

KONSEP SELF-LOVE MENURUT M. QURAISH SHIHAB

(Studi Ayat-Ayat Dalam *Tafsir Al-Mishbah*)



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh:

FITROTUN NISA

NIM. 15530053

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

FAKULTAS USHULUDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitrotun Nisa
NIM : 15530053
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : Purwodadi RT 04 RW 02 Tambak Banyumas Jawa Tengah
Alamat di Jogja : Kos Putih Gang Wirakarya Sapen GK 510/A2/028/008/ Demangan Gondokusuman Kota Yogyakarta
Telp/Hp : 089521333088
Judul : Konsep *Self-Love* Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir al-Mishbah)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bila miana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan, terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 2 (dua) bulan maka saya dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila dikemudian hari ternyata diketahui bahwa karya ini bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 30 Mei 2022

Saya yang menyatakan,



Fitrotun Nisa

NIM. 15530053

NOTA DINAS



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-PBM-05-05-RO

Dosen : Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I.
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdiri. Fitrotun Nisa
Lamp : 4 Eksemplar

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama	:	Fitrotun Nisa
NIM	:	15530053
Jurusan/ Prodi	:	Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi	:	Konsep <i>Self-Love</i> Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Jurusan/Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 30 Mei 2022
Pembimbing,

Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I.

NIP. 19740818 199903 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-955/Un.02/DU/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP SELF-LOVE MENURUT M. QURAISH SHIHAB
(STUDI AYAT-AYAT DALAM TAFSIR AL-MISHBAH)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FITROTUN NISA
Nomor Induk Mahasiswa : 15530053
Telah diujikan pada : Senin, 06 Juni 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I
SIGNED

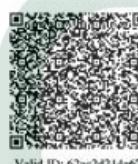
Valid ID: 62a2805ecc077



Penguji II

Achmad Yafik Mursyid, M.A.
SIGNED

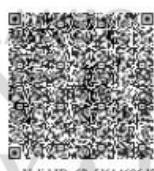
Valid ID: 62a9d354e2dac



Penguji III

Muhammad Hidayat Noor, S.Ag M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 62ac2d214a67d



Yogyakarta, 06 Juni 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 62ad614696d5

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitrotun Nisa

NIM : 15530053

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar berjilbab dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila di kemudian hari terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, maka saya tidak akan menuntut kepada pihak Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

MOTTO

Teruslah Belajar, Bermanfaat, Dan Beradab.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Ibu Tarmi Dan Bapak Wasito Serta Adik Salsa Sifaur Rahmah

Sebagai tanda bukti hormat dan terima kasih yang tak terhingga, ku persembahkan
karya kecil ini untuk Ibu dan Bapak serta adik kecilku.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	T
ث	ša	š	es titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	ha	h	ha titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ز	Zal	Ž	zet titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es titik di bawah
ض	ḍad	ḍ	de titik di bawah
ط	ṭa	ṭ	te titik di bawah
ظ	ẓa	ẓ	zet titik dibawah
ع	Ain	...‘...	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	N
و	Wawu	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...’...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

II. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعَدِّدين عَدَّة	Ditulis Ditulis	<i>Muta`aqqidīn</i> <i>`iddah</i>
----------------------	--------------------	--------------------------------------

III. Ta Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة جزية	Ditulis Ditulis	<i>Hibbah</i> <i>Jizyah</i>
-------------	--------------------	--------------------------------

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	Ditulis	<i>karāmah al-auliyā</i>
----------------	---------	--------------------------

2. Bila ta marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>zakātul fitri</i>
-------------------	---------	----------------------

IV. Vokal Pendek

_____	Kasrah fathah	Ditulis ditulis	I A
-------	------------------	--------------------	--------

	dammah	ditulis	U
--	--------	---------	---

V. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	Ditulis ditulis	A <i>jāhiliyyah</i>
fathah + ya mati يسعى	ditulis	a <i>yas'ā</i>
kasrah + ya mati كريم	ditulis	i <i>karīm</i>
dammah + wawu mati فروض	ditulis	u <i>furūd</i>

VI. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati بِنَكُمْ	Ditulis ditulis	Ai <i>bainakum</i>
fathah + wawu mati قول	ditulis	au <i>qaul</i>

VII. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>a'antum</i>
أَعْدَتْ	Ditulis	<i>u'iddat</i>

لن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>
----------	---------	------------------------

VIII. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyah, sama dengan huruf Qamariyah

السماء	Ditulis	<i>al-samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>al-syams</i>

IX. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	<i>żawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillāh, Alhamdulillāhirabbil 'ālamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, lebih khusus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini berkat-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Baginda Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Agama di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul: “Konsep *Self-Love* Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam *Tafsir al-Misbah*)”. Selain itu, penulisan skripsi ini juga bertujuan untuk memberikan sumbangsih dalam dunia penafsiran.

