

BAB IV URAIAN INTI

A. Pengertian *Self Love* Menurut Al-Qur'an

Self love atau mencintai diri sendiri ialah sebuah konsep yang mengacu pada upaya untuk menjaga diri sendiri secara fisik, mental, dan spiritual. Karena *self love* berdampak pada kesehatan mental, sehingga *self love* harus diterapkan dengan benar oleh setiap orang.¹ Kesehatan mental adalah kondisi yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku seseorang. Faktanya islam juga turut memperhatikan akan kesehatan mental. Jika seorang hamba suci hatinya maka ia mampu menjalin cinta antara dirinya dengan Allah Swt., Dengan jalinan tersebut mendorongnya untuk melakukan segala perbuatan berdasarkan rasa cintanya kepada Allah.²

Al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus petunjuk umat Islam, turut mengajarkan tentang akhlak-akhlak mulia yang dapat diterapkan sebagai usaha mewujudkan sikap *self love*. Istilah *self love* atau mencintai diri sendiri dalam Al-Qur'an tidak ditemukan secara langsung (teks), tetapi terdapat ayat-ayat yang dipahami secara kontekstual mengenai *self love*. Oleh karena itu dikaji pembahasan tentang ayat Al-Qur'an yang secara kontekstual memiliki hubungan dengan makna *self love*.

Al-Qur'an faktanya sudah menjelaskan tentang konsep *self love*, sebagaimana Quraish Shihab³ menjelaskan bahwa dalam Islam setiap orang harus memperhatikan dirinya sendiri, yaitu dengan menanamkan sikap *self love*, Quraish Shihab mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk *self love*, salah satunya adalah dengan mengenal diri sendiri, karena jika kita tidak mengenal diri sendiri, kita mungkin melakukan sesuatu yang dapat mencelakakan diri sendiri. Bukannya cinta pada diri sendiri justru menjadi zalim pada diri sendiri, menganiaya atau menyakiti diri sendiri. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 33 Allah berfirman:

وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

¹Miftahhul Cornila Qurbah, "*Konsep self love Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan*", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo), 55

²Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al-Jauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 113.

³Quraish Shihab, *Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love*: Shihab&Shihab, (Youtube Narasi TV, 10 Oktober) <https://youtu.be/31FaoNvteA0?si=Yt4yFxFxQR8uTpa0zg>

Artinya: “...Dan Allah tidak menzalimi mereka, akan tetapi merekalah yang selalu menzalimi diri mereka sendiri”

Quraish Shihab mengatakan bahwa menzalimi diri sendiri berarti mengabaikan salah satu dari tiga unsur utama yang diperlukan untuk menjadi manusia seutuhnya. Ketiga unsur tersebut ialah fisik, akal, dan rohani. Jika salah satu dari unsur-unsur ini diabaikan, akan ada ketidakseimbangan dan kekacauan dalam kehidupan manusia.⁴

Selain tiga bagian diri manusia yang telah disebutkan sebelumnya, Quraish Shihab menambahkan bahwa ada tiga hak yang harus ditunaikan di dalam kehidupan, yaitu hak Allah, hak diri sendiri, dan hak keluarga. Dalam sebuah riwayat, disebutkan bahwa ada seseorang pada zaman Nabi yang senantiasa beribadah terus menerus hingga mengabaikan keluarganya. *Tuhanmu memiliki hak yang harus ditunaikan, tubuhmu perlu diperhatikan, dan keluargamu juga memiliki hak atasmu,* kata Nabi. Oleh karena itu, penuhi semuanya dengan setara agar tidak ada yang teraniaya atau terabaikan, dan jangan terlalu memprioritaskan dari satu sisi saja.⁵

Kisah Nabi di atas mengajarkan konsep *self love* dalam agama Islam, yang mencakup menjalankan ibadah, menjaga kesehatan, dan memperhatikan keluarga, jika seseorang menunaikan ketiga hal tersebut maka dianggap memiliki sikap *self love*.⁶

Dalam konsep *self love* ada beberapa akhlak yang bisa diterapkan. Seperti bersyukur, tidak berlebihan dan bermuhasabah diri. Yang mana penjelasan mengenai hal ini juga telah disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Untuk kata *al-syukr* diulang sebanyak 75 kali, term *hasaba* di ulang sebanyak 109 kali dan kata *al-israf* diulang sebanyak 23 kali. Setelah dianalisis ada beberapa ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan tema *self love*. Berikut penjelasannya lebih lanjut:

1. Bersyukur

Kata syukur secara bahasa diambil dari bahasa Arab (الشكور) *al-syukur* atau (الشكر) *al-syukru*, kata ini terambil dari (شكرك), yang mempunyai arti berterima kasih. Hamka menerangkan dalam tafsirnya bahwa orang yang *self love* hendaklah bersyukur, tidak mengeluh atas persediaan yang kurang, jangan menyerah jika belum tercapai sesuatu

⁴Inka Erlandia Tokolang, “*Inilah Penjelasan self love dalam Islam, Quraish Shihab : Jadi Manusia Seutuhnya*”, Teras Gorontalo.com, 9 Oktober 2022, <https://gorontalo.pikiran-rakyat.com/khazanah/amp/pr-1965652734/inilah-penjelasan-self-love-dalam-islam-quraish-shihab-jadi-manusia-seutuhnya?page=all>

⁵Inka Erlandia. “*Inilah Penjelasan self love...*”

⁶Fitrotun Nisa, “*Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)*”, (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 45

yang diinginkan. Allah akan menambah nikmat-Nya jika kita mensyukurinya. Namun jika kufur, mengeluh terus menerus, merasa tidak cukup, merasa bahwa ada yang kurang dan merasa bahwa pertolongan Allah tidak akan datang. Dalam kasus kufur ini berarti tidak menanamkan *self love* karena melupakan nikmat Allah dan tidak tahu berterima kasih kepadanya.⁷

