

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Pengertian *Self*

Menurut Anshari dalam konteks psikologi, istilah *self* mengacu pada individu yang sadar akan eksistensinya, yang mencakup ego atau aku, aspek kepribadian atau suatu organisasi dari sifat-sifat individu tersebut.<sup>1</sup> James menyatakan bahwa diri (*self*) adalah kombinasi dari pikiran dan perasaan yang membentuk kesadaran individu tentang keberadaan dan identitasnya sendiri, termasuk pemahaman tentang apa yang mereka anggap sebagai milik mereka, pengenalan akan identitas mereka, serta perasaan mereka terhadap atribut dan kualitas pribadi mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Jesild bahwa dalam konsep ini, diri (*self*) merupakan totalitas dari apa yang dianggap individu sebagai kepunyaannya.<sup>2</sup>

Menurut Carl Rogers, teori berpusat pada diri termasuk dalam aliran humanisme. Menurut Rogers, tiap orang memiliki tanggung jawab penuh atas diri mereka sendiri dan mempunyai potensi agar membuat keputusan paling baik dalam hidup mereka. Dia memandang manusia secara optimis, menganggap bahwa dorongan utama manusia adalah untuk mencapai potensi penuhnya, yang disebut sebagai aktualisasi diri. Aktualisasi diri ini melibatkan proses merawat, mempertahankan, dan meningkatkan diri sendiri, serta memberikan kesempatan bagi pertumbuhan dan adaptasi. Melalui penelitiannya, Rogers menekankan bahwa *self* penting untuk perkembangan individu dan memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian.<sup>3</sup>

Charles Horton Cooley mengemukakan bahwa penggunaan apa yang disebut sebagai “cermin diri” dapat berkontribusi pada pengembangan konsep diri seseorang. Proses ini melibatkan membayangkan diri sendiri dari sudut pandang orang lain, seakan-akan mereka melihat diri mereka melalui sebuah cermin. Jika tiap diri mengevaluasi dirinya secara positif dan menerima penilaian positif dari orang lain, mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang positif. Sebaliknya, jika tiap diri menilai orang lain secara negatif maka individu tersebut juga menilai dirinya secara negatif, hal tersebut dapat menyebabkan berkembangnya pribadi yang negatif.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Hafi Anshari, *Kamus Psikologi* (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), 23

<sup>2</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 45

<sup>3</sup>Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 206-208.

<sup>4</sup>Agus Suharno dan Siti Fitriana “*Memahami Diri Sendiri Untuk Membangun Rasa Percaya Diri Dengan Cepat Dalam Berbagai Situasi,*” *Jurnal Ilmiah Majalah lontar*, 22, no. 1, 2008, 5.

## B. Pengertian *Love*

Pakar psikologi Fromm dalam bukunya *The Art Of Loving* mengemukakan bahwa cinta dapat dianggap sebagai suatu seni. Seperti halnya seni lainnya, untuk menguasainya kita perlu belajar bagaimana mencintai. Cinta tidak hanya tentang ketertarikan atau "jatuh cinta" secara spontan saat bertemu dengan seseorang yang menarik hati. Mencintai melibatkan proses yang dimulai dengan memahami teori-teorinya dan mengaplikasikannya dalam praktik, sehingga mencintai menjadi suatu intuisi. Untuk menjadi ahli dalam mencintai, kita harus menjadikan mencintai sebagai tujuan tertinggi.<sup>5</sup>

Menurut Gary Chapman seorang ahli komunikasi yang menulis buku *The Five Love Languages*, cinta (*love*) bisa dipahami melalui apa yang ia sebut sebagai "bahasa cinta". Chapman percaya bahwa tiap orang mempunyai teknik berbeda untuk mengartikulasikan cinta, dan Gary Chapman mengklasifikasikan lima dasa bahasa cinta:<sup>6</sup>

1. *Words of Affirmation*: ini melibatkan menggunakan kata-kata positif dan pujian untuk mengungkapkan cinta dan penghargaan kepada pasangan.
2. *Quality Time*: ini berkaitan dengan memberikan perhatian dan waktu yang berkualitas kepada pasangan, seperti melakukan kegiatan bersama atau berbicara secara intim.
3. *Receiving Gifts*: ini melibatkan memberikan hadiah atau tanda perhatian kepada pasangan sebagai ekspresi cinta dan perhatian.
4. *Acts of Service*: ini melibatkan melakukan tindakan-tindakan konkret yang membantu pasangan, seperti membantu dalam pekerjaan rumah tangga atau menyediakan dukungan praktis.
5. *Physical Touch*: ini melibatkan kontak fisik, seperti pelukan, ciuman, atau menyentuh dengan lembut, untuk mengungkapkan kasih sayang dan kedekatan.

