

**MENCINTAI DIRI SENDIRI DALAM AI-QUR'AN DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL
(Analisis Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dengan Pendekatan Psikologi)**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

FARADILA NUR AFIFAH

NIM. E03218010

**PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SURABAYA

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faradila Nur Afifah

NIM : E03218010

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sesuai dengan sumber yang tercantum.

Surabaya, 19 Oktober 2022

Saya yang bertanda tangan



Faradila Nur Afifah
E03218010

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini pembimbing skripsi, dari mahasiswa:

Nama : Faradila Nur Afifah
NIM : E03218010
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Mencintai Diri Sendiri dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Tafsir Tematik)

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang majelis munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 17 Oktober 2022

Pembimbing



Drs. Fadjrul Hakam Chozin, M.M
NIP. 195907061982031005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Analisis Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dengan Pendekatan Psikologi" yang ditulis oleh Faradila Nur Afifah telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 26 Oktober 2022

Tim Penguji:

1. Drs. Fadlul Hakam Chozin, M. M
NIP. 195907061982031005

(Penguji 1) 

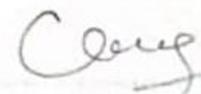
2. Naufal Cholily, M. Th. I
NIP. 198704272018011001

(Penguji 2) 

3. Dr. Hj. Musyarrafah, MHI
NIP. 197106141998032002

(Penguji 3) 

4. Purwanto, MHI
NIP. 197804172009011009

(Penguji 4) 

Surabaya, 26 Oktober 2022




Abdul Kadir Rivadi, Ph. D
NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : FARADILA NUR AFIFAH
NIM : E03218010
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Alqur'an dan Tafsir
E-mail address : afifah12082000@gmail.com

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

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

yang berjudul :

MENCINTAI DIRI SENDIRI DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA
TERHADAP KESEHATAN MENTAL
(Analisis Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dengan Pendekatan Psikologi)

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Oktober 2022

Penulis

(Faradila Nur Afifah)

ABSTRAK

Faradila Nur Afifah, Mencintai Diri Sendiri dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat *Self-Love* dengan Pendekatan Psikologi).

Pembahasan mengenai mencintai diri sendiri dan kesehatan mental akhir-akhir ini banyak dibicarakan oleh berbagai kalangan. Situasi dan kondisi yang terjadi beberapa tahun terakhir menyebabkan banyaknya gangguan kesehatan mental di masyarakat. Gangguan dan penyakit mental seperti stress berkepanjangan, kecemasan, dan depresi menjadi salah satu penyebab adanya tindakan menyakiti diri sendiri. Namun banyak dari masyarakat yang belum sadar akan pentingnya kesehatan mental. Pada dasarnya, menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan menerapkan konsep mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri adalah mengenal, memahami, menerima, serta menghargai semua yang ada di dalam diri dan memperlakukannya dengan sebaik mungkin. Dalam Islam, mencintai diri sendiri juga berkaitan dengan bagaimana memperlakukan diri dengan baik sebagai upaya mengenal Allah sebagai Tuhan.

Penelitian ini membahas permasalahan mengenai penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an, terutama terkait syukur, sabar, dan memaafkan serta implikasinya terhadap kesehatan mental. Tujuannya adalah menguraikan penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri untuk mengetahui cara Al-Qur'an dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri serta implikasinya terhadap kesehatan mental.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan metode tematik konseptual, yaitu menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep mencintai diri sendiri, kemudian menguraikan penafsirannya, serta dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan tafsir dan psikologi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah islam sebagai agama yang penuh dengan petunjuk telah menyebutkan dalam hadis nabi bahwa orang-orang yang memperoleh keamanan ialah orang yang bersyukur, bersabar, meminta maaf, dan memaafkan. Oleh karenanya penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri meliputi anjuran syukur, sabar, dan memaafkan. Maka hal ini dapat ditafsiri oleh para mufassir sebagai bentuk dukungan bahwa Al-Qur'an juga memberikan perhatian terhadap pembahasan konsep mencintai diri sendiri dan kesehatan mental. Dapat dipahami bahwa ayat-ayat mencintai diri sendiri merupakan bentuk pemahaman dalam menerapkan akhlak mulia yang pada hakikatnya dapat memberikan efek positif terutama bagi diri sendiri. Serta implikasi dari penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental adalah bahwa menerapkan konsep mencintai diri sendiri menjadi cara dalam pemeliharaan kesehatan mental.

Kata Kunci: mencintai diri sendiri, kesehatan mental.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
1. Aspek teoritis	9
2. Aspek praktis	10
F. Kerangka Teoritik	10
G. Telaah Pustaka	12
H. Metodologi Penelitian.....	13
1. Metode penelitian.....	14
2. Pendekatan penelitian.....	14
3. Teori penelitian	15
I. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II.....	18
MENCINTAI DIRI SENDIRI DAN KESEHATAN MENTAL	18
A. Mencintai Diri Sendiri.....	18
1. Pengertian mencintai diri sendiri.....	18
2. Aspek mencintai diri sendiri	24
3. Cara menerapkan konsep mencintai diri sendiri.....	32
4. Perbedaan self love, narsisisme, dan selfish	36
A. Kesehatan Mental	39

1. <i>Pengertian kesehatan mental</i>	39
2. <i>Indikator kesehatan mental</i>	44
BAB III.....	47
PENAFSIRAN AYAT-AYAT MENCINTAI DIRI SENDIRI.....	47
A. Penafsiran Ayat-Ayat Syukur.....	48
1. <i>Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7</i>	48
2. <i>Al-Qur'an surah Luqman ayat 12</i>	56
B. Penafsiran Ayat-Ayat Sabar	64
1. <i>Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 45</i>	64
2. <i>Al-Qur'an surah al-Baqarah 155</i>	72
C. Penafsiran Ayat-Ayat Memaafkan.....	78
1. <i>Al-Qur'an surah al-Shura ayat 43</i>	78
2. <i>Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 199</i>	83
BAB IV.....	93
ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT MENCINTAI DIRI SENDIRI DAN	
IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL	93
A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an	93
B. Implikasi Penafsiran Ayat-Ayat Mencintai Diri Sendiri Terhadap Kesehatan	
Mental	110
BAB V	116
PENUTUP.....	116
A. Kesimpulan.....	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA.....	118

UNIVERSITAS SUNAN AMPEL
SURABAYA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, isu kesehatan mental bukanlah sesuatu yang asing didengar. Pembahasan ini menjadi wacana yang sering dibicarakan akhir-akhir ini oleh berbagai golongan. Hal ini dikarenakan situasi yang terjadi beberapa tahun terakhir yang menyebabkan banyaknya mental seseorang menjadi terganggu. Perubahan yang terjadi di masyarakat yang menjadi semakin cepat menuntut berbagai pihak untuk terus melakukan adaptasi. Diperparah dengan adanya pandemi Covid-19 yang memperlambat jalannya seluruh aspek kehidupan masyarakat baik dalam berbagai bidang. Hal ini menyebabkan banyak dari masyarakat mengalami kecemasan dan depresi, sehingga ada dari mereka memiliki pikiran atau tindakan untuk menyakiti diri sendiri.¹ Meski demikian, banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskendes) tahun 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta wanita yang berusia lebih dari 15 tahun menderita depresi.²

¹Athiyyah dan Harri Santoso, "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19", *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 1, No. 2 (2021), 177.

²Widyawati, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia", Sehat Negeriku, (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>, Senin, 15 Agustus 2022, 10:47).

Secara umum, kesehatan mental didefinisikan oleh para psikolog sebagai sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangannya secara sosial untuk melakukan adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi segala permasalahannya.³ Dari definisi diatas, dapat diketahui bahwa kesehatan mental termasuk pada aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Jika mental seseorang terganggu maka akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia.

Dilansir dari *halodoc.com*, Fadhli Rizal Makarim mengutarakan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, yang mana kesehatan mental mencakup kesejahteraan, emosional, psikologi, dan sosial serta membantu memutuskan bagaimana menghadapi stress, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan.⁴ Sedangkan dalam kajian Islam, kesehatan mental juga mencakup pada aspek spiritual.

Pada dasarnya manusia lahir dengan naluri keagamaan. Keyakinan terhadap Tuhan memberikan manusia rasa damai, aman, dan tenteram dalam batin sehingga manusia dapat mengendalikan dirinya dengan baik dalam melakukan pekerjaan dan mencapai keinginan yang diharapkan. Manusia yang selalu mengingat Tuhannya maka akan diberikan ketenangan dalam hatinya, sebagaimana dalam surah al-Ra'd ayat 28:

³Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi (Jakarta: Mustaqim, 2000), 349.

⁴Anwariah Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan pendekatan Psikologi" (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, 2021), 21.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
(28)

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.⁵

Pada hakikatnya, usaha terbesar dalam menghindari terganggunya kesehatan mental berasal dari diri sendiri. Kesadaran akan pemeliharaan kesehatan mental itu perlu ditingkatkan, salah satunya dengan melakukan konsep mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri atau yang lebih dikenal dengan istilah *self-love* atau *loving yourself* memiliki arti bahwa seseorang sudah berdamai dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, yang mana dalam mencapai kedamaian batin tersebut dibutuhkan cara khusus yaitu bersikap hangat dan memelihara segala hal yang dirasakan dalam diri.⁶ Erich Fromm seorang psikoanalisis berkebangsaan Jerman dan juga ahli dalam teori sosial sekaligus filsuf menyebutkan dalam bukunya, *self-love* adalah sikap hormat pada integritas diri dan keunikan yang dimiliki diri sendiri, serta mempunyai cinta dan pemahaman terhadap diri sendiri.⁷ Dalam pandangan psikologis, *self-love* dibutuhkan untuk mengetahui identitas diri. Pada dasarnya, manusia harus bisa mengenali dengan baik segala hal yang ada di dalam dirinya sebelum ia bisa menerima dan menghargainya. Hal ini dikarenakan jika manusia tidak bisa mengenali dirinya sendiri maka dikhawatirkan manusia akan melakukan hal buruk terhadap dirinya, sebagaimana pada surah Yunus ayat 44:

⁵Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 13:28.

⁶Farah Afifah Maulita, "Representasi Self-Love Dalam Video Klip Bts Era Love Yourself" (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2020), 19.

⁷Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiawan (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 75.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (44)

Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.⁸

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia adalah tingkatan tertinggi dari binatang, karena manusia memiliki akal yang digunakan untuk berpikir, gerak, dan rasa, yang mana potensi diri tersebut harus dipergunakan dan dimanfaatkan dengan sebaik mungkin. Memanfaatkan potensi diri dan menjaganya dengan baik menjadi salah satu hal mendasar dari konsep mencintai diri sendiri.

Menurut Deborah Khoshaba, *self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri ketika mampu melakukan hal yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual, serta memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri, lebih fokus pada tujuan hidup yang dimiliki, dan bahagia melalui usaha yang telah dilakukan.⁹ Menurut Fromm, cinta sejati adalah ungkapan sikap yang produktif dan menunjukkan kepedulian, rasa hormat, tanggung jawab, serta pengetahuan, yang mana cinta bukanlah perasaan yang timbul karena seseorang, melainkan usaha yang dilakukan demi pertumbuhan dan kebahagiaan pribadi yang dicintai, yang berakar dalam kemampuan untuk mencintai.¹⁰ *Self-love* diartikan dengan sikap menjadikan diri sendiri sebagai objek mencintai sebagaimana jika mencintai orang lain karena pada hakikatnya mencintai diri sendiri tidak bisa dipisahkan dengan cinta pada makhluk lain. Seorang individu yang menerapkan *self-love* akan menampilkan apa adanya dirinya dengan kesan positif, sehingga ia tidak perlu menyakiti dirinya

⁸Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 10:44.

⁹ Deborah Khoshaba, "A Seven-Step Prescription for Self-Love", *Psychology Today*, (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>, Senin, 11 April 2022, 10:42).

¹⁰Fromm, *The Art of Loving*, 75-76.

sendiri demi menyenangkan orang lain. *Self-love* merupakan cinta diri yang positif, akan tetapi banyak orang yang salah mengartikan *self-love* sama dengan narsisme. Narsisisme adalah sebuah cinta diri yang ekstrim, yang mana mereka menganggap dirinya sendiri sangat superior dan sangat penting, memberi perhatian berlebih kepada diri sendiri, dan menganggap dirinya lebih baik dari orang lain.¹¹

Islam sebagai agama yang membawa Rahmat bagi seluruh alam juga mengajarkan bahwa mencintai diri sendiri merupakan suatu amanat dari Allah. Dengan mencintai dan mengenal diri sendiri, maka termasuk upaya untuk mencintai dan mengenal Allah sebagai Tuhan sang pencipta, karena diri sendiri termasuk pada salah satu tanda-tanda kebesaran Allah. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Thabrani dalam kitab *Fath al-Bari*, hadis Sukhbirah yang dinisbatkan kepada Nabi Muhammad,

مَنْ أَعْطِيَ فَشَكَرَ وَابْتَلِيَ فَصَبَرَ وَظَلَمَ فَاسْتَغْفَرَ وَظَلِمَ فَعَفَرَ أَوْلَيْكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (رَوَاهُ الطَّبْرَانِيُّ)

Barang siapa yang diberi lalu bersyukur, ditimpa cobaan lalu bersabar, menzalimi lalu meminta maaf, dan dizalimi lalu memberi maaf, mereka itulah yang mendapatkan keamanan dan mereka orang-orang yang mendapat petunjuk.¹²

Hadis ini menjelaskan mengenai keutamaan orang-orang muslim yang memiliki empat sifat ini, yakni bersyukur, bersabar, meminta maaf, dan memaafkan, yang mana Allah akan memberikan keamanan dari siksa kubur dan akhirat serta mendapatkan petunjuk. Tentunya keutamaan ini tidak hanya akan

¹¹Nurul Desidiah Esa, "Hubungan Antara Kecenderungan Narsisme Dengan Motif Memposting Foto Selfie di Instagram Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sidayu" (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, 2018), 18.

¹²Ibnu Hajar al-Athqalany, *Fath al-Bari*, Terj. Ghazirah Abdi Ummah (Jakarta: Pustaka Azzam, 2002), 22.

didapatkan di akhirat, melainkan di dunia pun keutamaannya akan didapat bagi muslim yang membiasakan diri dengan sifat ini. Syukur, sabar, dan memaafkan merupakan sikap mulia yang sulit untuk dilakukan, namun ketiganya adalah kunci kebahagiaan.

Dalam hidup menerapkan syukur, sabar, dan memaafkan adalah anjuran yang perlu dibiasakan. Menerima dan mensyukuri segala hal yang ada di dalam diri akan menumbuhkan sikap untuk terus memperlakukan diri dengan baik. Syukur sendiri memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan dan kepuasan diri, yang mana menjadi salah satu faktor dari meningkatnya kepercayaan diri.¹³ Selain itu ketenangan pikiran karena menerapkan syukur akan membuat seseorang tidak mudah dipengaruhi orang lain.

Dalam menjalani kehidupan, manusia akan menghadapi segala macam lingkungan dan peristiwa yang mana dapat mempengaruhi keberlangsungan hidupnya. Oleh karenanya pengendalian dan pemanfaatan potensi diri secara baik menjadi hal yang perlu dilakukan, agar diri tidak terjerumus kepada hal-hal negatif. Sabar adalah salah satu akhlak terpuji yang dapat menghindarkan diri dari melakukan perbuatan yang tidak benar. Menurut al-Ghazali, sabar adalah suatu proses untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang penuh dengan nafsu syahwat yang dihasilkan oleh suatu keadaan.¹⁴ Selain itu, manfaat dari menerapkan sikap sabar adalah menguatkan diri dalam menghadapi ujian hidup sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih tegar. Namun, pasti ada waktunya manusia akan

¹³Ahmad Rusdi, “Syukur Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi alat Ukurnya”, *JIPP* Vol. 2, No. 2 (2016), 39.

¹⁴Yulia Agustin, “ Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau Dari Perspektif Konseling Islam” (Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raniry, 2020), 17-18.

menghadapi masalah dan melakukan kesalahan. Diperlukan sikap tenang dalam menghadapi keadaan semacam ini, salah satunya dengan memaafkan segala kesalahan baik untuk diri sendiri maupun orang lain, dan tidak menumbuhkan kebencian mendalam dan rasa ingin balas dendam. Menyimpan rasa benci berlebihan dan dendam memiliki efek merusak diri, baik untuk kesehatan mental maupun fisik. Memaafkan menjadi salah satu cara mengendalikan stress dan trauma akibat kesalahan yang terjadi, serta cara melatih pikiran agar tidak terus merasa tertekan.

Sebagaimana uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk menganalisa dan memaparkan terkait bentuk mencintai diri sendiri yang terdapat dalam Al-Qur'an, mengingat peran Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk umat Islam tentu dapat mengatasi permasalahan di setiap zamannya. Oleh karena itu untuk memahaminya, maka diperlukan penafsiran para mufassir mengenai ayat-ayat yang terkait. Dengan adanya hal ini diharapkan bisa menambah wawasan masyarakat dan pembaca bahwa Al-Qur'an juga menganjurkan untuk menerapkan sikap mencintai diri sendiri yang mana menjadi salah satu cara menjaga kesehatan mental.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Dapat diidentifikasi, salah satu konsep mencintai diri sendiri adalah arahan bagaimana cara mencintai diri sendiri, di antaranya bersyukur, bersabar, memaafkan diri sendiri dan orang lain, berpikir positif, menjaga kesehatan fisik, bergaul dengan orang-orang yang memberikan pengaruh positif, berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, tidak khawatir dengan pendapat orang lain, menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna, dan masih banyak

lagi. Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, berikut ini adalah beberapa identifikasi masalah yang akan diteliti:

1. Definisi mencintai diri sendiri menurut ilmu psikologi dan Islam
2. Definisi kesehatan mental
3. Mencintai diri sendiri menurut Al-Qur'an
4. Implikasi penafsiran ayat-ayat mengenai mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an terhadap kesehatan mental

Berdasarkan identifikasi yang telah disebutkan sebelumnya, maka penelitian akan terbatas pada masalah yang berkaitan dengan tema yang diangkat pada penelitian ini, yaitu beberapa variabel yang berhubungan dengan konsep mencintai diri, meliputi bersyukur, bersabar, dan memaafkan dalam Al-Qur'an, pengambilan variabelnya didasarkan pada hadis nabi mengenai keutamaan syukur, sabar, meminta maaf, dan memaafkan yang telah disebutkan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan beberapa pendapat mufassir dan uraian dari ilmu psikologi yang juga disertai penjelasan ayat Al-Qur'an. Selain itu dilanjutkan dengan penjelasan implikasi penafsiran mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan mencintai diri sendiri?

2. Bagaimana implikasi penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, di antaranya:

1. Mendeskripsikan pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an mengenai mencintai diri sendiri dengan mengutip beberapa penafsiran yang dilakukan oleh para mufassir
2. Mengimplikasikan ayat-ayat Al-Qur'an terkait mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang mencakup dalam dua aspek, yaitu:

1. Aspek teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih pengetahuan baru mengenai kajian keilmuan terutama dalam bidang Al-Qur'an dan tafsir. Penelitian ini juga diinginkan dapat menambah manfaat pada penelitian yang serupa dikemudian hari dan dapat digunakan kembali untuk dipertajam dan diperluas analisisnya, serta diharapkan bisa melengkapi kajian sebelumnya mengenai mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

2. *Aspek praktis*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat agar lebih sadar untuk terus menumbuhkan sikap mencintai diri sendiri yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan mental terutama di tengah situasi saat ini. Dan diharapkan dapat menjadi solusi atau metode dalam menerapkan sikap mencintai diri sendiri dan implikasinya terhadap kesehatan mental yang telah diajarkan oleh Al-Qur'an.

F. Kerangka Teoritik

Kerangka teori atau yang disebut juga dengan kerangka pemikiran adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan.¹⁵ Kerangka teoritik yang baik akan dapat menjelaskan secara teoritis keterkaitan antara variabel yang sedang diteliti, oleh karenanya dalam menyusun sebuah penelitian harus didasarkan pada kerangka teori.

Mencintai diri sendiri atau *self-love* adalah mengenal, memahami, menerima, dan mengapresiasi segala yang ada dalam diri baik kelemahan maupun kelebihan dan memperlakukannya dengan sebaik mungkin. Menurut Andrea Brandht, seorang psikolog asal Amerika Serikat, *self-love* adalah menerima dan menghargai kekurangan dalam diri karena hal ini dapat membuat kita menjadi diri sendiri dan dapat memiliki belas kasih terhadap diri sendiri.¹⁶ Dengan menerapkan konsep cinta diri maka bisa semakin menumbuhkan rasa percaya diri, penghargaan

¹⁵V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2018), 60.

¹⁶Nila Zaimatus Septiana dan Jesi Darina, "Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Pespektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak)", *Shine* Vol. 2, No. 1 (2021), 12.

diri, serta lebih peduli pada diri sendiri, dan inilah yang menjadi faktor terpeliharanya kesehatan mental, karena pada dasarnya upaya memelihara kesehatan mental agar selalu baik ialah berasal dari diri sendiri.

Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi dimana seseorang mampu mengatasi stress, bekerja secara produktif, dan berperan serta di komunitas dan masyarakatnya.¹⁷ Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menelaraskan fungsi-fungsi jiwa, mampu menyesuaikan diri dengan manusia yang lain maupun dengan lingkungannya, serta berusaha mencapai kehidupan yang bermakna, yaitu kebahagiaan di dunia maupun kehidupan yang akan datang. Kesehatan mental memiliki peranan penting karena berpengaruh pada kelangsungan kehidupan pribadi maupun kehidupan bermasyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mengatakan di antara standar memiliki jiwa dan pikiran yang sehat adalah memiliki kepuasan terhadap apa yang telah diusahakan, menerima kekecewaan sebagai sebuah pembelajaran, dan memiliki rasa kasih sayang yang besar.¹⁸

Hal ini merupakan masalah yang perlu dibahas mengingat kondisi yang terjadi saat ini. Maka objek penelitian ini adalah mencintai diri sendiri yang terdapat dalam Al-Qur'an yang didasarkan pada penafsiran para mufassir. Penelitian ini akan menggunakan teori tematik yang mana nantinya akan memaparkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan tema berdasarkan pada pendapat beberapa mufassir serta implikasinya terhadap kesehatan mental.

¹⁷Salsabila, Skripsi: "Pemeliharaan Kesehatan Mental, 19.

¹⁸*Ibid.*, 23.

G. Telaah Pustaka

Telaah Pustaka merupakan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema yang sedang dikaji. Telaah Pustaka dilakukan untuk mengetahui apakah sebelumnya penelitian tersebut pernah dilakukan atau tidak. Selain itu, Telaah Pustaka dilakukan sebagai sarana guna mengetahui perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian ini berkenaan dengan konsep mencintai diri sendiri dan kesehatan mental yang mana ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema ini, di antaranya ialah sebagai berikut.

1. Representasi Self-Love Dalam Video Klip BTS Era Love Yourself, karya Farah Afifah Maulita, skripsi pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII Yogyakarta, 2020. Skripsi ini membahas pesan *self-love* yang terkandung dalam keempat video klip karya BTS. Pesan-pesan yang ada di dalam video klip tersebut adalah mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencintai orang lain, kebahagiaan dicapai dari dalam diri sendiri bukan dari orang lain, menjadi diri sendiri akan mendatangkan kebahagiaan, serta menyadari bahwa mencintai diri sendiri adalah jawaban untuk mendapat kebahagiaan.
2. Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi tematik ayat-ayat ketenangan jiwa dengan pendekatan psikologi), karya Anwariah Salsabila, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Dalam skripsi ini, dipaparkan penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa dengan mengambil term kata *Itma'anna* yang menghasilkan enam tema yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan mental. Selain itu, dari penafsiran ayat-ayat

tersebut dapat disimpulkan beberapa metode yang dapat digunakan sebagai upaya pemeliharaan kesehatan mental.

3. Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah, karya Samain dan Budihardjo, artikel *Jurnal Atta'dib*, Volume 1 Nomor 2, 2020. Artikel ini memaparkan mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan implementasinya terhadap Adversity Quotient siswa dengan merujuk pada tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Penelitian ini menjelaskan mengenai konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an adalah konsep sabar yang diimplementasikan dalam perilaku optimis dan bergantung kepada Allah. Memohon pertolongan dan harapan kepada Allah merupakan sikap bergantung kepada Tuhan, maka akan memunculkan rasa optimis dalam diri, sehingga manusia tidak akan mudah berputus asa saat dihadapkan pada masalah di dalam kehidupan.

Selain penelitian yang telah yang disebutkan sebelumnya, masih banyak penelitian yang tersebar di dalam buku, artikel, dan skripsi terdahulu. Dari penelitian-penelitian di atas, masih belum ada penelitian yang fokus pada penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

H. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah kegiatan ilmiah yang dijalankan secara terstruktur dan sistematis. Adapun unsur-unsur dalam metodologi penelitian ialah sebagai berikut.

1. Metode penelitian

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan memaparkan secara sistematis subjek atau objek penelitian baik berupa orang, lembaga, masyarakat, ataupun yang lainnya secara cermat dan faktual. Karena pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis, maka pemaparan nantinya dilakukan apa adanya terhadap apa yang dimaksud oleh suatu teks tafsir tanpa memandang metode dan pendekatan yang digunakan dalam tafsir.¹⁹ Penelitian ini nantinya akan memaparkan dan menganalisa beberapa penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an mengenai mencintai diri sendiri setelah diketahui bagaimana penafsiran para mufassir, dilanjutkan dengan pemaparan implikasi ayat terhadap masalah kesehatan mental, dan terakhir akan ditarik kesimpulan.

2. Pendekatan penelitian

Sesuai dengan tema yang diangkat, maka penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara-cara kuantifikasi.²⁰ Penelitian jenis ini memiliki tujuan menjelaskan suatu makna, fenomena, atau gagasan tertentu.

¹⁹Sahiron Syamsuddin, "Pendekatan dan Analisis Dalam Penelitian Teks Tafsir", *Suhuf* Vol. 12, No. 1 (2019), 140.

²⁰M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2017), 25.

Dalam penelitian ini, dibutuhkan data-data yang sesuai dengan tema yang akan dikaji dan kemudian diolah dan dideskripsikan dalam bentuk tulisan. Selain itu, jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode kepustakaan atau yang sering disebut “*Library Research*” yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mempelajari literatur dan tulisan, seperti buku, jurnal, artikel, maupun surat kabar yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang dikaji.

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan tafsir. Tafsir pada awalnya memiliki arti penjelasan atau penampakan makna. Kata Tafsir diambil dari kata *Fasara* yang berarti kesungguhan membuka atau berulang-ulang melakukan upaya membuka, sedangkan definisi singkat dari tafsir ini adalah penjelasan tentang firman-firman Allah sesuai dengan kemampuan manusia.²¹

3. Teori penelitian

Teori penelitian pada kajian ini menggunakan teori tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan tema syukur sebagai pembentuk sikap mencintai diri sendiri. Penelitian ini nantinya akan memaparkan penjelasan dari ayat-ayat yang berkaitan dengan tema didasarkan dari penafsiran para mufassir. Hal yang harus dilakukan dalam metode tematik adalah mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan tema dan kemudian di susun berdasarkan

²¹M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2015), 9.

kronologi turunnya ayat, memahami munasabah, dan dianalisis maksud yang terkandung dalam ayat menggunakan pendekatan tafsir.

Penelitian ini juga menggunakan beberapa langkah untuk mengambil keputusan berdasarkan data-data yang nyata. Tahapan-tahapan tersebut ialah sebagai berikut:

a. Sumber Data

Telah diketahui bahwa penelitian menggunakan metode kepustakaan, maka data diambil dari sumber-sumber literatur. Sumber data dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu:

1) Data primer

Data primer adalah data-data pokok yang dibutuhkan dan terkait langsung dengan tema yang dibahas. Dalam penelitian ini, data primer yang digunakan yaitu Al-Qur'an.

2) Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung dalam sebuah penelitian yang mana dalam penelitian ini ialah kitab-kitab tafsir, di antaranya sebagai berikut.

- a) Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab
- b) Tafsir Al-Munir karya Wahbah Zuhaili
- c) Tafsir Kementerian Agama RI
- d) Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an karya Sayyid Qutb
- e) Tafsir Al-Azhar karya Hamka
- f) Tafsir Ibnu Kathir karya Imam Abul Fida' Isma'il Ibnu Kathir

b. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data memiliki peran penting dalam penelitian, yang mana jika metode pengumpulan datanya benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi. Adapun penelitian ini menggunakan metode studi dokumentasi. Studi dokumen merupakan metode pengumpulan data kualitatif sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi, sebagian besar berupa buku, kitab, jurnal, catatan harian dan sebagainya.²²

c. Metode Analisis Data

Analisis data adalah cara melaksanakan analisis terhadap data, yang mana tujuannya mengolah data yang terkumpul untuk bisa menjawab masalah-masalah yang telah dirumuskan. Penelitian ini mengambil metode analisis deskriptif dengan menggunakan analisis isi, yaitu usaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik yang berasal dari berbagai sampel kemudian disusun dan disimpulkan agar lebih mudah dipahami.²³

Dalam proses analisis data, data yang telah dikumpulkan baik dari data primer maupun sekunder diseleksi kemudian diklasifikasi berdasarkan tema pembahasan lalu dideskripsikan dalam konsep yang mendukung objek pembahasan.

²²Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, 33.

²³*Ibid.*, 105.

I. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini tersusun secara sistematis dan untuk memudahkan pembaca mengenali isi dari penelitian ini, maka penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, tersusun dari Latar Belakang, Identifikasi dan Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kerangka Teoritik, Telaah Pustaka, Metodologi Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, yaitu kajian umum mengenai mencintai diri sendiri dan kesehatan mental. Pembahasan terkait mencintai diri sendiri menurut ilmu psikologi dan kajian keIslaman, serta pembahasan mengenai kesehatan mental secara umum.

Bab III Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan mencintai diri sendiri, seperti ayat syukur dan manfaatnya terhadap diri sendiri, ayat sabar, serta ayat mengenai anjuran memaafkan.

Bab IV Pengolahan Data, terdiri dari Analisa konsep mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an berdasarkan pada penafsiran para mufassir, serta implikasinya terhadap kesehatan mental.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

MENCINTAI DIRI SENDIRI DAN KESEHATAN MENTAL

A. Mencintai Diri Sendiri

1. Pengertian mencintai diri sendiri

Mencintai diri sendiri atau yang biasanya dikenal dengan istilah *self-love* merupakan suatu kondisi saat seseorang bisa menghargai dirinya sendiri dengan memberikan apresiasi ketika ia mampu mengambil keputusan di dalam upaya perkembangan fisik, spiritual, dan psikologinya. Pada dasarnya *self-love* adalah kemampuan seseorang dalam memberikan perlakuan terbaik kepada dirinya sendiri dengan cara menerima kekurangan dan terus berusaha memperbaikinya serta memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dengan sebaik mungkin, sehingga nantinya akan merasakan kepuasan hidup melalui usaha-usaha yang telah dilakukan. Menurut Erich Fromm, cinta kepada orang lain berarti cinta kepada manusia, sehingga mencintai diri sendiri adalah sebuah kebajikan, karena diri sendiri termasuk dari manusia. Mencintai diri sendiri adalah menjadikan diri pribadi sebagai objek mencintai dengan memberikan kepedulian, pemahaman, tanggung jawab, dan menghargai diri sendiri, sehingga dapat meneguhkan kehidupan, kebahagiaan, pertumbuhan, dan kebebasan.¹

Dilansir dari *halodoc*, disebutkan bahwa mencintai diri sendiri adalah konsep yang mendorong seseorang untuk mampu mengenal serta menerima diri

¹Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiawan (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 76.

sendiri kemudian memperlakukannya secara baik dan apa adanya.² Manusia bukanlah makhluk yang sempurna, sehingga wajar jika memiliki banyak kekurangan. Orang yang menerapkan konsep *self-love* diharuskan memperlakukan diri dengan baik dan apa adanya, menghargai setiap kekurangan yang dimiliki. Mencintai diri sendiri memiliki arti sangat menghargai kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri. Maksudnya seseorang yang bisa menjaga kebutuhan diri sendiri dan tidak mengorbankan kesejahteraan pribadi untuk menyenangkan orang lain. Individu yang tidak menerapkan konsep *self love* biasanya memaksakan dirinya untuk terus membuat topeng dan berlomba-lomba agar mendapat pengakuan serta berusaha memenuhi harapan orang lain tanpa memedulikan kebutuhan pribadi.

Menerapkan konsep *self-love* bukan hanya sekedar memenuhi hasrat dan keinginan pribadi saja, seperti memakai pakaian yang bagus dan merias wajah dengan produk mahal, lalu mengklaim bahwa dirinya sudah mencintai diri sendiri. *Self-love* lebih kepada tindakan cinta yang dilakukan secara fisik dan non-fisik.³ *Self-love* merupakan konsep apresiasi terhadap diri sendiri untuk membangun kebahagiaan dan kesejahteraan, yang mana pengembangan diri tersebut bertujuan agar diri tetap bisa berkontribusi di masa depan. Jadi konsep ini lebih kepada percaya bahwa diri ini bisa memberikan pengaruh positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang mencintai diri sendiri

² Rizal Fadli, "Cara Menerapkan Self Love untuk Jaga Kesehatan Mental", Halodoc, (<https://www.halodoc.com/artikel/cara-menerapkan-self-love-untuk-jaga-kesehatan-mental>, Kamis, 18 Agustus 2022, 21:37).

³Sarah-Len Mutlwasekwa, "Self-Love", Psychology Today, (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>, Kamis, 18 Agustus 2022, 22:47).

dengan baik, maka membuat dirinya menjadi seorang individu yang rendah hati dan menjadikannya pribadi yang mudah menghargai hal-hal yang dimiliki orang lain, baik kekurangan dan kelebihan karena dirinya sendiri sudah mampu menghargai semua kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya.

Self-love merupakan pondasi dalam setiap hubungan, karena *self-love* memiliki dampak pada bagaimana seseorang melakukan hubungan dengan orang lain. Banyak anggapan salah yang mengatakan bahwa mencintai diri sendiri itu buruk karena cinta diri berarti meniadakan rasa cinta kepada orang lain dan mementingkan diri sendiri. Sebagaimana pandangan Freud yang beranggapan bahwa cinta adalah manifestasi libido, dan libido itu berbalik kepada diri sendiri atau kepada orang lain. Maka dari itu, cinta kepada orang lain dan diri sendiri saling meniadakan, dalam arti semakin bertambah satu, maka yang lain semakin berkurang.⁴ Namun Fromm membantah hal tersebut, ia menyatakan bahwa cinta pada orang lain dan cinta pada diri sendiri bukanlah pilihan, sebab seseorang yang egois dan mementingkan dirinya sendiri merupakan salah satu wujud dari dirinya yang tidak produktif, hampa, frustrasi, dan dirinya akan senantiasa tidak bahagia serta sangat khawatir untuk segera mengambil kepuasan dalam hidup, yang sesungguhnya telah ia halangi sendiri.⁵

Islam sebagai agama yang kehadirannya mampu menciptakan kedamaian dan kasih sayang bagi manusia dan alam semesta, juga mengajarkan bahwa

⁴Fromm, *The Art of Loving*, 74.

⁵*Ibid.*, 77.

mencintai diri sendiri ialah suatu keharusan sebab mencintai diri sendiri menjadi wujud rasa cinta kepada Allah. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, oleh karena itu, dengan mensyukuri, menerima, dan memperlakukan diri sebaik mungkin, menjadi sebuah ucapan terima kasih kepada sang pencipta.

Mencintai diri sendiri yang benar ialah cinta diri yang didasarkan pada cinta kepada Allah dan Rasul-Nya, karena hal itulah sebenar-benarnya cinta. Menurut M. Quraish Shihab, manusia terdiri dari tiga komponen yakni akal, jasmani, dan juga rohani, yang mana manusia diharuskan menyadari dan mengenali ketiga komponen tersebut dan memperlakukannya dengan seimbang. Memberikan cinta kepada diri sendiri dengan sepenuh hati sehingga dirinya akan mampu untuk semakin istiqamah dalam bermunasabah menuju kesucian jiwa. Hal ini dapat dilakukan dengan selalu menjaga dan memperbaharui keimanan kepada Allah.

Pada dasarnya, Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap permasalahan *nafs* atau jiwa. Melalui Al-Qur'an, Allah memerintahkan kepada manusia untuk mengamati dan mengenal dirinya sendiri. Perintah untuk bisa mengamati tanda-tanda kekuasaan Allah yang ada di dalam diri, memiliki tujuan agar manusia sadar akan kebenaran Al-Qur'an dalam menunjukkan eksistensi dirinya, keberadaan langit dan bumi. Selain itu, dengan mengenal diri sendiri, manusia dapat memanfaatkan tanda-tanda kekuasaan Allah dengan baik

dan mengagungkan-Nya, karena penciptaan manusia di bumi merupakan untuk suatu manfaat dan juga untuk direnungkan.⁶

Selain hal itu, Al-Qur'an juga mengajarkan manusia untuk menyucikan dan menjaga jiwanya. Setelah mengamati dan mengenal diri sendiri, manusia juga harus berusaha untuk menyucikan diri, sebab manusia mudah akan perubahan yang terjadi, terutama perubahan yang negatif. Tujuan dari penyucian diri adalah usaha yang mengantarkan kepada kesempurnaan diri. Hal yang dapat dilakukan dalam usaha menyucikan diri yaitu menyempurnakan ilmu pengetahuan disertai dengan do'a kepada Allah. Kemudian maksud dari perintah menjaga jiwa adalah manusia diperintahkan untuk menjaga diri baik fisik maupun jiwa dari semua penyakit. Menjaga jiwa bukan hanya terbatas pada menjaga kehidupan yang bersifat umum, namun makna dari menjaga jiwa ialah menjaga model kehidupan yang menjamin semua hak kehidupan seluruh manusia dalam berbagai jenjang dan usia.

Konsep *self-love* berbeda dengan ujub. Ujub adalah sikap mengagumi diri secara berlebihan dan mengagungkan setiap perbuatannya sebagai amal yang baik tanpa mengetahui bahwa perbuatan buruklah yang sudah dilakukan. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan larangan melakukan ujub, terdapat pada surah al-Kahf ayat 103-104:

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (103) الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (104)

Katakanlah (Muhammad), "Apakah perlu Kami beri tahukan kepadamu tentang orang yang paling rugi perbuatannya?", (Yaitu) orang yang sia-sia

⁶Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*, Terj. Sari Narulita dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2006), 75.

perbuatannya dalam kehidupan dunia, sedangkan mereka mengira telah berbuat sebaik-baiknya.⁷

Ayat ini menjelaskan bahwa seharusnya setiap usaha menghasilkan keuntungan akhirat dan akan lebih baik lagi jika keuntungan dunia juga didapatkan. Namun jika usaha tersebut tidak menghasilkan keuntungan akhirat, maka dianggap rugi karena modal yang dikeluarkan sia-sia. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang rugi dalam usahanya, seperti tidak adanya pengalaman dan latihan serta keliru dalam menemukan jalan. Shihab menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa selama seseorang yang mengalami rugi tersebut sadar terhadap kekurangan dan kekeliruan yang menyebabkan rugi, maka masih terdapat harapan untuk memperbaikinya, namun apabila yang bersangkutan tidak menyadari kerugian tersebut dan bahkan merasa dirinya telah beruntung, maka orang-orang seperti inilah yang termasuk pada golongan yang paling rugi.⁸

Berdasarkan pada penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa mencintai diri sendiri adalah keadaan dimana seseorang sebagai individu mampu mengenal, memahami, dan menerima semua hal yang ada di dalam dirinya sendiri, baik positif maupun negatif, yang terlihat maupun yang tidak terlihat, serta keadaan dimana bisa mengapresiasi diri sendiri atas segala hal yang telah dilakukan, sehingga dapat membangun kebahagiaan dan kesejahteraan diri sebagai bentuk usaha mewujudkan tujuan di masa depan.

⁷Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 18:103-104.

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 133.

2. *Aspek mencintai diri sendiri*

Terdapat beberapa aspek penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri. Aspek-aspek ini saling berhubungan satu sama lain, sehingga semuanya harus diterapkan dengan baik.

Menurut Sarah-Len Mutlwasekwa, seorang advokat kesehatan mental yang berasal dari Afrika menjelaskan bahwa aspek-aspek dalam *self-love* terdiri dari empat macam, yaitu *self awereness*, *self worth*, *self esteem*, dan *self care*. Penjelasan keempat aspek tersebut ialah sebagai berikut.

a. *Self awareness*

Self awareness atau kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang menyadari segala proses berpikirnya. Maksud proses berpikir disini adalah pikiran yang dimiliki seseorang, bagaimana pikiran itu dapat memengaruhi emosinya, dan bagaimana emosi yang ditimbulkan memberikan pengaruh terhadap tindakan yang diambil oleh individu.

Menurut Daniel Goleman, kesadaran diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengetahui kelebihan, kelemahan, dorongan, nilai, serta dampaknya terhadap orang lain.⁹ *Self awareness* merupakan kunci dari kecerdasan emosional, yang mana menjadi pondasi hampir seluruh unsur kesadaran emosional seorang individu. Kesadaran diri menjadi langkah

⁹Kalaiyaranan. M dan M Daniel Solomon, "Importance of Self Awareness in Adolescence- A Thematic Research Paper", *IOSR-JHSS* Vol. 21, No. 1 (2016), 20.

awal yang penting dalam mengenal dan memahami diri sendiri juga perubahan diri.

Singh menegaskan bahwa *self awareness* dapat menghubungkan seseorang dengan pikiran, perasaan, dan tindakan pribadinya sehingga membantu individu dalam mendapatkan persepsi yang lebih jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai dalam hidup dan karenanya bisa bekerja sesuai dengan kemampuannya.¹⁰ Seseorang dengan kesadaran diri yang tinggi akan mampu membaca emosi diri sendiri dan mengenali dampak yang akan ditimbulkan sehingga hal ini dapat membantu individu dalam mengambil keputusan dalam hidup, oleh karenanya sangat penting memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri sendiri. Penerapan *self awareness* yang baik juga bisa membantu dalam memahami orang lain, membaca situasi sosial, serta dapat mengerti harapan orang lain terhadap dirinya sehingga bisa mencerminkan diri, memperhatikan, dan mengambil pengalaman, termasuk juga mengendalikan emosi.

Istilah lain *self awareness* di kalangan para psikolog disebut dengan metakognisi dan metamod, metakognisi digunakan untuk menyebutkan proses berpikir, dan metamod untuk menyebutkan kesadaran individu akan emosinya sendiri.¹¹

¹⁰Muhammad 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.

¹¹Shoni Rahmatullah Amrozi, "Pemikiran Daniel Goleman Dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia" *Al-Adalah* Vol. 22, No. 2 (2019), 105.

Self awareness atau kesadaran diri terdiri dari dua bentuk, yaitu kesadaran diri subjektif dan kesadaran diri objektif.¹² Adapun kesadaran diri subjektif ialah kemampuan diri dalam membedakan dirinya dengan lingkungan fisik dan sosial karena perhatiannya difokuskan pada aspek-aspek penting dari situasi lingkungan. Sedangkan kesadaran diri objektif merupakan kemampuan individu untuk mengenal aspek-aspek penting dalam diri baik tugas maupun tanggung jawabnya karena fokus tertuju pada diri sendiri sebagai objek perhatiannya.

b. *Self worth*

Self worth atau harga diri adalah keyakinan individu terhadap dirinya setelah ia mengenal diri sendiri. *Self worth* ini merupakan kesadaran seseorang bahwa dirinya berharga terlepas dari apa yang telah dicapai dan kualitas yang dimiliki. Kemampuan ini muncul setelah menyadari dirinya berharga dan tidak harus ikut standar yang ditetapkan orang lain karena sudah mengetahui standar untuk dirinya sendiri.

Seseorang yang mempunyai *self worth* dipastikan akan memiliki rasa *self love* yang tinggi, sebab ia sudah menyadari bahwa apa yang ada dalam dirinya itu berharga. Harga diri tidak ditentukan oleh apapun, bahkan tanpa melakukan sesuatu pun diri sendiri sudah layak untuk dihargai.

c. *Self esteem*

Self esteem atau yang dikenal dengan penghargaan diri merupakan keadaan dimana seseorang merasa puas dan nyaman dengan siapa

¹²Aripin, "Hubungan Antara Kesadaran Diri, 18.

sebenarnya dirinya, dimanapun keberadaannya, hingga segala sesuatu yang dimilikinya. Menurut Nathalie Branden, *self esteem* diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri dalam bertindak dan menghadapi tantangan hidup, serta keyakinan bahwa setiap individu berhak bahagia, memiliki perasaan berharga, layak, memungkinkan untuk menegaskan kebutuhan dan keinginannya, serta menikmati hasil dari kerja keras yang dilakukan.¹³

Self esteem ialah penilaian terhadap diri sendiri guna mengubah atau mengembangkan keterampilan fisik, sosial, serta akademis. Santrock mengatakan bahwa kemampuan ini adalah hasil penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri, hal ini termasuk juga dalam evaluasi terhadap apa yang telah dikuasai dan hal-hal yang kurang dikuasai.¹⁴

Self esteem memiliki hubungan dengan *self worth*, *self esteem* seseorang akan tinggi apabila sebelumnya ia memiliki *self worth* yang baik. Perbedaan dari keduanya ialah jika *self worth* adalah kesadaran bahwa diri sendiri itu berharga terlepas dari apa yang telah dicapai dan kualitas yang dimiliki, maka *self esteem* merupakan harga diri yang lebih terikat pada kualitas dan pencapaian diri. *Self esteem* erat kaitannya dengan bagaimana individu menilai dirinya sendiri sehingga nantinya akan memengaruhi cara berperilaku sehari-hari.

¹³Refnadi, "Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa" *J.Edu* Vol. 4, No. 1 (2018), 17.

¹⁴Adi Chandra Gita Kusuma, "Self-Love: Menghargai Diri Sendiri, Kalau Bukan Kamu Siapa Lagi?", Satu Persen, (<https://satupersen.net/blog/self-love-menghargai-diri-sendiri-kalau-bukan-kamu-siapa-lagi>, Selasa, 23 Agustus 2022, 22:55).

Self esteem atau penghargaan diri sangatlah penting bagi kelangsungan hidup seseorang. Jika *self esteem* rendah, maka dapat menimbulkan depresi dan bisa menjerumuskan diri ke dalam hubungan yang sehat. Sebaliknya, apabila memiliki *self esteem* yang baik, maka akan memengaruhi prestasi dalam hidup, hubungan diri dengan orang lain, dan juga memberikan kepuasan terhadap diri sendiri.

d. *Self care*

Self care atau perawatan diri merupakan tindakan yang dilakukan individu guna menjaga kesehatan dirinya, baik fisik maupun mental. Tindakan yang dilakukan ini merupakan perawatan yang dapat menambah energi bagi diri sendiri sehingga apa yang terdapat dalam diri baik fisik maupun mental berfungsi dengan baik.

Menurut Dorothea Orem, *self care* adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyeimbangkan hidup dengan berusaha memenuhi kebutuhan dalam mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan hidup yang dilakukan oleh individu itu sendiri.¹⁵ Mungkin *self care* terlihat sepele, akan tetapi seseorang yang menerapkan *self care* akan lebih menghargai diri sendiri dengan menjaga tubuh dan pikirannya dengan baik dan melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan kenyamanan di dalam dirinya. Selain itu *self care* juga dapat mengurangi stress, depresi dan kecemasan yang terjadi dalam hidup. Hal sederhana yang termasuk dalam

¹⁵ Adi Chandra Gita Kusuma, "Self Care: Penting untuk Dirimu", Satu Persen, (<https://satupersen.net/blog/self-care-penting-untuk-dirimu>, 24 Agustus 2022, 21:08).

self care ialah menjaga pola makan dan memperhatikan apa yang dikonsumsi serta istirahat yang cukup.