Ketika seseorang tahu bahwa apa yang ada pada dirinya adalah pemberian dari Allah dan memahami bahwa ini yang terbaik baginya, maka seseorang akan mampu untuk menerima dirinya, mencintai dirinya, dan mampu mengucapkan pujian-pujian yang ditujukan kepada Allah Swt., seperti mengucapkan *alhamdulillah-rabbil-'alamīn*. Seorang hamba dapat sah mengucapkan *alhamdulillah-rabbil-'alamīn* jika ia telah menempatkan dirinya hanya bersama Allah Swt., sehingga ia dapat bersyukur dan tidak sombong atas kenikmatan duniawi yang diberikan-Nya. Keutamaan bersyukur adalah menjadi siap menerima apa pun yang diberikan Allah Swt. kepadanya, baik itu kekayaan atau kemiskinan, penampilan yang cantik maupun jelek, dan badan yang tinggi maupun pendek.⁸ Jadi, ketika rasa syukur sudah menyelimuti hati dan pikiran seseorang, itu akan mengarahkannya ke arah yang baik dalam sikap *self love*, dan akan mendorong seseorang untuk melakukan amalan baik.

2. Muhasabah

Muhasabah berasal dari kata (حَسَبَ) *hasaba, yuhāsibu, muhāsabah* yang mempunyai arti mengevaluasi, menghitung, mengoreksi dan instropeksi. Allah berfirman; **لَمَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَعْلَمُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**

Artinya: *Apa pun yang ada di bumi dan di langit adalah milik Allah; apakah kamu mengungkapkan apa yang ada di dalam hatimu atau menyembunyikannya, Allah akan memperhitungkannya....(QS. Al- Baqarah [2]: 284)*

Ayat di atas berbicara tentang kekuasaan Allah atas seluruh alam semesta dan segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi, menurut Quraish Shihab. Semua ini akan bertanggung jawab di akhirat. Perasaan yang

⁷Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, jilid 5 (Singapura: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd Tafsir al-Azhar, 2001), 3791.

⁸Safria Andy, *"Hakekat Tafsir Surat Al-Fatihah (Pemahaman Hakikat Ibadah Kepada Allah Swt Dalam Menghadapi Persoalan Kehidupan)"*, Jurnal At-Tibyan, 4, no. 1, 2019, 89

berasal dari hati, apakah itu positif atau negatif.⁹

Hubungan dengan konsep *self love* disini adalah melibatkan kesadaran diri untuk mengakui dan menghargai perasaan-perasaan kita, baik yang positif maupun negatif. Dengan memahami dan menerima kekurangan ataupun perasaan buruk, kita dapat mengelolanya dengan bijak dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif, sehingga dapat membangun akhlak mulia dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

3. Tidak berlebih-lebihan

Secara bahasa, kata *Israf* artinya menafkahkan sesuatu bukan dalam dasar menunaikan perintah kepada Allah. *Israf* bisa juga artinya, berlebih-lebihan melewati batas. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman;

يَبْنَىِٔ اَدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS. Al-A'raf: 32).

Marwan bin Musa dalam kitabnya Tafsir Al Qur'an Hidayatul Insan menjelaskan berlebih-lebihan ialah hal yang dibenci Allah, dapat membahayakan tubuh dan kehidupan, Bahkan terkadang membuat individu tidak mampu menjalankan tanggung jawabnya. Oleh karena itu orang yang *self love* harus mampu untuk tidak bersikap berlebih-lebihan (hedonisme).¹⁰

Kasus berlebihan ini terkadang terjadi pada orang yang tidak percaya diri dengan bentuk fisik yang dimiliki. Seperti orang-orang yang mengeluarkan ratusan juta hanya untuk menjalani operasi yang bertujuan untuk membuat mereka terlihat lebih cantik. Mereka tidak puas dengan apa yang telah diberikan Allah Swt kepada mereka. Karena mereka berlebihan dalam membelanjakan uang mereka dan melakukan hal-hal yang tidak diridhai oleh Allah, perbuatan seperti ini disebut sebagai sikap tidak mencintai diri sendiri. Karena jika seseorang *self love*, maka ia tidak akan membuat pilihan yang akan merusak apa yang telah diberikan Allah kepada kita.¹¹

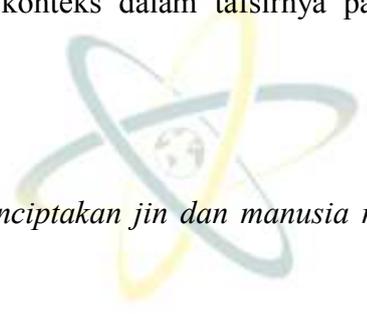
B. Self Love Menurut Pandangan Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di

⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, vol. 1 (Tangerang: Lentera hati, 2017), 613.

¹⁰Marwan bin Musa, *Tafsir Al Qur'an Hidayatul Insan Jilid 2*, 29, <https://ia601000.us.archive.org/15/items/BukuIslamiVol.5/TafsirAlQuranAlKarimHidayatulInsanJilid2.pdf>

¹¹Ayu Festiani Larasati, "*Konsep self love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami*", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim), 52.