Menurut Chapman, setiap individu cenderung memiliki satu atau beberapa bahasa cinta yang lebih dominan dalam cara mereka menyatakan dan menerima cinta. Mengetahui bahasa cinta pasangan dan komunikasi melalui bahasa cinta tersebut merupakan kunci untuk membangun hubungan yang sehat dan memuaskan.<sup>7</sup>

Menurut Ibnu Qayyim, beberapa orang menggambarkan cinta dengan berbagai cara. Ada yang melihat cinta sebagai singa atau pedang, menandakan kekuatan dan kekuasaan; ada yang memandang cinta sebagai bencana, menunjukkan dampaknya yang merusak; dan ada

---

<sup>5</sup>Erich Fromm, *The Art Of Loving* (Jakarta: Gramedia, 2005), 28

<sup>6</sup>Kanal, "*Ketika Cinta Berbicara: 5 Love Language Gary Chapman*", Kanal Psikologu UGM, 11 August 2023, <https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/ketika-cinta-berbicara-5-love-language-gary-chapman/>

<sup>7</sup>Kanal, "*Ketika Cinta Berbicara: 5 Love Language Gary Chapman*", Kanal Psikologu UGM, 11 August 2023, <https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/ketika-cinta-berbicara-5-love-language-gary-chapman/>

pula yang menganggap cinta sebagai arak yang memabukkan, mencerminkan daya tarik dan kecanduannya. Cinta (*hubb*) mencakup ketiga definisi ini, menggabungkan berbagai aspek dari cinta tersebut.<sup>8</sup>

### C. Pengertian *Self Love*

Dalam bukunya "*Psikologi Al-Qur'an*", Ustman Najati menguraikan bahwa motivasi untuk merawat diri berkaitan erat dengan *self love*. Berdoa untuk kebaikan diri merupakan salah satu bentuk dari mencintai diri. Namun, mencintai diri sendiri tidak boleh berlebihan, dan penting juga untuk mempertimbangkan kebutuhan serta kepentingan orang lain.<sup>9</sup>

Dalam bukunya yang berjudul "*Self Love*," Jameera Amba menjelaskan bahwa *self love* berarti menerima semua kelebihan dan kekurangan diri tanpa syarat. Cinta seperti ini merupakan bentuk ungkapan rasa terima kasih kepada diri sendiri. *self love* juga melibatkan ketidakpedulian terhadap perkataan orang lain yang bisa mengganggu dan membuat seseorang menolak *self love*. Selain itu, mencintai diri berarti berhenti mengeluh dan bersyukur atas apa yang dimiliki.<sup>10</sup>

Dalam buku mereka yang berjudul "*Membentuk Konsep Diri melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi*", Iskandar Zulkarnain, Sakhayan Asmara, dan Raras Sutatminingsih menjelaskan bahwa individu yang memiliki konsep *self love* positif mampu mengendalikan dirinya sendiri dengan lebih baik. Mereka dapat mengenali kegagalan tanpa perlu meminta maaf kepada diri sendiri atau merasa bersalah atas keberadaannya. Konsep diri yang positif juga memungkinkan individu untuk menerima orang lain. *Self love* atau cinta pada diri sendiri dianggap sebagai syarat sebelum seseorang dapat mencintai orang lain.<sup>11</sup>

Menurut Debora Khoshaba, *self love* adalah keadaan di mana seseorang menghargai diri sendiri melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Sikap *self love* memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang. Self-love bukanlah tentang egoisme atau mengikuti keinginan dan kesenangan pribadi semata, melainkan tentang menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan baik apa adanya.<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Raudhatul Muhibbin: Taman Orang-orang yang Jatuh Cinta dan Memendam Rindu*, terj. Fuad Syaifudin Nur (Jakarta: Qisthi Press, 2011), 23.

