

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam bab ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep mencintai diri sendiri (*self love*) dalam Al-Qur'an melalui perspektif tafsir Ibnu Katsir. Dari analisis yang dilakukan, beberapa poin utama dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penafsiran ayat-ayat mencintai diri sendiri (*self love*) menurut Ibnu Katsir:

- a. *Self Esteem (Harga Diri)*

Konsep mencintai diri dalam hal ini dapat dipahami sebagai bentuk pengakuan terhadap kualitas yang Allah anugerahkan kepada setiap individu yang mana terdapat dalam QS Al-Isra 70. Mencintai diri bukan berarti egois atau narsistik, tetapi lebih pada penghargaan terhadap diri sendiri sebagai ciptaan Allah yang sempurna dan mulia. Konsep mencintai diri sendiri mengajarkan pentingnya memaafkan diri atas kesalahan masa lalu sebagai bentuk penerimaan diri serta mendorong individu untuk melakukan tindakan positif yang selaras dengan kebaikan menghargai diri sendiri.

- b. *Self Worth (Nilai Diri)*

Self-love tidak hanya terbatas pada penghargaan terhadap tubuh atau penampilan fisik semata, melainkan harus juga

mencakup penghargaan terhadap aspek spiritual dan moral diri. Cinta terhadap diri sendiri dalam Islam lebih bersifat holistik, yakni menjaga keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial dalam kehidupan yang sesuai dengan QS At-Tin 14 yang mana dijelaskan seseorang yang mengerti bahwa dirinya diciptakan dengan nilai diri (*self worth*) yang tinggi oleh Allah dapat mengembangkan rasa penghargaan terhadap diri sendiri

c. *Self Awareness (Kesadaran Diri)*

Self-awareness dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan kesadaran terhadap perasaan atau keadaan fisik kita, tetapi lebih kepada kesadaran spiritual dan moral seperti memperhatikan perbuatan baik, menghindari dosa, dan berusaha selalu berada dalam petunjuk Allah yang dijelaskan dalam QS Al-Hasyr 18 berkaitan dengan kesadaran terhadap perasaan atau keadaan fisik kita, tetapi lebih kepada kesadaran spiritual dan moral seperti memperhatikan perbuatan baik, menghindari dosa, dan berusaha selalu berada dalam petunjuk Allah.

d. *Self Care (Perawatan Diri)*

Mencintai diri dalam Islam tidak hanya berarti memprioritaskan kesejahteraan pribadi, tetapi juga menghindari tindakan yang merusak diri dan memastikan bahwa keberadaan diri memberikan manfaat bagi orang lain.

Ini terdapat dalam QS Al-Baqarah 195 Hal ini menegaskan bahwa *self-care* dalam Islam bersifat holistik, mencakup keseimbangan antara kepentingan individu, spiritualitas, dan tanggung jawab sosial.

2. Konsep mencintai diri sendiri menurut Ibnu Katsir

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir, konsep *self-love* dalam Islam dapat dimaknai sebagai mencintai diri sendiri melalui penjagaan terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa, dengan niat untuk melaksanakan amanah Allah. konsep *self-love* dalam Islam dapat dimaknai sebagai mencintai diri sendiri melalui penjagaan terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa, dengan niat untuk melaksanakan amanah Allah. Cinta kepada diri sendiri juga harus dilandasi oleh nilai-nilai moderasi, keseimbangan, dan tanggung jawab sosial, sehingga tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang lain.

Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Quran, mencintai diri sendiri yang dianalisis melalui perspektif kitab Ibnu Katsir memberikan dasar yang kuat bahwa mencintai diri sendiri dalam islam sangat dibutuhkan bagi kehidupan agar lebih mencintai diri sendiri serta taat kepada Allah dan sejalan berdasarkan konsep psikologi dimana ketika seseorang sudah mencintai diri sendiri hidup yang mereka jalani akan lebih bermakna dan mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang peneliti kaji ini, peneliti dapat