Menurut Syekh As-sadi dalam tafsirnya menjelaskan tentang seorang hamba yang mencintai dirinya sendiri adalah dengan cara bertakwa kepada Allah, menjaga apa saja yang diperintahkan, baik yang berbentuk perintah, syariat, maupun batasan-batasan-Nya, serta memikirkan akibat baik dan buruk apa yang akan mereka dapatkan, serta memikirkan apa yang mereka dapatkan dari amal perbuatan mereka, dapat membawa manfaat atau mambawa malapetaka bagi mereka di akhirat. Syekh As-Sa'di juga menjelaskan bahwa *self love* yang benar harus didasarkan pada cinta hamba kepada Tuhannya dan Rasulnya, karena itulah cinta tertinggi dan sebenar-benarnya cinta. Cinta kepada Allah harus didasari dengan *ma'rifatullah*. Hal ini dipahami secara konteks dalam tafsirnya pada QS. Az-Zariyat ayat 56 yang berbunyi:



وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

Syekh As-Sa'di menjelaskan bahwa *self love* yang baik harus didasarkan pada cinta kepada Allah, karena itulah cinta yang paling benar dan tujuan manusia diciptakan. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk beribadah kepada-Nya dengan sempurna. Kesempurnaan ibadah ini bergantung pada pengetahuan dan *ma'rifatullah*. Semakin besar pengetahuan seorang hamba tentang Tuhannya, semakin sempurna pula ibadahnya. Inilah yang disebut cinta yang sebenarnya.¹²

Mencintai penciptaannya adalah bagian dari mencintai diri sendiri. Memiliki pemahaman yang mendalam tentang Allah atau *ma'rifatullah*, membantu seseorang memahami keberadaan dan nilai dirinya sebagai bagian dari ciptaan Allah yang sempurna. Oleh karena itu, *self love* dapat dilihat sebagai penghargaan atas karunia Allah yang diberikan kepada manusia.

Dari penjelasan Tafsir di atas, dapat dipahami bahwa Allah mengajarkan kita untuk *self love* dengan cara mencintai Allah dan Rasulullah, mengikuti segala perintah-Nya, menghindari perilaku tercela, menjaga tubuh dan jiwa kita dengan baik, dan menggunakan bakat dan potensi yang diberikan-Nya kepada kita untuk melakukan perbuatan baik di dunia ini. Ketika kita benar-benar mencintai Allah, kita belajar lebih banyak tentang nilai diri kita sebagai makhluk-Nya yang sempurna. Karena orang yang paling sempurna ialah orang yang

¹²Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 959.

dekat dengan Tuhannya.¹³

Dalam konsep *self love* ada beberapa hal yang bisa diterapkan. Bersyukur adalah komponen penting yang bisa diterapkan dari konsep *self love*. Bagi umat muslim, mencintai diri sendiri adalah suatu kewajiban untuk menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt kepada hamba-Nya. Syekh As-Sa'di memberikan banyak penjelasan tentang definisi syukur. Menurutnya, syukur pada dasarnya adalah pengakuan hati terhadap nikmat-nikmat Allah, menyanjung Allah, dan mempergunakan nikmat-nikmat ini dalam keridhaan Allah.¹⁴

Jika seseorang menerima sesuatu yang dicintai dan disukai dan menggunakannya sesuai dengan fungsinya, mereka menerimanya dengan rasa syukur dan menggunakannya dengan cara yang sesuai. Jika seseorang menggunakannya dengan cara ini, maka timbullah perasaan gembira seraya berharap kebaikan tersebut tetap ada padanya, berharap mengandung berkah, dan berharap dia akan diberi pahala karena dia termasuk orang-orang yang mensyukurinya. Semua itu adalah sikap *self love* yang baik yang dapat memberikat manfaat di dunia maupun di akhirat.¹⁵ Sebagaimana yang Allah jelaskan dalam firman-Nya QS. Ibrahim : 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."*

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa ketika kita bersyukur kepada Allah, kita akan menerima lebih banyak manfaat. Jika kita bersyukur atas apa yang kita miliki, maka Allah akan memberi kita lebih banyak lagi. Menurut Tafsir As-Sa'di, ketika manusia tidak bersyukur, Allah akan melenyapkan nikmat yang telah Dia berikan kepada mereka. Bersyukur pada hakikatnya adalah mengakui dan memuji nikmat-nikmat Allah dalam hati dan menggunakannya untuk kebaikan Allah.¹⁶

Kemudian Allah menjelaskan bahwa manfaat dari bersyukur bukan untuk Allah, tetapi kembali kepada orang yang bersyukur itu sendiri, sebagaimana disebutkan dalam QS.

¹³Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al-Jauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 87.

¹⁴Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 488.

¹⁵Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 12.

¹⁶Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*,488.

An-Naml: 40.

وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Artinya: "Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia."

Ayat di atas menunjukkan bahwa jika seseorang bersyukur dengan hatinya melalui pengakuan yang tulus, dengan lisannya melalui kata-kata seperti tahmid, tasbih, atau yang lainnya, dan menggunakan kenikmatan itu untuk mencari rida Allah, maka dia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri karena Allah akan memberinya lebih banyak lagi kenikmatan. Dan barang siapa menolak nikmat-Nya karena menganggapnya sebagai hasil dari kerja keras atau menggunakannya untuk kemaksiatan, maka Tuhanku Mahakaya tidak membutuhkan apa pun; Sebaliknya, semua makhluk membutuhkan-Nya. Dia Mahamulia tidak pernah melakukan sesuatu yang tidak terpuji.¹⁷

Jadi, apa yang pahit akan menjadi manis karena beribadah kepada Allah dengan sabar dan ridha. Manisnya pahala akan melupakan pahitnya kesabaran.¹⁸ Sebagaimana yang digambarkan Rasulullah dalam hadits shahihnya:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: "Sesungguhnya kehidupan seorang mukmin itu istimewa ,karena dia merasakan semua hal yang baik. Dia bersyukur atas nikmat yang diterimanya dan bersabar atas kesulitan yang dihadapinya dan hal seperti itu tidak terdapat kecuali pada diri seorang mu'min. " (HR. Muslim, no. 2999)¹⁹

Dalam hadits tersebut, Rasulullah menyatakan bahwa seorang mukmin akan memiliki lebih banyak kebaikan dan buah dari amalnya. Dua orang mungkin mengalami hal serupa dalam hal kebaikan dan keburukan, tetapi mereka akan berbeda dalam cara menerimanya. Perbedaan ini disebabkan oleh tingkat iman dan amal shaleh masing-masing.