<sup>9</sup>Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 120.

<sup>10</sup>Jameera Amba, *Self Love* (Yogyakarta: C-Klik Media, 2022), 10-11.

<sup>11</sup>Iskandar Zulkarnain, Sakhayan Asmara dan Raras Sutatminingsih, *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi* (Sumatra Utara: Puspantara Publishing, 2020), 29-30.

<sup>12</sup>Debora Khoshaba, "*A seven Step Prescription for Self-Love*", Psychology Today, 27 Maret 2012, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>

Menurut Debora Khoshaba terdapat 7 indikator penting dalam menumbuhkan *self love*, diantaranya sebagai berikut:<sup>13</sup>

1. *Become mindfull*: Orang yang mencintai diri sendiri cenderung memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan inginkan.
2. *Act on what you need rather than what you want*: kamu mencintai diri sendiri ketika kamu mampu mengalihkan perhatian dari hal-hal yang terasa menyenangkan dan memikat menuju apa yang kamu perlukan untuk tetap teguh, fokus, dan berkembang dalam kehidupanmu.
3. *Practice good self-care*: kamu akan lebih *self love* ketika kamu lebih mementingkan kebutuhan.
4. *Set boundaries*: kamu akan lebih *self love* ketika Anda menetapkan batasan atau menolak pekerjaan, cinta, atau aktivitas yang menguras atau merugikan Anda secara fisik, emosional, atau spiritual, serta ketika kamu menghindari situasi yang membuatmu mengungkapkan diri dengan cara yang tidak sehat.
5. *Protect yourself*: Bawalah orang yang tepat ke dalam hidupmu. Pilihlah teman yang memiliki sifat positif dan mendukung, sehingga kamu dapat berinteraksi dengan mereka yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kesejahteraan sosial. Jauhkan diri dari orang yang negatif agar tidak membuang waktumu.
6. *Forgive yourself*: Maafkanlah dirimu, manusia kerap kali menghakimi diri sendiri, banyak manusia yang tidak bisa menerima kekurangan yang dimiliki. Kita harus menerima fakta bahwa “tidak ada manusia yang sempurna”. Maka berlatihlah untuk *self love*.
7. *Live intentionally*: kamu akan lebih menerima dan *self love*, apa pun yang terjadi dalam hidupmu, saat kamu hidup dengan tujuan dan rancangan yang positif.

*“We start to accept our weaknesses and strengths much better when we act in ways that expand self-love in ourselves. We also have less need to justify away our shortcomings, have compassion for ourselves as human beings searching for personal fulfillment, are more centered in our life purpose and values, and expect living fulfillment through our own effort”*.<sup>14</sup> Ketika seseorang sudah menerapkan konsep *self love* dan menanamkan konsep *self love* dalam dirinya maka seseorang tersebut akan dapat lebih menerima kekurangan dan

---

<sup>13</sup>Debora Khoshaba, “*A seven Step...*”

<sup>14</sup>Debora Khoshaba, “*A seven Step...*”

kelebihan yang ada dalam dirinya, Tidak perlu minder terhadap kekurangan diri, lebih memiliki belas kasihan terhadap diri sendiri sebagai manusia yang berjuang mencari makna hidup, lebih terkonsentrasi pada tujuan dan nilai hidup kita dan mengharapkan kesuksesan hidup yang sebenarnya melalui usaha sendiri.<sup>15</sup>

Terdapat beberapa indikator yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mencintai dirinya, yaitu *self-awareness*, *self-confidence*, *self-esteem* dan *self-care*. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

### 1. *Self awareness*

*Self awareness* atau dikenal juga dengan kesadaran diri, merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi, mengintrospeksi dan memahami semua aspek dirinya, termasuk sifat, emosi, pikiran, tindakan, serta cara individu beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>16</sup> Dengan melakukan introspeksi diri, dapat meningkatkan *Self awareness*. Dalam konteks Islam, istilah untuk introspeksi adalah muhasabah. Kata "*muhasabah*" berasal dari kata "*ḥasaba*" (حَسَبَ), "*yuhāsibu*", dan "*muḥāsabah*", yang berarti menghitung, menilai, mengoreksi, dan introspeksi..<sup>17</sup>

