh dari kemampuan untuk memandang diri mereka secara utuh. Alih-alih berkembang dengan penerimaan diri yang sehat, banyak di antara mereka justru terjebak dalam pola pikir yang melemahkan harga diri dan relasi sosial disekitarnya.

Kondisi ini sejalan dengan meningkatnya persoalan kesehatan mental di berbagai negara. WHO mencatat bahwa lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahun, dan bunuh diri kini menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak pada kelompok usia 15–29 tahun. Angka tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, termasuk krisis penerimaan diri, rasa tidak berharga, dan tekanan psikologis, telah berkembang menjadi

¹ Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem." APA PsycArticles: *Psychology of Popular Media Culture*. 3(4), hal. 206.

persoalan global yang serius. Sehingga, dengan adanya fenomena ini dapat memperlihatkan bahwa masalah terkait kesejahteraan psikologis tidak lagi dapat dianggap sebagai isu personal semata, melainkan memerlukan perhatian dan pemahaman yang lebih mendalam.²

Pada titik ini, wacana *self-love* berkembang pesat, sehingga dianggap dapat menjadi solusi untuk mencintai, memahami, serta menghargai diri sendiri.³ Namun, pada kenyataannya banyak orang justru masih kesulitan menerima diri mereka apa adanya. Mereka merasa kurang, tidak cukup baik, atau tidak sesuai dengan standar yang diciptakan oleh masyarakat dan media. Ketidaksesuaian antara keinginan untuk mencintai diri dan ketidakmampuan untuk benar-benar menerimanya sering memunculkan tekanan psikologis yang berat. Sehingga, dalam kondisi tertentu, tekanan ini dapat mendorong seseorang mengambil langkah yang sangat ekstrem, hingga keluar dari nilai-nilai agama dan sosial, termasuk memilih jalan bunuh diri.

Fenomena ini memperlihatkan adanya kesalahpahaman mendasar tentang keseimbangan antara kebutuhan diri dan tanggung jawab moral. Ketika seseorang terlalu berfokus pada pemenuhan diri tanpa landasan nilai spiritual, maka akan rentan kehilangan arah dalam menata jiwanya. Akibatnya, muncul krisis nilai spiritual, di mana hubungan individu dengan

² World Health Organization, "Suicide", 2025, diakses pada 18 oktober 2025. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide?utm_source

³ Nicole. A. Teatreault, "The Superpower of Self-Love Personal Perspective: Reclaiming your power and listening to your heart.", *Psychology Today*, 2025. diakses pada 22 Juli 2025. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/wire-your-mind-for-love/202502/the-super-power-of-self-love>

Tuhannya menjadi renggang, serta keseimbangan antara aspek jasmani, akal, dan rohani menjadi terganggu. Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali makna *self-love* dalam perspektif Islam, sehingga pemahaman mencintai diri dapat berfungsi sebagai jalan untuk memulihkan keutuhan jiwa, bukan sebagai pelarian dari tekanan, melainkan sebagai nilai yang mengembalikan seseorang kepada ketenteraman yang diajarkan oleh Al-Qur'an. Sehingga, dapat mencapai keseimbangan jiwa sebagaimana yang digariskan dalam ajaran Al-Qur'an.

Seorang psikolog Amerika, Kristin Neff mendefinisikan *self-love* ini sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* adalah bentuk belas kasih dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan, kegagalan, dan ketidakmampuan dalam kehidupan.⁴ Dengan begitu, setelah melihat bagaimana konsep *self-love* kerap disalahpahami dalam praktiknya, definisi Kristin Neff tentang *self-love* tentu tidak selaras dengan fenomena yang telah disebutkan sebelumnya. Karena *self-love* menurutnya, merupakan belas kasih terhadap diri sendiri yang memiliki makna berbeda dengan *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan pandangan yang keliru tentang diri sendiri. Seperti, harga diri yang bergantung pada penilaian luar, munculnya sikap agresif terhadap siapa pun yang dianggap mengganggu ego, dan lainnya.⁵ Sementara itu, belas kasih terhadap diri lebih menekankan

⁴ Kristin Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, vol. 2, no. 3 (2003), hal. 223.