¹⁷Ayu Festian Larasati, *"Konsep Self Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami"*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, 2022, 50.

¹⁸Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 23.

¹⁹As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 12.

Orang pertama menerima baik dan buruk dengan rasa syukur, penuh kesabaran, dan menanamkan akhlak mulia dalam dirinya. Oleh karena itu, perasaan bahagia, hilangnya rasa gelisah, ketenangan hati, dan kehidupan yang bahagia adalah perasaan dan tindakan yang dapat membentuk *self love*.²⁰

Sementara orang kedua jika mendapatkan kesulitan, dia menerimanya dengan panik, ketakutan dan tidak tenang. Jika perasaannya demikian, maka jangan tanya lagi bagaimana sempit kehidupannya, banyak pikiran dan penuh ketakutan yang dapat mengakibatkan akhlak yang tercela. Karena ia tak mengharap pahala dari Allah, tidak sabar akan nikmat dari Allah, dan tidak sabar ketika mengalami kesulitan. Perilaku seperti inilah yang tidak menanamkan sikap *self love*.²¹

Adapun jika orang tersebut menerima kesenangan, ia menerima dengan sombong dan melampaui batas. Akhlaknya menyimpang sehingga dia menerimanya bagaikan hewan rakus yang kelaparan. Namun, hatinya tidak tenang dan gelisah dari berbagai alasan: dari ketakutan akan kehilangan sesuatu yang dicintainya, dari banyaknya perselisihan yang biasanya muncul dari hal itu, dan dari jiwanya yang tidak puas yang bahkan menginginkan hal-hal lain yang mungkin dia dapatkan atau tidak.²² Kondisi inilah yang disebut sebagai krisis spritual dan moral, Krisis spiritual dan moral itu mengakibatkan lahirnya permasalahan-permasalahan yang berupa perbuatan-perbuatan negatif dalam diri seseorang, seperti ketidakadilan, korupsi, krisis kepemimpinan, pemerkosaan, kemiskinan, pembunuhan, dan perampokan.²³

Syekh As-Sa'di menegaskan bahwa ini dapat diamati melalui pengalaman. Sebagai contoh, jika Anda merenungkan dan mengaitkannya dengan kenyataan, Anda akan melihat perbedaan yang signifikan antara seorang mukmin yang melaksanakan semua tuntutan imannya dengan mereka yang tidak. Hal ini karena agama mengajak manusia untuk merasa cukup dengan rezeki Allah dan semua keutamaan serta karunia-Nya yang beragam yang dialami seorang hamba.²⁴

Seorang mukmin yang memiliki *self love*, saat dihadapkan pada penyakit, kefakiran, atau musibah lainnya (yang bisa dialami oleh siapa saja) akan menerima situasi tersebut dengan ridha atas pemberian Allah. Dengan imannya, ia akan merasa cukup dan puas dengan apa yang diberikan Allah kepadanya. Ini membuat hatinya menjadi tenteram; ia tidak akan

²⁰As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 13.

²¹As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 14.

²²As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 13.

²³Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al-Jauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 120.

²⁴As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 14.

mengejar hal-hal yang di luar kemampuannya. Sebaliknya, ia cenderung melihat orang-orang yang lebih kurang beruntung darinya, bukan yang memiliki lebih dari dirinya. Bahkan, mungkin ia akan merasa lebih gembira melihat orang lain yang, meskipun memiliki keinginan dunia, tidak memiliki rasa puas atas apa yang mereka miliki. Di sisi lain, orang yang tidak memiliki cinta pada dirinya sendiri dan tidak mempraktikkan nilai-nilai keimanan, saat menghadapi cobaan seperti kefakiran atau kehilangan keinginan duniawinya, cenderung putus asa dan menderita. Mereka bisa sampai pada tahap menolak perintah Allah.²⁵

Menurut Syekh As-Sa'di, kiat dalam bersyukur adalah dengan melihat orang-orang yang berada di bawahnya daripada orang-orang yang berada di atasnya. Ini didasarkan pada sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam hadits shahih:²⁶

أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ
اللَّهِ عَلَيْكُمْ

Artinya: *“Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan janganlah melihat orang-orang yang berada di atas, karena hal tersebut lebih memungkinkan untuk tidak mengabaikan nikmat-nikmat Allah atas kalian.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

Jika seseorang menyaksikan penderitaan yang menimpa orang lain di hadapannya, dia akan merasa lebih bersyukur atas keadaannya sendiri, baik itu dalam hal kesehatan maupun rezeki. Hal ini akan menghilangkan kecemasan dan kegelisahan, sementara kebahagiaannya akan meningkat. Ketika seorang hamba mengamati berbagai nikmat Allah, baik yang nyata maupun yang tersembunyi, baik dalam urusan agama maupun dunia, dia menyadari bahwa Tuhannya telah memberinya banyak kebaikan dan melindunginya dari berbagai keburukan. Hal ini tanpa keraguan dapat membentuk akhlak yang baik dan menghilangkan kecemasan serta kekhawatiran.²⁷

Bagi orang muslim, mencintai diri sendiri adalah kewajiban sebagai cara untuk menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan bersyukur, kita mengingat untuk selalu berterima kasih kepada Allah dan diri kita sendiri atas apa yang telah kita lakukan hingga saat ini. Karena setiap bagian tubuh kita adalah berkat yang diberikan

²⁵As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*,15.

²⁶As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*,24.

²⁷As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah...*, 25.