### 2. *Self Confidence*

*Self confidence* atau kepercayaan diri ialah kemampuan seseorang untuk mempunyai keyakinan yang kuat pada kemampuannya sendiri. Menurut Lauster dalam Saipul Amri, *self confidence* ialah perilaku atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas tanpa disertai rasa cemas atau khawatir. Dengan kepercayaan diri ini, seseorang akan memiliki pendirian yang teguh dan tidak mudah terpengaruh oleh perkataan atau perilaku orang lain..<sup>18</sup>

Kepercayaan diri, yang dalam Bahasa Arab disebut sebagai *tsiqah*, merujuk pada keyakinan individu terhadap tujuan dan keputusan hidupnya, serta keyakinan akan potensi dan segala kemungkinan yang dimilikinya. Dalam konteks Bahasa Arab, ini sering kali disebut sebagai *al-iiman bidzatihi*, yang berarti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.<sup>19</sup>

---

<sup>15</sup>Debora Khoshaba, "*A seven Step...*"

<sup>16</sup>Afifah Asmarin, "*Konsep Self Love dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani*" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Suska Riau, 2022), 16

<sup>17</sup>Abdullah, *The Power of Muhasabah* (Medan: Perdana Publishing, 2016), 42

<sup>18</sup>Syaipul Amri, "*Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*", *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 03, no. 02, 2018, 160.

<sup>19</sup>Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, "*Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an*," *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 1, no. 1, 2021, 24.

Dalam ajaran Islam, dianjurkan bagi umatnya untuk memiliki rasa percaya diri. Bertawakal, yaitu berserah diri kepada kehendak Allah setelah berikhtiar (berusaha) dalam suatu tugas, adalah cara untuk menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri. Tawakal berasal dari kata Arab "*wakala*," yang berarti mewakilkan atau menyerahkan, dan "التوكل," yang berarti mempercayakan atau menyerahkan segala urusan kepada Allah.<sup>20</sup>

### 3. *Self esteem*

Menghargai diri sendiri juga dikenal sebagai *self esteem*. Rusli Lutan menjelaskan *self esteem* sebagai bentuk penerimaan diri yang mencakup keyakinan bahwa diri kita berharga, bermanfaat, mampu, pantas dan berguna tanpa terpengaruh oleh apa yang telah, sedang, atau akan terjadi.<sup>21</sup> Rasa syukur, yaitu cara seseorang menunjukkan terima kasih terhadap segala hal yang terjadi dalam hidupnya, merupakan cara yang efektif untuk belajar menghargai diri sendiri. Istilah syukur dalam bahasa Arab berasal dari kata al-syukur (الشكور) atau al-syukru (الشكر), yang berasal dari akar kata (ش ك ر), yang berarti berterima kasih atau mengungkapkan rasa terima kasih.<sup>22</sup>

### 4. *Self care*

*Self care* atau merawat diri melibatkan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesejahteraan jasmani dan rohani mereka.<sup>23</sup> Sunah Rasul dalam Islam banyak mengajarkan cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani, seperti berolahraga, tidur tepat waktu, mandi, dan kegiatan lainnya yang merupakan bagian dari upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kegiatan ini, yang dikenal sebagai *taqarrub illallah*, melibatkan tindakan-tindakan kebaikan yang memiliki nilai ibadah. Dengan melakukan amalan-amalan ini, seseorang tidak hanya mendapatkan manfaat bagi diri sendiri tetapi juga menciptakan energi positif yang berdampak baik pada orang lain.<sup>24</sup>

Akan tetapi self love juga memiliki dampak negatif apabila dilakukan dengan berlebihan, Dampak negatif dari self-love yang berlebihan bisa bertentangan dengan ajaran Islam, berikut adalah beberapa dampak negatif dari self-love yang tidak sehat dalam konteks

---

<sup>20</sup>Dede Setiawan dan Silmi Mufarihah, "*Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*," *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17, no. 1, 2021, 5.

<sup>21</sup>Refnadi Refnadi, "*Konsep Self-Esteem serta Implikasinya pada Siswa*," *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, no. 1, 2018, 18.

<sup>22</sup>Desri Ari Enghariano, "*Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an*," *Jurnal El-Qanuny*, 5, no. 2, 2019, 271.

<sup>23</sup>Abi Muhlisin and Irdawati, "*Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan*," *Berita Ilmu Keperawatan*, 2, no. 2, 2010, 98.

<sup>24</sup>Miftahhul Cornila Qurbah, "*Konsep Self Love Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan*," (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023), 18

ajaran Islam:

1. Pengabaian Terhadap Kewajiban Ibadah: Bagi seorang Muslim, tanggung jawab terhadap sholat sangat penting. Self-love yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang hanya fokus pada diri sendiri dan mengabaikan kewajiban, seperti seorang wanita beralasan tidak sholat hanya karena sudah memakai make-up.
2. Rasa Kesombongan dan Narsisme: Islam mengajarkan pentingnya kerendahan hati dan menjauhkan diri dari kesombongan (takabbur). Narsisme yang timbul dari self-love yang tidak sehat bisa menyebabkan seseorang merasa superior terhadap orang lain, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip kerendahan hati dalam Islam.
3. Kecemasan dan Stres: Tekanan untuk selalu memenuhi standar pribadi yang tinggi bisa menyebabkan stres dan kecemasan. Islam mengajarkan pentingnya tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan menjaga keseimbangan emosional. Self-love yang berlebihan, yang menuntut pencapaian atau pengakuan yang terus-menerus, bisa mengganggu ketenangan batin.
4. Kebutuhan akan validasi eksternal: Dalam Islam, keikhlasan dan tujuan hidup harus didasarkan pada niat untuk mendapatkan ridha Allah, bukan hanya untuk mendapatkan pujian dari manusia. Self love yang mengedepankan pencarian validasi eksternal dapat mengalihkan fokus dari niat yang tulus dan amal yang diterima di sisi Allah.

Dengan demikian, self-love yang sehat harus sejalan dengan nilai-nilai keislaman, dan menghindari sifat-sifat yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Rasulullah SAW bersabda:

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ : أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا

*“Ada tiga perkara yang bila seseorang memilikinya, niscaya akan merasakan manisnya iman, ‘Yaitu, kecintaannya pada Allah dan RasulNya lebih dari cintanya kepada selain keduanya...’.* (HR. Bukhari )

Hadis tersebut berbicara tentang manisnya iman yang dirasakan oleh seseorang yang mencintai Allah dan Rasul-Nya lebih dari segala sesuatu lainnya. Dalam konteks self-love, berarti mencintai diri sendiri dengan cara yang sejalan dengan mencintai Allah dan Rasul-Nya. Ketika seseorang memprioritaskan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya di atas segala hal, mereka akan mengarahkan upaya mereka untuk menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai Islam, yang pada gilirannya akan membentuk akhlakul karimah (akhlak yang mulia).

#### **D. Pengertian Akhlak**

Akhlak berasal dari bahasa Arab *khuluq* yang jamaknya *akhlaq*. Secara bahasa, akhlak ialah tabi'at, perangkat dan agama. Kata tersebut memiliki kaitan dengan *khalq* yang berarti "kejadian", serta hubungannya dengan kata *khaliq* yang berarti "pencipta" dan *makhluk* yang berarti "yang diciptakan".<sup>25</sup>

Para ahli memberikan berbagai definisi akhlak secara terminologis. Akhlak didefinisikan oleh Imam al-Ghazali sebagai "sifat yang tertanam dalam jiwa yang menyebabkan seseorang melakukan perbuatan dengan mudah tanpa perlu pemikiran dan pertimbangan," dan Abdullah Darraz menggambarkannya sebagai "suatu kekuatan dalam kehendak yang mantap yang cenderung memilih antara yang benar (akhlak baik) atau yang jahat (akhlak buruk)". Ahmad Amin menggambarkan akhlak sebagai "kehendak yang dibiasakan".<sup>26</sup>