Selama penulisan skripsi ini, tentunya penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah membimbing, memberikan semangat, mendukung moril dan materil kepada penulis. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam,
3. Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I selaku Kepala Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir,

4. Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum. selaku Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir,
5. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis,
6. Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I selaku pembimbing penulis dalam mengerjakan tugas akhir yang senantiasa sabar meluangkan waktu, membimbing, memberikan masukan serta arahan kepada penulis selama proses penulisan tugas akhir ini,
7. Ibu Tarmi dan Bapak Wasito serta Adik Salsa Sifaur Rahmah, terimakasih atas curahan kasih sayang, telah membesarkan, mendidik, menyemangati dan selalu mendoakan kesuksesan putranya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikannya di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
8. Seluruh dosen di jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir tanpa terkecuali. Terimakasih atas segala ilmunya, semoga dapat bermanfaat dan berkah ilmunya,
9. Pak Muhadi beserta seluruh jajaran staff Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, yang telah membantu dan memudahkan proses mahasiswa melaksanakan tugas akhir,
10. Semua guru penulis, baik di sekolah umum maupun di pondok pesantren, yang telah mendidik, mengajarkan, membuat penulis dapat memahami arti kehidupan.,

11. Teman-teman Ilmu Al-Qur'an & Tafsir angkatan 2015 yang telah membantu penulis dalam melewati proses selama perkuliahan. Terimakasih atas kebersamaan, canda-tawa, dan suka-dukanya, semoga kita selalu ingat dengan kebersamaan dan perjuangan kita menempuh studi di almamater ini,

Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis. Terlepas dari segala kekurangannya, semoga skripsi ini juga dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak, khususnya dalam bidang ilmu al-Qur'an dan Tafsir. Amin.

Yogyakarta, 30 Mei 2022

Penulis,

Fitrotun Nisa
NIM.15530053

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *self-love* berkaitan erat dengan pentingnya mengenali diri sendiri, jika manusia tidak mengenali dirinya sendiri bisa jadi dalam melakukan suatu kegiatan justru akan mencelakakan dirinya sendiri. Tindakan mencintai diri sendiri atau *self-love* bertujuan agar manusia menjadi manusia yang seutuhnya, manusia yang menerima dirinya serta perubahan baik atas dirinya. Perjalanan *self-love* tidak hanya untuk *self* namun mencakup ruang untuk bercermin bagaimana relasi diri sendiri terhadap orang lain, berdasarkan relasi kita terhadap diri sendiri.

Penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan proses analisis data deskriptif-analisis. Penelitian ini akan memaparkan dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love* sebagai respon atas ayat-ayat tentang menganiaya diri sendiri. Dalam penelitian ini, penelusuran ayat dilakukan dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an dalam *Tafsir al-Mishbah* dengan terma *ma'rifatun-nafs*, keistimewaan potensi manusia, dan larangan menganiaya diri sendiri. Pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan ayat-ayat tentang *self-love* adalah dengan metode tematik yang dianalisis dari buku karya M. Quraish Shihab yang berjudul "*Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*" dan dikolaborasikan dengan teori *self-love* Sarah-Lein Multiwasekwa dengan beberapa cara kerja yang ditempuh.

Dari pendekatan tersebut, penelitian ini menghasilkan klasifikasi yang dapat diambil dari analisis ayat-ayat tentang *self-love*. Klasifikasi-klasifikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mewujudkan konsep *self-love* perlu memperhatikan empat aspek yang saling berhubungan, yaitu *self-awareness* (kesadaran diri), *self worth* (kelayakan diri), *self-esteem* (harga diri), *self-care* (perawatan diri) sebagai jalan untuk menjaga keseimbangan keimanan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kata Kunci: *Self-Love, M. Quraish Shihab, Bahagia*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	viii
KATA PENGANTAR	xiii
ABSTRAK	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	5
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Kerangka Teori.....	8
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II: TINJAUAN UMUM <i>SELF-LOVE</i>	14