Allah kepada kita.²⁸

Selain itu, dalam *self love* penting juga untuk menjauhkan diri dari sifat berlebihan (*selfish*). Semua hal sebaiknya diatur sesuai proporsinya atau berada pada titik tengah. Sebagaimana Allah berfirman:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

Artinya: Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian (QS. Al-fuqan : 67).

Ayat-ayat tersebut menegaskan perintah Allah agar kita menghindari perilaku hedonisme. Berdasarkan penjelasan dalam tafsir Syekh As-Sadi, cara berbelanja yang baik, baik untuk kebutuhan wajib maupun sunnah, haruslah dilakukan dengan adil, tidak melampaui batas, tidak boros, tidak kikir, dan tidak mengabaikan hak-hak yang wajib. Selain itu, berbelanja harus dilakukan secara etis tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain, hal ini dapat menunjukkan sikap *self love*.²⁹

Self love dan narsisme adalah istilah yang berbeda, self-love tidak sama dengan narsisme. Jika narsis terlalu mencintai dirinya sendiri, mereka dapat menjadi orang yang boros, egois, dan narsis. Self love berarti kita memiliki keberanian lebih untuk memilih apa yang baik untuk diri kita dan apa yang buruk. Namun, karena teknologi semakin maju, belanja online sekarang lebih mudah. Mereka sering membeli barang yang tidak diperlukan. Dengan demikian, barang tersebut tidak lagi bermanfaat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belanja untuk bergaya, bermegah, dan menunjukkan kemewahan mereka, bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan. Ini merupakan yang disebut perilaku berlebihan (konsumtif). Manusia membelanjakan semua hartanya dalam rangka memuaskan keinginannya ataupun sebagai apresiasi diri (*self reward*).³⁰

Fenomena self-reward sering disalahgunakan untuk hal-hal kecil dan umum di zaman sekarang, sehingga menghasilkan budaya konsumtif. Misalnya, setelah berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, siswa sering melakukan penghargaan diri

²⁸Universitas Islam Indonesia, "*Mencintai diri sendiri sebagai bentuk cinta kepada Allah*", 2 Maret 2021, <https://www.uii.ac.id/mencintai-diri-sendiri-sebagai-bentuk-cinta-kepada-allah/>

²⁹Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir Karim Ar-Rahman fi Tafsihi Kalam Al-Mannan*, (Buraidah: Majalah Al-Bayan,tt), 686.

³⁰Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, "*Larangan Berlebih-lebihan dalam Al-Qur'an*", *Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, 02, no. 01, 2022, 140.

mereka sendiri, seperti membeli pakaian mahal, pergi ke coffee shop terkenal, atau membeli ponsel terbaru. Namun, itu bukanlah kebutuhan utama. Ini mendorong budaya konsumtif dan boros. Tidak ada larangan untuk perilaku ini, tetapi self-reward yang sering akan berdampak negatif, terutama pada siswa. Dalam pandangan islam sikap ini sudah di jelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 26-27 yang berbunyi “*Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan.*” Ayat tersebut mengisyaratkan dalam memenuhi kebutuhan, kita harus pintar dalam mengelola pengeluaran agar tidak berlebihan.³¹

Allah tidak hanya melarang membelanjakan harta secara berlebihan, tetapi juga melarang berlebihan dalam hal makan, minum, dan pakaian. Dia juga melarang berlebihan dalam hal kebaikan dan ibadah seperti bersedekah, shalat, berwudhu dan lain-lain. Allah melarang segala sesuatu yang berlebihan.³²

Menurut Al-Qur'an, perilaku yang berlebihan, termasuk berlebihan dalam makan dan minum, bisa menyebabkan berbagai penyakit. Penggunaan pakaian yang berlebihan sering kali menunjukkan sikap sombong, padahal tujuan pakaian seharusnya hanya untuk menutupi aurat, mencegah rasa malu, serta melindungi dari panas dan dingin. Namun, seringkali manusia melakukan kesalahan dan ketidaksesuaian saat berpakaian. Pakaian dianggap sebagai indikator status sosial seseorang dalam masyarakat. Orang yang menggunakan pakaian yang bagus cenderung mendapatkan lebih banyak penghormatan dan melahirkan sikap sombong.³³

Berlebih-lebihan dalam mengeluarkan harta dapat menyebabkan kemiskinan, apabila pengeluaran lebih besar daripada pendapatan, sementara berlebihan dalam menahan harta dapat merusak hubungan keluarga atau persaudaraan. Allah akan menghukum orang-orang yang menimbun harta atau memakan harta yatim dengan neraka. Rasulullah sangat menekankan hidup sederhana, tanpa berlebihan atau kikir. Ini karena menjaga diri dari perilaku berlebihan dan mengadopsi gaya hidup sederhana dapat memperkuat iman seseorang dan membantu mereka menghadapi ujian Allah, termasuk ujian kemiskinan, dengan lebih baik.³⁴

Dalam *self love*, penting juga untuk selalu menjaga diri sendiri. Menjaga diri di sini

³¹Rumaisa Hisan, “*Boros Berkedok Self-Reward di Kalangan Mahasiswa*”, Prisma UMS, 2024, <https://prisma.ormawa.ums.ac.id/boros-berkedok-self-reward-di-kalangan-mahasiswa/>

³²Nasaruddin Umar, “*Tidak Berlebihan dalam Beragama*”, detikNews, 2020, <https://news.detik.com/berita/d-5220073/tidak-berlebihan-dalam-beragama>.

³³Umi Rosyidah dan Lailatul Mas’udah, “*Larangan Berlebih-lebihan dalam Al-Qur'an*,” *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication*, 02, no. 01, 2022, 160.