Dalam kamus Al-Munjid dan Al-Kautsar, adab berkaitan dengan akhlak yang mempunyai arti perangai, budi pekerti, tingkah laku sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam. Namun seringkali terjadi perbedaan dalam memahami adab dan *akhlakulkarimah*. Menurut Safria Andy letak perbedaannya hanya dari segi tempat, kalau adab lebih mengarah ke ruangan akademik, contohnya sekolah sampai universitas sedangkan *akhlakulkarimah* lebih mengarah pada ruangan umum, seperti lingkungan sosial bermasyarakat.<sup>27</sup>

Menurut al-Kattani, akhlak juga merupakan tasawuf. Selagi ada tambahan akhlak padamu, berarti ada tambahan tasawuf. Maksudnya adalah ketika seorang hamba yang meningkatkan perbuatan akhlaknya maka keagamaan juga akan meningkat, karena semua kandungan agama merupakan akhlak.<sup>28</sup>

Akhlak merupakan bagian dari syariat Islam, yaitu bagian dari perintah dan larangan Allah. Seorang Muslim harus memiliki akhlak-akhlak mulia untuk menyempurnakan agamanya.<sup>29</sup> Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah Akhlak mulia menjadi bukti seorang hamba sebagai wakil Tuhan yang dipercaya. Akhlak merupakan tujuan kajian hati (*qalb*) dalam pemikiran tasawuf. Keberadaan hati yang bersih dalam diri seseorang, maka dapat membentuk perilakunya menuju pada akhlak yang mulia. Hati yang bersih dalam diri seorang hamba dapat memperkuat ketaatannya kepada Allah Swt. Kekuatan tersebut akan

---

<sup>25</sup>Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawūf* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 11.

<sup>26</sup>Didiek Ahmad Supadie, *Pengantar Studi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 216-217.

<sup>27</sup>Safria Andy, et al., "*Kolerasi Adab Qiraatul Qur'an dengan Akhlakul Karimah dalam Perspektif Syekh Ali Ad-Dabba*", *Jurnal Pendidikan Islam*, 12, no. 01, 2023, 1207

<sup>28</sup>Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al Jauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 235

<sup>29</sup>Muhammad Husain Abdullah, *Studi Dasar-dasar Pemikiran Islām* (Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2002), 100.

semakin meningkat seiring dengan ilmu dan penerapannya dalam kehidupan.<sup>30</sup>

Secara umum, ada dua jenis akhlak: *akhlak mahmudah* dan *akhlak mazmumah*. Akhlak *mahmudah* mencakup semua jenis tindakan dan sikap yang baik, seperti kejujuran, dan kesabaran.

Mahmudah ialah bentuk maf'ul dari kata *hamida* yang artinya “terpuji”. Akhlak terpuji disebut pula dengan *akhlāq karimah* (akhlak mulia), atau *makarim al-Akhlāq* (akhlak mulia), atau *al-Akhlāq al-Munjiyat* (akhlak yang menyelamatkan pelakunya).

Macam-macam Akhlak Mulia;

- 1) *Akhlāq* kepada Allah SWT
- 2) *Akhlāq* kepada diri sendiri
- 3) *Akhlāq* kepada keluarga
- 4) *Akhlāq* kepada masyarakat
- 5) *Akhlāq* kepada lingkungan<sup>31</sup>

Adapun, akhlak terhadap diri sendiri adalah fokus penelitian ini. Akhlak kepada diri sendiri terbagi menjadi dua, yaitu:<sup>32</sup>

#### 1. Akhlak kepada *Jasadiyah* (Fisik-Jasmani)

Akhlak kepada fisik/jasmani yang wajib dikerjakan seorang muslim ialah :

##### a. Senantiasa Menjaga Kebersihan.

Dalam ajaran Islam, menjaga kebersihan ialah bagian dari iman. Seorang Muslim juga diwajibkan menjaga kebersihan pakaian serta tubuhnya sebagai bagian dari tuntutan akhlāq Islam.<sup>33</sup>

##### b. Menjaga Makan dan Minumnya.

Allah mengajarkan manusia untuk memilih minumsn dan makanan yang halal dan jangan berlebih-lebihan. Disarankan agar manusia mengatur pola makan dengan bijak agar kesehatannya tetap terjaga.<sup>34</sup>

##### c. Menjaga Kesehatan.

Menjaga kesehatan ialah kewajiban bagi seorang Muslim dan guna sebagai ibadah serta tanggung jawab yang diberikan oleh Allah. Melakukan olahraga atau aktivitas fisik

---

<sup>30</sup>Safria Andy, *Revolusi Akhlak...*, 112

<sup>31</sup>Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawūf* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 17.

