

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsep mencintai diri sendiri dalam Islam adalah ajaran yang seimbang antara menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual, yang dianggap sebagai bentuk penghargaan terhadap anugerah Allah. Mencintai diri bukan berarti egoisme, tetapi lebih kepada menjaga amanah dari Allah berupa tubuh, jiwa, dan akal. Dalam Islam, *self-love* dilihat sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup, merawat diri dengan baik, dan menghindari tindakan yang merusak diri sendiri.¹

Al-Qur'an membantu dalam menjawab hal apa saja yang harus dilakukan dalam kehidupan termasuk dalam hal psikologi. Ketika kehidupan dihadapi dengan berbagai permasalahan, maka tidak sedikit manusia kehilangan tujuan dan arah hidup.²

Dalam Islam, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya berbuat baik pada diri sendiri sebagaimana yang terdapat dalam surah Al-Isra ayat 7 :

لَنْ أَحْسَنَ أَحْسَنَكُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا

Artinya: "Jika kamu berbuat baik, maka kebaikan itu untuk dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu akan menimpa dirimu juga."³

¹Hidayatuna, *cintai dirimu ini self love menurut pandangan islam*

²Ustman Najati, Psikologi dalam Al-Qur'an , (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005)

Abdul Malik Karim Amrullah, Tfsir al-Azhar, Jilid 1, cwt ke-4, (Singapura: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd Tafsir Al-Azhar, 2001), hal. 372.

³Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/17/7>

Ayat ini menjeaskan bahwa Allah menyatakan bahwa setiap tindakan baik yang dilakukan oleh seseorang akan kembali kepada dirinya dalam bentuk kebaikan yang dia nikmati, sedangkan setiap perbuatan buruk akan kembali kepada dirinya dalam bentuk kerugian atau hukuman.¹

Di dalam al-Qur'an merasa cukup terhadap apa yang dimiliki, menerima kekurangan terhadap diri sendiri yaitu rendah hati atau tawadhu'. Kewajiban dalam menjaga diri sendiri atau merawat diri seperti halnya mencintai diri sendiri (*self love*) juga terdapat dalam al-Qur'an yang berupa makna taqwa. Hendaklah seseorang mengarahkan kehidupannya dengan mencintai diri sendiri (*self love*) sesuai dengan syariat yang ada agar tidak terjermus kedalam azab Allah.²

Konsep *self-love* dalam Islam dapat menjadi solusi untuk menjaga keseimbangan hidup dan mengatasi depresi. Islam mengajarkan untuk menerima diri dengan segala kekurangannya dan memperbaiki diri melalui taubat dan usaha yang terus-menerus.³

Pada tahun 2018 Riskesdas menunjukkan hasil dari gangguan depresi yang dialami oleh rentan usia remaja (15-24 tahun) berjumlah 6,2 %.⁴ Menurut WHO, gangguan depresi mencapai 6,6 % pada tahun 2021.⁵ Depresi disebabkan oleh reaksi terhadap suatu peristiwa yaitu masalah keluarga seperti kekerasan, perpisahan orang tua dan depresi bisa juga

¹Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3 (Jakarta:Pustaka Imam Syafi'i, 2003), 385

²Afifah Asmarini, "Self Love Dalam Al-Quran Perspektif Psikologi Qur'ani", Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Riau, 2022

³Bincang muslimah, khazanah, *anjuran selflove dalam islam*.

⁴Riskesdas 2018, infodatin, *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*, hlm 3

⁵Kompasiana.com, Kesehatan mental di Indonesia tahun 2024

diturunkan dalam keluarga. Hal tersebut dapat disebabkan karena manusia meragukan diri sendiri yang disebabkan oleh kritikan, tanggapan, dan penilaian dari orang lain. ketika seseorang mendapatkan komentar negatif itu akan menjadikan seseorang membatasi diri sendiri dengan percaya bahwa mereka tidak memiliki sesuatu yang diperlukan untuk mencapai harapan dan cita-cita.⁶

Pada hakikatnya, usaha terbesar menghindari gangguan kesehatan mental berasal dari diri sendiri. Kesadaran akan pemeliharaan kesehatan mental itu perlu ditingkatkan, salah satunya dengan melakukan konsep mencintai diri sendiri (*self love*). Mencintai diri sendiri atau yang lebih dikenal dengan istilah *self love* memiliki arti bahwa seseorang sudah berdamai dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri.⁷

Self love memiliki kekuatan untuk menyayangi diri sendiri yang sangat diperlukan bagi seseorang yang terus berusaha melampaui kemampuan diri sendiri dan memahami bentuk kesempurnaan yang berubah-ubah. Hal yang sering terjadi ialah seseorang terlalu keras pada diri sendiri dan melakukannya karena dipacu oleh keinginan untuk selalu unggul pada segala aspek.⁸ Erich Fromm seorang psikoanalisis berkebangsaan Jerman dan juga ahli dalam teori sosial sekaligus filsuf menyebutkan dalam bukunya *the art of loving*, *self-love* adalah sikap

⁶Unicef, kesehatan Mental, Depresi.