³⁴Umi Rosyidah dan Lailatul Mas’udah, “*Larangan Berlebih-lebihan...*”, 160.

berarti mengikuti perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, menjauhi dari perilaku yang dapat menzolimi diri sendiri dan bertaubat dari hal-hal yang membuat murka Allah. Salah satu cara untuk *self love* adalah melindungi diri dari keburukan. yang mana seseorang melindungi dirinya dengan menghindari keburukan yang dapat membahayakan mereka sendiri dan orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Tahrim ayat 6 ;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ
غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.*

Ayat diatas menjelaskan bahwa seseorang hendaknya menjaga dirinya dan juga keluarganya dari hal-hal yang membuat Allah Swt murka dan juga dari sikasa api neraka. Yakni dengan cara selalu menaati apa yang telah Allah perintahkan dan juga mentaati orang-orang yang telah mengajari mereka ilmu dan agama.

Syekh As-Sa'di mengatakan dalam kitab tafsir *Taisirul Karimirrahman fi Tafsiri Kalamil Mannan* kiat agar diri kita terlindungi dari api neraka adalah dengan menunaikan tuntutan dan syarat keimanan. Dengan memperhatikan keluarga dan anak-anak, baik dengan memberi pendidikan, mengajarkan, dan memastikan mereka mengikuti perintah Allah, serta menghindari segala tindakan yang membuat Allah murka dan memicu azab, serta menjauhi larangan-Nya. Seseorang tidak akan terlindungi sampai ia menaati perintah Allah terhadap dirinya sendiri, pasangan, anak-anak, dan siapa pun yang di bawah tanggung jawabnya.³⁵

Allah menyatakan bahwa mereka yang menggabungkan iman yang kuat dan amal baik dengan perilaku yang baik di dunia akan mendapatkan balasan yang baik, baik di dunia maupun di akhirat. Ini karena orang-orang yang mempunyai iman yang teguh kepada Allah dan melakukan amal baik yang memperbaiki hati, akhlak dan kehidupan mereka, memiliki fondasi yang kokoh untuk menerima segala yang terjadi pada mereka, baik yang baik maupun yang buruk.³⁶

Jika seseorang beriman dan berbuat baik, maka kebaikan itu akan memberikan

³⁵Umi Rosyidah dan Lailatul Mas'udah, *Earangan Berlebih-lebihan...*, 140.

³⁶Abdurrahman bin Nashir. As-Sa'di, *Al-Wasail al-Mufidah lil Hayati as- Sa'idah*, terj. Abdullah Haidir. (Riyadh: Rabwah, 2005), 11.

manfaat bagi dirinya sendiri. Namun, kebaikan seseorang tidak akan meningkatkan atau menurunkan keagungan Allah. Selain itu, jika seseorang melakukan perbuatan buruk, akibat buruknya akan kembali kepada pelakunya. Tidak ada manfaat bagi Allah jika seseorang berbuat dosa. Allah akan membalas setiap hamba berdasarkan perbuatannya. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Fussilat: 46

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَمٍ لِلْعَبِيدِ

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan amal yang saleh maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, maka (dosanya) untuk dirinya sendiri; dan sekali-kali tidaklah Rabb-mu menganiaya hamba-hamba-Nya.

Syekh As-Sadi menjelaskan bahwa ayat di atas berisi himbuan agar orang yang mencintai diri sendiri selalu melakukan kebajikan dan meninggalkan keburukan. Menurut Syekh As-Sadi, orang yang memiliki akhlak baik akan mendapat manfaat dari perbuatan kebaikan mereka, dan orang yang menyimpang akan mendapat bahaya dari amal buruk mereka. Selain itu, seseorang tidak akan menanggung dosa orang lain. Dan Rabbmu tidak selalu menganiaya hambanya sehingga membebani seseorang lebih dari kesalahannya.³⁷ “Akan tetapi kebanyakan merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri” (QS. An-Nahl :33) dalam artian tidak mencintai diri sendiri.

C. Konsep *Self Love* dalam Membangun Kemuliaan Akhlak Menurut Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di dalam QS. Al-Hasyr Ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

يَأْمُرُ تَعَالَى عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا يُوْجِبُهُ الْإِيمَانُ وَيَقْتَضِيهِ مِنْ لُزُومِ تَقْوَاهُ، سِرًا

³⁷Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa’di, *Taysir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan*, (Buraidah: Majalah Al-Bayan,tt), 884.

وعلانية في جميع الأحوال، وأن يراعوا ما أمرهم الله به من أوامره وشرائعه وحدوده،
وينظروا ما لهم وما عليهم، وماذا حصلوا عليه من الأعمال التي تنفعهم أو تضرهم في يوم
القيامة

Dalam ayat diatas Syekh As-Sa'di menafsirkan dalam kitab *Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsihi Kalam Al-Mannan* bahwa Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya yang beriman untuk menunaikan konsekuensi iman dengan cara bertakwa kepada Allah, baik dikala sepi maupun ramai dan di segala hal. Allah memerintahkan hamba-Nya yang beriman untuk menjalankan konsekuensi dari iman mereka dengan bertakwa kepada-Nya, baik dalam keadaan sepi maupun ramai, dan dalam segala keadaan. Dia memberi mereka perintah untuk mematuhi segala perintah-Nya, termasuk hukum, syariat, dan batasan-batasan-Nya. Mereka juga harus mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perbuatan mereka, baik yang menguntungkan maupun merugikan, serta akibatnya di dunia akhirat.³⁸

فإنهم إذا جعلوا الآخرة نصب أعينهم، وقبله قلوبهم، واهتموا بالمقام بها اجتهدوا في كثرة
الأعمال الموصلة إليها، وتصفيتها من القواطع والعوائق التي توقفهم عن السير أو تعوقهم
أوتصرفهم

وإذا علموا أيضًا أن الله خبير بما يعملون، لا تخفى عليه أعمالهم، ولا تضيع لديه ولا
يهملها، أوجب لهم الجد والاجتهاد

Ketika mereka menjadikan akhirat sebagai barometer pandangan mata dan sebagai qiblat hati mereka, mereka akan dengan sungguh-sungguh melakukan amal akhirat dan berusaha semaksimal mungkin untuk memperbanyak amal yang dapat membawa mereka ke surga. Sambil menyadari bahwa “sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan,” mereka akan membersihkan amal mereka dari segala hal yang dapat menghalangi atau menimbulkan dosa. Amal mereka tidak akan tersembunyi di hadapan Allah, tidak akan hilang, dan tidak akan dilupakan. Kesadaran ini mendorong mereka untuk berusaha keras dalam setiap amal perbuatan yang mereka lakukan.³⁹

وهذه الآية الكريمة أصل في محاسبة العبد نفسه، وأنه ينبغي له أن يتفقدتها، فإن رأى زللا

³⁸Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir...*, 1006

³⁹Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taisir...*, 1006.