menyarankan bahwa konsep mencintai diri sendiri (*self love*) sangatlah dalam islam maupun psikologi dan harus dipahami sesuai dengan konteks tentang mencintai diri senndiri sebagai pedoman dalam hidup. Saran dari penulis agar menggali atau meneliti lebih dalam tentang mencintai diri sendiri karena ini merupakan pembahasan yang sangat berguna untuk masa sekarang dan masa depan yang tidak ada habisnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Admin, dikutip dari <https://communication.binus.ac.id/2019/01/22/kekuatan-dari-self-love/>
- Anwariah Salsabila, “Penelitian Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an : Studi Termatik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi”. (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filfasat UIN Sunan Ampel, 2021), 21
- Ahmad Zaenuri, Konsep Seni Menurut Psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939), Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni.
- Attia Nabilla yasmin dan Rhae Ayu fardani, “Konstruksi”, hlm. 209
- Aldino Gusta Rachmadi dkk, “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”, Psikologika Vol. 24, No. 2 (2019), 122.
- Armen Mukhtar, Naskh Perkembangan Ilmu Tafsir al-Qur’an, Padang. IAIN-IB Press, 1999, 32.
- Asyifa Quratul Ain, “Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid- 19:
- Bincang muslimah, khazanah, anjuran *self love* dalam islam.
- Budy, *Biografi Imam Ibnu Katsir*, <https://www.laduni.id/post/read/46174/biografi-imam-ibnu-katsi>, Diakses tanggal 17 Januari 2025
- Dede Rahmat Hidayat, Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling, (bogor: Ghalia Indonesia, 2015), hlm. 206-208.
- Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/17/7> pada 10 November 2024
- Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/14/7> pada 15 Oktober 2024
- Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/31/12> pada 10 November 2024
- Dikutip dari <https://lpmal-itqan.com/?p=3318> (*Self-Love dalam islam*) , Sabtu, 11 Januari 2025 22:47

- Erich Fromm, *The Art Of Loving: Memakai Hakikat Cinta*, Terj. Andi Kristiav (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, 2020), 75
- Farah Afifah Maulita, “Representasi Self-Love Dalam video Klip Bts Era Love Yourself”. Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2020), 19
- 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)
- Ferdiana S. Prawesti dan Damajanti K. Dewi, *Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol.7, No 1 2016, Surabaya, Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, hlm. 4.
- <https://www.alodokter.com/pentingnya-self-love-dan-cara-menerapkannya>
- <https://www.sosiologi79.com/2018/08/aaron-beck-cognitive-behavior-therapy.html?m=1>
- <https://rahma.id/self-love-dalam-islam-1-mengenal-diri-sendiri/>
- Halodoc.com, Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Remaja.
- Hidayatuna, *cintai dirimu ini self love menurut pandangan islam*
- Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Jilid I, 3-4.
- Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3 (Jakarta:Pustaka Imam Syafi'i, 2003), 385
- Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 4 dan 8 (Jakarta:Pustaka Imam Syafi'i, 2003), hlm 377 dan 249
- Ida Ike Rahayu dan Farida Agus Setiawati, “Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja”, Jurnal Ecopsy Vol. 6, No. 1 (2019), 51
- Jusmiati, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman*, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu.
- Jennifer Crocer dkk, “Contingencies of Self Worth in Collage Students: Theory And Measurement” *Journal: Personality Processes and social Psychology*, Vol. 85, No, 5 2003, hlm.894.

Khairunnas Rajab, Psikoterapi Islam, (Jakarta: Amzah, 2019, hlm. 240-24

Kompasiana.com. kesehatan mental di indonesia tahun 2024

Manna" Khalil al Qatthan, Studi Ilmu-L. au al-Qur'an, Terj.Mudzakir, (Jakarta: Litera Antar Nusa, 1995), hlm. 39.

Moh. Ziyadul Haq annajih dkk, "Konsep Self- Actualized Abraham Maslow", Jurnal BK Pendidikan Islam Vol. 4, No. 1, (2023),43-52

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

Muhammad Chirzin, Pemikiran Tauhid IbnuTaimiyah dalam Tafsir Surat al-Ikhlas, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1999, 42-57.

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

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

M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, Izzatul Fitriah, "Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI", Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Humaniora, Vol 4, No 4 September 2018, Jakarta, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia, hlm. 267-268

Nina dan Syatria Adymas Pranajaya, "Konsep *Self-Care* Bagi Konselor Di Masa Pandemi" Taujihat:Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 1 No. 1 2020, Samarinda, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Samarinda, hlm. 35

Riskesdas 2018, infodatin, situasi kesehatan jiwa di indonesia

Rindra Risdiantoro, "Belajar dan Ekspresi Diri: Kajian Subyektif Wellbeing pada Mahasiswa" Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 2015 Psychology Forum UMM, hlm. 295.

Rufal Majid, "*Syukur Sebagai Gaya Hidup Muslim Perspektif Al-Qur'an*"

Sarah-Len Mutlwasekwa, "*Self-Love*", Psychology Today, (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>, Sabtu, 11 Januari 2025, 22:47

- Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017”, Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol. 2, No. 1 (2022), 10.
- Syaikh Manna Al-Qaththan, Pengantar Studi ilmu Al-Qur’an, (Pustaka Al-Kautsar, 2019) hlm.31
- Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu”, Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia vol.03 No. 02, Desember 2018, Bengkulu Program Doktor Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, hlm. 159.
- Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu”, Jurnal Unicef, kesehatan Mental, Depresi.
- Ustman Najati, Psikologi dalam Al-Qur’an , (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005)
- Wilis Srisayekti, dkk, *Harga-Diri*, hlm. 142.