Selain empat aspek yang telah dijelaskan diatas, terdapat pendapat lain yang dipaparkan oleh Nerisha Maharaj dan Kurt A. April di dalam artikelnya, yang mana disebutkan bahwa aspek-aspek *self love* terdiri dari lima macam. Pendapat ini didasarkan pada sistesis dan dekontruksi dari arti *self love* yang ditinjau dari beberapa literatur, maka kelima aspek tersebut ialah *self knowledge*, *self acceptance*, *self being*, *self transcendence*, dan *self renewal*.¹⁶ Untuk penjelasan kelima aspek tersebut ialah sebagai berikut.

a. *Self knowledge*

Self knowledge atau pengetahuan diri adalah pengetahuan individu terhadap segala hal yang ada dalam dirinya sendiri. Pengetahuan diri menurut ilmu psikologi ialah informasi aktual yang sebenarnya yang dimiliki seseorang mengenai diri sendiri, dan yang termasuk ke dalam informasi tersebut adalah keadaan emosi, kepribadian, pola perilaku, keyakinan, pendapat pribadi, nilai, kebutuhan, kecenderungan, tujuan, serta identitas sosial.¹⁷

Dalam artikelnya disebutkan bahwa *self knowledge* berasal dari proses intropeksi diri dan sosial. Terdapat beberapa sumber yang berperan penting

¹⁶Nerisha Maharaj dan Kurt A. April, "The Power of Self-Love in The Evolution of Leadership and Employee Engagement", *Problems and Perspectives in Management* Vol. 11, No. 4 (2013), 123.

¹⁷Christina R. Wilson, "What Is Self-Knowledge In Psychology? 8 Examples and Theoris", *Positive Psychology*, (<https://positivepsychology.com/self-knowledge/>, Kamis, 25 Agustus 2022, 15:06).

dalam pembentukan *self knowledge*, di antaranya dunia fisik, perbandingan sosial, penilaian yang direfleksikan, persepsi diri, dan intropeksi.

b. *Self acceptance*

Penerimaan diri atau yang dikenal dengan *self acceptance* adalah sikap menyadari, mengakui, menerima, menghargai pencapaian dan keterbatasan diri serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang telah mengenal segala hal dalam dirinya dan berlapang dada menerima tanpa menyalahkan orang lain serta memiliki hasrat untuk terus berkembang, maka masuk ke dalam *self acceptance*.

Menurut Jonhson, penerimaan diri merupakan keadaan dimana seorang individu mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Chaplin juga mengatakan bahwa *self acceptance* ialah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan adanya dirinya, puas terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki dan mengakui semua keterbatasan diri.¹⁸ Seseorang yang memiliki *self acceptance* dengan baik akan lebih bisa berdamai dengan diri sendiri, berpikiran positif, optimis, kepercayaan diri meningkat, dan lebih mampu menghadapi kritikan dan penolakan, dikarenakan ia telah menyadari bahwa manusia bukanlah makhluk yang sempurna.

c. *Self being*

Self being merupakan kemampuan individu untuk melepaskan kebutuhan akan pembenaran sosial dan untuk mengatasi ketakutan akan

¹⁸Putri Trebel Agustin, "Hubungan Antara Self Acceptance Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang di Surabaya" (Skripsi Fakultas Psikologi UNTAG, 2018), 22.

keterasingan dan keaslian. Makna dari *self being* adalah keberadaan diri, ialah kesadaran seorang individu bahwa dirinya adalah miliknya sendiri dan ia bisa menjadi dirinya sendiri tanpa meminta persetujuan dan pengakuan orang lain. Orang dengan *self being* yang baik akan berusaha bertindak sesuai dengan apa adanya dirinya tanpa takut akan mendapat penolakan dan diasingkan oleh orang lain.

d. *Self transcendence*

Self transcendence atau transendensi diri adalah sebuah proses yang dilakukan individu untuk bergerak keluar dari diri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.¹⁹ Melalui *self transcendence*, seseorang akan mulai bergerak melewati apa yang sebelumnya telah ia capai, dari yang kurang baik menjadi baik dan dari yang baik menjadi lebih baik.

Menurut Le dan Levenson, *self transcendence* merupakan kemampuan untuk bergerak melampaui kesadaran yang berpusat pada diri sendiri, dan untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya dengan kesadaran yang jelas mengenai lingkungan, dan mencakup sejumlah besar kebebasan dari alam dan kondisi sosial.²⁰

Self transcendence diartikan sebagai proses perkembangan dari konsep diri yang dibatasi secara multidimensi, yaitu sebagai berikut.

¹⁹Juwita Kusuma Wulandari dan Robi'ah Nugrahani, "Membangun Motivasi (Self Transendence) Pendidik di MI Muhammadiyah Al-Muttaqien Sleman" *Ilmu Al-Qur'an* Vol. 2, No. 2 (2019), 222.

²⁰ Maharaj, "The Power of Self-Love, 124.

- 1) Batiniyah, ialah melakukan cerminan intropeksi diri terhadap pengalaman yang sudah dialami.
- 2) Lahiriah, ialah penting untuk berinteraksi dengan lingkungan.
- 3) Duniawi, yaitu menjadikan pengalaman sebagai pelajaran guna mencapai tujuan masa depan.

e. *Self renewal*

Self renewal atau pembaharuan diri 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.

Self renewal penting dilakukan dalam menerapkan *self-love* karena pada dasarnya konsep cinta diri bukan hanya sekedar mengenal dan menerima potensi yang ada di dalam diri sendiri, akan tetapi *self-love* juga berbicara mengenai cara agar potensi yang dimiliki setiap individu bisa berkembang, dapat melakukan pembaharuan serta perbaikan diri agar berubah menjadi lebih baik dengan mengambil pelajaran dari pengalaman yang telah lalu.

3. Cara menerapkan konsep mencintai diri sendiri

Self-love adalah kemampuan untuk bisa mengenali diri sendiri dan memahami serta menerima apa adanya diri baik sesuatu yang positif maupun

yang negatif, juga berusaha berkembang maju dengan memperbaiki yang salah dan mengembangkan yang sudah baik.

Dalam menerapkan konsep *self-love*, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, baik dengan diri sendiri ataupun dengan bantuan orang lain misalnya psikolog atau psikiater. Cara-cara yang dapat dilakukan oleh diri sendiri dalam upaya menerapkan *self-love*, di antaranya ialah sebagai berikut.

a. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Dalam bersosialisasi, secara tidak sadar manusia hidup dengan sifat kompetitif, sehingga banyak yang berusaha membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Padahal manusia diciptakan dengan potensi masing-masing, baik berupa kelebihan dan kekurangan yang seharusnya dapat dimanfaatkan sebaik mungkin.

Oleh karenanya berhenti untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan berusaha untuk lebih fokus pada tujuan dan impian yang dimiliki. Dengan begitu, hidup akan lebih bebas dan termotivasi untuk menjalaninya tanpa beban.

b. Tidak khawatir dengan pendapat orang lain

Setiap manusia dibekali akal untuk berpikir, sehingga manusia bebas untuk berpendapat dan mengutarakan pemikirannya. Jika individu mendapat kritik maupun saran dari orang lain, maka ambil pendapat baik yang dapat membangun dan meningkatkan potensi diri untuk terus berkembang menjadi pribadi lebih baik serta mengabaikan komentar jahat yang dapat menjatuhkan kepercayaan diri sendiri.

c. Menjaga kesehatan tubuh

Dalam konsep *self-love*, menjaga kesehatan tubuh menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan. Selain kesehatan mental, menjaga kesehatan fisik juga perlu diperhatikan.

d. Memaafkan diri sendiri dan orang lain

Dalam hidup, seorang individu dalam menjalani aktivitas sosial akan menemui bermacam-macam karakter manusia, serta menghadapi berbagai peristiwa, baik sesuatu yang membahagiakan maupun yang menimbulkan kesedihan. Semua orang tidak akan luput dari membuat kesalahan, oleh sebab itu menerapkan sikap saling memaafkan merupakan hal yang penting.

Berusaha memaafkan dan menerima kesalahan yang telah dilakukan oleh diri sendiri maupun orang lain akan memberikan dampak positif terutama bagi diri sendiri maupun bagi hubungan sosial dengan orang lain. Pengaruh positif yang ditimbulkan tersebut di antaranya dapat membuat diri lebih tenang sebab memaafkan ialah seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang supaya tidak membalas dendam serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti.²¹ Dengan memaafkan seseorang akan mampu berpikir lebih jernih sehingga hubungan interpersonal yang rusak akibat konflik yang terjadi dapat pulih dengan cepat dan dapat mengambil pelajaran dari kesalahan tersebut untuk bisa tumbuh menjadi lebih baik.

²¹Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, "Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja", *Jurnal Ecopsy* Vol. 6, No. 1 (2019), 51.

Selain itu jika menyimpan dendam dan kemarahan berkepanjangan maka akan menimbulkan efek negatif bagi terutama bagi diri sendiri, antara lain menimbulkan stress berkepanjangan, cemas, dan depresi yang berakibat buruk bagi kesehatan

e. Berteman dengan orang-orang yang memberikan pengaruh baik

Kehidupan seorang individu tidak akan luput dari pengaruh lingkungan, karena setiap orang akan bersosialisasi dengan orang lain. Maka cari pergaulan yang memberikan pengaruh positif, membangun, dan menerima apa adanya.

Hindarilah lingkungan sosial yang menimbulkan pengaruh buruk demi diri sendiri. Meskipun *self-love* merupakan sikap untuk berusaha lebih fokus pada diri sendiri, tetapi tetap bersikap baik, peduli, dan berempati kepada orang lain.

f. Bersyukur

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri adalah bersyukur. Bersyukur adalah ungkapan terima kasih atas apa yang telah dimiliki dan diperoleh. Menurut Mc Cullough dan Emmons, syukur merupakan perasaan yang terjadi dalam hubungan interpersonal sebagai penghargaan atas kebaikan dan manfaat yang diberikan orang lain kepada individu tersebut.²²

²²Aldino Gusta Rachmadi dkk, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", *Psikologika* Vol. 24, No. 2 (2019), 122.

Bersyukur termasuk bentuk emosi positif yang memberikan banyak manfaat terutama bagi diri sendiri. Dengan bersyukur, seseorang bisa lebih berbahagia dan tenang karena bisa menerima diri apa adanya. Selain itu syukur dapat mendatangkan rezeki lebih banyak dan menghindarkan diri sifat kufur nikmat yang dapat merusak jiwa.

g. Bersabar

Hidup tidak akan terus berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Terkadang individu menghadapi hal-hal rumit yang menyebabkan stress, cemas, maupun depresi. Untuk menghadapi hal tersebut, maka dibutuhkan kesabaran. Sabar adalah kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku. Sabar juga dapat diartikan sebagai emosi positif berupa menahan diri dari mengikuti keinginan hawa nafsu serta menjadi terapi mental dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan.

Dengan bersabar, seseorang akan bersikap tenang dan berusaha berpikiran panjang dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Selain itu seseorang yang bersabar tidak akan mudah putus asa dan tidak mudah mengeluh, sehingga hal inilah yang akan mendidik seseorang untuk lebih kuat dalam menghadapi kehidupan di masa depan.²³

4. Perbedaan *self love*, *narsisisme*, dan *selfish*

Self-love atau mencintai diri merupakan sebuah sikap yang harus dilakukan oleh setiap individu. Kemampuan untuk mengenal, memahami, menerima diri

²³Asyifa Quratul Ain, "Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017", *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 2, No. 1 (2022), 10.

sendiri apa adanya, serta memperlakukan diri dengan baik merupakan salah satu kunci hidup bahagia. Menurut dr. Kevin Adrian, yang dilansir dari *Alodokter*, mencintai diri sendiri memberikan manfaat yang besar dalam hidup, di antaranya mendapat kepuasan hidup, membiasakan diri hidup sehat, mengurangi risiko terkena gangguan mental, dan meningkatkan kepercayaan diri.²⁴

Meski begitu, masih banyak orang yang menyalahartikan *self-love* dengan narsis ataupun egois. *Self-love* merupakan kesadaran untuk memprioritaskan diri sendiri, namun bukan berarti hanya memikirkan diri sendiri dan bersikap apatis kepada orang lain. Justru dengan mencintai diri sendiri maka akan mendatangkan kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain.

Self-love atau mencintai diri sendiri berbeda dengan narsisisme. Narsisisme adalah bentuk ekspresi diri seorang individu yang mencintai dirinya secara berlebihan. Maksudnya seseorang yang menampilkan dirinya secara berlebihan dan memiliki kepercayaan diri yang terlalu tinggi serta tidak bisa menyesuaikan dengan keadaan dirinya, sehingga dalam kehidupan sosialnya cenderung bersifat individualistik dan hanya memberikan kenyamanan pada dirinya sendiri maka termasuk pada sikap narsisisme.

Narsisisme dalam ilmu psikologi dapat masuk ke dalam salah satu golongan gangguan kepribadian. Menurut Lam, narsisisme berasal dari konsep diri dan rasa percaya diri, rasa percaya diri tersebut diaktualisasikan melalui perilaku

²⁴Kevin Adrian, "Pentingnya *Self Love* dan Cara Menerapkannya", *Alodokter*, (<https://www.alodokter.com/pentingnya-self-love-dan-cara-menerapkannya>, Sabtu, 27 Agustus 2022, 16:28).

seperti percaya diri bahwa dirinya merupakan individu yang unik, memiliki intelegensi yang lebih, dan mempunyai potensi yang lebih dari orang lain sehingga cenderung tidak bisa menerima diri sendiri karena berperilaku secara berlebihan dari kemampuan dan keadaan yang dimiliki sebenarnya.²⁵ Seseorang dengan kepribadian narsistik cenderung memandang kelebihan dan keunikan di dalam dirinya secara berlebihan, sehingga selalu mengharapkan perhatian dan pujian dari orang lain. Akibatnya dari hal ini akan melahirkan perilaku yang kurang empati terhadap orang lain, iri, ingin dipuja, takut gagal, selalu mengarpakan diistimewakan orang lain, dan sensitif terhadap segala kritikan.

Selain narsisisme, mencintai diri sendiri juga memiliki perbedaan dengan egoisme. Meski keduanya adalah sikap memprioritaskan diri sendiri, tetapi ada sesuatu yang menjadikan keduanya berbeda. Egoisme atau yang dikenal dengan *selfishness* merupakan kecenderungan individu untuk mengutamakan keinginan dan kebutuhan pribadi di atas keinginan dan kebutuhan orang lain. Mencintai diri sendiri secara berlebihan yang hanya memikirkan diri sendiri tanpa memiliki rasa empati terhadap orang lain maka akan menjadi sifat egois. Seseorang dengan sifat egois kerap berperilaku secara berlebihan hanya untuk memberikan keuntungan kepada diri sendiri, meskipun orang lain mendapat kerugian dari tindakannya.

²⁵Wida Widiyanti dkk., "Profil Perilaku Narsisme Remaja Serta Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling", *Indonesian Journal of Educational Counseling*, Vol. 1, No. 1 (2017), 16.

Seseorang yang *selfish* memiliki beberapa ciri khas, di antaranya orang yang *selfish* cenderung mudah dikendalikan oleh emosi negatifnya sehingga akan mudah kehilangan kontrol diri. Selain itu, umumnya tidak mau mendengar pendapat orang lain dan menganggap pendapatnya yang paling benar.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan *self-love* dengan narsisisme dan *selfishness* ialah terletak pada kepentingan dan kebaikan yang akan didapat. Konsep *self-love* dilakukan untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain serta manfaatnya didapatkan untuk jangka panjang karena seseorang yang menerapkan *self-love* berusaha bertindak sesuai dengan apa yang ada dalam diri tanpa melewati batasan dirinya dan berusaha mengembangkan potensi tanpa mengabaikan orang lain. Sedangkan narsisisme dan egoisme adalah tindakan yang hanya mementingkan diri sendiri dan tidak memiliki kepedulian terhadap orang lain. seseorang yang memiliki sifat ini cenderung bertindak berlebihan tanpa mengetahui batasan dirinya.

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Kesehatan memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup manusia, sebab tanpa kesehatan yang baik, manusia akan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, menjaga kesehatan adalah hal yang harus dilakukan.

Kesehatan sendiri bukan hanya berkaitan dengan fisik saja, namun juga mencakup kesehatan mental. Kesehatan fisik dan mental memiliki hubungan yang erat, sehingga keduanya harus dijaga dengan baik. Jika kesehatan fisik

memburuk, maka akan memperbesar risiko munculnya masalah kesehatan mental. Begitupun sebaliknya, jika kesehatan mental tidak baik, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik.

Kesehatan mental secara etimologi berasal dari kata *Hygiene Mental*, yang terdiri dari dua kata, yaitu *hygiene* dan *mental*. Kata *hygiene*, diambil dari nama dewi kesehatan Yunani, yang bermakna ilmu kesehatan, sedangkan kata *mental* berasal dari kata *mens*, *mentis*, yang berarti jiwa, nyawa, roh, dan semangat.²⁶ Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, kesehatan mental adalah suatu kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta memiliki peran serta dalam komunitasnya.²⁷ Individu yang memiliki kesehatan mental yang sehat akan memiliki adaptasi yang baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya, sehingga akan dapat merasakan bahagia, hidup dengan tenang, bisa bersosialisasi dengan normal, dan juga mampu menghadapi serta menerima apapun yang terjadi di dalam hidupnya.

Sedangkan merujuk pada pemahaman ilmu kedokteran, kesehatan mental adalah suatu keadaan yang dapat membuat perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang mencapai keadaan yang terbaik, dan perkembangan ini selaras dengan keadaan orang lain.²⁸

²⁶Heni Yulianti, "Kontribusi Islam Terhadap Kesehatan Mental" (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2019), 40.

²⁷Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), 10-11.

²⁸Anwariah Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan pendekatan Psikologi" (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, 2021), 19.

Ada beberapa definisi kesehatan mental yang telah dijelaskan oleh para ahli, di antaranya Mustafa Fahmi yang menyatakan bahwa ada dua pola dalam menjelaskan mengenai kesehatan mental, *pertama* pola negatif yaitu kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari segala neurosis dan psikosis, *kedua* pola positif yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.²⁹ Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ialah terhindarnya diri dari gangguan dan penyakit kejiwaan, memiliki kemampuan beradaptasi, dapat melewati masalah dan hambatan yang kadang terjadi, adanya keselarasan di antara fungsi-fungsi jiwa, menghargai dirinya sendiri, berguna dan bahagia, juga mampu menggunakan potensi diri dengan sebaik mungkin.

Hanna Djumhana menjelaskan bahwa terdapat empat pola yang terdapat dalam kesehatan mental, *pertama*, pola simptomatis, yaitu pola yang memiliki kaitan dengan gejala (simpton) dan keluhan (complains), gangguan atau penyakit nafsiyah. *Kedua*, pola penyesuaian diri merupakan pola yang berkaitan dengan keaktifan individu dalam memenuhi pedoman lingkungan tanpa harus kehilangan nilai diri atau memuaskan tuntutan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. *Ketiga*, pola pengembangan diri ialah pola yang berhubungan dengan kualitas khusus insani, misalnya produktivitas, kreativitas, tanggung jawab, kecerdasan, dan lain sebagainya. Kesehatan mental memiliki arti kemampuan seseorang dalam memaksimalkan penggunaan potensi-potensi manusiawi yang dimilikinya, sehingga dapat memperoleh manfaat dari potensi

²⁹ Yulianti, "Kontribusi Islam, 41.

tersebut untuk dirinya sendiri. *Keempat*, pola agama adalah pola yang berkenaan dengan ajaran agama. Maksudnya kesehatan mental adalah individu yang mampu melaksanakan ajaran agama secara baik dan benar dengan dasar keimanan dan ketakwaan kepada tuhan.³⁰

Kesehatan mental adalah salah satu bagian standar kesehatan manusia yang sangat penting. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan setiap individunya. Kesehatan mental juga membantu dalam menentukan cara menangani stress, bersosialisasi dengan orang lain, dan menentukan pilihan yang sehat, selain itu membantu mencegah gangguan dan penyakit mental. Gangguan mental merupakan kelainan kepribadian yang terjadi dengan ditandai gangguan emosional yang mengubah pribadi individu normal menjadi seseorang yang tidak mampu mengatur dirinya sendiri untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat. Gangguan kesehatan mental sendiri sangat mempengaruhi kondisi setiap individu, meliputi perasaan, pikiran, perilaku, maupun kesehatan fisik. Oleh karenanya penting sekali memperhatikan kesehatan mental di setiap tahap pertumbuhan manusia, mulai masa kanak-kanak, remaja, maupun dewasa.

Abdul Aziz el-Quusiy menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan keserasian yang sempurna dan integrasi antara bermacam-macam fungsi jiwa, serta kemampuan untuk menghadapi masalah atau goncangan ringan yang biasa

³⁰ *Ibid.*, 42-43

terjadi di setiap individu, disamping itu secara positif bisa merasakan kebahagiaan.³¹ Sebagaimana dalam surah Ali Imran ayat 186:

لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (186)

Kamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.³²

Agama seakan-akan tidak bisa dipisahkan dari segala yang ada dalam kehidupan manusia. Ajaran agama mencakup semua aspek kehidupan manusia, baik sosial, politik, ekonomi, maupun kesehatan. Manusia mempunyai dua kebutuhan jika dilihat secara umum, yakni kebutuhan spiritual dan kebutuhan material. Al-Ghazali menyatakan bahwa ia percaya manusia merupakan makhluk spiritual dan material, serta aspek spiritual adalah esensi sejati.³³

Kesehatan mental Islam adalah kekuatan emosional-psikologis yang mengkaji manusia sebagai subjek yang mengamalkan ajaran agama, dari dimensi keimanan, ibadah dan norma atau akhlak yang berlaku dalam suatu komunitas.³⁴ Jika hakikat iman ialah proses perkembangan jiwa yang penerapannya pada pertumbuhan, pembinaan, serta pengembangan nilai psikologis, tentu saja manusia akan mendapat kesehatan mental. Dan sebaliknya, jika manusia hidup tanpa dirinya sendiri dan tidak memiliki iman dalam dirinya, maka manusia tersebut hidup tanpa moral.

³¹ Zulkarnain dan Siti Fatimah, "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", *Mawa'izh* Vol. 10, No. 1 (2019), 25.

³² Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 3:186.

³³ Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental, 24-25.

³⁴ Zulkarnain, "Kesehatan dan Mental, 25.

Manfaat dari iman kepada Tuhan tentu akan kembali setiap diri manusia. Kepercayaan kepada Tuhan akan memberikan perasaan damai dan tenang dalam diri. Kembali kepada Tuhan dengan selalu berserah diri dan meminta perlindungan merupakan saluran yang sejalan dengan dorongan instingtif manusia, karena kedamaian dan keselamatan termasuk pada bagian dari insting mempertahankan diri setiap manusia. Selain itu, ajaran agama juga memberikan petunjuk mengenai nilai-nilai baik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karenanya, pada dasarnya percaya akan adanya Tuhan serta berusaha menjalankan apa yang telah diperintahkan dan menjauhi segala larangannya adalah termasuk bentuk dari menjaga kesehatan mental.

2. Indikator kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan sesuatu penting bagi setiap individu. Adapun kesehatan mental ialah kondisi dimana seseorang dapat terhindar dari gangguan atau penyakit mental agar tercipta sikap saling berinteraksi antara diri sendiri dan lingkungannya serta terwujudnya hidup yang bermakna di dunia maupun akhirat. Indikator-indikator yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut.

a. Indikator kesehatan mental menurut WHO

Indikator kesehatan mental yang ditetapkan oleh WHO didasarkan pada orientasi dan wawasan kesehatan mental ialah sebagai berikut.³⁵

1) Terbebas dari ketegangan dan kecemasan

³⁵Yulianti, "Kontribusi Islam, 55-56.