تداركه بالإقلاع عنه، والتوبة النصوح، والإعراض عن الأسباب الموصلة إليه، وإن رأى نفسه مقصرا في أمر من أوامر الله بذل جهده واستعان بربه في تكميله وتتميمه وإتقانه

Ayat diatas ialah pangkal dalam bermuhasabah diri. Tiap muslim harus senantiasa bermuhasabah diri. Seandainya melihat ada kekeliruan segera mengintropeksi dengan langkah melepaskan diri dari kekeliruan, bertaubat nasuha dan berpaling dari berbagai hal yang menghantarkan pada kekeliruan atau perbuatan dosa. Jika menilai dirinya bersikap seandainya dalam menunaikan perintah-perintah Allah, ia akan mengerahkan segala kemampuannya dengan meminta pertolongan kepada Allah agar memaafkannya, dan menyempurnakannya, serta membandingkan antara karunia dan kebaikan Allah yang diberikan padanya dengan kesulitan yang diderita. Karena hal itu hendaklah ia merasa malu.⁴⁰

Pada ayat berikutnya yaitu QS. Al-Hasyr 19-21 Syek As-Sa'di menjelaskan juga di dalam Tafsirnya bahwa kerugian yang paling besar adalah jika seseorang tidak memperhatikan hal ini dan berperilaku seperti orang-orang yang melupakan Allah, lalai dalam mengingat-Nya dan lalai dalam menunaikan kewajibannya terhadap-Nya, dan fokus pada kecenderungan dan kemauannya sendiri, dan karena perbuatan itu mereka tidak bahagia atau tidak memperoleh kebaikan apa pun. Sebaliknya Allah membuat mereka melupakan apa yang terbaik bagi mereka dan Dia membuat mereka lalai memperhatikan apa yang baik bagi mereka dan lalai memberi manfaat bagi mereka sendiri. Dengan demikian mereka berakhir dalam kehancuran dan kekacauan, dan menjadi pecundang di dunia dan akhirat. Kerugian mereka begitu besar sehingga tidak dapat dikompensasikan, karena mereka adalah orang-orang yang berbuat maksiat yang meninggalkan ketaatan kepada Rabbnya dan tetap durhaka kepada-Nya.⁴¹ Krisis spiritual dan moral inilah yang mengakibatkan lahirnya permasalahan-permasalahan yang berupa perbuatan-perbuatan negatif dalam diri seseorang, seperti penggunaan narkoba, korupsi, bunuh diri dan bermain judi online.

Apakah mereka setara, yaitu orang-orang yang senantiasa bertakwa kepada Allah dan mempertimbangkan apa yang telah mereka kerjakan untuk hari esok, sehingga berhak mendapatkan surga yang penuh kebahagiaan dan kehidupan yang tenteram bersama orang-orang yang dirahmati Allah, di antaranya para Nabi, orang-orang yang kuat lagi imannya, orang-orang yang syahid dan orang-orang shaleh, serta orang-orang yang lalai dari mengingat Allah dan lupa akan kewajibannya terhadap-Nya, sehingga mereka hidup dalam kesengsaraan. di dunia dan pantas mendapat siksa di akhirat? Yang pertama adalah pihak

⁴⁰Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

⁴¹Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

yang beruntung dan yang kedua adalah pihak yang merugi.⁴²

Sebagaimana Allah telah menjelaskan hal diatas kepada hamba-hamba-Nya, dan mengeluarkan perintah dan larangan kepada mereka didalam Kitab Suci-Nya, maka hal ini mengharuskan mereka untuk bersegera terhadap apa yang Dia serukan dan anjurkan untuk mereka lakukan, meskipun mereka kasar dan keras hati. Umpama jika Al-Qur'an diturunkan ke sebuah gunung, niscaya kamu akan melihatnya diruntuhkan dan terbelah gunung gunung tersebut karena takut kepada Allah. Hal itu karena pengaruhnya yang kuat terhadap hati manusia, karena nasehat Al-Qur'an adalah nasehat yang paling utama.⁴³

Perintah dan larangannya penuh hikmah dan mempunyai banyak kepentingan; Mereka sangat mudah terhadap jiwa manusia dan juga secara fisik; mereka berterus terang; tidak ada kontradiksi atau kekurangan di dalamnya; Dan itu tidak terlalu sulit atau terlalu memberatkan. Mereka cocok untuk segala waktu dan tempat, dan cocok untuk semua orang.⁴⁴

Kemudian Allah memberitahukan kita bahwa Allah ta'ala membuat perbandingan bagi umat manusia dan menjelaskan kepada hamba-hamba-Nya dalam Kitab-Nya apa yang halal dan apa yang dilarang, agar mereka merenungkan dan mentadabburi wahyu-wahyu-Nya, karena dengan merenungkan ayat-ayat-Nya akan membuka bagi seseorang khazanah ilmu, dengan ilmu tersebut mengarahkan kepadanya jalan kebaikan dan keburukan, mendorongnya mencapai akhlak yang mulia dan akhlak terbaik, dan menjauhkannya dari akhlak buruk. Oleh karena itu, tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seseorang selain merenungkan Al-Qur'an dan merenungkan maknanya.⁴⁵