<sup>32</sup>Ira Suryani dan Wahyu Sakban, “*Aplikasi Akhlak Manusia Terhadap Dirinya, Allah SWT dan Rasulullah SAW*,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, no.1, 2021, 100.

<sup>33</sup>Danica Adhitiawarman, “*Keutamaan Menjaga Kebersihan Rumah dalam Islam*”, detikproperti, 29 Mar 2024, <https://www.detik.com/properti/berita/d-7267338/keutamaan-menjaga-kebersihan-rumah-dalam-islam>

<sup>34</sup>Lihat, QS:An-Nahl:114.

secara teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dari sahabat Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, “*Mu'min yang kuat lebih dicintai Allah dari mu'min yang lemah* (HR. Muslim)

d. Menutup Aurat

Seorang muslim baik pria maupun wanita memiliki anggota-anggota badan yang indah, sehingga anggota-anggota badan yang dimiliki lelaki/wanita ada yang harus dijaga auratnya.<sup>35</sup>

2. Berakhlak kepada *Nafsiyah* (Aka dan Jiwa)

Berikut akhlak kepada *nafsiyah* yang harus diterapkan atau ditunaikan oleh seorang muslim, diantaranya:

a. Menuntut Ilmu.

Menuntut ilmu merupakan kewajiban dan bagian dari akhlak seorang Muslim.<sup>36</sup> Muslim yang bijak, akan memberikan perhatian pada akalunya dengan terus menambah ilmu pengetahuan sepanjang hidupnya. Rasulullah saw bersabda yang artinya, “*Menuntut ilmu ialah kewajiban bagi setiap muslim*” (HR. Ibnu Majah).

b. Mengajarkan Ilmu pada Orang Lain.

Menyampaikan atau mengajarkan ilmu yang dimiliki kepada orang yang membutuhkan ilmunya adalah termasuk akhlak muslim terhadap akalunya.<sup>37</sup>

c. Mengamalkan Ilmu dalam Kehidupan.

Sebagai bagian dari tanggung jawab dan moralitas terhadap kecerdasannya, seorang muslim diharapkan untuk mengamalkan pengetahuannya dalam kehidupan nyata. Bahkan kelak menjadi dosa bagi seseorang yang memiliki pengetahuan tetapi tidak menggunakannya dalam praktiknya.

d. Bermuhasabah.

Muhasabah ialah ketika seseorang menyisihkan waktu untuk mengevaluasi amalannya sehari-hari. Jika ada kekurangan dalam menjalankan kewajiban, ia memohon ampun, menyesali kesalahannya, dan berusaha untuk tidak mengulanginya.

e. Mujahadah.

Mujahadah berarti berjuang dan bersungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu.

---

<sup>35</sup>Ira Suryani dan Wahyu Sakban, “*Aplikasi Akhlak Manusia Terhadap Dirinya, Allah SWT dan Rasulullah SAW*,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, no.1, 2021, 99.

<sup>36</sup>Al-Bahra Bin Ladjamuddin, “*Analisa Terhadap Pemahaman Akhlaq Terhadap Diri Sendiri, Serta Bagaimana Implementasinya dalam Realitas Kehidupan*”, *Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science*, 2, no.2, 2016, 134-143.

<sup>37</sup>Lihat, QS. An-Nahl :43

Hawa nafsu sering kali menarik seseorang untuk lupa, terlena dan terjerumus dalam keinginan dan syahwat, meskipun hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan dan penderitaan.<sup>38</sup>



---

<sup>38</sup>Al-Bahra bin Ladjamuddin, "*Analisa Terhadap Pemahaman Akhlaq Terhadap Diri Sendiri, Serta Bagaimana Implementasinya dalam Realitas Kehidupan (Akhlaq Kepada Diri Sendiri)*", *Jurnal Raharja*, 2, no.2, 2016, 142.