- 2) Menerima perasaan kecewa dengan menjadikannya pelajaran di hari-hari selanjutnya
 - 3) Bisa menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan yang telah dialami
 - 4) Dapat bersosialisasi dengan orang lain serta tolong menolong yang memuaskan
 - 5) Lebih puas memberi daripada menerima
 - 6) Puas terhadap apa yang telah diperjuangkan
 - 7) Mengarahkan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan membangun
 - 8) Memiliki rasa kasih sayang dan disayangi
 - 9) Mempunyai spiritual dan agama
- b. Indikator kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat

Indikator yang disebutkan oleh Zakiah Daradjat didasarkan pada unsur keimanan dan ketakwaan. Adapun indikator kesehatan mental adalah sebagai berikut.³⁶

- 1) Terhindar dari gangguan atau penyakit mental
- 2) Adanya keselarasan antara unsur-unsur jiwa
- 3) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang memiliki manfaat dan menyenangkan
- 4) mampu mengembangkan potensi dan memanfaatkannya
- 5) beriman dan bertakwa kepada Allah

³⁶*Ibid.*, 56-57.

c. Indikator kesehatan mental menurut Maslow dan Mittelman

Adapun penunjuk bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik ialah sebagai berikut.³⁷

- 1) Memiliki perasaan aman yang tepat
- 2) Mempunyai penilaian diri dan pandangan rasional
- 3) Memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat
- 4) Memiliki kontak dengan realitas secara efisien
- 5) Mempunyai dorongan dan nafsu jasmaniyah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya
- 6) Memiliki pengetahuan diri yang cukup
- 7) Mempunyai kemampuan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman hidup

Selain indikator kesehatan mental yang baik, ada beberapa indikator seseorang yang memiliki kesehatan mental yang tidak sehat, di antaranya yaitu:

- a. Tidak mempunyai sikap batin yang positif terhadap dirinya sendiri.
- b. Tidak aktualisasi diri.
- c. Tidak memiliki kemampuan mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
- d. Tidak bisa berotonom dengan diri sendiri (mandiri).
- e. Tidak mempunyai persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
- f. Tidak mampu menyesuaikan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.³⁸

³⁷Zulkarnain, "Kesehatan dan Mental, 28.

³⁸Husnul Hatima A. Darise, "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an: Analisis Surah Yunus Ayat 57" (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palu, 2018), 35.

BAB III

PENAFSIRAN AYAT-AYAT MENCINTAI DIRI SENDIRI

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa mencintai diri sendiri adalah kemampuan seseorang dalam memberikan perlakuan terbaik kepada diri sendiri dengan cara mengenal, memahami, serta menerima semua hal yang ada di dalam diri baik kekurangan maupun kelebihan serta kemampuan dalam mengapresiasi diri sendiri dalam usaha perkembangan fisik, spiritual, dan psikologisnya tanpa merugikan orang lain. Konsep mencintai diri sendiri ini dilakukan sebagai salah satu usaha dalam menjaga kesehatan mental, yang mana memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup manusia.

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri. Namun sebagaimana yang telah disebutkan di dalam identifikasi dan batasan masalah, bahwa penelitian ini terbatas pada tiga aspek yang berkaitan dengan konsep mencintai diri sendiri, yaitu syukur, sabar, dan memaafkan. Penjelasan mengenai syukur, sabar, dan memaafkan menurut Al-Qur'an nantinya didasarkan pada penafsiran para mufassir.

Penelitian ini menggunakan metode maudhu'i yang mana ayat-ayat yang dijadikan dasar diambil secara acak sesuai dengan tema yang dibahas. Di dalam Al-Qur'an, banyak sekali ayat yang membahas mengenai syukur, sabar, dan memaafkan. Ayat Al-Qur'an yang berbicara terkait syukur dengan menggunakan term *al-Shukr* terulang sebanyak 75 kali, sabar dengan term *al-Ṣabr* terulang sebanyak 103 kali, sedangkan memaafkan di dalam Al-Qur'an ditunjukkan dengan

beberapa term, di antaranya *al-Afwa*, *al-Ṣafh*, dan *Ghafar*. Karena banyak sekali ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai syukur, sabar, dan memaafkan, maka penulis mengambil ayat-ayat yang secara eksplisit maupun implisit berkenaan dengan mencintai diri sendiri dan kesehatan mental. Maka setelah ditelusuri, ditemukan beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema, yang mana pemilihannya mengacu pada kandungan ayat yang menjelaskan manfaat syukur, sabar, dan memaafkan terutama bagi diri sendiri, sehingga dalam hal ini dapat dicontohkan dua ayat di setiap variabelnya sebagai perwakilan dari ayat yang lain, yaitu pertama, surah Ibrahim ayat 7 dan surah Luqman ayat 12 adalah ayat yang membahas secara jelas balasan yang akan diterima oleh orang yang bersyukur, kedua, surah al-Baqarah ayat 45 dan 155 ialah ayat yang membahas mengenai anjuran untuk bersabar serta manfaat yang didapatkannya serta peringatan untuk bersabar menghadapi cobaan, ketiga, surah al-Shura ayat 43 dan surah al-A'raf ayat 199 yang berisi tuntunan untuk menerapkan sikap saling memaafkan serta balasan yang akan didapatkan bagi yang menerapkannya. Adapun pemaparan mengenai penafsiran ayat-ayat tersebut ialah sebagai berikut.

A. Penafsiran Ayat-Ayat Syukur

1. Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7

a. Redaksi ayat dan terjemah

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (7)

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”¹

¹Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 14:7.

b. Munasabah

Pada surah Ibrahim ayat 5 dijelaskan mengenai sabar dan syukur dalam hidup, khususnya terkait perjuangan Nabi Musa yang memimpin Bani Israil, yang mana menuntun Bani Israil menuju jalan tauhid. Kemudian pada ayat 6, dijelaskan pula mengenai seruan Nabi Musa kepada kaumnya untuk mengingat nikmat yang diberikan oleh Allah yaitu terbebasnya mereka dari penindasan Fir'aun yang sangat kejam. Pada ayat 7 di dalam surah ini, setelah Bani Israil terbebas dari kekejaman rezim Fir'aun, Allah memberi peringatan kepada mereka untuk bersyukur atas nikmat besar yang telah diberikan. Mensyukuri segala yang telah ada dan terus berkembang tanpa mengeluh, maka Allah akan menambah nikmat tersebut. Namun jika tidak bersyukur, yang berarti kufur nikmat, maka Allah akan memberikan siksa yang sangat pedih. Lalu pada ayat 8, disebutkan pula mengenai kufur serta tidak akan berkurangnya kebesaran dan kekayaan Allah karena kufurnya manusia.²

c. Makna mufradat lughawi ayat

Wa idh taadhdhana rabbukum (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ) ingatlah ketika Tuhan kalian menyatakan dan memaklumkan. *Lain shakartum* (لَئِنْ شَكَرْتُمْ) sungguh jika kalian mensyukuri nikmat-Ku dengan cara mengaktualisasikan rasa syukur tersebut dengan mengesakan dan

²Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 13-14 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2004), 122-124.

menaati-Ku. *Walain kafartum* (وَلَيْنُ كَفَرْتُمْ) dan sungguh jika kalian mengingkari nikmat dengan berlaku kafir, maksiat, dan durhaka, Aku benar-benar akan mengadzab kalian. Kalimat terakhir merupakan jawab syarat, ditunjukkan dengan kalimat *inna ‘adhābī lashaḍīd* (إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ).³

d. Penafsiran ayat

Surah Ibrahim ayat 7 merupakan kelanjutan perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk mengingat kembali ucapan atau nasihat Nabi Musa kepada kaumnya, agar dapat menyampaikannya kembali kepada umat Islam. Adapun ayat ini berisi peringatan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan.

Pada peringatan ini sebenarnya berisi dalil atas kekuasaan dan kebesaran Allah bagi orang yang bersabar jika menghadapi ujian, serta selalu bersyukur jika mendapat nikmat dan karunia Allah. Qatadah menjelaskan bahwa sebaik-baiknya hamba adalah seseorang yang sabar apabila diberikan cobaan atau ujian, dan bersyukur apabila diberikan nikmat.⁴ Manusia harus selalu berada di antara sabar dan syukur. Hidup pasti mengalami pasang surut, ada saatnya dibawah dan ada pula saatnya berada di atas. Oleh karenanya jika manusia berada dalam keadaan yang dibenci, sudah seharusnya ia bersabar, dan apabila berada dalam keadaan yang dicintai maka harus disyukuri.

³Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 7, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2016), 204.

⁴Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 13 (Mesir: Sharīkah Maktabah Wa Mathba’ah al-Bāb al-Halby Wa Awladih, 1946), 129.

Namun pada hakikatnya ujian bukan terbatas pada hal-hal yang berbentuk merugikan atau yang dinilai negatif oleh seseorang, akan tetapi ujian juga dapat berupa nikmat. Sebagaimana yang telah diisyaratkan oleh Surah Ibrahim ayat 6:

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنْجَاكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ
يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ وَيُدَّبُّونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَلِكُمْ
بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ (6)

Dan (ingatlah) ketika Musa berkata pada kaumnya, “Ingatlah nikmat Allah atasmu ketika Dia menyelamatkan kamu dari pengikut-pengikut Fir’aun; mereka menyiksa kamu dengan siksa yang pedih, dan menyembelih anak-anakmu yang laki-laki, dan membiarkan hidup anak-anakmu yang perempuan; pada yang demikian itu suatu cobaan besar dari Tuhanmu.”⁵

Dijelaskan bahwa Allah memerintahkan Nabi Musa dan kaumnya untuk bersabar menghadapi penyiksaan Fir’aun yang kejam. Salah satu bentuk kekejaman Fir’aun ialah membunuh anak laki-laki dari Bani Israil serta membiarkan anak perempuannya hidup dengan tujuan penyiksaan dan pelecehan seksual. Kemudian Nabi Musa dan kaumnya diselamatkan oleh Allah dengan menenggelamkan Fir’aun beserta pasukannya. Penyelamatan ini juga bentuk dari ujian, mereka bisa bersyukur atau tidak. Jika hal yang pertama menuntut untuk bersabar, maka yang kedua dituntut untuk bersyukur. Lazimnya, tuntutan bersyukur lebih berat dibandingkan sabar, sebab musibah seringkali memiliki kemungkinan dapat mengantar seseorang untuk mengingat

⁵Jabal, Al-Qur’an dan Terjemahannya, 14:6.

Allah, sedangkan nikmat berpotensi membuat manusia lupa diri dan lupa Tuhan.⁶

Peringatan Allah untuk bersyukur yang ditujukan kepada Bani Isra'ild setelah dibebaskan dari penindasan Fir'aun menjadi pelajaran bagi seluruh umat Islam. Di dalam Tafsir al-Azhar dijelaskan bahwa bersyukur hendaknya dengan terus berusaha mengatasi kesulitan, yang mana artinya harus terus membangun dengan apa yang telah diberikan. Jangan mengeluh atas persediaan yang serba kekurangan dan keinginan yang belum terpenuhi, akan tetapi tetap syukuri apa yang dimiliki, maka Tuhan akan menambah nikmatnya.⁷

Pentingnya mendalami penafsiran ayat Al-Qur'an adalah supaya manusia dapat paham perintah dan larangan Allah yang terdapat di dalamnya, yang bisa mencelakakan atau bermanfaat bagi diri manusia. Menurut para ulama, Surah Ibrahim ayat 7 merupakan pernyataan langsung dari Allah sebagai salah satu anugerah-Nya, karena mengetahui hakikat yang dikandung ayat ini dapat membangkitkan sikap optimisme serta dapat mendorong manusia untuk lebih bersemangat melakukan amal sholeh supaya memperoleh nikmat yang lebih banyak.⁸

⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 21.

⁷Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 13-14, 123.

⁸Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 7, 22.

Kata *ta'adhdhana* (تَأَدَّبْنَ) diambil dari kata yang seakar dengan kata *adhān* (أَذَان) ialah menyampaikan sesuatu dengan suara keras. Ayat ini menggunakan pola yang mengandung sebuah penekanan.

Dalam kehidupan nyata, hakikat yang dijelaskan pada ayat ini telah terbukti kebenarannya. M. Quraish Shihab menuturkan bahwa syukur adalah membuka dan menampakkan, serta lawan dari syukur ialah kufur yang berarti menutup dan menyembunyikan.⁹ Pada dasarnya, syukur diartikan sebagai menampakkan nikmat yang telah diberikan, di antaranya dengan memanfaatkan nikmat tersebut tepat pada tempatnya dan selaras dengan apa yang diinginkan pemberinya, serta menyebut pemberi nikmat dengan cara baik. Oleh karenanya, setiap nikmat yang Allah berikan kepada manusia, dibutuhkan sebuah perenungan, guna memahami tujuan diberikannya nikmat, kemudian menggunakan nikmat tersebut sebagaimana tujuan dari penganugerahannya.

Penafsiran Sayyid Qutb mengenai ayat ini berisi penjelasan bahwa syukur nikmat menjadi dalil bagi lurusnya tolok ukur dalam jiwa manusia. Dalam kitabnya disebutkan prinsip syukur, di antaranya, *pertama*, kebaikan yang datang harus disyukuri, karena syukur ialah balasan alamiahnya dalam fitrah yang lurus. *Kedua*, individu yang nikmat yang telah Allah berikan, akan selalu berusaha mendekatkan diri kepada-Nya dalam memanfaatkan nikmat tersebut, dan tidak akan mengingkari nikmat tersebut, memiliki perasaan menang dan lebih

⁹*Ibid.*, 22.

unggul atas yang lain, serta menyalahgunakan nikmat untuk melakukan kejahatan, tindakan kotor, juga kerusakan.¹⁰

Kedua prinsip syukur tersebut merupakan perkara yang dapat mendatangkan empat manfaat, yaitu *pertama*, mensucikan jiwa. *Kedua*, mendorong individu untuk melakukan amal shalih dan menggunakan nikmat secara baik melalui sesuatu yang dapat menumbuhkembangkan kenikmatan itu serta diberkahi di dalamnya. *Ketiga*, menjadikan orang lain rela dan senang terhadap jiwa itu dan pemiliknya sehingga mau membantu dan menolongnya. *Keempat*, melancarkan serta memperbaiki berbagai bentuk hubungan sosial dalam masyarakat, sehingga harta benda dan kekayaan yang ada di dalamnya dapat tumbuh berkembang dengan aman.¹¹

Ayat ini juga secara tegas menyatakan bahwa jika seorang individu bersyukur nikmat yang diperoleh, maka Allah akan menambah nikmat tersebut. Ibaratnya semakin rajin seseorang dalam bekerja, maka semakin bersahabat dirinya dengan lingkungannya, dan semakin banyak pula manfaat yang akan diperolehnya. Begitupun dengan syukur, semakin banyak bersyukur, maka semakin banyak pula nikmat yang akan didapatnya.

Kemudian lanjutan dari firman Allah yang berbunyi *tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat*. Setelah

¹⁰Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 7, Terj. Ahmad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 84.

¹¹*Ibid.*, 84.

menjelaskan mengenai syukur dan manfaatnya, Allah melanjutkannya dengan ancaman berupa siksa yang pedih bagi orang yang mengukufuri nikmat-Nya. Kufur ialah melupakan nikmat dan tidak kenal terima kasih. Seseorang yang kufur terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah, maka Allah akan mencabut nikmat-nikmat tersebut, serta akan diberikan siksa yang pedih karena kekufurannya. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad:

“Imam Ahmad mengatakan, telah bercerita kepada kami Aswad, telah menceritakan kepada kami Imarah al-Shaidalani, dari Thabit, dari Anas yang mengatakan bahwa seorang pengemis datang meminta-minta kepada Nabi Muhammad. Maka beliau memberikannya sebiji kurma, tetapi si pengemis tidak mau menerinya. Kemudian datang seorang pengemis lainnya, dan Nabi memerintahkan agar pengemis tersebut juga diberi sebiji kurma. Maka pengemis tersebut berkata, “Mahasuci Allah, sebiji kurma dari Rasulullah.” Maka Nabi Muhammad bersabda kepada pelayan perempuannya, “pergilah kamu ke rumah Ummu Salamah dan berikanlah pengemis ini 40 dirham yang ada padanya.”¹²

Selain dicabutnya nikmat, salah satu siksa yang akan didapatkan orang yang kufur adalah hancurnya jiwa dikarenakan penyakit selalu merasa tidak puas.¹³ Maksudnya sekalipun terlihat kaya dengan harta yang tidak halal, namun jiwanya akan selalu kosong, selalu merasa kurang dan miskin, disebabkan tidak adanya rasa terima kasih di dalam dirinya. Rasa tidak puas dan selalu kurang yang di dalam diri akan menjadi racun yang menyiksa diri sendiri.

Adapun sebab pengingkaran terhadap nikmat yang diberikan Allah ialah sebagai berikut.

¹²Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kathir al-Dimashqy, *Tafsir Ibnu Kathir*, Jilid 13, Terj. Bahrn abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2003), 264.

¹³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 13-14, 123.

- 1) Tidak mau mensyukurinya.
- 2) Mengingkari adanya Allah sebagai pemberi nikmat dan menisbatkan nikmat tersebut kepada ilmu, pengetahuan, pengalaman, jerih payah pribadi, dan hasil usaha.
- 3) Menggunakan nikmat dengan cara yang buruk, seperti menganggap remeh, sombong kepada orang lain, dan menghambur-hamburkan nikmat dengan berbuat kerusakan.¹⁴

Pada dasarnya perilaku baik ataupun buruk akan kembali pada diri sendiri. Manfaat dari bersyukur tidak akan kembali kepada Allah, melainkan akan kembali pada diri yang menjalankannya. Begitupun dengan kufur, akibat dari kufur pasti akan kembali kepada orang yang melakukannya.

2. *Al-Qur'an surah Luqman ayat 12*

a. Redaksi ayat dan terjemah

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (12)

Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”¹⁵

b. Munasabah ayat

¹⁴Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 7, 84.

¹⁵Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 31:12.

Pada ayat sebelumnya, Allah menerangkan rusaknya keyakinan orang-orang kafir dan menyebutkan bahwa orang-orang musyrik tersebut berada dalam kesesatan karena sikap menentang dan syiriknya, serta membandingkan sesuatu yang tidak menciptakan apapun dengan Tuhan yang telah menciptakan segala hal baik yang bernyawa maupun tidak. Kemudian ayat ini menyebutkan wasiat-wasiat Luqman al-Hakim, yang mana wasiatnya mengandung banyak hikmah serta ajakan untuk memilih jalan yang penuh petunjuk. Muhammad Ali As-Shabuni disini memandang bahwa munasabah Surah Luqman ayat 12 dengan ayat-ayat sebelumnya adalah yang memberitahukan mana jalan yang benar dan mana jalan yang salah. Kelompok jalan yang salah adalah ayat yang menjelaskan jalan yang telah ditempuh oleh orang-orang kafir, sedangkan jalan yang benar adalah ayat yang menerangkan nasihat-nasihat yang telah Luqman wasiatkan kepada putranya.

Pada tafsir lain dijelaskan bahwa ayat sebelumnya Allah menerangkan rusaknya keyakinan orang-orang kafir dan menyebutkan bahwa mereka adalah golongan orang-orang yang berada dalam kesesatan. Kemudian pada ayat selanjutnya diterangkan petunjuk yang memiliki nilai hikmah dan ilmu yang dapat membimbing manusia kepada keyakinan akan ke-Esaan Allah meskipun tanpa status kenabian. Luqman al-Hakim adalah seseorang yang statusnya bukan nabi dan juga rasul akan tetapi memiliki ketauhidan yang kuat, taat kepada Allah, dan berkomitmen terhadap akhlak mulia. Kemudian Luqman mengajarkan

budi pekerti dan kepercayaannya kepada putranya agar ia menjadi seseorang yang shaleh di muka bumi ini.¹⁶

Hal ini mengisyaratkan bahwa menjadi sebuah keharusan untuk mengikuti ajaran Nabi Muhammad baik menyangkut sesuatu yang bisa dipahami oleh nalar manusia maupun mengenai hal yang sulit untuk dipahami dan tidak bisa dinalar oleh akal, karena menjadi sebuah bentuk pembuktian sikap tunduk dan taat terhadap ajarannya.¹⁷

c. Makna mufradat lughawi ayat

Kata *luqman* (لُقْمَانَ) menurut pendapat al-Baidhawi adalah Luqman bin Ba'ura, nama seorang laki-laki yang berasal dari keturunan Azar, merupakan putra saudara perempuan Ayyub atau putra bibinya.¹⁸ Luqman berasal dari ras kulit hitam Mesir dari daerah Naubah dan ia hidup sampai masa Nabi Dawud dan belajar darinya. Allah menganugerahkan hikmah kepadanya, yaitu kecerdasan, akal, ilmu, dan setiap perkataannya sangat tepat dan bijak. Jumhur mengatakan bahwa Luqman bukanlah seorang nabi, akan tetapi hanya seseorang yang bijak.

Kata *al-hikmah* (الْحِكْمَةُ) diambil dari kata *hikmah* (حِكْمَةٌ) yang bermakna kendali. Hikmah diartikan dengan sesuatu yang jika digunakan atau diperhatikan akan mendatangkan kebaikan dan

¹⁶Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2016), 165-166.

¹⁷*Ibid.*, 166.

¹⁸*Ibid.*, 163.

kemaslahatan yang lebih besar serta dapat menghalangi terjadinya kemudharatan dan kesulitan yang lebih besar pula.

An ashkur lillah (أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ) adalah hikmah yang diberikan Allah kepada Luqman. Pada ayat ini ada dua perkiraan makna, *Pertama an* memiliki arti *ai mufassar* yaitu bermakna yakni dengan maksud Kami katakan kepadanya, bersyukur. *Kedua an* pada posisi *nashab* sehingga *fi'il* menjadi *shilah* dari *an*, Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sibawaih, *katabta ilayhi an qum* (كَتَبْتُ إِلَيْهِ أَنْ قُمْ), akan tetapi menurutnya perkiraan pendapat ini kurang tepat.¹⁹ Menurut beberapa ulama, salah satunya al-Biq'a'i mengatakan bahwa meskipun redaksional kalimatnya *Kami katakan kepadanya*, tetapi makna sebenarnya adalah *Kami anugerahkan kepada syukur*.

Wa man yashkur fainnamā yashkuru linafsih (وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ) bermakna barang siapa bersyukur maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri. *Yashkuru* (يَشْكُرُ) adalah bentuk *mudhari'* atau kata kerja yang memiliki makna masa kini dan masa depan. Allah menggunakan bentuk ini dengan maksud bahwa siapapun dan kapanpun seorang hamba yang berusaha dekat kepada Allah, maka Allah akan menyambutnya dan akan menganugerahinya sepanjang amal yang dilakukan hambanya.

¹⁹Abu Abdillah Muhammad Ibn Ahmad al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jilid 14 (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyah, 1964), 61.

Ayat ini menggunakan bentuk *madhi* atau kata kerja bermakna lampau pada kata *kafara* (كَفَرَ) mengisyaratkan jika seorang manusia melakukan kekufuran, maka Allah akan berpaling dan tidak akan memedulikannya.²⁰ Bentuk kata ini juga menunjukkan bahwa akibat dari kekufuran itu akan terjadi walaupun baru satu kali dilakukan.

Kata *ghaniy* (غَنِيٌّ) terdiri dari beberapa huruf yakni *ghain*, *nūn*, dan *ya'* yang menunjukkan bahwa maknanya berkisar kepada dua hal, yakni kecukupan dan suara. Allah yang *ghaniy* adalah Zat yang tidak membutuhkan siapapun dan tidak membutuhkan ucapan terima kasih serta syukur dari siapapun. Sedangkan untuk kata *ḥamīd* (حَمِيدٌ) yang berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *ḥa*, *mīm*, dan *dal* bermakna terpuji. Allah yang *ḥamīd* ialah Allah Maha Terpuji, yang berhak dan pantas untuk mendapatkan pujian dari makhluknya baik makhluknya mendapat nikmat atau tidak.²¹

d. Penafsiran ayat

Syukur merupakan salah satu akhlak mulia yang sangat dianjurkan di dalam Al-Qur'an. Salah satunya terdapat pada surah Luqman ayat 12. Menurut Wahbah Zuhaili ayat ini berkaitan dengan Allah yang memberikan hikmah kepada Luqman, yakni berupa ilmu bermanfaat dan pengalamannya.

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 123.

²¹*Ibid.*, 124.

Di dalam beberapa kitab tafsir, penafsiran ayat ini dimulai dengan menjelaskan mengenai Luqman. Luqman merupakan seseorang yang telah dipilih oleh Al-Qur'an untuk menjelaskan perihal tauhid dan akhirat menggunakan lisannya. Banyak perbedaan pendapat dari para ulama berkaitan asal usul Luqman. Ada yang berpendapat bahwa Luqman adalah seorang Nabi. Sedangkan untuk pendapat lainnya menyebutkan Luqman bukanlah seorang nabi, melainkan seorang hamba shalih, dan banyak ulama yang mendukung pendapat ini. Ada yang mengatakan bahwa ia adalah seseorang yang berasal dari Habasyah dan ada yang berpendapat bahwa ia seorang Namibia.