⁷Farah Afifah Maulita, "Representasi Self-Love Dalam video Klip Bts Era Love Yourself". Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2020), 19

⁸Admin, dikutip dari <https://communication.binus.ac.id/2019/01/22/kekuatan-dari-self-love/>

hormat pada integritas diri dan keunikan yang dimiliki diri sendiri, serta mempunyai cinta dan pemahaman terhadap diri sendiri.⁹

Dasar dari *self love* ini ialah kecintaan kepada Allah dan Rasulullah. Hal ini dikarenakan cinta yang utama hanya kepada sang Maha pencipta dan Nabi Muhammad dalam segala hal. Dengan menerapkan kecintaan ini maka seseorang dapat menerapkan *self love* sehingga dapat memberikan ketenangan, rasa syukur dan menjaga amanah terhadap diri sendiri atas karunia yang telah Allah berikan kepada manusia. Ketika rasa syukur diungkapkan, maka dapat mempengaruhi masa depan mereka yang berbuat baik. Syukur juga merupakan fungsi peningkatan psikologis positif.¹⁰

Allah berfirman dalam QS. Ibrahim 14: 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِجَالٌ لَّيِّنٌ يَشْكُرُكُمْ وَيَأْتِيَنَّكُمْ لَازِبَتُّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : “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”.¹¹

Allah berfirman dalam QS. Luqman 31:12

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya : “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji.”¹²

Ayat ini salah satu praktik mencintai diri sendiri (*self love*) dalam

⁹Erich Fromm. The Art Of Loving: Memaknai Hakikat Cinta, Terj. Andi Kristiawan, 75

¹⁰Afifah Asmarini, “Self Love Dalam Al-Quran Perspektif Psikologi Qur’ani”, Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Riau, 2022

¹¹Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/14/7>

¹²Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/31/12>

al-Qur'an. Kata syukur ini menjadi salah satu istilah yang tercantum dalam al-Qur'an. Istilah syukur digunakan karena mencintai diri sendiri (*self love*) menerapkan rasa syukur dalam kepribadian atas segala apa yang ada dalam kehidupannya. Allah mengingatkan umat-Nya untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang diberikan-Nya karena syukur mendatangkan keberkahan dan kebahagiaan.¹³ Maka peneliti tertarik untuk menganalisa dan memaparkan terkait bentuk mencintai diri sendiri yang terdapat dalam penafsiran kitab Ibnu Katsir

Oleh karena itu untuk memahaminya diperlukan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang terkait melalui penafsiran kitab Ibnu Katsir. Dengan demikian maka penulisan ini diberi judul **“KONSEP MENCINTAI DIRI SENDIRI (*SELF LOVE*) DALAM PERSPEKTIF IBNU KATSIR”**

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis paparkan diatas, maka rumusan masalah utama pada penelitian ini adalah, “Konsep Mencintai Diri Sendiri (*Self Love*) Dalam Perspektif Ibnu Katsir”, penelitian ini dibatasi masalah dengan menggunakan ayat Al-Baqarah 2:195, Al-Isra 17:70, Al-Hasyr 59:18, At-Tin 95:4 berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir. Diantaranya :

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang mencintai diri sendiri menurut Ibnu Katsir?

¹³Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 4 dan 8 (Jakarta:Pustaka Imam Syafi'i, 2003), hlm 377 dan 249

2. Bagaimana konsep mencintai diri sendiri (*self love*) menurut Ibnu Katsir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan pemahaman ayat-ayat AL-Qur'an mencintai diri sendiri oleh penafsiran Ibnu Katsir.
2. Untuk mengetahui konsep mencintai diri sendiri (*self love*) menurut Ibnu Katsir.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag) pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang.