A. <i>Self-Love</i> Perspektif Psikologi	14
B. <i>Self-Love</i> Perspektif Islam	16
C. Urgensi <i>Self-Love</i>	21
 BAB III: PENAFSIRAN M. QURAISH SHIHAB TERHADAP AYAT-AYAT	
<i>SELF-LOVE</i>	27
A. Biografi Intelektual M. Quraish Shihab.....	27
B. Karya-Karya M. Quraish Shihab	30
C. Seputar <i>Tafsir Al-Mishbah</i> Karya M. Quraish Shihab.....	34
D. Klasifikasi Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan <i>Self-Love</i>	39
 BAB IV: ANALISIS PENAFSIRAN M. QURAISH SHIHAB TERHADAP	
KONSEP <i>SELF-LOVE</i>	55
A. Analisis Konsep <i>Self-Love</i> Dalam Penafsiran M. Quraish Shihab	55
B. Pesan-Pesan Yang Terkandung Dalam Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan	
<i>Self-Love</i>	65
 BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
CURRICULUM VITAE	
	74



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan individu terdiri dari dari fase kandungan, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia. Dalam setiap rentang fase kehidupan individu terdapat tugas perkembangan yang harus berkembang sesuai masa dan usia. Salah satu fase transisi dari remaja menuju dewasa menjadi periode masa yang sulit dan penuh kecemasan yang ditandai seperti pencarian identitas, jalan karir, dan gaya hidup.

Dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dialami pada rentang usia 20-30 tahun rentan terjadi fenomena *quarterlife crisis* (krisis seperempat kehidupan). *Quarterlife crisis* merupakan krisis psikologis yang merujuk pada keadaan emosional yang dialami oleh individu seperti perasaan tidak berdaya, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan menentukan arah hidup di masa depan.¹ *Quarterlife crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu yang meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, persaingan dalam antar anggota kelompok, ketakutan menjalin hubungan sosial yang menimbulkan rasa cemas hingga depresi.

¹ Meilia Ayu Puspita Sari, “Quarterlife Crisis Pada Kaum Millenial”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2021, hlm. 4.

Hal ini dapat memunculkan krisis emosional atau respon negatif dari dalam individu yang menimbulkan apa yang disebut dengan *self-hatred mindset* (cara berpikir membenci diri sendiri) yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:² *Pertama*, cara berpikir selalu negatif atau pesimistik. *Kedua*, sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan cenderung rendah diri. *Ketiga*, tidak percaya diri dan sulit menerima pujiannya dari orang lain dan berpikir bahwa hal itu hanyalah sikap manipulatif. *Keempat*, berprasangka bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan sulit menerima kritikan atau pendapat orang lain dan menganggapnya sebagai hinaan atau serangan yang bersifat pribadi. *Kelima*, berpikir bahwa setiap hubungan dengan orang lain akan berakhir buruk dan cenderung tidak memiliki impian karena takut akan kegagalan.

Kebencian yang muncul kepada diri sendiri menjadi bibit awal tumbuhnya kebencian-kebencian lain terhadap hubungan relasi antar sesama manusia hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri. Salah satu jalan menghapus kebencian tersebut adalah dengan menumbuhkan cinta terhadap diri sendiri. Tindakan mencintai diri sendiri atau *self-love* bertujuan agar manusia menjadi manusia yang seutuhnya, manusia yang menerima dirinya serta perubahan baik atas dirinya, bukan diukur dari validasi atau pelabelan yang diciptakan dari masyarakat tertentu. Perjalanan *self-love* tidak hanya untuk *self* namun mencakup ruang kita untuk bercermin bagaimana relasi diri sendiri terhadap orang lain, berdasarkan relasi kita terhadap diri sendiri.

² Fahruddin Faiz, “Ngaji Filsafat 330: Self Love”, dalam <https://youtu.be/ubkvHU05H4w>, diakses tanggal 25 Februari 2022.

Pembahasan mengenai *self-love* menjadi sebuah diskursus yang akhir-akhir ini menjadi penting bagi kelangsungan kesehatan fisik, maupun mental dalam beragama dan bermasyarakat. *Self-love* merupakan sebuah apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual diri.³ Tindakan apresiasi tersebut menjadi sebuah penerimaan terhadap keseluruhan diri kita sebagai manusia baik kekurangan maupun kelebihan.

Sudut pandang agama dalam melihat *term* terbaru dikalangan masyarakat menjadi sebuah acuan penting untuk menganalisa bagaimana al-Qur'an memandang *self-love*. Di dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love* sebagai kegiatan mengenal diri (*ma'rifatun-nafs*) salah satunya dalam QS. Adz-Zariyat (51): 20-21

Artinya: "Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?."