⁵ Brad J. Bushman and Roy F. Baumeister, "Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence?", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, no. 1 (1998), hal. 219.

pada sikap menerima diri apa adanya, termasuk ketika melakukan kesalahan, dengan penuh pengertian dan tanpa menghakimi.⁶

Dengan begitu, konsep *self-love* yang telah dipaparkan oleh Kristin Neff dapat membantu mereka yang benar-benar ingin membangun ketahanan mental dan kesejahteraan dalam diri mereka dengan baik. Seseorang yang merasa *hopeless* (putus asa) dengan diri mereka, selalu mengedepankan kebahagiaan orang lain daripada diri sendiri, mudah terpengaruh dengan kondisi sekitar, dan lainnya. Fenomena ini sangat selaras dengan *self-love* menurut Kristin Neff, *self-compassion*. *Self-compassion* menurutnya meliputi 3 elemen utama, yakni *self-kindness* – kebaikan terhadap diri sendiri, *common humanity* – rasa kemanusiaan, dan *mindfulness* – kesadaran penuh.⁷

Sehingga, dengan memahami konsep *self-compassion* yang menekankan kebaikan hati terhadap diri sendiri, seseorang akan perlahan mampu mengubah cara pandanganya terhadap kehidupan. Alih-alih terus menyalahkan diri ketika gagal, individu diajak untuk menerima keterbatasannya sebagai bagian dari proses menjadi insan yang lebih utuh. Begitu juga dengan mengedepankan kebahagiaan orang lain daripada diri sendiri, bukankah akan lebih baik jika keduanya merasa bahagia bersama, tidak salah satunya. Kesadaran ini menumbuhkan keseimbangan antara mencintai diri dan memperhatikan orang lain, sebagaimana Islam

⁶ Jennifer Crocker and Lora E. Park, "The Costly Pursuit of Self-Esteem", *Psychological Bulletin*, no. 3 (2004), hal. 392.

⁷ Kristin Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity*, vol. 2, no. 3 (2003), hal. 223.

mengajarkan pentingnya menunaikan hak diri, keluarga, dan sesama secara proporsional. Sikap penuh kesadaran inilah yang membantu seseorang menjaga ketenangan batin dan kebersihan jiwa tanpa terjebak dalam egoisme atau keputusasaan.⁸

Selain itu, konsep *self-love* ini juga dikemukakan oleh *mufassir* Islam Indonesia, yakni M. Quraish Shihab. Beliau menegaskan bahwa langkah penting dalam mencintai diri sendiri itu dengan mengenali diri kita sendiri. Dengan begitu, harapan beliau dengan kita bisa mengenali diri sendiri, kita dapat memahami makna dalam diri kita masing-masing. Sehingga, seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang berbahaya atau membahayakan dalam dirinya. Selain itu, beliau juga memberikan tambahan penjelasan, bahwa dalam diri manusia itu memiliki tiga unsur penting yang mana harus berjalan bersamaan. Tiga unsur tersebut adalah jasmani, akal, dan rohani. Quraish Shihab mengatakan, manusia itu jika hanya memperhatikan sisi rohani semata, maka ia akan menjadi seperti malaikat. Jika, mereka hanya memperhatikan jasmani semata, ia akan menjadi seperti binatang. Dan jika mereka hanya mengandalkan akal semata, maka ia tidak akan memperoleh kebenaran, karena tidak semua kebenaran dapat dijangkau dengan akal. Dengan begitu, jika tiga unsur tersebut jalan bersamaan akan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam diri manusia. Jikalau diantara ketiganya hanya memperhatikan salah satu,

⁸ A. Hasanah dan K. Khairunnisa, "Menjaga Keseimbangan Hidup dalam Perspektif Islam," *Jurnal Studi Islam*, vol. 15, no. 2, (2020), hal. 231.

maka akan kacau.⁹

Contoh yang disampaikan oleh Quraish Shihab untuk memahami perumpamaan tersebut terdapat dalam suatu riwayat, diceritakan ada seseorang di zaman Nabi, yang mana orang itu selalu terus-menerus melakukan ibadah tanpa memperhatikan kondisi badan juga sekitarnya. Kemudian, orang tersebut ditegur oleh Nabi Muhammad “Tuhanmu punya hak untuk ditunaikan. Namun, tubuhmu juga punya hak untuk diperhatikan. Begitu juga dengan keluargamu. Dengan begitu semuanya bisa dilakukan dengan seimbang, sehingga tidak ada yang teraniaya dan terabaikan.”¹⁰