Maka dari pemaparan penafsiran QS. Al-Hasyr ayat 18 dalam kitab *Taisir Karim Ar-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* penulis menganalisis bahwa langkah pertama jika seseorang ingin menerapkan *self love* dalam diri sendiri maka seseorang harus mampu mencintai Allah dengan cara bertaqwa kepada-Nya, karena dengan bertakwa, seseorang menunjukkan cintanya kepada Rabb-nya yang telah menciptakannya sebagai manusia. Dan manusia adalah sebaik-baiknya makhluk, jika ia mendekatkan diri kepada Tuhannya, menjalankan perintah-Nya, meninggalkan larangan-Nya, menggapai keridhaan-Nya, dan mampu menahan nafsu yang ada pada dirinya.⁴⁶

⁴²Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

⁴³Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*,1006.

⁴⁴Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1006.

⁴⁵Lihat, Abdurrahman Ibn Nashir As-Sa'di, *Taysir...*, 1007.

⁴⁶Anas Abdul Hamid Al-Quz, *Ibn Qayyim Berbicara tentang Manusia dan Semesta*, Terj. Luqman Hakim dan Abu Nadia Ahmad, cet. 1 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), 59.

Bentuk penghargaan sebagai hamba-Nya dan sebagai sebaik-baiknya makhluk hendaklah manusia mengerjakan segala perintah-Nya, syariat-Nya, maupun batasan-batasan-Nya, bersungguh-sungguh menunaikan amalan-amalan yang bisa menghantarkan mereka ke surga karena amalan mereka tidaklah samar bagi Allah dan tidak akan lenyap disisi Allah.

Dan langkah kedua dalam konsep *self love* adalah dengan muhasabah diri sebagaimana yang telah di tafsirkan oleh Syekh As-Sa'di "*Hendaklah setiap orang selalu bermuhasabah diri, jika melihat adanya kekeliruan segera menyelesaikannya dengan cara melepaskan diri darinya, dan bertaubat secara sungguh-sungguh. Jika menilai dirinya bersikap seenaknya dalam menunaikan perintah-perintah Allah, ia mengerahkan segala kemampuannya dengan meminta pertolongan pada Rabbnya untuk mengembangkan amalan-amalannya, menyempurnakan akhlaknya, serta membandingkan antara karunia dan kebaikan Allah yang diberikan padanya dengan kesulitan yang diderita. Dan juga memikirkan apa yang mereka dapatkan dari amal perbuatan yang telah mereka kerjakan dapat memberikan manfaat atau malah memberi malahpetaka bagi mereka di akhirat*".

Quraish Shihab menguatkan pendapat Syekh As-Sa'di bahwa langkah penting dan dalam konsep *self love* ialah kenali diri sendiri atau didalam Islam disebut muhasabah diri. Sebab jikalau kita tak mengenali diri sendiri, bisa jadi kita mengerjakan aktivitas yang justru membahayakan diri sendiri. Bukannya *self love* justru menjadi zalim pada diri sendiri, karena telah merusak atau menyakiti diri sendiri.⁴⁷

Ibn Qayyim Al-Jauziyyah mengupas tentang muhasabah dalam langkah seorang hamba untuk mencapai kesucian hati karena dengan muhasabah seorang hamba memperoleh panggilan hati untuk melakukan pengakuan diri atas kesalahan yang dilakukannya. Oleh karena itu, kajian muhasabah merupakan suatu kajian yang tergolong pada tingkat takhalli dalam kajian tasawuf akhlaki.⁴⁸

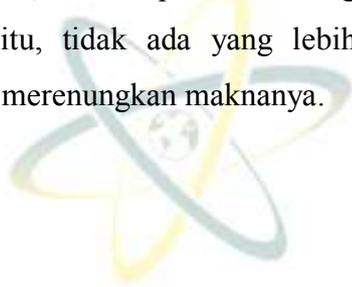
Maka dari penjelasan di atas, muhasabah merupakan salah satu bentuk dari akhlak mulia yang dapat menumbuhkan sikap *self love*. Muhasabah diri adalah proses merefleksikan kembali apa yang telah Anda lakukan pada hari sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mengambil pelajaran dari tindakan tersebut dan memperbaiki kekurangan yang ada. Dengan demikian, setiap orang dapat menjadi lebih bertanggung jawab atas segala tindakannya, menghindari kesalahan yang dapat memalukan di dunia, dan memastikan ketenangan di akhirat.

⁴⁷Fitrotun Nisa, "*Konsep Self Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)*", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 68.

⁴⁸Safria Andy, *Revolusi Akhlak Manajemen Hati dalam Perspektif Tasawuf Akhlaqi Ibn Qoyyim Al-Jauziyyah* (Yogyakarta: Kaizen Sarana Edukasi, 2021), 241.

Dan langkah ketiga dalam menerapkan konsep *self love* menurut Syekh as-Sa'di adalah dengan cara merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya, tadabbur merupakan proses mendalam dan reflektif terhadap makna dan pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an. Ini bukan sekadar membaca teks, tetapi melibatkan pemikiran kritis, penghayatan, dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memiliki potensi besar untuk mendorong manusia mencapai akhlak yang mulia.

Dengan merenungkan dan mentadabburi ayat-ayat-Nya akan membuka bagi seseorang khazanah keilmuan, dengan ilmu tersebut bermanfaat mengarahkan kepada kita jalan kebaikan dan keburukan, serta dapat mendorong manusia untuk membangun akhlak yang mulia. Oleh karena itu, tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seseorang selain merenungkan Al-Qur'an dan merenungkan maknanya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN