

***Self-Love* dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi**

Raras Rahcmatul Husna

Mahasiswa Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta
21200012055@student.uin-suka.ac.id

Nurus Sa'adah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta
nurus.saadah@uin-suka.ac.id

Abstract: This study analyzes the concept of self love in the perspective of Islamic psychology, focusing on maintaining mental health and optimizing one's potential. Through literature studies, it was found that self-love in Islamic psychology includes self-respect, forgiveness, potential development, and relationship with God. Healthy self-love plays a role in increasing self-confidence, reducing stress, and improving the overall quality of life. The integration of the concept of self-love in Islamic psychology with a therapeutic approach can bring significant benefits to psychological practice. This study highlights the importance of developing further applicative approaches in exploiting the potential of self-love in an Islamic psychology perspective.

Keywords: Self-Love, Islamic Psychology, Mental Health

Abstrak: Penelitian ini menganalisis konsep *self love* dalam perspektif psikologi Islami, fokus pada menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa *self love* dalam psikologi Islami mencakup penghargaan diri, pengampunan, pengembangan potensi, dan hubungan dengan Allah. *Self love* yang sehat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Integrasi konsep *self love* dalam psikologi Islami dengan pendekatan terapeutik dapat membawa manfaat signifikan dalam praktik psikologi. Studi ini menyoroti pentingnya pengembangan pendekatan aplikatif yang lebih lanjut dalam memanfaatkan potensi *self love* dalam perspektif psikologi Islami.

Kata Kunci: *Self-Love*, Psikologi Islami, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Dalam agama Islam, dijelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dari tanah sebagai awalnya, kemudian berkembang menjadi nutfah (air mani), alaqah (segumpal darah), dan mudgah (segumpal daging), sehingga akhirnya menjadi makhluk Allah SWT yang paling sempurna dan memiliki berbagai

kemampuan (Sada, 2016). Penghargaan diri dalam Islam mengajarkan pentingnya menghormati dan menghargai diri sendiri sebagai ciptaan Allah yang unik. Ini melibatkan menerima kelebihan dan kekurangan diri serta mengembangkan rasa percaya diri yang sehat serta segala potensi yang dimiliki.

Namun pada era ini, kita dapat melihat banyak sekali orang yang menghadapi kesulitan dalam mencintai dan menghargai dirinya sendiri, terutama ketika mereka melihat pencapaian orang lain. Penting bagi setiap individu untuk peduli dan menyayangi diri sendiri, agar tidak terus menerus menantang diri sendiri dan terobsesi dengan kesempurnaan. Tekanan yang diberikan pada diri sendiri sering kali timbul dari keinginan untuk selalu unggul daripada orang lain dan mengharapakan segala sesuatu harus sempurna setiap saat. Sikap seperti itu dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan mental dan fisik. (Oktaviani, 2019).

Self-love merupakan landasan penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Dalam ajaran agama Islam, *self-love* tidaklah bermakna sombong atau menyombongkan diri, tetapi merupakan bentuk penghargaan dan kasih sayang yang tulus terhadap diri sendiri sebagai ciptaan Allah. *Self-love* yang sehat memungkinkan individu untuk menerima diri mereka apa adanya, tetapi juga mendorong mereka untuk terus berusaha memperbaiki diri, meningkatkan pengetahuan, dan belajar dari kesalahan. Hal ini mencerminkan prinsip *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam Islam, di mana individu dianjurkan untuk terus meningkatkan diri mereka baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Dalam kehidupan, terdapat dua tipe manusia yang dapat dibedakan berdasarkan cara mereka mencintai diri sendiri. Pertama, ada individu yang sangat mencintai diri mereka sendiri sehingga mereka memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Kedua, ada individu yang cenderung merasa tidak aman atau kurang, yang sering disebut sebagai perasaan *insecure*. Individu yang merasa *insecure* cenderung memiliki

self-love yang rendah dan sulit menerima kekurangan diri mereka. Salah satu penyebab rendahnya *self-love* adalah rendahnya harga diri. Individu dengan harga diri rendah sering merasa rendah diri, merasa kalah, dan tidak memiliki kepercayaan diri. Individu yang memiliki *self-love* yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang tinggi. Namun, individu dengan harga diri yang tinggi belum tentu memiliki *self-love* yang tinggi karena *self-love* berarti menerima diri secara menyeluruh, baik kekurangan maupun kelebihan. Sementara itu, sikap harga diri dianggap sebagai "penilaian pribadi", yaitu perasaan berharga atau penting yang diekspresikan melalui sikap individu terhadap diri sendiri dengan hanya menerima hal-hal yang mereka nilai berharga dari diri mereka sendiri (Coopersmith, 1967).