2. Secara Praktis

Memberikan informasi serta menambah pengetahuan bahwa mencintai sendiri (*self love*) mempunyai manfaat dalam kehidupan. Hendaklah seseorang mengarahkan kehidupannya dengan mencintai diri sendiri (*self love*) sesuai dengan syariat yang ada agar tidak terjerumus kedalam azab Allah yang terdapat dalam al-Qur'an serta memberikan ketenangan bahwa Allah sebaik-baik pangkal dari kecintaan yang kekal.

E. Penjelasan Judul

Untuk memperjelas maksud dari tujuan penelitian ini, peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang ada di dalam judul sebagai berikut :

1. *Self-Love*

Self-love secara harfiah artinya mencintai diri sendiri. Erich Fromm menjelaskan bahwa *Self-love* atau cinta terhadap diri sendiri bukanlah bentuk egoisme, melainkan syarat utama mencintai orang lain dengan sehat. Menurutnya, cinta sejati bukan hanya tentang perasaan, tetapi juga tindakan dan sikap aktif yang melibatkan perhatian, tanggung jawab, rasa hormat dan pengetahuan.¹⁴

2. Ibnu Katsir

Nama lengkap Ibnu Katsir adalah Imad ad-Din Abu al-Fida Ismail Ibn Amar Ibn Katsir Ibn Zara' al-Bushra al-Dimasiqy. Beliau lahir di Desa Mijdal dalam wilayah Bushra (Basrah) pada tahun 700 H/ 1301 M. Oleh karena itu, ia mendapat prediket "al-Bushrawi" (orang Basrah). Pada usia 11 tahun Ibnu Katsir menyelesaikan hafalan al-Qur'an, dilanjutkan memperdalam Ilmu Qiraat, dari studi Tafsir dan Ilmu Tafsir dari Syekhul Islam Ibnu Taimiyah (661 – 728 H). Ibnu Katsir mendapat gelar keilmuan dari para ulama sebagai kesaksian atas keahliannya dalam beberapa bidang ilmu yang digeluti, antara lain ia mendapat gelar seorang ahli sejarah, pakar tafsir, ahli fiqih, dan juga

¹⁴ Erich Fromm, *The Art Of Loving* (1956) : : Memaknai Hakikat Cinta, Terj. Andi Kristiawan, 59

seorang yang ahli dalam bidang hadits.¹⁵

3. Tafsir Ibnu Katsir

Tafsir ini merupakan salah satu kitab tafsir yang paling terkenal tafsir ini lebih dekat dengan al-Thabati, tafsir ini termasuk tafsir bi al-mat'sur. Tafsir menggunakan sumber-sumber primer dan menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Tafsir Ibnu Katsir juga merupakan sebaik-baiknya tafsir mat'sur yang mengumpulkan Al-Qur'an, hadis yang ada kondifikasi beserta sanadnya.¹⁶

F. Studi Kepustakaan

Peneliti memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan persoalan mencintai diri sendiri (*self love*) perspektif Ibnu Katsir. Diantaranya yang ditemukan adalah:

Skripsi yang ditulis oleh Faradilla Nur Afifah (2022), *Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis penafsiran ayat-ayat self love dengan pendekatan psikologi)*. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menjelaskan 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

¹⁵ Budy, *Biografi Imam Ibnu Katsir*, <https://www.laduni.id/post/read/46174/biografi-imam-ibnu-katsir>, Diakses tanggal 17 Januari 2025.

¹⁶ Nabila Fajriyanti Muhyin, *Metode Penafsiran Ibnu Katsir Dalam Al-Qur'an Al-Adzim*, Vol 8, Juni 2023

konsep mencintai diri sendiri serta implikasinya terhadap kesehatan mental.¹⁷

Skripsi yang ditulis oleh Anwariah Salsabila (2021), *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (studi tematik ayat-ayat ketenagangan jiwa dengan pendekatan psikologi)*. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dan menganalisis kontekstualisasi penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa terhadap pemeliharaan kesehatan mental mengetahui.¹⁸

Skripsi yang ditulis oleh Muh Zulkifli (2022), *Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental*. Penelitian ini membahas jumlah penyintas gangguan kesehatan mental semakin bertambah setiap tahunnya, bahkan banyak diantaranya mereka yang berani melakukan bunuh diri lantaran tidak bisa membendung dan mengontrol jiwanya ketika ditimpa gangguan tersebut. Salah satu yang mempengaruhi itu tidak dijadikannya agama sebagai pondasi dan panduan hidup.¹⁹

Syukur Sebagai Gaya Hidup Muslim Perspektif Al-Qur'an yang ditulis oleh Rufal Majid berisikan tentang adanya perilaku syukur di dalam diri manusia dapat menjadikan sebagai orang yang mau menerima apapun yang diberikan oleh Allah SWT. Manusia akan merasa cukup dengan segala sesuatu yang dimilikinya. Seseorang yang selalu menerapkan perilaku syukur dalam

¹⁷ Faradilla Nur Afifah, *Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis penafsiran ayat-ayat self love dengan pendekatan psikologi)*, (Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, 2022)

¹⁸ Anwariah Salsabila, *"Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (studi tematik ayat-ayat ketenagangan jiwa dengan pendekatan psikologi)"*. (Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, 2022)

¹⁹ Muh Zulkifli, *"Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental"*, 2022

kehidupannya, Allah SWT. Akan menjanjikan kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat sebagai balasan kepada orang-orang yang bersyukur. Penegrtian syukur, hakikat syukur dan rukun syukur.²⁰

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah bentuk arahan terhadap penelitian berikutnya. Metode penelitian berfungsi untuk menjabarkan dan menguraikan secara keseluruhan bentuk penelitian, maka dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan beberapa metode, sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini bersifat kepustakaan (library research) dengan mengumpulkan sumber dari berbagai literatur berupa buku, jurnal, dokumen, catatan, artikel, kisah sejarah dan sebagainya untuk meneliti konsep mencintai diri sendiri (*self love*) dalam perspektif Ibnu Katsir dan psikologi. Menurut jenisnya penelitian ini termasuk kepaat kualitatif yang menggunakan data berbentuk kalimat, skema dan gambar.

2. Sumber Data

Sumber data yang penulis gunakan meliputi dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan data utama yang digunakan dalam penulisan. Rujukan data primer dalam penulisan ini adalah: Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir.

²⁰Rufal Majid, “Syukur Sebagai Gaya Hidup Muslim Perspektif Al-Qur’an”.

Selanjutnya sumber data sekunder yang merupakan data pelengkap atau pendukung dalam sebuah penulisan. Penulis menggunakan data sekunder yang merujuk kepada buku, jurnal, artikel, isu yang berkaitan tentang mencintai diri sendiri (*self love*) dan psikologi serta literatur lainnya. Hal ini berguna dalam penulisan dan penunjang kelengkapan data dalam penulisan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan teknik pengumpulan data pada penulisan ini yaitu dengan dokumentasi yang diperoleh dari berbagai sumber data berupa kitab-kitab tafsir, buku-buku dan literatur lainnya yang relevan. Kemudian data tersebut diklasifikasikan sesuai dengan permasalahan serta dianalisa sehingga menjadi suatu penjelasan yang sesuai dengan rumusan masalah pada penulisan penulis.

4. Teknik Analisa Data

Dalam hal ini, teknik analisis data yang dilakukan peneliti ialah deskriptif analisis. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Melihat bagaimana pemahaman ayat-ayat AL-Qur'an mencintai diri sendiri oleh penafsiran Ibnu Katsir.
- b. Mengetahui konsep mencintai diri sendiri (*self love*) menurut Ibnu Katsir.
- c. Untuk menganalisis konsep *self love* menurut Ibnu Katsir berdasarkan psikologi.

H. Sistematika Penulisan

Untuk lebih terstukturanya penelitian ini, peneliti membuat sistematika penulisan yang berawal dari bab pendahuluan hingga bab penutup, bab yang dimaksud yaitu:

- BAB I : Dalam bab ini pendahuluan yang berisi penjelasan tentang seluk beluk penelitian dan bagaimana penelitian akan dilakukan, yang mana pembahasan ini meliputi latar belakang masalah, rumusaan masalah, tujaun penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II : Pembahasan landasan teori guna menjelaskan secara jelas hal-hal yang terkait dengan psikologi dan mencintai diri sendiri (*self love*) .
- BAB III : Berisi tentang penjelasan biografi Ibnu Katsir dan Erich Fromm
- BAB IV : Berisi tentang penyajian hasil dan analisi data. Mencakup penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri (*self love*) menurut Ibnu Katsir, konsep mencintai diri sendiri menurut Ibnu Katsir dan konsep *self love* menurut Ibnu Katsir berdasarkan psikologi.
- BAB V : Penutup, merupakan hasil akhir dari penulisan yang berisi simpulan dari analisis penulisan serta saran.