Pemikiran tersebut sejalan dengan pandangan Zakiyah Daradjat yang menempatkan iman dan kesehatan mental sebagai dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Zakiyah Daradjat menjelaskan bahwa seseorang yang beriman dengan baik akan memiliki kesehatan mental yang stabil, karena keimanan melahirkan rasa aman, optimisme, dan penerimaan diri. Dalam bukunya Kesehatan Mental, ia menegaskan bahwa gangguan jiwa sering kali muncul karena hilangnya keseimbangan antara kebutuhan rohani dan jasmani, serta lemahnya hubungan seseorang dengan Allah. Menurutnya, iman dan ibadah berperan sebagai pengendali emosi dan perilaku, sekaligus sebagai sumber kekuatan ketika menghadapi tekanan hidup. Dari perspektif ini, konsep *self-love* dalam psikologi Qur’ani berarti mencintai diri sendiri secara

⁹ Quraish Shihab, "Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love: Shihab & Shibab", (Youtube Narasi TV, 10 Oktober 2021) <https://youtu.be/31FaoNvteA0?si=Yt4yFxQR8uTpa0zg>

¹⁰ Sarifah Mudaim, “Self-Love Dengan Menjadi Manusia Seutuhnya ala Abi Quraish Shihab”, *mubadalah.id*, 2021. diakses pada 08 Agustus 2025. <https://mubadalah.id/self-love-menjadi-manusia-seutuhnya-quraish-shihab/>

proporsional dengan menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikis, dan spiritual.¹¹

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, pemikiran para tokoh seperti M. Quraish Shihab, Zakiyah Daradjat, dan Kristin Neff memiliki relevansi yang kuat dengan realitas kehidupan manusia modern saat ini. Quraish Shihab menekankan pentingnya keseimbangan antara akal, jasmani, dan rohani. Sementara, Zakiyah Daradjat mengingatkan bahwa kesehatan mental yang sejati bersumber dari keimanan yang kuat. Begitu juga Kristin Neff, menekankan kasih sayang terhadap diri sendiri sebagai dasar ketenangan batin. Jika ketiga pandangan ini diintegrasikan, maka akan terbentuk pemahaman utuh bahwa mencintai diri sendiri bukanlah bentuk egoisme, melainkan upaya menjaga keselarasan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Dengan demikian, konsep *self-love* dapat menjadi jalan bagi manusia untuk mencapai keseimbangan jiwa dan kedekatan dengan Tuhannya di tengah tantangan kehidupan modern.

Pembahasan mengenai konsep *self-love* akan lebih menarik apabila dikaji dalam sudut pandang Al-Qur'an, karena kitab suci ini tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi juga menuntun manusia untuk mengenali dan menjaga dirinya secara seimbang. Hal ini selaras dengan salah satu rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana Al-Qur'an memaknai *self-love* serta bagaimana pemaknaan tersebut dijelaskan melalui *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab.

¹¹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 25 – 27.

Dalam konteks Al-Qur'an menjadi pedoman dan sumber ajaran utama di agama Islam. Diantaranya, yang memuat berbagai nilai yang berkaitan dengan penghargaan terhadap diri, kemuliaan manusia, serta keharusan menjaga keseimbangan antara jiwa dan raganya. Ayat-ayat seperti QS. Al-Isra' [17]:70 yang menyatakan bahwa manusia dimuliakan oleh Allah, QS. Asy-Syams [91]:7-10 yang membahas tentang penyucian jiwa, dan QS. Al-Baqarah [2]:286 yang menekankan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang melampaui kemampuannya, memberikan landasan untuk memahami konsep *self-love* dalam konteks kali ini.

Dengan demikian, penelitian ini berusaha mengaitkan konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan oleh M. Quraish Shihab, kemudian memperkuatnya melalui teori *self-compassion* dari Kristin Neff dan pendekatan Psikologi Qur'ani oleh Zakiyah Daradjat. Melalui sinergi ketiganya, diharapkan penelitian ini mampu menghadirkan pemahaman yang utuh mengenai keseimbangan antara cinta diri, kesehatan mental, dan nilai spiritual yang diajarkan Islam.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana ayat-ayat terkait term *Self-Love* Kristin Neff dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana analisis penafsiran ayat-ayat *Self-Love* perspektif M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*?
3. Bagaimana nilai dan implikasi ayat-ayat *Self-Love* berdasarkan pendekatan Psikologi Qur'ani?

C. Tujuan

1. Untuk menjelaskan bagaimana pemaknaan *Self-Love* Kristin Neff dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui bagaimana penafsiran *Self-Love* dalam pandangan M. Quraish Shihab atau *Tafsir Al-Mishbah*.
3. Untuk mengetahui nilai dan implikasi ayat-ayat *Self-Love* berdasarkan pendekatan Psikologi Qur'ani.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu tafsir, khususnya dalam pendekatan tematik yang mengangkat isu-isu psikologis modern seperti *self-love*. Dengan memfokuskan kajian pada *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab dan Psikologi Qur'ani. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian tafsir kontemporer yang membahas keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis manusia. Selain itu, penelitian ini juga mendorong pengembangan studi interdisipliner antara ilmu keislaman dan psikologi, khususnya pada ranah psikologi Qur'ani. Dengan menggabungkan perspektif *self-compassion* dari Kristin Neff dengan pendekatan Psikologi Qur'ani dari Zakiyah Daradjat, serta penguatan penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*.

Penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan pemahaman baru mengenai bagaimana Al-Qur'an menuntun manusia untuk mencintai

diri secara seimbang dan bertanggung jawab. Dengan begitu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana Islam merespons perubahan zaman tanpa kehilangan esensi ajarannya.

2. Manfaat Praktis

Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan gambaran kepada pembaca, khususnya masyarakat Muslim dan generasi muda, mengenai cara mencintai diri sendiri secara sehat dan proporsional tanpa terjebak pada pemahaman yang keliru. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep *self-love* sering disalahpahami sebagai pembenaran untuk bersikap egois, menghindari tanggung jawab, atau menolak kritik. Melalui kajian ini, pembaca diharapkan dapat memahami *self-love* dalam perspektif Islam, yakni justru menekankan keseimbangan antara mencintai diri, menjalankan tanggung jawab sosial, dan menjaga kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi para pendidik, konselor, orang tua, dan pembina generasi muda untuk memberikan bimbingan sesuai nilai-nilai Islam dalam menghadapi persoalan kesehatan mental, krisis identitas, atau tekanan sosial yang dihadapi remaja masa kini. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi pengembangan program edukasi dan dakwah yang lebih relevan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual generasi modern.

E. Penegasan Istilah

1. *Self-Love*

Secara bahasa *self-love* merupakan gabungan kalimat bahasa Inggris yang terdiri dari 2 kata, yakni *self* dan *love*. *Self* adalah bentuk tunggal dari kata *selves*, yang berarti ‘diri’ atau ‘diri sendiri’.¹² Dan *love* adalah ‘cinta’ atau ‘asmara’.¹³ Yang mana jika keduanya digabungkan, akan memiliki makna ‘mencintai diri sendiri’. Sedangkan secara istilah, *self-love* dipahami sebagai sikap positif individu terhadap dirinya, yang mencakup penerimaan, penghargaan, serta usaha dalam menjaga kedamaian diri tanpa jatuh dalam sikap egois.¹⁴ *Self-love* cenderung mempresentasikan bagaimana sikap seseorang mencintai diri mereka sendiri, baik dalam keadaan senang maupun susah. Seperti bagaimana cara mereka menghargai, menerima, atau memperlakukan diri mereka sendiri.

Selain itu, *self-love* juga mencakup kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan sosial, sehingga seseorang tidak akan jatuh pada sikap yang berlebihan dan egois. Dengan demikian, *self-love* bukan hanya sekedar pemanjaan diri, melainkan sebuah proses reflektif yang membantu individu membangun

¹² John M. Echols dan Hasan Shadily, ‘*Kamus Inggris – Indonesia*’, Jakarta : PT. Gramedia, 2014, Hal 511.

¹³ *Ibid*, 366.

¹⁴ Kristin Neff, ‘Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself’, *Self and Identity*, vol. 2, no. 2, 2003, hal. 85.

kesehatan mental, kepercayaan diri, serta hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

2. *Tafsir Al-Mishbah*

Tafsir Al-Mishbah merupakan karya tafsir kontemporer yang ditulis oleh seorang Mufassir berasal dari Indonesia, yakni M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah* dicetak sebanyak 15 jilid, yang kemudian disusun dengan gaya bahasa yang sistematis dan komunikatif, sehingga mudah dipahami oleh pembaca di era kontemporer ini. *Tafsir Al-Mishbah* pertama kali ditulis di Cairo – Mesir, bertepatan pada 18 Juni 1999 M (04 Rabiul Awwal 1420 H), dan terakhir ditulis di Jakarta, pada 05 September 2003 (08 Rajab 1423 H).¹⁵ *Tafsir Al-Mishbah* menggunakan sistematika penyajian tematik berdasarkan tema pokok surat, dengan menyajikan penafsiran *tafshili* (rinci), yang menitikbaratkan pembahasan secara detail, komprehensif, dan mendalam. Dengan begitu, *tafsir Al-Mishbah* dapat mengungkapkan makna Al-Qur'an dengan mudah, tanpa harus kehilangan esensi dari makna ayat Al-Qur'an itu sendiri.

Tafsir Al-Mishbah juga dikenal dengan kitab tafsir yang menggunakan bahasa yang lugas, komunikatif, dan aplikatif. Sehingga, *tafsir Al-Mishbah* sering dijadikan rujukan para pemikir, karena dianggap dapat menjembatani persoalan kehidupan masyarakat modern

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Metodologi Tafsir Al-Mishbah* (Tangerang: Lentera Hati, 2019), hal. 118.

dengan menggunakan pendekatan makna Al-Qur'an. *Tafsir Al-Mishbah* menggunakan pendekatan kontekstual yang memiliki tujuan untuk menggali makna ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan kondisi dan situasi saat ini. Latar belakang inilah yang menjadikan *Tafsir Al-Mishbah* sebagai salah satu rujukan penting dalam kajian tafsir kontekstual di Indonesia. Sehingga dapat memberikan panduan yang lebih aplikatif terhadap umat islam untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada.¹⁶

Tafsir Al-Mishbah merupakan salah satu karya monumental Quraish Shihab yang menjadi puncak kontribusinya dalam bidang tafsir. Nama *Al-Mishbah* sendiri dipilih dengan maksud melambangkan fungsi tafsir ini sebagai penerang dalam menghadapi kegelapan dalam hidup, sama seperti makna kata *mishbah* dalam bahasa Arab yang berarti lampu atau pelita. Sehingga Quraish Shihab berharap, tafsir ini dapat menjadi petunjuk praktis yang menolong manusia menemukan bimbingan ilahi.¹⁷

Selain itu, metodologi yang digunakan dalam tafsir ini disebut sebagai metodologi fungsional, yakni penafsiran yang memandang Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk (*hudan*) untuk membimbing kehidupan manusia, bukan sekadar teks normatif. Paradigma ini sejalan dengan model hermeneutika *double movement* ala Fazlur Rahman, yaitu membaca konteks historis lahirnya teks sekaligus mengaitkannya dengan situasi kekinian. Dalam hal sistematika *Tafsir Al-Mishbah*

¹⁶ Lukman Nurchakim, "Peran Tafsir Al-Mishbah dalam Pengembangan Pemahaman Kontekstual Al-Qur'an," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, vol. 10, no. 1 2025, hal. 523.

¹⁷ *Ibid.*,

mengombinasikan dua model, yakni *tahlili* (rinci) dan *maudhu'i* (tematik). Artinya, penafsiran dalam tafsir ini dilakukan sesuai urutan mushaf, tetapi juga mengangkat tema-tema tertentu agar lebih fokus. Pendekatan ini dipilih Quraish Shihab agar tafsirnya tidak kaku, namun tetap mudah dipahami juga relevan dengan kebutuhan masyarakat.¹⁸

Tafsir Al-Mishbah berusaha menjelaskan ayat-ayat secara runtut dengan menyoroti aspek bahasa, *asbab an-nuzul*, serta keterkaitan antar ayat dan surat. Quraish Shihab tidak hanya berfokus pada makna tekstual, tetapi juga menghubungkannya dengan realitas sosial, budaya, dan problem kemanusiaan modern. Secara metodologis, tafsir ini memiliki kekhasan dalam menentukan tema pokok surah dan melakukan pengelompokan ayat, sehingga pembaca dapat menangkap pesan utama dari setiap surat. Selain itu, Quraish Shihab memadukan pendekatan bahasa (linguistik), sosio-historis, serta rasional-kontekstual, yang menjadikan tafsir ini lebih mudah dipahami oleh masyarakat luas. Dalam segi corak, *tafsir Al-Mishbah* termasuk tafsir yang bernuansa *adabi al-ijtima'i* (sosial kemasyarakatan), karena tafsir ini dianggap banyak memberikan ilustrasi yang relevan dengan kondisi masyarakat Muslim Indonesia. Penjelasan-penjelasanannya tidak hanya berhenti pada aspek normatif, tetapi juga menekankan nilai praktis dalam kehidupan sehari-hari, misalnya terkait isu keadilan, kesetaraan

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Metodologi Tafsir Al-Mishbah*, (Tangerang: Lentera Hati, 2019), hal. 121 – 123.

gender, hingga problem sosial keagamaan yang aktual.¹⁹

3. Psikologi Qur'ani

Psikologi berasal dari kata '*psyche*' yang berarti jiwa atau napas kehidupan, dan '*logos*' yang berarti ilmu. Secara etimologis, psikologi sering disebut sebagai "ilmu jiwa", namun dalam praktiknya psikologi tidak meneliti jiwa secara langsung karena sifatnya yang abstrak. Sebaliknya, psikologi mempelajari perilaku manusia sebagai bentuk nyata dari aktivitas kejiwaan. Menurut Djiwandono (1989), psikologi membahas perilaku dan pengalaman manusia yang sangat kompleks, sehingga para ahli berupaya memahami berbagai faktor yang memengaruhi perilaku tersebut.²⁰ Secara umum, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan kejiwaan manusia melalui proses berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam pandangan Barat, psikologi berkembang sebagai ilmu empiris yang berfokus pada aspek mental dan perilaku manusia tanpa banyak mempertimbangkan dimensi spiritual.²¹

Sebagai ilmu yang lahir dari hasil pemikiran manusia, psikologi memiliki keterbatasan, terutama dalam menjelaskan hakikat manusia secara menyeluruh serta arah hidup yang seharusnya ditempuh untuk mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu, kemudian muncul kebutuhan untuk mengembangkan psikologi berbasis Al-Qur'an. Perspektif ini

¹⁹ Budiana, Yusuf & Gandara, Sayiid Nurlie. (2021). "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab", *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, vol. 1, No. 1. hal. 88-90.

²⁰ Ahmad Muhammad, "*Psikologi dan Konseling Qur'ani*", Yogyakarta: Multi Presindo, (2014), hal. 1.

²¹ Abdul Mujib, "*Kepribadian dalam Psikologi Islam*", Jakarta: Raja Grafindo Persada, (2017), hal. 12.

dianggap penting karena Al-Qur'an merupakan sumber nilai dan pedoman hidup yang bersumber dari wahyu Ilahi, sehingga dapat melengkapi kekurangan psikologi modern. Melalui pendekatan Qur'ani, konsep-konsep psikologi dapat dinilai dan disesuaikan dengan prinsip-prinsip ketuhanan, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh tentang manusia, baik secara jasmani maupun rohani.²²

Para sarjana Muslim menilai bahwa psikologi modern Barat telah kehilangan esensinya karena terlalu menitikberatkan pada aspek sosial dan budaya, tanpa memperhatikan dimensi spiritual. Padahal, Al-Qur'an telah memberikan panduan didalamnya agar manusia terhindar dari kesedihan, ketakutan, dan kesesatan dalam hidup. Dengan menggali nilai-nilai Al-Qur'an, manusia dapat mencapai kehidupan yang seimbang, baik di dunia maupun di akhirat, serta memperoleh pencerahan spiritual dan intelektual yang menjadi dasar kebahagiaan sejati.²³ Oleh karena itu, kajian psikologi Qur'ani menjadi penting karena menawarkan pandangan yang lebih utuh tentang manusia. Pendekatan ini tidak hanya melihat perilaku dari sisi lahiriah, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual dan nilai-nilai ilahiah dalam diri manusia. Dengan begitu, psikologi Qur'ani dapat melengkapi kekurangan psikologi modern Barat dan menjadi landasan yang relevan untuk memahami keseimbangan hidup manusia menurut ajaran Al-

²²Ahmad Muhammad, "*Psikologi dan Konseling Qur'ani*", Yogyakarta: Multi Presindo, (2014), hal. 6-7.

²³ *Ibid.*

Qur'an.²⁴

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil telaah yang telah penulis lakukan, terdapat beberapa tema penelitian yang serupa dengan penelitian ini. Sehingga, dapat ditemukan dalam beberapa bentuk tipologi penelitian, yakni tipologi *self-love* dalam ruang kajian penafsiran Al-Qur'an, psikologi Islam dan kesehatan mental.

Tipologi pertama menempatkan *self-love* dalam ruang kajian penafsiran Al-Qur'an. Penelitian dalam tipologi ini berupaya menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang dipahami memiliki keterkaitan dengan konsep mencintai atau menerima diri, baik melalui pendekatan tafsir tematik maupun melalui kajian terhadap tafsir seorang mufasir tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Faradila Nur Afifah (2022) yang menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an terkait *self-love* melalui pendekatan tafsir tematik. Penelitian tersebut menekankan nilai-nilai moral Qur'ani seperti syukur, sabar, dan memaafkan sebagai wujud cinta diri, namun belum menggunakan kerangka teori psikologi tertentu sebagai batasan konseptual.²⁵

Kajian serupa juga dilakukan oleh Hana Fauzia (2022) yang *memaknai self-love* dalam Al-Qur'an sebagai nilai yang relevan untuk merespons fenomena kontemporer, terutama kesalahpahaman masyarakat terhadap konsep *self-love*. Penelitian ini menggunakan *Tafsir Al-Munir* sebagai

²⁴ Tanuri, "Psikologi Qurani dalam Dakwah : Telaah Kritis Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Ad-Da'wah*, Vol. 21, No. 1, (2023), Hal. 50.

²⁵ Faradila Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental" (Skripsi, *UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2022).

rujukan utama dan teori *self-love* Sarah-Len Mutiwaseka sebagai lensa analisis, sehingga fokus kajiannya lebih diarahkan pada kontekstualisasi nilai Qur’ani dalam kehidupan modern.²⁶ Kajian serupa juga ditemukan dalam penelitian Muhammad Ridhuan (2025) yang menggunakan Tafsir Ibnu Katsir, untuk menelaah konsep *self-love* dengan pendekatan historis-tekstual serta membandingkannya dengan pemikiran tokoh psikologi modern, Erich Fromm. Kajian ini menempatkan *self-love* sebagai keseimbangan antara kasih terhadap diri dan tanggung jawab moral terhadap sesama, meskipun analisisnya masih berpusat pada perbandingan gagasan tanpa pengembangan sintesis konseptual yang lebih luas.²⁷

Sementara itu, Fitrotun Nisa (2022) secara khusus mengkaji *self-love* dalam *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab dengan menggunakan teori *self-love* tertentu sebagai pisau analisis. Penelitian ini menegaskan bahwa *self-love* dalam penafsiran Quraish Shihab mencakup kesadaran diri, penghargaan terhadap martabat manusia, dan tanggung jawab etis.²⁸ Kajian psikologi Islam tersebut beririsan dengan penelitian Siti Aidha (2024) yang mengaitkan *self-acceptance* dengan fenomena *body shaming* melalui perspektif psikologi humanistik dan tafsir Islam. Penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan diri yang berlandaskan keimanan berperan penting

²⁶ Hana Fauzia, “Konsep Self-Love dalam Al-Qur’an (Analisis Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili)”, (Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, 2022).

²⁷ Muhammad Ridhuan, “Konsep Mencintai Diri Sendiri (*Self Love*) Dalam Perspektif Ibnu Katsir”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2025).

²⁸ Fitrotun Nisa, “Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab” (Studi Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Mishbah) (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022).

dalam menjaga stabilitas psikologis dan ketahanan mental.²⁹ Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Abd. Basid dan Nazilatul Maghfiroh (2025) yang menelaah konsep body positivity dalam perspektif Al-Qur'an. Kajian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani seperti *ma'rifah al-nafs*, mencintai diri, tawakkal, dan istiqamah yang dapat menjadi dasar bagi penerimaan diri dan kesehatan mental, meskipun fokusnya lebih diarahkan pada isu citra tubuh.³⁰

Tipologi kedua menempatkan *self-love* dalam ranah psikologi Islam dan kesehatan mental, tanpa menjadikan penafsiran Al-Qur'an oleh satu mufasir tertentu sebagai fokus utama analisis. Penelitian Afifah Asmarini (2022), misalnya, memaparkan konsep *self-love* dalam Al-Qur'an dengan merujuk pada pandangan psikologi modern dan nilai-nilai keislaman secara umum, namun belum mengaitkannya secara mendalam dengan satu tafsir tertentu yang menunjukkan bahwa konsep *self-love* dalam Al-Qur'an dipahami sebagai bagian dari ajaran Islam yang mendorong penghargaan terhadap diri dan keseimbangan psikologis.³¹

Hal ini sejalan dengan penelitian Raras Rahmatul Husna dan Nurus Sa'adah (2023) yang memandang *self-love* sebagai proses psikologis yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam dan relasi manusia dengan Allah. *Self-love* dipahami sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental,

²⁹ Siti Aidha, "Konsep Self-Acceptance Terhadap Body Shaming (Studi Komparatif Psikologi Abraham Maslow dan Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)", (2024), PhD thesis.

³⁰ Basid dan Maghfirah. "The Role of Body Positivity in Mental Health and Self-Acceptance: A Qur'anic Perspective", *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, Vol. 10, No. 1, (2025).

³¹ Afifah Asmarini, 'Konsep *Self-Love* dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani' (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).

meningkatkan kepercayaan diri, dan mengoptimalkan potensi diri.³² Pandangan ini diperkuat oleh kajian Sherly Yulitri, dkk. (2025) melalui pendekatan *systematic literature review*, yang menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam, termasuk *self-love* berbasis iman yang berkontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis.³³

Selain itu, Devi Yonesi (2025) menegaskan bahwa Al-Qur'an menawarkan pandangan holistik tentang manusia yang melampaui pendekatan empiris psikologi modern. Nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, syukur, tawakal, dan tazkiyatun nafs diposisikan sebagai fondasi kesehatan mental dan mekanisme penyesuaian diri yang sehat.³⁴ Dalam beberapa kajian tipologi ini umumnya menempatkan *self-love* sebagai bagian dari kesehatan mental secara umum, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan analisis penafsiran Al-Qur'an yang terfokus pada satu mufasir tertentu.

Berdasarkan pemetaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa beberapa penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami *self-love* baik dalam kajian tafsir Al-Qur'an maupun psikologi Islam. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas makna

³² Raras Rahmatul Husna dan Nurul Sa'adah, "Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi", *Nuansa*, Vol. XVI, No. 1, Juni 2023.

³³ Sherly Yulitri, dkk. "Systematic Literature Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam", *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol 13 No 1

³⁴ Devi Yonesi, "Al-Qur'an Dan Kajian Psikologi Kontemporer Di Indonesia (Landasan Qur'ani Tentang Jiwa Manusia Dan Kesehatan Mental)", *Journal of Innovative and Creativity*, vol. 5, No. 3, (2025).

self-love melalui kerangka teori *self-compassion* Kristin Neff, dengan menggunakan kajian *Tafsir Al-Mishbah*, serta menganalisis implikasinya secara sistematis dalam perspektif psikologi Qur'ani Zakiyah Daradjat. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, teori *self-compassion* Kristin Neff, dan psikologi Qur'ani Zakiyah Daradjat dalam satu kerangka analisis yang utuh.