Dengan mengacu pada Al-Quran dan Hadits, umat Islam diajarkan untuk mencintai diri mereka sendiri dengan tidak melewati batas-batas yang ditetapkan oleh Allah. *Self-love* yang sejalan dengan ajaran Islam mendorong individu untuk menghargai dan mengoptimalkan potensi yang diberikan Allah, serta menghindari sikap sombong atau menyombongkan diri.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode kajian literatur. Peneliti akan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif terkait konsep *self-love* dalam Islam, ajaran Al-Quran, dan Hadits yang terkait dengan *self-love*. Sumber-sumber literatur yang relevan seperti buku, artikel jurnal, tesis, dan riset sebelumnya akan dikumpulkan dan dianalisis.

Setelah mengumpulkan sumber-sumber literatur yang relevan, peneliti akan

melakukan analisis mendalam terhadap materi tersebut. Proses analisis melibatkan membaca, memahami, dan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan *self-love* dalam perspektif Islami. Temuan-temuan penting dari literatur yang ditinjau juga akan dicatat. Hasil analisis literatur akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan merumuskan temuan-temuan yang dapat memperkaya pemahaman tentang *self-love* dalam Islam, menjaga kesehatan mental, dan mengoptimalkan potensi diri. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pemikiran dalam bidang *self-love* dari perspektif Islami berdasarkan sumber-sumber literatur yang terpercaya.

Hasil dan Pembahasan Konsep *Self-love* dalam Islam

Menurut Khoshaba (2012), *self-love* mengacu pada keadaan di mana seseorang mampu mengadopsi tindakan positif dan memiliki penghargaan terhadap dirinya sendiri. Contohnya termasuk memiliki rasa cinta yang lebih dalam terhadap diri sendiri, memiliki fokus yang kuat pada tujuan hidup, menerima serta mengakui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, serta menjalani hidup dengan perasaan puas. Namun dapat berubah menjadi negatif jika seseorang memiliki kecenderungan narsistik atau egois (Rinanda, Achiriah, & Rasyid, 2022).

Dalam konteks Islam, istilah "*self-love*" tidak secara langsung digunakan, tetapi konsep yang terkait dengan pengembangan diri, kasih sayang terhadap diri sendiri, dan menghargai nilai-nilai yang Allah berikan merupakan bagian dari konsep taqwa.

Taqwa dalam agama Islam memiliki arti jiwa yang berorientasi pada kebaikan. Jiwa taqwa mencakup rasa cinta, pengabdian, dan ketundukan kepada Allah, serta

berusaha menjalankan perintah-Nya dengan melakukan kebajikan dan menjauhi maksiat (Kartini, 2012).

Dalam Al-Quran dijelaskan bahwa terdapat dua pembagian jiwa dalam diri manusia, yaitu jiwa fasiq (jahat) dan jiwa taqwa (baik). Manusia diberikan kebebasan memilih antara kedua nafsu tersebut. Kehadiran nafsu fujur tidak berarti bahwa manusia tidak dapat berbuat baik. Sebaliknya, manusia diberikan kesempatan untuk melawan dan mengendalikan nafsu fujur tersebut melalui upaya spiritual, pengendalian diri, dan taqwa kepada Allah. (Husna, 2018).

Taqwa menjadi landasan yang kuat untuk membangun *self-love* yang sehat. Ketika seseorang benar-benar bertaqwa, mereka akan menjaga erat hubungan diri mereka dengan Allah dan mematuhi perintah-Nya sekaligus menjauhi larangan-Nya. Tanpa disadari bahwa perilaku taqwa ini telah menjaga diri dari perbuatan yang merugikan, dosa, dan perilaku destruktif. Dalam kesadaran ini, individu menghargai diri mereka sebagai ciptaan Allah yang berharga dan berharga. Sebab mereka berusaha hidup dalam kebersihan moral dan spiritual, yang memberi manfaat langsung pada kesehatan mental dan emosional.

Dapat disimpulkan bahwa *self-love* dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari konsep taqwa, dan *self-love* dalam konteks Islam tidak sama dengan egoisme atau kesombongan. *Self-love* yang sehat dan seimbang dalam Islam adalah tentang menghargai diri sendiri sebagai makhluk Allah yang unik, namun tetap menjadikan ketaatan kepada-Nya sebagai prioritas utama. *Self-love* dalam Islam juga mencakup perhatian dan kepedulian terhadap kepentingan orang lain, serta

menjalankan perbuatan baik dalam hubungan dengan sesama manusia.

Kaitan Antara *Self-love* dan Kesehatan Mental

Menurut Dzaky, seseorang yang memiliki kondisi mental yang sehat akan mengalami perasaan aman, nyaman, dan bahagia dalam setiap situasi yang dihadapi. Selain itu, mereka juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan mengatur emosi dengan baik. Konsep kesehatan mental yang sehat dalam perspektif Islami dapat dijelaskan sebagai kesatuan dari jiwa yang *muthmainnah* (tenang dan tenteram), jiwa yang *radhiyyah* (menerima dengan rela), dan jiwa yang *mardhiyyah* (dapat mendapatkan keridhaan Allah). Dengan demikian, kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan jiwa seseorang yang memungkinkannya untuk menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan hidup yang dihadapi, serta menjauhkan diri dari gangguan atau penyakit kejiwaan yang dapat mengganggu keseimbangan jiwa.

Self-love memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang memiliki *self-love* yang sehat, mereka cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri, menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan, serta merawat kesehatan fisik, emosional, dan psikologis mereka.

Selain itu, *self-love* yang sehat juga berdampak positif pada keputusan hidup. Ketika seseorang mencintai dirinya sendiri, mereka lebih cenderung membuat keputusan yang berpihak pada kebahagiaan dan kesejahteraan mereka sendiri. Mereka memiliki batasan yang sehat dan mampu mengatakan "tidak" ketika diperlukan, sehingga tidak terjebak dalam situasi yang

merugikan atau merusak kesehatan mental mereka.

Sedangkan orang yang memiliki *self-love* yang rendah, cenderung lebih rentan terhadap penyakit mental. Berikut ini adalah beberapa dampak yang dapat terjadi akibat rendahnya *self-love*:

1. Rendahnya harga diri
2. Kecenderungan menginternalisasi kritik
3. Gangguan kecemasan
4. Depresi
5. Gangguan makan
6. Hubungan yang tidak sehat
7. Perilaku destruktif

Ketika seseorang tidak mampu menerima dan mengasihi diri sendiri dengan baik, hal ini dapat memberikan tekanan yang berat pada kesehatan mental mereka (Rani, et al., 2022). *Self-love* yang sehat dan memadai merupakan kunci dari kesehatan mental yang baik. Dengan melakukan usaha untuk meningkatkan *self-love*, seperti mengubah pola pikir negatif, menjaga kesehatan fisik dan emosional, serta mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau profesional, hal tersebut dapat mengurangi dampak negatif.

Pengaruh *Self-love* terhadap Hubungan Sosial

Dalam kehidupan sosial, *self-love* memiliki pengaruh yang kuat. Ketika seseorang mencintai dan menghargai dirinya sendiri, ia cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini kemudian membawa dampak positif terhadap cara mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dan juga mempengaruhi dari kualitas hubungan yang terbentuk.

Dengan memiliki rasa percaya diri yang kuat, seseorang cenderung lebih mudah

bergaul dan berinteraksi dengan orang lain memiliki rasa percaya diri yang baik, mereka cenderung tidak takut untuk berkomunikasi, berbagi pemikiran, dan berpartisipasi dalam percakapan dengan orang lain. Mereka merasa lebih mampu mengekspresikan diri dengan jelas dan tulus, serta menerima tanggapan dari orang lain dengan sikap terbuka (Fakhiroh & Hidayatullah, 2018). Tentu hal ini akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan memudahkan terjalinnya hubungan sosial yang positif.