Imam Jalaluddin al-Mahalli dan Imam Jalaluddin al-Suyuti menjelaskan bahwa sebelum Nabi Daud ditetapkan sebagai rasul, Luqman selalu memberikan nasihat kepada orang lain, dan sampai pada zaman diutusnya Nabi Daud, ia kemudian berhenti berfatwa dan mulai menimba ilmu kepada Nabi Daud.²² Terlepas dari perbedaan pendapat mengenai asal usul Luqman, di dalam ayat ini Allah sudah menetapkan bahwa Luqman lah yang telah Allah beri hikmah dan kebijaksanaan, yaitu hikmah yang mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah.²³

Kata *al-hikmah* (الْحِكْمَةُ) diambil dari kata *hikmah* (حِكْمَةٌ) yang bermakna kendali. Hikmah diartikan dengan sesuatu yang jika

²²Imam Jalaluddin al-Mahalli dan Imam Jalaluddin al-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, Jilid 2, Terj. Bahrn Abubakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), 475.

²³Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 9, Terj. As'ad dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2004), 173.

digunakan atau diperhatikan akan mendatangkan kebaikan dan kemaslahatan yang lebih besar serta dapat menghalangi adanya kemudharatan dan kesulitan yang lebih besar pula. Melakukan kendali dengan memilih melakukan perbuatan yang baik dan paling sesuai merupakan bentuk dari hikmah dan pelakunya dinamakan hakim.²⁴

Allah menganugerahkan hikmah kepada Luqman berupa kebenaran dalam perbuatan, ketepatan dalam pendapat, serta perkataannya selalu sesuai dengan kebenaran. Ayat ini menjelaskan bahwa Luqman telah diberikan hikmah oleh Allah, yaitu taufik untuk mengamalkan ilmu yang diperoleh dan pemahaman yang benar, bersyukur atas nikmat, karunia, dan anugerah yang Allah berikan, juga senantiasa mencintai dan mengharapka kebaikan untuk semua umat manusia, menggunakan anggota tubuh untuk kebaikan dan dimanfaatkan sesuai dengan tujuan tubuh tersebut diciptakan. Hal ini menunjukkan bahwa Allah membimbing Luqman dengan pengetahuan, pemahaman, serta kebijaksanaan yang benar tanpa status kenabian.²⁵

Selanjutnya Allah memerintahkan Luqman untuk bersyukur atas apa yang Allah berikan kepadanya, karena hikmah yang Luqman peroleh merupakan nikmat yang khusus diberikan kepadanya, sehingga ia taat kepada-Nya dan melaksanakan segala kewajiban yang telah diperintahkan. Allah juga memberi peringatan kepada manusia untuk

²⁴Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11, 121.

²⁵Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 11, 166.

selalu menerapkan sikap syukur. Ajakan bersyukur kepada Allah ini sebagai wujud meneladani Luqman al-Hakim, sebagai seseorang yang bijaksana dan terpilih sehingga Al-Qur'an mengabadikan kisahnya dan juga nasihatnya.

Sejatinya, siapapun yang bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dengan maksud manfaat dan pahala dari syukur tersebut untuk dirinya sendiri. Allah menegaskan bahwa akan membalas rasa syukur hambanya dengan balasan yang lebih banyak, serta menyelamatkannya dari kebinasaan. Sebagaimana pula dalam surah al-Rūm ayat 44:

مَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِأَنْفُسِهِمْ يَمْهَدُونَ

Barang siapa yang kafir, maka dia sendiriilah yang menanggung (akibat) kekafirannya, dan barang siapa yang beramal shaleh, maka untuk diri mereka sendiriilah mereka menyiapkan (tempat yang menyenangkan agar Allah memberi pahala orang-orang yang beriman dan beramal shaleh dari karunia-Nya.²⁶

Ayat ini menyatakan bahwa Allah akan membalas orang-orang yang beramal shaleh dengan balasan keutamaan, yang mana satu kebaikan setara dengan sepuluh hingga tujuh ratus kali lipat, dan bahkan sampai tidak terbatas sesuai dengan kehendak Allah.

Selanjutnya dalam penggalan ayat *barang siapa tidak mau bersyukur atas nikmat yang Allah berikan, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji*, Allah memberi peringatan kepada umat manusia bahwa siapapun yang tidak bersyukur, mengkufuri nikmat

²⁶Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 30:44.

yang telah Allah berikan kepadanya, durhaka, serta menentang perintah-Nya, maka sesungguhnya dirinya telah berlaku buruk terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang mengingkari nikmat Allah disebut sebagai seabodoh-bodohnya orang karena telah merugikan dirinya sendiri, sebaliknya Allah tidak pernah mengalami kerugian atas durhakanya manusia.

Kata *ghaniyyan* (غَنِيٌّ) terdiri dari beberapa huruf yakni غ, ن, ي yang menunjukkan bahwa maknanya berkisar pada dua hal, yakni kecukupan dan suara. Allah yang *ḡaniy* adalah Zat yang tidak memerlukan siapapun dan tidak butuh kepada ucapan terima kasih serta syukur dari siapapun. Sedangkan untuk kata *ḥamīd* (حَمِيدٌ) yang berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf ح, د, م, bermakna terpuji. Allah yang *ḥamīd* adalah Allah Maha Terpuji, yang berhak dan pantas untuk mendapatkan pujian dari makhluknya baik makhluknya mendapat nikmat atau tidak.²⁷

B. Penafsiran Ayat-Ayat Sabar

1. *Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 45*

a. Redaksi ayat dan terjemah

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (45)

Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.²⁸

b. Munasabah ayat

²⁷Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11, 124.

²⁸Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 2:45.

Ayat sebelumnya berisi kecaman Allah terhadap pemuka Yahudi yang seringkali memberikan tuntunan, akan tetapi mereka sendirilah yang melanggarnya. Diceritakan dalam satu riwayat bahwa ada orang-orang Yahudi yang menyuruh keluarganya yang telah masuk Islam untuk terus mengikuti ajaran Nabi Muhammad. Sedangkan dalam riwayat lain, ayat ini mencakup kasus di antara Bani Israil ada yang menyuruh untuk berbuat kebajikan, akan tetapi mereka yang menyuruh malah berbuat durhaka, aniaya, dan kejahatan. Oleh karena itu ayat ini diturunkan. Kemudian pada surah al-Baqarah ayat 45 ini ada yang memahaminya sebagai lanjutan tuntunan kepada kaum Yahudi atas dasar penyebutannya sesudah tuntunan dan kecaman sebelumnya. Menurut Thahir ibn Asyur, ayat ini ditujukan kepada Bani Israil sebagai pedoman untuk membantu mereka melaksanakan semua apa yang telah diperintahkan oleh ayat-ayat sebelumnya.²⁹

c. Makna mufradat lughawi ayat

Kata *wasta'inū* (وَاسْتَعِينُوا) mintalah pertolongan atas urusan-urusan kalian. *Bi al-ṣabr* (بِالصَّبْرِ) sabar maknanya menahan diri agar tahan terhadap keadaan yang tidak disukai. Kemudian kata *wa al-ṣalah* (وَالصَّلَاةَ) menurut al-Qurthubi dan lainnya bahwa Allah secara khusus menyebut shalat, padahal ada banyak ibadah yang lain, untuk memuji kedudukan shalat. Rasulullah pun apabila merasa susah karena suatu urusan, segera menunaikan shalat. *Wa inna lakabīrah* (وَالصَّلَاةَ) shalat

²⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 175.

itu sungguh berat. *Al-khashi'in* (الْخَاشِعِينَ) orang-orang yang tenang untuk melaksanakan ibadah.³⁰

d. Penafsiran ayat

Ayat ini berisi peringatan dan tuntunan kepada orang-orang Yahudi atas dasar penyebutannya setelah sebelumnya menyebutkan tuntunan dan kecaman. Ada pendapat lain juga yang mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan mengenai tuntunan yang ditujukan kepada kaum muslimin yang taat, baik yang melakukan shalat dengan baik maupun yang tidak melaksanakan shalat sesuai dengan apa yang diajarkan Nabi Muhammad. Namun menurut Shihab pendapat kedua ini tidak sesuai dengan tempatnya, selain karena mengaburkan hubungan ayat, juga tidak sesuai dengan kata *dan* yang terdapat pada awal ayat, yang mana menunjukkan bahwa ayat ini berhubungan dengan ayat sebelumnya.

Ayat ini mengandung nasihat untuk meminta pertolongan kepada Allah, hal yang dilakukan dalam mengukuhkan jiwa yang pertama dengan sabar, tabah, tahan hati, dan teguh dalam menghadapi semua hal dalam hidup sehingga nantinya akan menjadi pribadi yang kuat jika mengalami problematika yang datang. Maka sabar dijadikan sebagai benteng. Yang kedua ialah shalat, agar jiwa selalu dekat dengan Allah. Seseorang yang telah menyatu dengan sabar dan shalatnya, maka akan

³⁰Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 1, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2016), 116-117.

jernih hatinya dan besar jiwanya, serta tidak akan mengeluh dengan segala kesulitan-kesulitan yang muncul.

Al-Ṣabr atau sabar ialah menahan diri dari hal-hal yang tidak sesuai hati. Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi hawa nafsu.³¹

Di dalam Tafsir kementerian agama Republik Indonesia dijelaskan mengenai maksud dari “sabar” dalam ayat ini ialah sikap yang sebagai berikut.

- 1) Tabah dalam menghadapi kenyataan yang terjadi, tidak panik, dan tetap mampu mengendalikan emosi.
- 2) Tenang menerima kenyataan dan memikirkan penyebab dari apa yang terjadi serta mencari solusi dalam mengatasinya dengan sebaik mungkin.
- 3) Dengan tenang dan penuh perhitungan disertai tawakkal melakukan perbaikan dengan menghindari penyebab kegagalan dan melakukan antisipasi secara tepat berdasarkan pengalaman.³²

Menerapkan sabar dalam kehidupan sehari-hari berarti menahan diri dari hawa nafsu untuk melakukan suatu yang dilarang sebagai bentuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah. Jadi pada dasarnya, sabar bukan hanya suatu sikap yang dilakukan saat

³¹Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 176.

³²Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 99.

menghadapi kesulitan saja, akan tetapi mengekang hawa nafsu dari semua perbuatan dilarang termasuk ke dalam sikap sabar.

Di sebutkan di dalam Tafsir al-Misbah bahwa secara umum kesabaran dibagi menjadi dua bagian pokok, *pertama*, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan menjalankan semua perintah agama yang melibatkan anggota tubuh, misalnya kesabaran dalam melaksanakan ibadah haji yang dapat membuat lelah, serta sabar dalam menghadapi cobaan jasmani, seperti penyakit, penganiayaan, dan semacamnya. *Kedua*, sabar rohani ialah kesabaran yang melibatkan kemampuan menahan hawa nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan, seperti menahan amarah.³³

Ada pendapat lain yang menyatakan bahwa arti sabar yang dimaksud dalam ayat ini ialah puasa, dimana puasa merupakan salah satu makna sabar. Asal makna dari kata sabar adalah menahan diri dari apa yang disukainya. Oleh sebab itu orang yang sabar setelah mengalami musibah yang menimpanya disebut dengan sabar karena mampu menahan gejolak jiwanya. Demikian juga bulan Ramadan yang disebut dengan bulan sabar karena pada bulan Ramadan orang yang berpuasa mampu menahan diri dari makan dan minum di sepanjang hari dengan sabar.³⁴

³³Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 176.

³⁴Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir al-Thabari, *Tafsir al-Thabari*, Jilid 1 (t.t: Muassasah al-Risalah, 2000), 11.

Selain sabar, di dalam ayat ini dijelaskan pula bahwa shalat merupakan penolong jiwa manusia. Sesungguhnya shalat merupakan pertemuan atau hubungan antara Tuhan dengan hamba. Shalat ialah suatu hubungan yang dapat memperkuat hati, hubungan yang dirasakan oleh ruh, dan hubungan yang bisa memberikan bekal di dalam menghadapi realitas kehidupan dunia. Terbukti dari tindakan yang dilakukan Rasulullah, jika menjumpai suatu persoalan dengan segera melaksanakan shalat, sedangkan Rasulullah ialah seseorang yang dekat dengan Tuhannya, dan ruhnya selalu berhubungan dengan wahyu dan ilham.³⁵ Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, yaitu:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ, إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Rasulullah SAW. Apabila mengalami suatu perkara (cobaan), maka beliau selalu shalat.³⁶

Al-Ṣalah atau shalat dari segi bahasa ialah do'a, sedangkan pengertian shalat menurut syariat Islam adalah ucapan atau perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat juga mengandung pujian kepada Allah atas segala limpahan karunia-Nya. Dengan mengingat Allah dan karunia-Nya dapat mendorong manusia untuk menjalankan perintah serta meninggalkan larangan-Nya, dan dapat mengantarkanseseorang untuk tabah menerima ujian atau

³⁵Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 1, Terj. Ahmad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 82.

³⁶Imam Abul Fida' Isma'il Ibnu Kathir al-Dimashqy, *Tafsir Ibnu Kathir*, Jilid 1, Terj. Bahrun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 460.

tugas yang berat. Demikianlah shalat dapat membantu manusia dalam menghadapi segala tugas dan juga petaka.³⁷

Kemudian pada penggalan ayat *sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk*. Ada beberapa perbedaan pendapat mengenai *ḍamir hā* (هـ) pada penggalan ayat ini. Pendapat pertama mengatakan bahwa *ḍamir* kembali pada shalat, bahwa mengerjakan shalat itu sangat berat. Disebutkan bahwa shalat adalah sesuatu yang berat bagi jiwa manusia, tidak sama halnya dengan puasa. Telah dijelaskan sebelumnya, bahwa yang dimaksud sabar dalam ayat ini adalah puasa. Jika demikian, maka shalat yang terdapat di dalam ayat ini bermakna pemejaraan diri, sedangkan puasa adalah menahan diri dari hawa nafsu. Orang yang dilarang dari satu atau dua hawa nafsu tidak sama dengan seseorang yang dilarang melakukan semua hawa nafsu. Puasa hanya melarang orang dari menggauli perempuan, makan, dan minum. Sedangkan shalat melarang seseorang melakukan semua hawa nafsu, di antaranya bicara, berjalan, dan hal-hal yang berhubungan dengan makhluk. Jadi, saat shalat semua anggota tubuh dibelenggu dari semua hawa nafsu.³⁸

Pendapat lain menyebutkan *ḍamir hā* (هـ) pada ayat ini mengisyaratkan bentuk tunggal untuk menunjuk keduanya. Yang berarti bahwa sabar dan shalat harus menyatu sehingga keduanya sama-sama

³⁷Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 177.

³⁸Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Jilid 1 (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyah, 1964), 373.

berat. Ketika shalat atau berdo'a diharuskan untuk sabar, dan ketika mengalami kesulitan, maka diharuskan bersabar dengan disertai do'a. Pengganti nama pada kata *innahā* dalam ayat ini ada pula yang memahaminya dengan menunjuk kepada tuntunan Allah yang telah disebutkan pada ayat-ayat sebelumnya, yaitu melaksanakan tuntunan-tuntunan tersebut ialah hal yang sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.³⁹

Khusyuk merupakan tunduk, rendah hati, dan sadar bahwa Allah adalah Tuhan, dan Allah memiliki cinta kasih kepada makhluknya. Khusyuk adalah ketenangan hati dan keengganan diri untuk mengarah kepada kedurhakaan. Seseorang yang khusyuk ialah saat individu tersebut menyadari bahwa kenikmatan yang Allah berikan lebih besar dari pada cobaannya, ia tidak akan berani melakukan kejelekan yang akan mencelakakannya, sebab ia menyadari bahwa keselamatan jiwanya bergantung kepada Tuhannya.

Yang dimaksud khusyuk dalam ayat ini adalah menekan keinginan nafsu dan membiasakan diri menerima secara ikhlas ketentuan yang telah ditetapkan Allah disertai harapan akan mendapatkan hasil yang baik. Seseorang yang khusyuk dalam ayat ini dijelaskan sebagai seseorang yang memiliki persiapan diri dalam menerima dan melakukan kebajikan, serta tidak takut lagi mengarahkan pandangannya kepada akhir dari segala sesuatu sebab ia akan selalu sabar dalam menghadapi

³⁹Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 177.

gejolak nafsu dan mudah baginya untuk shalat meskipun shalat mengharuskannya disiplin waktu dan kesucian jasmani.⁴⁰

Ayat ini tidak membatasi khusyuk hanya dalam shalat, melainkan semua hal yang berhubungan dengan aktivitas manusia. Adapun kekhusyuan dalam shalat menuntut manusia untuk bisa menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah sebagai Tuhan, sekaligus menunjukkan perasaan lemah sebagai makhluk dihadapannya. Dan puncak dari khusyuk tersebut adalah ketundukan serta kepatuhan seluruh anggota tubuh, baik dalam pikiran maupun bisikan hati secara keseluruhan menuju kehadiran Tuhan.

Kesimpulannya, makna dari ayat ini ialah seruan bagi ahli kitab untuk menahan diri dengan sabar dalam menaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Serta seruan untuk mendirikan shalat sebagai sesuatu yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar, yang dapat mendekatkan diri kepada keridhaan Allah, yang mana termasuk dalam hal-hal yang berat pelaksanaannya, kecuali bagi orang-orang yang tawadhu' kepada Allah dan tunduk kepada-Nya.

2. *Al-Qur'an surah al-Baqarah 155*

a. Redaksi ayat dan terjemah

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155)

⁴⁰*Ibid.*, 177.

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.⁴¹

b. Munasabah ayat

Pada surah al-Baqarah ayat 153 dijelaskan mengenai kepentingan sabar dan shalat dan bagaimana manfaat yang ditimbulkan dari sabar dan shalat, maka pada ayat 154, Allah beri harapan baru kepada orang-orang yang telah memenangkan jiwanya. Harapan baru tersebut adalah Allah meyakinkan bahwa seseorang yang mati atau terbunuh karena menegakkan jalan Allah, maka sesungguhnya mereka telah menempuh jalan yang benar. Oleh karenanya tidak perlu khawatir dan gelisah.

Kemudian pada ayat 155 dilanjutkan dengan peringatan kepada kaum mukmin mengenai bermacam-macam ujian dan ketakutan yang akan dihadapi manusia di dunia, oleh sebab itu untuk menghadapinya manusia dianjurkan untuk bersabar karena dengan begitu semua masalah akan bisa teratasi.⁴²

c. Makna mufradat lughawi ayat

Kata *walanabluwannakum* (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ) sungguh akan Kami uji kalian. Kata ini berasal dari kata *al-ibtalā'*, yang memiliki arti ujian untuk mengetahui keadaan orang yang sedang diuji. Kemudian yang dimaksud dari firman ini ialah Kami akan memberi kalian cobaan untuk menguji keadaan kalian, dengan rasa takut kepada musuh. *Wa al-jū'i* (وَالْجُوع)

⁴¹Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 2:155.

⁴²Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 2 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 31-32.

ialah pecekluk. Kemudian kata *wa naqṣ min al-amwālī* (وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ) kekurangan harta karena rusak.

Kata *wa al-anfus* (وَالْأَنْفُسِ) bermakna kekurangan jiwa karena terbunuh, meninggal, atau menderita penyakit. *Wa al-thamarāt* (وَالثَّمَرَاتِ) kekurangan buah-buahan karena terserang hama. Artinya adalah sungguh Kami akan menguji kalian untuk melihat apakah kalian sabar atau tidak. Kemudian kata *wabashshir al-ṣābirīn* (وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar menghadapi ujian bahwa mereka akan masuk surga. *Al-muṣībah* (musibah) adalah segala hal yang menyakitkan jiwa, harta, atau keluarga. *Naqṣu al-thamarāt* adalah sedikitnya buah-buahan.⁴³

d. Penafsiran ayat

Sesungguhnya Allah pasti memberikan bermacam-macam ujian dan cobaan kepada manusia. Ayat ini berisikan isyarat bahwa hakikat hidup di dunia antara lain ialah ditandai oleh keniscayaan dengan adanya beragam cobaan. Ujian tersebut menjadi sesuatu yang dapat melatih manusia agar lebih kuat.

Pada dasarnya, ujian atau cobaan yang dihadapi manusia itu lebih sedikit, maksudnya adalah sebesar apapun ujian atau cobaan yang dihadapi manusia jauh lebih sedikit jika dibandingkan dengan balasan atau ganjaran yang akan diterima. Cobaan itu sedikit, karena betapapun besar kesulitan, hal tersebut dapat terjadi dalam bentuk yang lebih besar

⁴³Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 1, 298.

dari yang telah terjadi sebelumnya. Ujian yang Allah berikan itu sebenarnya sedikit, jika dibandingkan dengan potensi yang sudah Allah berikan kepada masing-masing individu. Cobaan itu sedikit, karena Allah tidak akan menguji hamba-Nya diluar batas kemampuannya, sehingga setiap manusia yang diuji akan mampu melewatinya dengan potensi-potensi yang dimiliki. Semakin tinggi derajat manusia, akan semakin besar ujiannya. Oleh karenanya, setiap ujian yang Allah berikan akan terlewati jika manusia mampu membuat persiapan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang telah diajarkan.⁴⁴

Menurut Ibnu Kathir di dalam tafsirnya, Allah akan menguji manusia dengan ujian dan musibah, yang mana ujian tersebut terkadang berupa kesenangan dan terkadang dengan kesulitan, baik berupa ketakutan maupun kelaparan,⁴⁵ sebagaimana dalam surah al-Nahl ayat 112:

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ (112)

Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezeki datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduknya) mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang mereka perbuat.⁴⁶

⁴⁴*Ibid.*, 341-342.

⁴⁵Imam Abul Fida' Isma'il Ibnu Kathir al-Dimashqy, *Tafsir Ibnu Kathir*, Jilid 2, Terj. Bahrun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 52.

⁴⁶Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 16:112.

Ayat ini menyebutkan bentuk-bentuk kesulitan yang akan dihadapi manusia. *Pertama*, sedikit perasaan takut, yaitu keresahan hati mengenai sesuatu yang buruk atau hal-hal tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi. Ketakutan ini juga dapat berupa ancaman-ancaman musuh atau penyakit yang menimbulkan kecemasan dan selalu merasa ada yang mengancam. Allah tidak pernah menyebutkan kapan dan dimana ketakutan tersebut akan datang, karena pada dasarnya itulah letak ujiannya. Manusia harus selalu mempersiapkan diri menghadapi ujian tersebut, sehingga jika nanti ketakutan itu datang, manusia sudah dapat membentengi dirinya dari gangguannya.

Kedua, sedikit rasa lapar, ialah keinginan yang meluap untuk makan karena perut kosong, termasuk juga kemiskinan sehingga persediaan bahan makanan sangatlah kurang. Menurut Shihab, lapar bukanlah hal yang buruk. Semua makanan akan terasa sangat enak jika dalam keadaan lapar. Hal ini bisa dirasakan apabila manusia mau menyadarinya, dan Allah menyampaikan ujian ini supaya manusia siap untuk menghadapinya, sehingga mampu membiasakan diri untuk tidak makan kecuali jika lapar dan saat makan tidak berlebihan.⁴⁷

Ketiga, kekurangan harta benda, maknanya adalah harta benda yang dimiliki berkurang atau berkurang nilai tukarnya. Disebutkan juga bahwa dulu saat sahabat-sahabat nabi hijrah dari Makkah ke Madinah, umumnya tidak membawa harta bendanya. *Keempat*, dan jiwa-jiwa,

⁴⁷Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 342.

maksudnya kematian dari orang-orang terdekat, baik keluarga, orang tua, anak, istri, suami, dan teman, sehingga hidup kesusahan setelah kehilangan orang terdekat di kediaman yang baru.

Kelima, buah-buahan, artinya ialah kehilangan kebun atau hasil dari pertaniannya menurun dari kebiasaannya, sebagaimana sebagian ulama salaf mengatakan bahwa ada sebagian pohon kurma terkadang tidak berbuah. Seperti inilah salah satu contoh cobaan yang akan Allah timpakan kepada hamba-hambanya.⁴⁸ Ujian atau cobaan ini yang nantinya akan membuat kaum muslim menjadi seseorang yang bermental kuat, kokoh keyakinannya, tabah jiwanya, serta tahan menjalani kesulitan-kesulitan yang akan datang selanjutnya. Seseorang yang berhasil menghadapi ujian dengan baik, akan terbukti tangguh dan merasa akan merasa berat untuk melakukan khianat kepada Islam, karena sudah mengingat pengorbanan yang telah dilakukan sebelumnya.⁴⁹

Akidah yang didapatkan secara gampang akan lebih mudah bagi penganutnya untuk meninggalkannya. Sebaliknya, jika akidah diperoleh setelah melakukan berbagai ujian dan pengorbanan, maka akan semakin tinggi nilai keyakinannya di dalam hati dan jiwanya. Yang terpenting dari pelajaran ini adalah kembalinya mengingat Allah ketika

⁴⁸al-Dimashqy, *Tafsir Ibnu Kathir*, Jilid 2, 53.

⁴⁹Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 2, Terj. Ahmad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 174.

menghadapi kesulitan dan cobaan, serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali hanya kepada Allah.⁵⁰

Setelah menyebutkan macam-macam kesulitan yang akan dihadapi oleh manusia, kemudian Allah sertakan kabar di penghujung ayat ini *Dan berilah kabar gembira bagi orang-orang sabar.* Ayat ini menerangkan pahitnya sebelum manisnya. Artinya adalah dalam menghadapi semua derita yang ada di dunia, seseorang hendaklah sabar. Hanya dengan bersabar, maka semuanya akan dapat teratasi. Allah mengajarkan untuk tidak mengeluh menghadapi ujian, sebab hanya akan membawa kejelekan bagi dirinya sendiri. Allah akan memberikan pahala bagi orang yang bersabar, dan akan memberikan azab bagi yang tidak bersabar. Tidak ada cita-cita tanpa adanya pengorbanan, maka barang siapa yang bersabar menghadapi derita atau kesulitan, maka Allah akan memberikan kabar menyenangkan kepadanya.⁵¹

C. Penafsiran Ayat-Ayat Memaafkan

1. *Al-Qur'an surah al-Shura ayat 43*

a. Redaksi ayat dan terjemah

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (43)

Tetapi barang siapa yang bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan mulia.⁵²

b. Munasabah ayat

⁵⁰*Ibid.*, 174.

⁵¹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 2, 32.

⁵²Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 42:43.

Pada surah al-Shura ayat 40 dijelaskan mengenai anjuran memaafkan, akan tetapi boleh jadi anjuran tersebut menimbulkan kesan larangan untuk melakukan pembalasan secara adil. Kemudian di ayat 41-42, Allah menjelaskan bahwa orang yang teraniaya memiliki hak untuk melakukan pembalasan atas kejahatan yang telah menimpanya, akan tetapi orang yang berbuat jahat dan berlebihan atau melampaui batas dalam melakukan pembalasan, maka boleh dituntut dan akan diberi siksa yang di pedih di kemudian hari.

Selanjutnya pada ayat 43 dalam surah ini, dijelaskan mengenai anjuran untuk bersabar dan memberikan maaf kepada orang yang telah menganiaya meskipun dalam keadaan sanggup untuk membalas. Sesungguhnya orang yang seperti ini telah melakukan sesuatu yang utama dan berhak mendapatkan pahala yang besar.

c. Makna mufradat lughawi ayat

Kata *wa laman sabara* (وَلَمَّنْ صَبَرَ) orang yang bersabar terhadap perbuatan zalim seseorang terhadap dirinya, lalu ia tidak membalasnya.

Wa ghafara (وَعَفَرَ) dan memberikan maaf. Kemudian kata *inna dhālika* (إِنَّ ذَلِكَ) sikap sabar dan memaafkan itu. *Lamin ‘azm al-umūr* (عَزَمَ الْأُمُورَ) sungguh termasuk perkara yang dikehendaki secara syara’, atau sesuatu yang disyukuri (diberi pahala) dan dianjurkan.⁵³

d. Penafsiran ayat

⁵³Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 13, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2016), 95.

Dalam bermasyarakat, tentu akan bertemu dengan bermacam-macam karakter seseorang. Ada manusia yang mempunyai perangai yang baik, dan terdapat pula yang buruk. Meski begitu, melakukan sesuatu yang baik adalah pilihan masing-masing individu yang mana pada hakikatnya kebaikan tersebut akan kembali kepada orang yang melakukannya, serta akan terciptanya kedamaian di kalangan masyarakat.

Pada surah al-Shura ayat 43 dijelaskan mengenai anjuran Allah kepada umat manusia untuk berlaku sabar dan berusaha memberikan maaf kepada orang yang telah melakukan aniaya. Melakukan hal tersebut merupakan pilihan terbaik yang dapat dilakukan, mengingat manfaat yang akan diterima oleh individu yang melakukannya.

Sebagaimana yang telah diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa ada seorang laki-laki yang mencaci maki Abu Bakar, sedangkan Abu Bakar duduk bersamanya, tersenyum, saking banyaknya caci maki tersebut sehingga Abu Bakar membalas hinaan yang dilontarkan kepadanya. Kemudian Nabi Muhammad marah dan bangun dari duduknya, lalu Abu Bakar mengikutinya dan berkata, “Ya Rasulullah, dia telah mencaci makiku sedangkan engkau duduk (melihatnya), ketika aku membalas caci makinya engkau marah dan bangkit (meninggalkanku).” Rasulullah menjawab, “sesungguhnya (ketika engkau dicaci) malaikat ada bersamamu membalas caci maki orang tersebut, ketika engkau membalas caci maki tersebut, hadirilah setan (di situ), maka aku tidak

mau duduk bersama setan.” Rasulullah kemudian bersabda, “wahai Abu Bakar, ada tiga hal yang semuanya benar, yaitu:

- 1) Seorang hamba yang dianiaya, lalu ia memaafkan penganiayaan tersebut, maka ia akan diberi kemuliaan Allah dan dimenangkan atas musuhnya.
- 2) Seorang laki-laki yang memberikan sesuatu dengan maksud menguatkan hubungan silaturahmi, maka Allah akan menambah rezekinya menjadi lebih banyak.
- 3) Orang yang meminta-minta dengan niat untuk memperkaya diri akan dikurangi rezekinya oleh Allah.⁵⁴

Menuntut balas merupakan hak orang yang teraniaya, akan tetapi ada yang lebih dari sekedar menuntut balas, yaitu memberi maaf. Memaafkan orang lain merupakan hal yang berat karena sebelumnya sudah pernah merasakan kekecewaan, namun ini merupakan hal penting.

Membalas suatu kebaikan dengan kejahatan merupakan perlakuan yang sangat rendah. Membalas kebaikan dengan kebaikan adalah hal yang harus dibiasakan. Sedangkan membalas kejahatan dengan sebuah kebaikan merupakan cita-cita kemanusiaan yang setinggi-tingginya dan seharusnya cita-cita tersebut tumbuh menjadi kenyataan.⁵⁵

⁵⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 9 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 68-69.

⁵⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 25 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 39.

Pada kenyataannya memang memaafkan kesalahan adalah sesuatu yang berat. Nafsu mendorong individu untuk membalas kejahatan yang telah diterima dengan membayangkan kembali penderitaan dan kerugian yang telah diterima karena penganiayaan tersebut. Terbayang juga pembalasan merupakan yang pantas dilakukan. Akan tetapi budi pekerti mulia membayangkan sebaliknya. Yaitu puas hati karena menangnya budi pekerti setelah memberi maaf dan menolong orang, serta terdapat kepuasan tersendiri karena tingginya budi pekerti, yang dapat mengubah musuh menjadi teman yang setia.

Menurut Zuhaili, Allah menegaskan mengenai anjuran untuk memberikan ampunan dan maaf meskipun mampu untuk membalas pada ayat ini. Sebelumnya Allah telah mencela kezaliman dan pelaku kezaliman tersebut, serta mensyari'atkan qishash, yaitu membalas dengan tindakan yang sama, selanjutnya Allah menganjurkan untuk memberikan ampun dan maaf. Seseorang yang bersabar terhadap suatu gangguan dan memaafkan kesalahan yang telah dilakukan orang lain terhadapnya, maka sikap sabar dan memaafkan yang dilakukannya merupakan perkara yang disyukuri (diberi balasan) dan termasuk perilaku terpuji yang akan diberi balasan melimpah dan pujian yang baik. Karena seseorang berperilaku seperti itu termasuk orang yang teguh dan tidak menuruti kehendak nafsu untuk membalas dendam.⁵⁶

⁵⁶Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 13, 100.

2. *Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 199*

a. Redaksi ayat dan terjemah

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (199)

Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta jangan pedulikan orang-orang bodoh.⁵⁷

b. Munasabah ayat

Pada ayat sebelumnya, dijelaskan mengenai kecaman keras Allah kepada kaum musyrikin dan sesembahan mereka. Allah menyebutkan kesesatan yang dilakukan kaum musyrikin dengan menyembah berhala-berhala yang sama sekali tidak bisa memberikan pertolongan. Ayat 198 juga menyebutkan bahwa janggankan untuk memberikan petunjuk, berhala-berhala itu tidak bisa mendengar ataupun melihat.

Kemudian pada surah al-A'raf ayat 199 disebutkan tuntunan Allah kepada Nabi Muhammad dan kaumnya mengenai cara menghadapi kaum musyrikin lebih lanjut, supaya kebejatan dan keburukan mereka bisa dihindari. Sebagai manusia, Nabi Muhammad juga dapat marah atas kejahilan yang dilakukan oleh orang-orang musyrik yang telah mencapai puncaknya. Oleh karena itu pada ayat 200, Allah mengingatkan Nabi Muhammad dan kaumnya untuk meninggalkan bisikan-bisikan dan tipu daya setan, seperti mendorong untuk marah. Dan mengingatkan untuk memohon perlindungan kepada Allah.

c. Makna mufradat lughawi ayat

⁵⁷Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 7:199.

Kata *al-‘afwa* (الْعَفْو) akhlak-akhlak manusia yang tampak dan tidak perlu terlalu di dalam. Jadi, artinya adalah ambillah atau terimalah akhlak manusia yang tampak. *Bi al-ma’ruf* (بِالْعُرْف) yang ma’ruf.⁵⁸

d. Penafsiran ayat

Kandungan ayat ini ialah pedoman perjuangan yang Allah peringatkan kepada Nabi Muhammad. Tuntunan yang terdapat di dalam ayat ini adalah cara yang Allah ajarkan kepada Nabi Muhammad dan kaumnya guna menghadapi kaum musyrik agar keburukan dan kejahatan mereka bisa dihindari. Dikisahkan bahwa Nabi Muhammad dalam berdakwah menghadapi banyak sekali ujian dan cobaan terutama dari kaum kafir Quraisy. Kemudian Allah menurunkan ayat ini yang ditujukan kepada Rasulullah mengenai cara berinteraksi dengan masyarakat, cara yang harus ditempuh dalam menunaikan dakwah, memohon pertolongan kepada-Nya dalam mengemban tugas ini, serta menahan amarah jika lelah menghadapi bermacam-macam karakter jiwa manusia dan tipu dayanya.⁵⁹

Selain dalam tugas berdakwah, perilaku baik yang diterapkan dalam masyarakat akan memiliki dampak yang baik pula bagi diri sendiri. Tentu saja manusia tidak akan bisa hidup sendiri atau mencukupi kebutuhannya sendiri. Manusia merupakan makhluk sosial yang butuh

⁵⁸Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 5, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2016), 208-209.

⁵⁹Hesti Ratna Sari, “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur’an Kajian Tafsir Surah Al-A’raf Ayat 199-202 Menurut Para Mufassir” (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel, 2017), 48-49.

kepada bantuan orang lain dan dikodratkan untuk hidup bermasyarakat. Untuk menciptakan kehidupan masyarakat yang aman dan damai, dibutuhkan dibutuhkan interaksi yang sehat di antara individu.

Hamka menuturkan di dalam Tafsir al-Azhar bahwa terdapat tiga unsur yang wajib diperhatikan dan dipegang teguh dalam menegakkan dakwah kepada ummat manusia, yang mana hal ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial.

Pertama, ambillah cara memaafkan.

Kata *khudh* (خُدِّ) atau ambillah, hakikatnya ialah keberhasilan memperoleh sesuatu untuk dimanfaatkan atau digunakan memberi kemudharatan, oleh sebab itu tawanan dinamakan dengan *akhidh* (أَخِيذ). Ayat ini menggunakan kata tersebut dengan makna melakukan suatu aktivitas, atau menghiasi diri dengan satu sifat yang telah dipilih dari banyaknya sifat yang menjadi pilihan. Jadi kata mengambil diartikan sebagai memilih salah satu hal dari sekian banyak pilihan yang tersedia. Dengan demikian, kata *ambillah maaf* pada ayat ini dimaknai dengan pilihlah maaf, lakukan hal tersebut sebagai aktivitas dan biasakan diri dengan maaf serta jangan mengambil sebaliknya, sebagaimana perkataan Thahir ibn ‘Asyur.⁶⁰

Setiap manusia memiliki karakternya masing-masing. Sebaik apapun hati dan sifat seseorang pasti memiliki kelemahan-kelemahan. Dalam kehidupan bersosial, terdapat manusia yang memiliki persamaan

⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 339.

paham dan cita-cita, maka berkumpullah manusia yang sama-sama memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, yang terkadang membosankan dan dapat menyinggung perasaan. Hal seperti inilah yang terlebih dahulu Allah peringatkan kepada Nabi Muhammad, bahwasanya di dalam pengikutnya, banyak hal-hal yang demikian itu. Maka kekurangan yang terdapat pada perangai yang sedemikian itu, yang tidak mengenai dasar perjuangan, hendaklah memperbanyak maaf. Jangan terlalu keras menghadapi hal yang seperti ini, karena manusia pasti pernah melakukan kesalahan.⁶¹

Perintah Allah dalam ayat ini sebenarnya memiliki manfaat bagi diri manusia. Allah tidak akan memberikan sesuatu yang dapat memberatkan hamba-Nya. Menurut al-Biqā'i, memahami perintah *khudh al-'afwa* (خُذِ الْعَفْوَ) bermakna *ambillah* apa yang telah dianugerahkan Allah dan manusia, tanpa harus bersusah payah dan menyulitkan diri sendiri. Maksudnya adalah pilihlah sesuatu yang dianggap mudah dan ringan dari berbagai perlakuan dan tingkah laku manusia. Menerima dengan tulus apa yang sebenarnya mudah untuk dilakukan, tidak dianjurkan untuk meminta terlalu banyak atau sempurna karena hal tersebut dapat memberatkan. Hal ini dilakukan agar setiap individu masih bisa berhubungan baik tanpa saling menjauh, dan dianjurkan untuk bersikap lemah lembut serta saling memaafkan kesalahan dan kekurangan masing-masing.

⁶¹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 9 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 221-222.

Kata *al-‘Afwa* (العَفْو) atau maaf berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf ‘*ain, fa*’, dan *wawu*. Akar kata ini maknanya berkisar pada dua hal, yaitu meninggalkan sesuatu dan memintanya. Jadi, kata *al-‘Afwa* memiliki arti meninggalkan sanksi terhadap yang bersalah (memaafkan). Perlindungan Allah dari keburukan dinamakan ‘*āfiyah*.

Kata ‘*Afwa* mempunyai berbagai makna sebagaimana yang telah disebutkan oleh beberapa ulama. Menurut Shihab, Perlindungan memiliki makna tertutupan. Dari sini kata ‘*Afwa* dapat dipahami dengan arti menutupi, bahkan susunan dari ketiga huruf tersebut melahirkan makna terhapus atau habis tidak ada bekas, karena yang terhapus dan habis tidak ada bekas pasti ditinggalkan. Kata ini juga dapat diartikan dengan kelebihan atau banyak, karena yang berlebihan bisa ditiadakan dan ditinggalkan dengan cara memberikannya kepada yang membutuhkan atau memintanya, dan sesuatu yang banyak akan mudah atau tidak sulit dikeluarkan. Oleh sebab itu kata ini bisa bermakna kemudahan.

Selain itu, ada yang memaknai kata ‘*Afwa* dengan arti moderasi atau pertengahan. Yang memilih makna ini menilai kata ‘*Afwa* sebagai mencakup segala kebaikan, karena moderasi yang terbaik, dan juga ulama yang memilih pendapat ini memahami makna tersebut karena untuk menghindari adanya kesan pengulangan perintah, karena perintah

memaafkan hampir sama dengan perintah terakhir ayat ini yaitu *berpalinglah dari orang-orang jahil*.⁶²

Yang mengambil pendapat bahwa moderasi merupakan yang terbaik kebanyakan berasal dari filosof dan agamawan, akan tetapi menurut Shihab memahami kata *'Afwā* dengan makna tersebut tidak ditemukan di dalam kamus-kamus bahasa. Di sisi lain, ada perbedaan makna antara berpaling dan memaafkan. Jika berpaling bermakna tidak menghiraukan, akan tetapi bisa jadi hati tetap merasakan amarah dan hanya menunggu kesempatan untuk membalas serta meluruskan kesalahan. Sedangkan memaafkan ialah menghapus kemarahan atau kejengkelan akibat tindakan buruk seseorang sehingga habis tanpa bekas dan berusaha untuk mengobati luka hati yang timbul karenanya.

Perlu dipahami bahwa perintah memberi maaf yang disampaikan kepada Nabi Muhammad ini ialah perintah yang tidak ada kaitannya dengan ketentuan agama. Perintah ini adalah sesuatu yang berkaitan dengan kesalahan atau perlakuan buruk terhadap pribadi Nabi. Karena Al-Qur'an juga memuat banyak ayat yang mengingatkan manusia untuk menegakkan hukum dan keadilan terhadap para pelanggar hukum, seperti hukum bagi pezina.⁶³

Kedua, dan suruhlah berbuat yang ma'ruf.

⁶²Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 4, 340.

⁶³*Ibid.*, 341.

Ayat ini menyebutkan kata *'urf* yang memiliki satu makna dengan kata *ma'ruf*, yaitu pekerjaan yang diakui oleh banyak orang bahwa pekerjaan tersebut ialah baik. Kata *'urf* memiliki arti sesuatu yang dikenal dan dibenarkan oleh masyarakat. Maksudnya ialah adat istiadat yang didukung oleh nalar sehat serta tidak bertentangan dengan ajaran agama. Hal ini merupakan suatu kebajikan yang jelas dan telah diketahui oleh masyarakat serta dapat diterima dengan baik oleh manusia-manusia normal. Sesuatu yang *ma'ruf* adalah sesuatu yang telah disepakati oleh banyak orang sehingga tidak perlu didiskusikan apalagi dibantahkan.

Kalimat *ma'ruf* yang bermakna yang dikenal baik, sama dengan kata *'urf*. Pekerjaan atau usaha yang dapat mendatangkan kebaikan bagi diri sendiri dan masyarakat sekitar, masuk pada lingkungan yang *ma'ruf*. Allah memerintahkan kepada seluruh umat manusia, khususnya orang yang beriman untuk berlomba-lomba melakukan sesuatu yang *ma'ruf*. Dengan demikian, kelemahan dan kekurangan yang dimiliki oleh setiap individu hendaknya diimbangi dengan melakukan perbuatan yang *ma'ruf*, sehingga masyarakat Islam akan menjadi masyarakat yang memperhatikan yang *ma'ruf*, tanpa ada yang saling mencela kekurangan masing-masing individu.

Seseorang yang terbiasa melakukan suatu kebaikan, maka akan mudah untuk dibimbing. Kebaikan jika tidak dilatih maka akan berat dan sulit untuk menjalaninya. Oleh karena itu, dalam melatih jiwa agar terbiasa dengan kebaikan, maka dimulai dengan mengenalkan kebaikan

yang mudah dan ringan untuk dilakukan. Sehingga nanti setelah terbiasa, maka dengan sendirinya akan melakukan kebaikan dengan semangat tanpa ada yang membebaninya.

Ketiga, dan berpaling dari orang-orang yang bodoh.

Adapun perintah yang ketiga di dalam ayat ini ialah perintah untuk berpaling diri dari sikap kejahilan. Kejahilan merupakan lawan dari sikap yang lurus dan kepandaian. Kata *al-jāhīlīn* (الْجَاهِلِينَ) adalah bentuk jamak dari kata *jāhil*, yang mana Al-Qur'an menggunakannya bukan hanya dalam artian seseorang yang tidak tahu, akan tetapi juga digunakan dalam arti seorang individu yang kehilangan kendali atas dirinya, sehingga melakukan sesuatu yang tidak semestinya, baik atas dorongan nafsu, kepentingan sementara, atau kekurangan pandangan. Istilah *al-jāhīlīn* juga digunakan dalam makna mengabaikan nilai-nilai ajaran ilahi.⁶⁴

Sikap berpaling ini adakalanya dilakukan dengan meninggalkan, dan adakalanya dengan mengabaikan. Jadi, perintah Allah untuk berpaling dari orang-orang yang bodoh maksudnya adalah tidak memedulikan perbuatan serta perkataan orang-orang *jāhil* karena kebodohan mereka, dan melewati mereka dengan sikap sebagai orang yang mulia. Hal ini juga dapat dilakukan dengan tidak melakukan perdebatan dengan orang-orang bodoh karena hal tersebut hanya akan menimbulkan ketegangan dan membuang-buang waktu serta tenaga.

⁶⁴*Ibid.*, 341.

Terkadang memilih untuk bersikap diam dan berpaling dari orang-orang bodoh, dapat menjadi hinaan bagi mereka tanpa mengucapkan kata-kata buruk dan keras kepala. Seandainya sikap yang demikian itu tidak menghasilkan apapun, maka hal ini akan dapat menghindarkan orang-orang baik lainnya dari mereka. Seperti ketika mereka melihat para pendakwah begitu sabar dan menjauhi perbuatan yang sia-sia, dan melihat yang *jāhil* dengan kebodohnya, maka harga diri orang-orang bodoh tersebut akan jatuh di mata mereka dan mereka akan menjauhinya.⁶⁵

Itulah tiga ajaran pokok yang Allah berikan kepada Nabi Muhammad dalam usaha memimpin kaumnya. Tiga ajaran ini sudah meliputi semua sisi budi pekerti yang berhubungan dengan interaksi antar manusia. Penyebutan ajaran akhlak mulia ini setelah sebelumnya diuraikan mengenai bukti-bukti keesaan Allah dan setelah mengemukakan kesesatan yang dilakukan kaum musyrik menunjukkan bahwa Tauhid seharusnya menghasilkan akhlak mulia serta budi pekerti yang luhur bagi yang menjalankannya.

Sayyidina Ja'far al-Shiddiq berkata, “dalam Al-Qur'an tidak ada sebuah ayat yang menghimpun budi pekerti yang luhur melebihi ini. Akhlak dipandang dari segi insaniyah terdapat tiga macam. Pertama, mengenai akal, kedua mengenai syahwat, dan ketiga mengenai

⁶⁵Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 5, Terj. Ahmad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 84.

kebengisan. Yang berkaitan dengan akal adalah kebijaksanaan, yaitu menyuruh berbuat yang *ma'ruf*. Sedangkan yang berkaitan dengan syahwat ialah *'iffah*, yakni menahan hati dan memberi maaf. Dan yang berkenaan dengan sifat kebengisan, adalah *shaja'ah*, keberanian diri untuk berpaling dari orang-orang bodoh.⁶⁶



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁶Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 9, 223.

BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT MENCINTAI DIRI SENDIRI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

A. Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an

Pada beberapa tahun terakhir ini, manusia tengah diterpa pandemi virus corona yang telah memberikan kerugian yang besar baik kehidupan, baik korban meninggal dunia yang jumlahnya sangat besar maupun terhambatnya aktivitas keseharian karena diharuskannya untuk terus tinggal di dalam rumah. Virus corona yang sampai saat ini masih menghantui menjadi penyebab besar dalam menurunnya kesehatan mental masyarakat. Meskipun program pemerintah untuk melakukan vaksin telah dilakukan, tidak sedikit dari beberapa penduduk yang masih terpapar virus corona.

Selain virus corona yang mempengaruhi segala aspek kehidupan masyarakat, baik ekonomi, politik, sosial, budaya, dan juga kesehatan, ada beberapa kejadian yang terjadi di masyarakat yang ikut memberikan efek buruk bagi kesehatan mental, seperti perang yang terjadi di beberapa negara, kasus pembulian yang merajalela, dan pelecehan seksual yang mulai marak terjadi, serta munculnya penyakit-penyakit baru yang belum diketahui penyebab dan cara pengobatannya. Tekanan demi tekanan tersebut menyebabkan banyak dari masyarakat mengalami kecemasan dan depresi, sehingga memerlukan bantuan psikolog maupun psikiater untuk menanganinya. Berbagai obat dan terapi sudah banyak ditawarkan, namun

terdapat hal-hal yang dapat dilakukan terutama oleh diri sendiri guna mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental jika mau menyadarinya.

Mencintai diri sendiri atau *self-love* merupakan sebuah konsep yang dapat dilakukan dalam usaha pemeliharaan kesehatan mental. Menurut ilmu psikologi, mencintai diri sendiri yang adalah kemampuan individu dalam mengenal, memahami, menerima, menghargai, serta memperlakukan diri sendiri dengan baik. Kemampuan *self-love* yang baik akan mengantarkan seseorang untuk bisa menghargai diri sendiri, mampu berteman dengan diri sendiri, serta menjadi individu yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain.

Mencintai diri sendiri bukanlah konsep untuk menjadi seseorang yang egois, melainkan sebuah konsep yang bisa mengantarkan seseorang menjadi pribadi yang baik dan positif, serta manfaatnya akan dapat dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang mencintai diri sendiri dengan berlebihan sehingga dapat merugikan orang lain, hal tersebut bukanlah *self-love*, melainkan sikap narsisisme, karena *self-love* dan narsisisme merupakan dua hal yang sangat berbeda. Seseorang yang bersikap narsisisme dan egoisme menunjukkan bahwa dirinya kurang mencintai diri sendiri. Sebagaimana pernyataan Meister Eckhart bahwa jika mencintai diri sendiri, maka akan mencintai orang lain seperti mencintai diri sendiri, pribadi yang hebat dan berbudi adalah seseorang yang mencintai dirinya dan mencintai sesamanya dengan setara.¹

¹Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiawan (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 81.

Mencintai diri sendiri memiliki peran dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu yang menerapkan *self-love* akan menjadi pribadi yang memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, dan gairah hidup yang positif. Pengendalian emosi dengan baik juga termasuk dalam penerapan konsep mencintai diri sendiri, yang mana hal tersebut dapat mengantarkan seseorang untuk mampu mengambil keputusan secara tepat dalam menghadapi berbagai permasalahan, sehingga bisa meminimalisir adanya penyesalan dalam hidup.

Islam sebagai agama yang penuh dengan rahmat, juga memberikan perhatiannya mengenai jiwa manusia dan kesehatannya. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk mengamati dan mengenal dirinya sendiri dengan tujuan agar manusia sadar akan kekuasaan Allah yang besar serta memanfaatkan tanda-tanda kekuasaan Allah tersebut dengan baik dan mengagungkan-Nya. Selain itu, Al-Qur'an juga mengandung perintah untuk menyucikan dan menjaga jiwa, sebagai usaha yang mengantarkan kepada kesempurnaan diri serta dapat menjaga model kehidupan yang menjamin semua hak hidup seluruh manusia dalam berbagai jenjang dan usia.²

Untuk menjadi seseorang yang mampu mencintai diri sendiri dengan baik, ada beberapa hal yang dapat dilakukan. Dalam Al-Qur'an telah diajarkan terkait akhlak-akhlak mulia yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai wujud usaha mencintai diri sendiri. Dalam hadis nabi disebutkan bahwa keutamaan orang yang diberi nikmat lalu bersyukur, orang yang diberi cobaan lalu bersabar,

²Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*, Terj. Sari Narulita dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2006), 75.

orang berbuat zalim lalu meminta maaf, dan orang dizalimi lalu memaafkan adalah jaminan keamanan dan petunjuk yang akan Allah berikan. Hadis lain yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yang berasal dari Shuhaib menyebutkan bahwa:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ لِلْمُؤْمِنِ إِذَا أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ فَشَكَرَ اللَّهُ فَلَهُ أَجْرٌ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ فَصَبَرَ فَلَهُ أَجْرٌ فَكُلُّ قَضَاءٍ اللَّهُ لِلْمُسْلِمِ خَيْرٌ

Bersabda Rasulullah, “Sungguh menakjubkan urusan mukmin, sungguh urusannya semuanya baik, tidak ada yang demikian bagi seseorang kecuali bagi mukmin. Apabila mendapat kebaikan dia bersyukur kepada Allah maka baginya pahala. Apabila ditimpa mudharat dia bersabar maka baginya pahala. Semua keputusan Allah bagi orang mukmin adalah baik.”³

Hadis ini menunjukkan bahwa keistimewaan yang hanya ditujukan kepada orang mukmin adalah semua urusannya adalah hal yang baik, yang mana orang mukmin senantiasa apabila diberikan nikmat akan bersyukur dan jika ditimpakan cobaan akan bersabar. Dari sini dapat diketahui bahwa seharusnya syukur, sabar, ditambah dengan memaafkan menjadi sikap yang selalu menghiasi akhlak seorang muslim.

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya, maka penelitian ini terfokus pada tiga poin, yakni bersyukur, bersabar, dan memaafkan yang telah dipaparkan penafsirannya diatas, dan akhirnya dianalisa untuk mendapatkan konsep mencintai diri sendiri menurut Al-Qur'an, maka penjelasannya ialah sebagai berikut.

1. Bersyukur

Telah dijelaskan dalam surah Ibrahim ayat 7 dan surah Luqman ayat 12, yang mana keduanya mengandung nasihat untuk bersyukur. Surah Ibrahim ayat

³Ibnu Hajar al-Athqalany, *Fath al-Bari*, Terj. Ghazirah Abdi Ummah (Jakarta: Pustaka Azzam, 2002), 23.

7 berisi peringatan Allah kepada Nabi Musa dan kaumnya untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan. Dikisahkan bahwa sebelumnya Nabi Musa dan Bani Israil mendapat perlakuan yang sangat kejam dari Fir'aun dan diharuskan untuk bersabar dalam menghadapinya. Kemudian Allah berikan nikmat dengan membebaskan mereka dari kekejaman itu, disertai dengan peringatan untuk bersyukur. Sedangkan untuk surah Luqman ayat 12 berisi nasihat untuk bersyukur sebagai wujud meneladani sosok Luqman yang telah Allah beri nikmat besar berupa hikmah. Dan dijelaskan bahwa ayat ini juga merupakan salah satu petunjuk akan jalan yang benar sebab pada ayat sebelumnya dipaparkan mengenai jalan-jalan kesesatan yang telah ditempuh oleh orang-orang kafir.

Kata syukur secara etimologi berasal dari akar kata Bahasa Arab, yaitu dari kata *shakara-yashkuru-shukran-shukūr*, masdarnya *al-shukru* yang memiliki arti berterima kasih. Berdasarkan istilah kata syukur, pakar Bahasa Al-Qur'an memiliki beberapa makna, salah satunya seperti dalam kitab *Madārij al-Ṣāliḥīn* disebutkan bahwa arti syukur ialah menjelaskan suatu nikmat yang diberikan Allah dengan memberikan pujian dan mengukainya melalui lisan, meyakini dan mencintai melalui hati, serta ketaatan yang dilakukan dengan anggota badan.

Secara istilah, syukur merupakan pengakuan terhadap nikmat Allah disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan memanfaatkan nikmat tersebut sebagaimana dengan tuntunan dan kehendak Allah.⁴ Seperti definisi yang

⁴Choirul Mahfud, "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Episteme* Vol. 9, No. 2 (2014), 380.

disebutkan oleh Al-Ghazali, syukur adalah mengetahui bahwa Allah yang telah memberikan nikmat, merasakan kebahagiaan sebab mendapat nikmat tersebut, serta menggunakan nikmat untuk tujuan yang telah ditentukan dan disenangi oleh yang memberikan nikmat, yakni Allah. Quraish Shihab menjelaskan bahwa syukur ialah membuka dan menampakkan, maksudnya ialah menampakkan nikmat yang telah diperoleh, di antaranya dengan memanfaatkan nikmat sebagaimana yang dikehendaki pemberinya dan menyebut pemberi secara baik. Pada dasarnya apapun bentuk nikmat harus disyukuri. Ulama berpendapat nikmat merupakan segala sesuatu yang berlebih dari modal yang dimiliki, namun hakikatnya manusia tidak memiliki sesuatu sebagai modal, karena hal mendasar yang dimiliki manusia yaitu kehidupannya sudah termasuk dari suatu anugerah yang Allah berikan,⁵ sebagaimana dalam surah al-Insan ayat 1:

هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا (1)

Bukankan pernah datang kepada manusia waktu dari masa, yang ketika itu belum merupakan sesuatu yang dapat disebut?⁶

Al-Qur'an mengajak umat Islam untuk selalu membiasakan diri dengan sifat syukur, sebab syukur akan memberikan manfaat yang besar bagi individu yang menjalankannya. Sayyid Qutb dalam menjelaskan surah Ibrahim ayat 7 menyebutkan bahwa syukur atas nikmat menjadi dalil bagi lurusnya tolok ukur dalam jiwa seseorang. Di dalam kitabnya juga dijelaskan beberapa prinsip syukur di antaranya mensyukuri kebaikan yang datang karena hal tersebut

⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), 226.

⁶Jabal, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 76:1.

merupakan balasan alamiah dalam fitrah yang lurus. Selanjutnya mengungkapkan bahwa individu yang mensyukuri nikmat yang Allah berikan, akan selalu berusaha untuk mendekati diri dengan Tuhannya dalam memanfaatkan nikmat, tidak sombong, dan tidak menyalahgunakan nikmat untuk sesuatu yang mendatangkan kemudharatan. Allah memberikan nikmat kepada manusia semata-mata untuk digunakan sebaik mungkin agar mendatangkan manfaat bagi si penerima.

Allah menegaskan dalam dua ayat ini bahwa manfaat syukur akan kembali pada diri orang yang menjalankannya, karena Allah tidak mendapat keuntungan dan kerugian apapun dari syukur yang dilakukan makhluk-Nya. Di antara manfaat syukur tersebut adalah dapat mensucikan jiwa, mendorong individu untuk melakukan amal baik dan menggunakan nikmat secara tepat, menjadikan orang lain ridha dan senang terhadap jiwa itu dan pemiliknya sehingga mau membantu dan menolongnya, serta dapat memperlancar bentuk interaksi sosial dengan masyarakat.⁷

Selain itu, mensyukuri nikmat yang telah diperoleh dapat melipatgandakan nikmat tersebut. Berdasarkan pendapat Jawwad Magniyah yang menyatakan bahwa nikmat yang akan ditambahkan oleh Allah kepada orang yang bersyukur adalah nikmat akhirat, karena ia meyakini bahwa azab karena mengkufuri nikmat ialah azab di akhirat, jadi balasan nikmat karena bersyukur di dapatkan di akhirat.⁸ Namun, pada dasarnya hikmah dari syukur diperoleh di

⁷Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*, Jilid 7, Terj. Ahmad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2003), 84.

⁸A. Malik Madany, "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an", *Az Zarka* Vol. 7, No. 1 (2015), 21.

dunia dan akhirat. Ditegaskan dalam surah Ibrahim ayat 7 yang menyatakan jika ingin sukses, bahagia, kaya, serta banyak rezeki, maka bersyukurlah. Dengan bersyukur, seseorang akan dibawa pada kondisi sukses lahir batin, karena orang yang bersyukur akan memiliki perasaan dan pikiran bahwa kenikmatan yang dimiliki saat ini atau yang belum dimiliki merupakan pemberian dari Allah.

Kemudian diakhir surah Ibrahim ayat 7 dan surah Luqman ayat 7 menyinggung mengenai kufur. Kufur adalah sikap melupakan nikmat serta tidak kenal terima kasih. Allah memberikan ancaman bagi orang yang kufur berupa adzab yang sangat pedih. Seseorang yang kufur nikmat serta menentang perintah Allah akan mendapatkan kerugian yang besar, dan termasuk sebodoh-bodohnya orang karena memperlakukan diri sendiri dengan buruk. Orang yang kufur akan dicabut nikmatnya, seperti rusaknya jiwa karena selalu merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya, hidupnya tidak tenang dan selalu kekurangan yang mana bisa membawa dampak buruk bagi kesehatan psikologis.

Adapun pendapat para ahli, seperti yang diungkapkan oleh Mc Cullough dan Emmons, syukur adalah perasaan yang terjadi dalam hubungan interpersonal sebagai penghargaan atas kebaikan dan manfaat yang diberikan orang lain kepada individu tersebut.⁹ Menurut psikologi positif, syukur bukan hanya dimaknai sebagai sebuah rasa terima kasih, akan tetapi bisa dipahami sebagai salah satu bentuk emosi positif yang mendatangkan manfaat bagi orang

⁹Aldino Gusta Rachmadi dkk, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", *Psikologika* Vol. 24, No. 2 (2019), 122.

yang menerapkannya. Dengan bersyukur, seseorang mengakui ada kebaikan yang terjadi di dalam hidupnya, sehingga syukur membantu menghubungkan seseorang dengan hal besar yang ada di luar mereka, seperti orang lain, alam, maupun kekuatan tertinggi yaitu Tuhan. Syukur juga menjadi fondasi kesejahteraan dan kesehatan mental.

Berdasarkan dari manfaat-manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa menerapkan sikap syukur akan memberikan pengaruh besar bagi pelakunya. Syukur akan mendatangkan kebahagiaan, karena semakin sering bersyukur maka akan sering tersenyum dan hal itu membuat diri menjadi lebih bahagia. Syukur memberikan energi yang dahsyat guna menggapai kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁰

Secara ilmiah, ada beberapa penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan mengenai kedahsyatan syukur, diantaranya penelitian Dr. Masaru Emoto, seorang ilmuwan asal Jepang, yang melihat efek positif syukur melalui media air. Dijelaskan jika air diberi ucapan kalimat syukur atau terima kasih, maka molekul airnya membentuk sebuah kristal-kristal yang indah. Sudah diketahui bahwa manusia tubuh manusia terdiri dari 75% air, otak 74,5% air, darah 82% air, bahkan tulang yang keras mengandung 22% air. Oleh karenanya, jika tubuh manusia selalu dihiasi syukur, maka aura kebahagiaan akan selalu terpancar.¹¹

2. Bersabar

¹⁰Mahfud, "The Power of Syukur, 393.

¹¹*Ibid.*, 391.

Sebelumnya telah dipaparkan mengenai penafsiran surah al-Baqarah ayat 45 dan ayat 155, yang mana keduanya berbicara mengenai sabar. Pada surah al-Baqarah ayat 45 menjelaskan nasihat agar senantiasa meminta pertolongan kepada Allah dalam urusan apapun dengan menerapkan sifat sabar dan shalat agar menjadi pribadi yang kuat dalam menghadapi segala problematika. Sedangkan al-Baqarah ayat 155 lebih khusus berbicara terkait hakikat manusia yang pasti Allah berikan ujian dan cobaan ketika di dunia, oleh sebabnya dianjurkan untuk menerapkan sabar dalam melewati hal tersebut.

Sabar secara etimologi berasal dari Bahasa Arab yaitu *ṣabara*, yang membentuk masdar menjadi *ṣabran*, memiliki arti mencegah dan menahan.¹² Ada pula *al-ṣibru* yang berarti obat yang pahit, yaitu saru pepohonan yang pahit. Pendapat lain mengatakan bahwa asal dari kata sabar adalah keras dan kuat. *Al-ṣhibru* ditujukan pada obat yang terkenal sangat pahit dan tidak enak. Terdapat pula *al-ṣubru* yang mana men-*ḍammah*-kan huruf *ṣad*, menunjukkan tanah yang subur karena kerasnya.¹³

Menurut surah al-Baqarah ayat 45 yang dimaksud sabar ialah tabah menghadapi kenyataan dan mampu mengendalikan emosi, sabar menerima kenyataan serta berusaha mencari penyebab kejadian serta solusinya, dan tenang disertai tawakkal dalam melakukan perbaikan beserta melakukan antisipasi dengan mengambil pelajaran dari pengalaman.¹⁴ Shihab berpendapat,

¹²Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental" (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2021), 25.

¹³Siti Ernawati, "Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental" (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Walisongo, 2009), 11.

¹⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 99.

sabar ialah membatasi atau menahan diri dari menuruti keinginannya demi menggapai sesuatu yang baik atau lebih baik.¹⁵ Dari sini dapat dipahami bahwa sikap sabar tidak hanya mencakup pada hal-hal yang tidak menyenangkan, misalnya ketakutan, musibah, kelaparan, kematian dan sebagainya, namun kesabaran berlaku juga dalam menghadapi hal-hal yang disenangi hawa nafsu, yaitu dengan menahan diri dari mengikuti keinginan nafsu.

Dalam surah al-Baqarah ayat 155 dijelaskan bahwa Allah akan menguji dan memberi cobaan kepada manusia, sehingga manusia diharuskan untuk bersabar sebab akan ada kabar menyenangkan bagi yang melakukannya. Allah mengajarkan untuk tidak mudah mengeluh, sebab mengeluh hanya akan membawa keburukan bagi diri sendiri.¹⁶

Al-Qur'an menganjurkan untuk menerapkan sabar dalam setiap situasi dan kondisi karena kesabaran atau pengendalian diri merupakan cara dalam menjaga pola pikir agar terus sehat. Pengendalian diri yang merupakan salah satu konsep sabar akan mengantarkan seorang individu untuk menjaga kebaikan dirinya, yang mana seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan selalu mengoreksi atau merefleksikan tindakan-tindakannya. Selain itu, kemampuan melakukan kendali diri dengan baik dapat menunjukkan bahwa seseorang tersebut telah mempunyai kecerdasan emosional yang baik.

Secara harfiah, sabar memiliki arti menahan diri dari emosi tertentu, terutama marah. Dilihat dari segi psikologi, Subandi, seorang peneliti dari

¹⁵Ernawati, "Konsep Sabar, 12.

¹⁶Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 2 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 32.

UGM, menjelaskan bahwa terdapat beberapa poin mengenai konsep sabar, di antaranya adalah pengendalian diri baik emosi maupun keinginan, bertahan dalam situasi sulit seperti tegar dan tidak mudah mengeluh, menerima kenyataan, berpikir panjang dan tidak reaktif atau impulsif, tidak putus asa, dan bersikap tenang serta tidak mudah tergesa-gesa.¹⁷

Kesabaran juga dapat menjadi terapi bagi mental seseorang. Dikatakan bahwa sabar mempunyai manfaat dalam mendidik juga menguatkan kepribadian seorang muslim sehingga mampu menambah kekuatan dalam menghadapi segala rintangan kehidupan.¹⁸

Nabi Muhammad yang merupakan tauladan sempurna umat Islam telah mengajarkan sahabatnya untuk menganggap setiap penyakit dan musibah yang datang sebagai ujian atau cobaan yang berasal Allah. Melalui cobaan tersebut, Allah akan mengangkat derajatnya, mengampuni beberapa kesalahannya, serta menuliskan beberapa kebaikan untuknya.¹⁹ Dengan pengajaran ini, Rasulullah telah menanamkan sikap sabar kepada sahabatnya, sehingga mereka semakin tegar menerima musibah-musibah yang menimpanya dengan perasaan ridha. Diriwayatkan dalam hadis nabi dari Abu Hurairah dan Abu Sa'id, Nabi bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّىٰ أَلْهَمَ اللَّهُ لَهُ إِلاَّ
كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ

¹⁷Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", *Jurnal Psikologi* Vol. 38, No. 2 (2011), 220.

¹⁸Asyifa Quratul Ain, "Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017", *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 2, No. 1 (2022), 10.

¹⁹Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi (Jakarta: Mustaqim, 2000), 378.

Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin, sampai (hanya) sekedar rasa gundah yang menggangukannya, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya.²⁰

Hadis ini menyatakan bahwa musibah dan penyakit yang terjadi dalam hidup manusia hendaklah dihadapi dengan sabar dan hati lapang, serta meyakini bahwa cobaan tersebut akan mendatangkan kebaikan yang besar di dalam hidupnya.

Setiap orang juga harus memahami bahwa sabar bukanlah sikap yang hanya pasrah tanpa usaha melainkan perjuangan atau upaya yang dilakukan dengan segala kekuatan yang dimiliki namun dengan tetap memelihara katabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik.

3. Memaafkan

Manusia merupakan makhluk sosial. Dalam kehidupan sosial masyarakat, tentu harus meletakkan prinsip saling menjaga keamanan dan kedamaian, mencegah permusuhan dan perceraian, saling tolong-menolong dalam kebaikan, serta berusaha memelihara keutuhan masyarakat. Manusia sebagai komponen dari kehidupan sosial masyarakat, pasti mengalami bermacam-macam situasi dan kondisi serta menjumpai berbagai bentuk karakter dari setiap individu manusia. Meskipun hidup dalam masyarakat dengan berbagai macam karakter, pastinya setiap individu harus senantiasa berusaha menciptakan keadaan aman, damai, dan tenteram di dalam masyarakat. Hal ini bisa dilakukan dengan menggunakan karakter sosial yang lembut dan tutur kata yang baik.

²⁰*Ibid.*, 379.

Namun kenyataannya, masih banyak gangguan yang dilakukan oleh seorang individu atau kelompok yang dapat merugikan orang lain, seperti pencurian, penipuan, kejahatan, maupun yang lain sebagainya. Menghadapi hal seperti itu, Islam mengajarkan untuk saling memaafkan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sikap saling memaafkan akan mewujudkan rasa damai dan aman di antara masyarakat.

Seperti yang telah dijelaskan dalam surah al-Shura ayat 43 dan al-A'raf ayat 199 mengenai anjuran menerapkan sikap saling memaafkan. Pada surah al-Shura ayat 43 mengandung ajaran untuk sabar dan memaafkan orang yang telah menganiaya, meskipun dirinya sanggup untuk membalas penganiayaan tersebut, sebab sabar dan memaafkan adalah sesuatu yang disyukuri. Dan untuk surah al-A'raf ayat 199 menjelaskan tuntunan kepada Nabi Muhammad dan kaumnya cara menghadapi kaum musyrik supaya bisa menghindari keburukan dan kejahatannya. Selain itu ayat ini juga mengajarkan bagaimana cara bergaul dengan masyarakat dan cara menyikapi masyarakat yang memiliki berbagai macam karakter.

Dalam surah al-A'raf ayat 199, kata *khudh al-'afwa* (خُذِ الْعَفْوَ) memiliki makna *ambillah* apa yang dianugerahkan Allah dan manusia, tanpa harus menyulitkan diri sendiri. Pernyataan ini memiliki maksud bahwa Allah menganjurkan manusia untuk mengambil sesuatu yang mudah dari perlakuan dan tingkah laku manusia, karena sesungguhnya Allah tidak pernah memberikan sesuatu yang memberatkan hambanya. Oleh sebab itu, Al-Qur'an menekankan manusia untuk memilih memaafkan setiap kesalahan orang lain

karena hal itu lebih mudah bagi dirinya dan dapat memberikan pengaruh positif baik bagi diri sendiri maupun bagi hubungan sosial dengan orang lain.

Al-Qur'an jelas mengajarkan untuk saling memaafkan dalam menjalin hubungan dengan orang-orang sekitar. Mengingat dalam bersosialisasi antar manusia tidak akan sempurna, karena setiap manusia pasti melakukan kesalahan, tentu dibutuhkan pengendalian emosi yang baik agar terciptanya perdamaian. Disamping itu terdapat manfaat yang besar bagi diri sendiri jika dapat meredam emosi untuk membalas dendam.

Memang menuntut balas merupakan hak orang yang teraniaya, namun memaafkan orang yang telah berbuat aniaya adalah tindakan yang mulia, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh surah al-Shura ayat 43. Memaafkan bukanlah perkara yang mudah, terlebih setelah mengalami kekecewaan akibat kesalahan yang terjadi di masa lalu, baik kesalahan sendiri maupun orang lain. Namun, jika seorang individu belum bisa memaafkan kesalahan yang terjadi, maka tidak menutup kemungkinan akan timbul rasa dendam dan kebencian yang berkepanjangan.

Namun perlu diingat bagi umat Islam, telah dijelaskan sebelumnya dalam surah al-A'raf ayat 199 bahwa perintah memaafkan yang diajarkan kepada Nabi Muhammad dan umatnya merupakan perintah yang tidak hubungannya dengan persoalan agama, karena perintah ini menyangkut soal hubungan manusia dengan manusia. Oleh sebab itu banyak dari ayat Al-Qur'an yang mengingatkan

manusia agar menegakkan hukum dan keadilan terhadap para pelanggar hukum, misalnya hukum bagi pezina dan pembunuhan.²¹

Dalam konsep kajian psikologi positif, memaafkan merupakan pusat untuk mengembangkan manusia yang sehat dan hal yang paling penting adalah pemulihan hubungan interpersonal antar individu setelah terjadinya konflik.²² Memaafkan pula dapat mengurangi tanggapan negatif yang terjadi setelah adanya konflik. Menurut Mc Cullough, memaafkan adalah seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas dendam serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti. Memaafkan juga merupakan proses yang bisa mengembalikan hubungan yang rusak akibat konflik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan terutama psikologis individunya karena mengurangi rasa marah.²³ Nashori menggambarkan bahwa memaafkan ialah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati, bisa jadi ingatan mengenai kejadian yang tidak menyenangkan tersebut belum hilang, namun persepsi kejadian yang menyakitkan telah terhapuskan, sehingga tidak akan menjadi beban bagi si pemaaf.²⁴

Selain hal tersebut, tentu banyak sekali manfaat dari menerapkan sikap memaafkan terutama bagi diri sendiri. Memaafkan akan dapat membersihkan jiwa dan menyucikan hati serta menjadi obat penyakit dengki dan dendam.

²¹Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 341.

²²Ulin Nihayah dkk., “Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif”, *Indonesian Journal of Counseling and Development* Vol. 3, No. 2 (2021), 109.

²³Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, “Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja”, *Jurnal Ecopsy* Vol. 6, No. 1 (2019), 51.

²⁴Moh. Khasan, “Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan”, *Jurnal At-Taqaddum* Vol. 9, No. 1 (2017), 75.

Dampak positif lainnya yang timbul karena sikap saling memaafkan ini ialah ketenangan hati yang dirasakan oleh pelakunya sebab dengan memaafkan ia akan merasakan emosi positif dikarenakan tidak lagi mengingat sesuatu yang menyakitkan hati, mampu melepaskan perasaan-perasaan negatif, berkurangnya rasa marah, serta menghilangkan rasa ingin membalas dendam.²⁵

Nabi Muhammad juga menyarankan untuk tidak saling membenci dan tetap saling mencintai serta senang memberi maaf untuk kesalahan satu sama lain. Nabi Muhammad sangat sabar menghadapi semua hinaan dan cacian, maka dengan hal ini Rasul menjadi pribadi yang terlepas dari sifat pendendam. Sifat saling memaafkan merupakan akhlaq mulia yang menjadi bagian terpenting dari kehidupan muslim. Pahalanya memaafkan menjadi salah satu sifat orang yang bertaqwa kepada Allah, sebagaimana dalam surah Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ (134)

(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.²⁶

Rasa dendam dan sakit hati yang disimpan terus menerus akan memberikan efek negatif bagi diri pribadi maupun bagi hubungan dengan orang lain. Perasaan ini akan menimbulkan stress, dan bahkan menimbulkan frustrasi hingga kecemasan, sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karenanya, memaafkan kesalahan dan berusaha untuk melupakan perasaan marah dan benci, serta meredam niat untuk membalas dendam merupakan hal

²⁵Nihayah, "Konsep Memaafkan, 110.

²⁶ Jabal, Al-Qur'an dan Terjemahannya, 3:134.

yang tepat untuk dilakukan, terutama bagi kelangsungan kehidupan pribadi maupun sosial masyarakatnya.

B. Implikasi Penafsiran Ayat-Ayat Mencintai Diri Sendiri Terhadap Kesehatan Mental

Sebelum masuk pada pembahasan mengenai implikasi penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental, ada baiknya memahami terlebih dahulu makna dari kata implikasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata implikasi memiliki arti keterlibatan atau dalam keadaan terlibat. Implikasi merupakan dampak atau akibat yang timbul karena suatu hal. Dari sini, dapat dipahami bahwa implikasi penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam Al-Quran dengan kesehatan mental memiliki arti adanya suatu hubungan atau keterlibatan antara penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri yang didasarkan dari penafsiran beberapa mufassir dengan konsep kesehatan mental.

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 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 *ṣaḥīḥ fī kullī zamān wa makān*, 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 Al-Qur'an secara ringkas ialah sebagai berikut.

1. Surah Ibrahim ayat 7 dan surah Luqman ayat 12 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.²⁷ Selain itu Allah juga menegaskan mengenai kerugian dari kufur nikmat, yaitu diterimanya azab dari Allah baik di

²⁷Mahfud, "The Power of Syukur, 393.

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.

2. Surah al-Baqarah ayat 45 dan 155 menjelaskan anjuran Al-Qur'an mengenai sabar. Dari kedua ayat ini Allah mengajak manusia untuk menerapkan sikap sabar dalam menghadapi segala macam keadaan, terutama dalam menghadapi keadaan yang sulit. Allah menegaskan bahwa manusia akan menghadapi ujian dan cobaan di dunia, sehingga dibutuhkan kesabaran untuk melewatinya. Selain itu sabar tidak hanya dalam keadaan sulit saja, akan tetapi pengendalian diri untuk tidak mengikuti hawa nafsu termasuk dalam bentuk kesabaran. Sabar sendiri merupakan menahan diri dari gundah, emosi, keluh kesah, serta menahan diri dari melakukan hal yang tidak baik. Manfaat sabar sangatlah besar bagi diri sendiri maupun orang lain, seperti sabar dapat melatih kepribadian seseorang untuk menambah kekuatan dalam menghadapi kehidupan. Selain itu sabar merupakan bentuk emosi positif yang mengantarkan seseorang untuk tidak mudah putus asa, dapat menerima kenyataan, bersikap tenang serta bertahan menghadapi kesulitan, yang berdampak pada kebahagiaan batin dan ketenangan jiwa. Sabar juga membawa manusia untuk terus berusaha Hal ini menunjukkan bahwa menerapkan sikap sabar menjadi salah satu bentuk mencintai diri sendiri.
3. Surah al-Shura ayat 43 dan surah al-A'raf ayat 199 mengandung ajaran mengenai sikap saling memaafkan. Allah mengajarkan melalui kedua ayat ini, bahwa dalam bermasyarakat, manusia akan menjumpai segala bentuk karakter

manusia, sehingga tidak jarang akan mengalami gangguan yang disebabkan oleh orang lain, dan juga melakukan kesalahan diri sendiri. Oleh karenanya dibutuhkan sikap saling memaafkan agar terciptanya masyarakat yang damai, aman, dan tenteram. Memaafkan adalah seperangkat motivasi guna mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meningkatkan dorongan agar berdamai dengan pihak yang menganiaya. Memaafkan merupakan pusat mengembangkan manusia yang sehat serta bentuk pemulihan hubungan antar individu setelah terjadinya konflik. 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, serta memberikan ketenangan hati karena sudah bisa melepaskan hal-hal yang membuat sakit hati.²⁸ 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.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an terutama terkait dengan syukur, sabar dan memaafkan adalah menerapkan perilaku positif berupa akhlak-akhlak mulia yang dapat memberikan manfaat kebaikan bagi diri sendiri dan juga orang lain. Pada dasarnya manfaat tersebut tidak hanya diterima saat di akhirat, namun ada banyak kebaikan yang akan diperoleh ketika di dunia, sehingga membantu membangun kebahagiaan dan kesejahteraan agar tetap bisa berkontribusi dengan baik di masa depan.

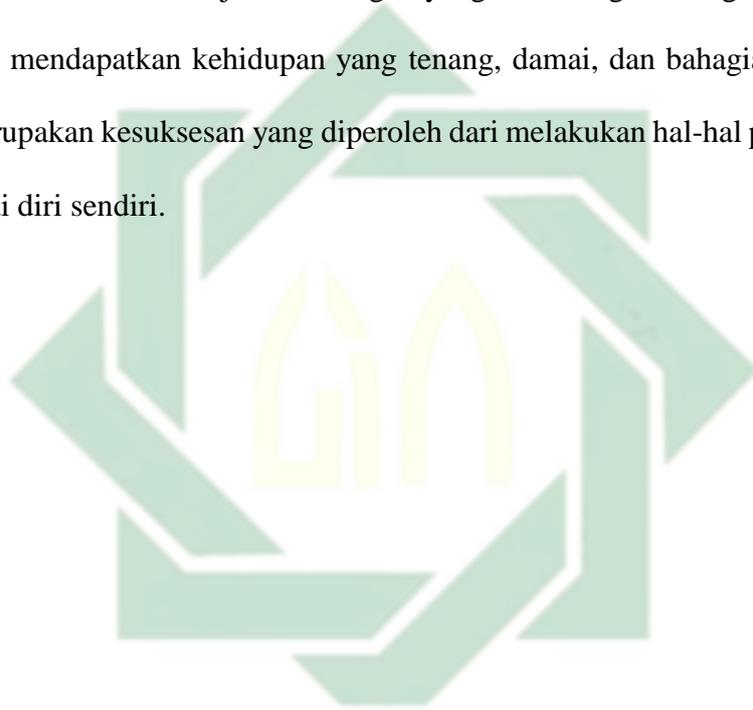
²⁸Nihayah, "Konsep Memaafkan, 110.

Adapun implikasi mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah mencintai diri sendiri menjadi cara dalam menjaga kesehatan mental agar tetap baik. Kesehatan mental menjadi standar kesehatan manusia yang penting karena mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, sosial yang dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan setiap individu, maka cara menjaga kesehatan mental yang utama ialah berasal dari bagaimana perlakuan terhadap diri sendiri di setiap harinya.

Menerapkan konsep mencintai diri sendiri menjadi cara terbaik dalam menjaga kesehatan mental, sebab *self-love* menjadi pondasi awal untuk menjadi pribadi yang tegas, menggapai tujuan dan cita-cita, menghargai apa yang telah diraih, serta menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketenangan batin dan kebahagiaan yang timbul karena mencintai diri sendiri memberikan pengaruh positif bagi pikiran dan kesehatan. Kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan beradaptasi dengan berbagai situasi jiwa yang beragam, serta mampu menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berpikiran positif yang ditandai dengan perasaan senang dan merasa berkecukupan.²⁹ Hal tersebut dapat tercapai dengan menerapkan konsep *self-love* sebab mencintai diri sendiri dapat mengantarkan seseorang untuk selalu melakukan hal-hal positif seperti bersyukur, bersabar, maupun memaafkan yang jelas sekali menurut Islam maupun segi psikologinya memiliki manfaat besar dalam kehidupan pribadi maupun hubungan dengan lingkungan sekitar.

²⁹Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan*, 350.

Pada dasarnya seseorang yang menerapkan konsep mencintai diri sendiri telah melakukan kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain. Pengaruh positif yang ditimbulkan karenanya, dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti stress, depresi, dan kecemasan. Jika keadaan diri sendiri dalam keadaan baik, maka akan bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Maka dari sini akan mendapatkan kehidupan yang tenang, damai, dan bahagia dunia akhirat yang merupakan kesuksesan yang diperoleh dari melakukan hal-hal positif di dalam mencintai diri sendiri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

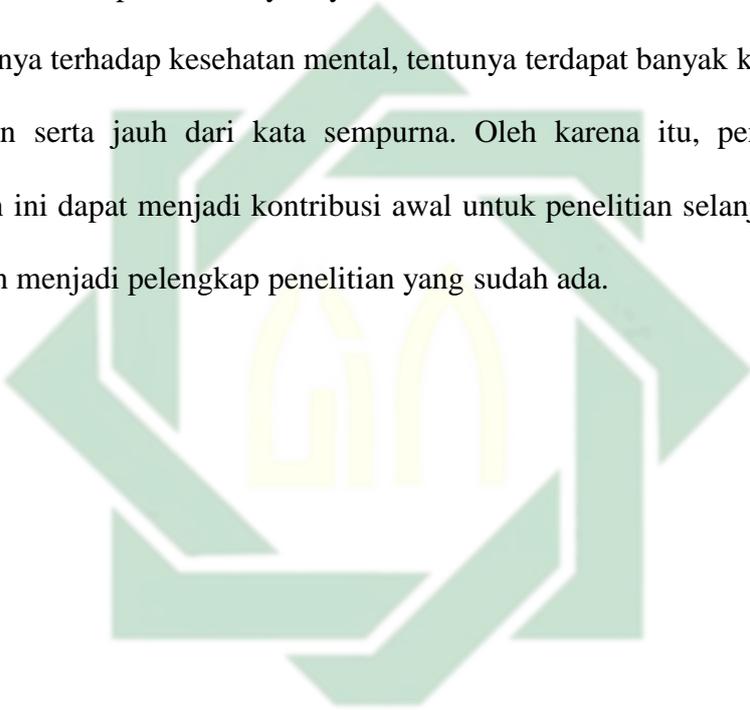
Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an meliputi ayat-ayat yang berkenaan dengan anjuran syukur, sabar, dan memaafkan yang pengambilan variabelnya didasarkan pada hadis Nabi Muhammad yang menyatakan keutamaan syukur, sabar, meminta maaf, dan memaafkan. Maka hal ini dapat ditafsiri oleh para mufassir sebagai bentuk dukungan bahwa sesungguhnya Al-Qur'an juga memberikan perhatiannya terhadap pembahasan mengenai konsep mencintai diri sendiri dan kesehatan mental. Dengan demikian, ayat-ayat mencintai diri sendiri dapat dipahami sebagai bentuk pemahaman dalam menerapkan akhlak mulia yang hakikatnya dapat memberikan efek positif terutama bagi diri sendiri.
2. Implikasi penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri terhadap kesehatan mental adalah mencintai diri sendiri dengan menerapkan perilaku positif seperti syukur, sabar, dan memaafkan yang pada kenyataannya memberikan manfaat berupa ketenangan hati, kebahagiaan jiwa, dan keharmonisan dalam hubungan sosial menjadi cara dalam menjaga kesehatan mental.

B. Saran

Pembahasan mengenai konsep mencintai diri sendiri dan kesehatan mental menjadi topik terkini yang tak pernah habis dibicarakan, baik dari pandangan ilmu pengetahuan umum maupun dari sisi agama.

Berdasarkan hasil penelitian ayat-ayat mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental, tentunya terdapat banyak kekurangan dan kelemahan serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi kontribusi awal untuk penelitian selanjutnya di masa depan dan menjadi pelengkap penelitian yang sudah ada.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Putri Trebel. "Hubungan Antara Self Acceptance Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang di Surabaya". Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Fakultas Psikologi UNTAG, 2018)
- Agustin, Yulia. "Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau Dari Perspektif Konseling Islam". Skripsi tidak diterbitkan (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raniry, 2020)
- Aida, Meliyanti. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental". Skripsi tidak diterbitkan (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2021)
- Ain, Asyifa Quratul. "Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 2 No. 1. 2022
- Amrozi, Shoni Rahmatullah. "Pemikiran Daniel Goleman Dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia". *Al-Adalah* Vol. 22 No. 2. April 2019
- Aripin, Muhammad Samsul. "Hubungan Antara Kesadaran Diri (Self Awareness) Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa SMK Al Azhaar Tulungagung". Skripsi tidak diterbitkan (Tulungagung: Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung, 2020)
- Athiyah dan Harri Santoso. "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19". *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 1 No. 2. 2021
- al-Athqalany, Ibnu Hajar. *Fath al-Bari*. Terj. Ghazirah Abdi Ummah. Jakarta: Pustaka Azzam. 2002
- Darise, Husnul Hatima A. "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an: Analisis Surah Yunus Ayat 57". Skripsi tidak diterbitkan (Palu: Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palu, 2018)
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press. 2012
- al-Dimashqy, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kathir. *Tafsir Ibnu Kathir*. Jilid 13. Terj. Bahrnun abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algesindo. 2003

- . *Tafsir Ibnu Kathir*. Jilid 1.
Terj. Bahrun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo. 2002
- . *Tafsir Ibnu Kathir*. Jilid 2.
Terj. Bahrun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo. 2002
- Ernadewita dan Rosdialena. “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental”. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* Vol. 3 No. 1. 2019
- Ernawati, Siti. “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental”. Skripsi tidak diterbitkan (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Walisongo, 2009)
- Esa, Nurul Desidiah. “Hubungan Antara Kecenderungan Narsisme Dengan Motif Memposting Foto Selfie di Instagram Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sidayu”. Skripsi tidak diterbitkan (Gresik: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, 2018)
- Fromm, Erich. *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiawan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2020
- Ghony M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media. 2017
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jilid 13-14. Jakarta: Pustaka Panjimas. 2004
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 2. Jakarta: Pustaka Panjimas. 1983
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 25. Jakarta: Pustaka Panjimas. 1982
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 9. Jakarta: Pustaka Panjimas. 1983
- Hasiah. “Syukur dalam Al-Qur’an”. *Hikmah* Vol. 6 No. 2. Juli 2012
- Kalaiyaran. M dan M Daniel Solomon. “Importance of Self Awareness in Adolescence- A Thematic Researce Paper”, *IOSR-JHSS* Vol. 21 No. 1. Januari 2016
- Khasan, Moh. “Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan”. *Jurnal At-Taqaddum* Vol. 9 No. 1. Juli 2017
- Madany, A. Malik. “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an”. *Az Zarga* Vol. 7 No. 1. Juni 2015

- al-Mahalli, Imam Jalaluddin dan Imam Jalaluddin al-Suyuti. *Tafsir Jalalain*. Jilid 2. Terj. Bahrin Abubakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo. 2010
- Maharaj, Nerisha dan Kurt A. April. "The Power of Self-Love in The Evolution of Leadership and Employee Engagement". *Problems and Perspectives in Management* Vol. 11 No. 4. Desember 2013
- Mahfud, Choirul. "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an". *Episteme* Vol. 9 No. 2. Desember 2014
- al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 13. Mesir: Sharīkah Maktabah Wa Mathba'ah al-Bāb al-Halby Wa Awladih. 1946
- Maulita, Farah Afifah. "Representasi Self-Love Dalam Video Klip Bts Era Love Yourself". Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Dudaya Universitas Islam Indonesia. 2020)
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Terj. Wawan Djunaedi Soffandi. Jakarta: Mustaqim. 2000
- Nihayah, Ulin dkk. "Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif". *Indonesian Journal of Counseling and Development* Vol. 3 No. 2. 2021
- al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad Ibn Ahmad. *Tafsir al-Qurthubi*. Jilid 14. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyah. 1964
- *Tafsir al-Qurthubi*. Jilid 1. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyah. 1964
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Jilid 9. Terj. As'ad, dkk. Jakarta: Gema Insani. 2004
- *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*. Jilid 1. Terj. Ahmad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2000
- *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*. Jilid 2. Terj. Ahmad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2000
- *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*. Jilid 5. Terj. Ahmad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2003
- *Tafsir Fi Zilal al-Qur'an*. Jilid 7. Terj. Ahmad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2003
- Rachmadi, Aldino Gusta dkk. "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam". *Psikologika* Vol. 24 No. 2. Juli 2019

- Rahayu, Ida Ike dan Farida Agus Setiawati. "Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja". Jurnal Ecopsy Vol. 6 No. 1. April 2019
- Refnadi. "Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa". J.Edu Vol. 4 No. 1. April 2018
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya. 2011
- , *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid 9. Jakarta: Widya Cahaya. 2011
- Rusdi, Ahmad. "Syukur Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi alat Ukurnya". JIPP Vol. 2 No. 2. 2016
- Salsabila, Anwariah, "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan pendekatan Psikologi". Skripsi Tidak diterbitkan (Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, 2021)
- Sari, Hesti Ratna. "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Surah Al-A'raf Ayat 199-202 Menurut Para Mufassir". Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel, 2017)
- Septiana Nila Zaimatus, dan Jesi Darina. "Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Pespektif Dramaturgi: Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak". Shine Vol. 2 No. 1. Agustus 2021
- Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati. 2015
- , *Tafsir al-Misbah*. Jilid 4. Jakarta: Lentera Hati. 2007
- , *Tafsir al-Misbah*. Jilid 1. Jakarta: Lentera Hati. 2000
- , *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 11. Jakarta: Lentera Hati. 2007
- , *Tafsir al-Misbah*. Jilid 7. Jakarta: Lentera Hati. 2007
- , *Tafsir Al-Misbah*. Jilid 8. Jakarta: Lentera Hati. 2002
- , *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan. 1996

- Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi". *Jurnal Psikologi* Vol. 38 No. 2. Desember 2011
- Sujarweni, V. Wiratna. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru. 2018
- Syamsuddin, Sahiron. "Pendekatan dan Analisis Dalam Penelitian Teks Tafsir". *Suhuf* Vol. 12 No. 1. Juni 2019
- Taufiq, Muhammad Izzudin. *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*. Terj. Sari Narulita dkk. Jakarta: Gema Insani. 2006
- al-Thabari, Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir. *Tafsir al-Thabari*. Jilid 1. t.t: Muassasah al-Risalah. 2000
- Widiyanti, Wida dkk. "Profil Perilaku Narsisme Remaja Serta Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling". *Indonesian Journal of Educational Counseling* Vol. 1 No. 1. Januari 2017
- Widiyawati, Niken. "Konsep Maaf Perspektif Al-Qur'an". Skripsi tidak diterbitkan (Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, 2017)
- Wulandari, Juwita Kusuma dan Robi'ah Nugrahani. "Membangun Motivasi (Self Transendence) Pendidik di MI Muhammdiyah Al-Muttaqien Sleman". *Ilmu Al-Qur'an* Vol. 2 No. 2. 2019
- Yulianti, Heni. "Kontribusi Islam Terhadap Kesehatan Mental". Skripsi tidak diterbitkan (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2019)
- Zakariya, Ahmad ibn Faris ibn. *Mu'jam Maqāyīs al-Lughat*. Jilid 4. Beirut: Dār al-Fikr. 1979
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jilid 1. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., Jakarta: Gema Insani. 2016
- *Tafsir Al-Munir*. Jilid 11. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani. 2016
- *Tafsir al-Munir*. Jilid 13. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani. 2016
- *Tafsir al-Munir*. Jilid 5. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani. 2016

----- . *Tafsir al-Munir*. Jilid 7. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk.
Jakarta: Gema Insani. 2016

Zulkarnain dan Siti Fatimah. "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam". *Mawa'izh* Vol. 10 No. 1. 2019

Internet:

Adrian, Kevin. "Pentingnya *Self Love* dan Cara Menerapkannya". Diakses dari <https://www.alodokter.com/pentingnya-self-love-dan-cara-menerapkannya>, Sabtu, 27 Agustus 2022

Fadli, Rizal. "Cara Menerapkan *Self Love* untuk Jaga Kesehatan Mental". Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/cara-menerapkan-self-love-untuk-jaga-kesehatan-mental>, Kamis, 18 Agustus 2022

Khoshaba, Deborah. "A Seven-Step Prescription for *Self-Love*". Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>, Senin, 11 April 2022

Kusuma, Adi Chandra Gita. "Self Care: Penting untuk Dirimu". Diakses dari <https://satupersen.net/blog/self-care-penting-untuk-dirimu>, 24 Agustus 2022

----- . "Self-Love: Menghargai Diri Sendiri, Kalau Bukan Kamu Siapa Lagi?". Diakses dari <https://satupersen.net/blog/self-love-menghargai-diri-sendiri-kalau-bukan-kamu-siapa-lagi>, Selasa, 23 Agustus 2022

Mutlwasekwa, Sarah-Len. "Self-Love". Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>, Kamis, 18 Agustus 2022

Widyawati. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia". Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>, Senin, 15 Agustus 2022

Wilson, Christina R. "What Is Self-Knowledge In Psychology? 8 Examples and Theoris". Diakses dari <https://positivepsychology.com/self-knowledge/>, Kamis, 25 Agus