Dengan memiliki *self-love* yang sehat, seseorang tidak terlalu bergantung pada validasi atau pengakuan dari orang lain untuk merasa berharga. Mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang nilai dan keunikan mereka sendiri, sehingga tidak terlalu terpengaruh oleh pendapat orang lain atau standar masyarakat. Hal ini memberi mereka kebebasan untuk membangun hubungan sosial yang didasarkan pada saling penghargaan dan rasa hormat yang tulus.

Muhasabah Diri dalam Pengembangan *Self-love*

Muhasabah adalah konsep dalam Islam yang mendorong individu untuk melakukan introspeksi, mengenali kelemahan, dan melakukan perbaikan dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah (Supriyatno & Mamat, 2019).

Dalam konteks *self-love*, muhasabah membantu individu untuk menghargai dan menerima diri mereka dengan segala kekurangan yang dimiliki. Ini mencakup pengenalan dan penerimaan bahwa kita tidak sempurna, bahwa kita bisa melakukan kesalahan, dan bahwa kita memiliki batasan sebagai manusia. Namun, melalui muhasabah, individu juga belajar untuk menerima diri mereka sendiri sebagai

(Mamlu'ah, 2019). Ketika seseorang individu yang unik dan berharga, dengan semua kelebihan, bakat, dan potensi yang dimiliki.

Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta menyadari hak Allah atas dirinya. Ibnu Qayyim berpendapat bahwa gangguan jiwa atau mental muncul ketika hati atau jiwa seseorang kosong dari pengetahuan dan cinta terhadap Allah. Ketika hati kehilangan nilai-nilai spiritual, mudah bagi hawa nafsu untuk menguasai diri, sehingga hati menjadi sakit atau mati (Ahmad, 2018).

Konsep Husnudzandan dan Ihsan dalam *Self-love*

Husnudzandan dalam dimensi ibadah memiliki makna mengambil anggapan yang baik atau positif terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Fairuzzahra, Aryandari, & Purwadi, 2018). Individu yang secara konsisten menerapkan husnuzan akan memiliki pandangan positif dalam semua peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Misalnya, ketika dihadapkan pada musibah seperti bencana atau penyakit, dengan terus mempertahankan pola pikir husnuzan, individu dapat melepaskan diri dari beban dan mampu menghadapinya dengan baik (Sylvia & Tasauf, 2022).

Dalam konteks *self-love* dalam Islam, husnudzandan berfungsi sebagai alat untuk memperkuat hubungan positif dengan diri sendiri dan menciptakan kedamaian batin. Dengan mengembangkan sikap husnudzandan, individu dapat menghindari rasa tidak berharga, rendah diri, atau kecemasan berlebihan terhadap kekurangan yang

dimiliki. Sebaliknya, mereka membangun dan mencintai diri mereka sendiri sebagaimana Allah mencintai mereka.

Selain itu, husnudzan juga membantu individu untuk melihat potensi dan kemampuan yang dimiliki, sehingga mereka lebih mampu mengoptimalkan diri. Dengan menghargai diri sendiri, individu akan cenderung merawat kebutuhan fisik, mental, dan spiritual mereka dengan lebih baik. Mereka juga akan mendorong diri untuk berkembang dan mencapai tujuan yang diinginkan, karena mereka percaya pada potensi dan nilai diri mereka.

Syukur sebagai Landasan *Self-love*

Syukur memiliki pengertian yang mendalam dan luas. Syukur adalah sikap hati, ungkapan, dan tindakan yang melibatkan pengakuan, penghargaan, dan rasa terima kasih kepada Allah atas segala nikmat-Nya, baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Dalam Islam, syukur bukan hanya sekadar ungkapan kata-kata, tetapi juga melibatkan ketaatan, kepatuhan, dan pengamalan ajaran Allah dalam setiap aspek kehidupan (Engharitano, 2019).

Dalam Islam, syukur dan *self-love* memiliki hubungan yang erat. Melalui syukur, seseorang mengakui bahwa setiap aspek dalam dirinya, baik fisik, mental, maupun spiritual, adalah anugerah dari Allah. Dengan menyadari nikmat yang diberikan-Nya, seseorang menjadi lebih menghargai dan mencintai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah yang sempurna dalam keunikan dan kelebihanannya. Syukur membantu individu untuk melihat kebaikan dan potensi dalam dirinya, serta menghargai diri mereka sebagai ciptaan Allah yang berharga.

Ihsan adalah tindakan terbaik yang tercermin dalam berbagai sikap dan

rasa percaya diri yang sehat, menghargai perilaku yang meliputi berbuat baik, melaksanakan pekerjaan dengan maksimal, melakukannya dengan ikhlas, berbuat baik kepada orang lain sebagaimana kita berbuat baik pada diri sendiri, serta melaksanakan kewajiban dengan sempurna melebihi batas standar yang telah ditetapkan (Hidayat & Najah, 2020).

Dalam konteks *self-love*, konsep ihsan juga memiliki relevansi yang kuat. Ihsan mengajarkan individu untuk melakukan perbuatan terbaik dan memberikan nilai-nilai positif pada diri sendiri. Ini melibatkan sikap penghargaan, penghormatan, dan perawatan terhadap diri sendiri.

Selain itu, ihsan juga mengajarkan individu untuk memperlakukan diri mereka dengan ikhlas, artinya melakukan perbuatan baik bukan semata-mata untuk mendapatkan pengakuan atau pujian dari orang lain, tetapi karena mereka menyadari pentingnya menghormati hak diri sendiri sebagai hamba Allah. Melakukan perbuatan terbaik tanpa mengharapkan balasan dari orang lain, tetapi semata-mata untuk mendapatkan keridhaan Allah. Dengan menerapkan konsep ihsan dalam *self-love*, individu dapat mencapai keseimbangan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam diri mereka sendiri.

Kesimpulan

Dalam Islam, *self-love* tidak terbatas pada mencintai dan menghargai diri sendiri sebagai individu, tetapi juga mencakup cinta dan penghormatan terhadap Allah sebagai Pencipta dan kepada sesama manusia sebagai ciptaan-Nya.

Selain itu, *self-love* memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi individu.

Dengan mencintai dan menghargai diri seseorang dapat merawat kesehatan mentalnya dengan lebih baik.

Referensi

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai. *Islamic Character Development*, 3.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent Of Self Esteem*. San Fransisco: W.H
- Enghariano, D. A. (2019). Syukur dalam Perspektif al-Qur'an. *Jurnal El-Qanuny*, 272.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan Antara Husnudzandan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 70.
- Fakhiroh, A., & Hidayatullah, S. (2018). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Ketrampilan Berbicara. *El-Ibtikar*, 36.
- Hidayat, M. U., & Najah, I. N. (2020). Konsep Ihsan Perspektif Al-Qur'an Sebagai Revolusi Etos. *JAWI*, 35.
- Husna, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 108.
- Kartini, A. (2012). Taqwa Penyelamat Ummat. *Al 'Ulum*, 26.
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri dalam Al-Quran Surah Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 30.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada. *Psikoborneo*, 551.
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., Ariyani, V., & Wijaya, Y. D. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *SICEDU : Science and Education Journal*, 484.
- sendiri sebagai ciptaan Allah yang unik, Rinanda, A., Achiriah, & Rasyid, A. (2022). Analisis Pesan Self-Love dalam Lirik Lagu Answer: Love My Self Produced By Beyond The Scene (BTS) (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure) . *AT-TAZAKKI*, 35.
- Sada, H. J. (2016). Manusia Dalam Perspektif Agama Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 130.
- Supriyatno, T., & Mamat, W. (2019). Amalan Akhlak Kepala SD Islam Melalui Muraqabah, Muhasabah, dan Mujahadah. *PROGRESIVA: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 18.
- Sylvia, R., & Tasauf, M. N. (2022). Konsep husnuzan bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 41.