Mengenal diri dan potensi-potensi yang terdapat di dalamnya dalam rangka menjaga kesehatan fisik dan mental diri sendiri sama aja dengan menjaga keimanan yang berimbang pada pencapaian yang dilakukan di masa depan.

³ Deborah Khoshaba, “A Seven-Steps Prescription for Self-Love” dalam www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love, diakses tanggal 25 Februari 2022.

Sebagai pedoman hidup, al-Qur'an juga menjelaskan dalam ayat lainnya berkaitan dengan *self-love*. Untuk dapat memahaminya dibutuhkan penafsiran dari para ahli mufassir, salah satunya M. Quraish Shihab. Penafsiran M. Quraish Shihab diwujudkan dalam berbagai karya buku maupun kitab, salah satunya kitab *Tafsir Al-Misbah*, dan buku *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* yang merupakan agenda tafsir kontemporer untuk tujuan mengungkap kandungan al-Qur'an dari berbagai aspek serta arah penafsirannya ditekankan pada kebutuhan masyarakat dan sosial masyarakat.

Masih sedikitnya penelitian yang membahas penafsiran al-Qur'an tentang *self-love* juga menjadi salah satu motivasi penulis untuk meneliti dengan judul: *Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Misbah)* yang bertujuan untuk kebahagiaan dan keseimbangan dunia dan akhirat sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh manusia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas, maka didalam penelitian kali ini dapat dirumuskan poin-poin permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan tentang konsep *self-love*?
2. Bagaimana pesan-pesan yang terkandung dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love*?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dari pemaparan permasalahan diatas, maka yang diharapkan menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui konsep *self-love* menurut penafsiran M. Quraish Shihab.
2. Mengetahui pesan-pesan yang terkandung dalam penafsiran M. Quraish Shihab mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *self-love*.

Selain beberapa tujuan yang telah disebutkan diatas, penelitian kali ini juga memiliki kegunaan untuk:

1. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang penafsiran M. Quraish Shihab tentang konsep *self-love*.
2. Memberikan informasi bagaimana cara melakukan *self-love* sesuai dengan al-Quran.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian telaah pustaka merupakan informasi kepustakaan berupa buku, artikel, jurnal, skripsi, tesis, maupun disertasi yang masih berkaitan dengan tema penelitian. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini memang belum pernah ada yang meneliti. Dalam hal ini penulis berupaya melacak beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan

dengan *self love*. Penulis menemukan beberapa tulisan baik dari buku, jurnal, maupun skripsi, diantaranya sebagai berikut:

Buku yang berjudul *Yang Hilang Dari Kita: Akhlak* yang disusun oleh M. Quraish Shihab. Buku tersebut membahas tentang nilai-nilai akhlak islami yang berhubungan dengan diri sendiri, ketuhanan, antar sesama manusia maupun makhluk ciptaan Allah yang lainnya.⁴

Jurnal karya M. Muhrin dengan judul “Akhlak Kepada Diri Sendiri”. Jurnal tersebut diawali dengan pengertian akhlak kepada diri sendiri, macam-macam akhlak kepada diri sendiri, manfaat yang akan didapatkan apabila seseorang mengetahui cara memelihara akhlak terhadap diri sendiri. Penelitian pada jurnal ini memberi manfaat tidak hanya sebagai salah satu sumber bacaan tetapi dari segi beberapa data mengenai implikasi akhlak kepada diri sendiri terhadap pembentukan konsep *self-love*.⁵

Skripsi yang berjudul “Bentuk-Bentuk Cinta Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Urgensinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi Terhadap Pemikiran M. Quraish Shihab)” oleh Buya Riadi , dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga. Skripsi ini bertujuan memaparkan bagaimana bentuk-bentuk

⁴ M. Quraish Shihab, *Yang Hilang Dari Kita: Akhlak* (Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016).

⁵ M. Muhrin, “Akhlak Kepada Diri Sendiri”, *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin*, X, 2020.

cinta dalam al-Qur'an yang ditafsirkan M. Quraish Shihab serta urgensinya terhadap pendidikan cinta terhadap anak.⁶

Skripsi yang berjudul "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an" yang ditulis oleh Ali Mursyi Abdul Rasyid.⁷ Jika dilihat dari tema skripsi tersebut penulis skripsi ini mencoba menguraikan beberapa kategorisasi ayat-ayat al-Qur'an secara eksplisit mengenai percaya diri namun belum masuk kepada penafsiran yang lebih spesifik terhadap ayat-ayat tersebut. Dalam penelitian ini percaya diri termasuk dalam kajian tentang konsep *self-love*.

Skripsi yang berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab" yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur.⁸ Skripsi ini mengkaji dan menghimpun penafsiran yang dilakukan oleh M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat kesehatan mental serta menganalisis bagaimana al-Qur'an merupakan sumber psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik (penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh). Dalam skripsi tersebut dijelaskan bahwa keimanan, kesabaran, ikhlas, rasa syukur, ketakwaan, ketaatan, keridhaan, taubat dan zikir merupakan metode dalam meraih kesehatan mental yaitu berupa ketentraman dan ketenangan dalam hati.

⁶ Buya Riadi, "“Bentuk-Bentuk Cinta Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Urgensinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi Terhadap Pemikiran M. Quraish Shihab)", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2008.

⁷ Ali Mursyi Abdul Rasyid, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004.

⁸ Hilmy Rabi'ah Nur, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab", Skripsi IIQ Jakarta, 2021.

Dari tinjauan kepustakaan dan penelitian diatas, penulis berpendapat bahwa penelitian dan kajian ayat-ayat mengenai konsep *self-love* menurut M. Quraish Shihab belum dibahas oleh peneliti sebelumnya. Maka penulis menganggap perlu untuk melakukan penelitian dan menjadikannya kajian dalam skripsi.

E. Kerangka Teori

Penelitian ini merupakan penelitian tematik, yaitu penelitian dengan langkah-langkah mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang sama atau yang berbeda yang berkaitan dengan tema kemudian dianalisis dengan tujuan lebih mudah untuk dipahami.⁹ Dalam penelitian ini fokus terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *self-love* dengan mengambil terma zalim, putus asa, dan potensi manusia dari perspektif penafsiran M. Quraish Shihab.

Adapun langkah-langkah metode tematik M. Quraish Shihab yang dianalisis dari buku karya M. Quraish Shihab yang berjudul "*Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*", yaitu sebagai berikut: *Pertama*, menentukan tema atau topik yaitu tema dengan pembahasan ayat-ayat terkait dengan *self-love*. *Kedua*, menghimpun ayat-ayat setema, yakni ayat-ayat yang yang diduga berkaitan dengan *self-love*. *Ketiga*, menyusun surah dan ayat sesuai masa turunnya. *Kelima*, menyertakan asbabun nuzul jika ada. *Keenam*, menyertakan pendapat ulama atau hadis yang berkaitan. *Ketujuh*, mencermati penafsiran yang dilakukan oleh M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang

⁹ Su'aib H. Muhammad, *Tafsir Tematik* (Malang: Unit Penerbitan UIN Malik Ibrahim, 2017), hlm. 34.

berkaitan dengan *self-Love*. *Kedelapan*, mengkonstruksi konsep *self-love*. *Kesembilan*, mengambil kesimpulan.

Kemudian, untuk menganalisis kemampuan individu dalam mewujudkan konsep atau konstruksi *self-love* dapat ditinjau dari Teori *Self-Love* yang ditawarkan oleh Sarah-Len Mutiwasekwa. Terwujudnya konsep *self-love* apabila memenuhi empat aspek yang harus saling berhubungan antara satu dan lainnya. Adapun penjabaran dari empat aspek tersebut yaitu:¹⁰

1. *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Self-awareness adalah kesadaran diri akan proses pemikiran yang dimiliki individu, bagaimana pikiran tersebut memengaruhi emosi terhadap tindakan yang akan dilakukan. *Self-awareness* dapat membantu untuk mengetahui bagaimana cara memahami situasi secara efektif.

2. *Self-Worth* (Kelayakan Diri)

Self-worth adalah keyakinan dan kesadaran yang dimiliki individu bahwa dirinya berharga. Setiap individu mempunyai potensi kebaikan yang ada di dalam dirinya tanpa perlu memenuhi kriteria tertentu untuk merasa berharga.

3. *Self-Esteem* (Harga Diri)

¹⁰ Sarah-Len Mutiwasekwa, “*Self-Love*” dalam <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>, diakses tanggal 19 Maret 2022.

Self-esteem adalah hasil dari *self-worth* yang ditandai dengan adanya perkembangan dari potensi kebaikan yang ada dalam diri individu. Bentuk dari perkembangan atas proses *self-worth* diwujudkan dalam bentuk pencapaian material sebagai sesuatu yang di kuasai.

4. *Self-Care* (Perawatan Diri)

Self-care merupakan tindakan untuk melakukan kegiatan yang disukai sebagai upaya menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental.

F. Metode Penelitian

Agar mengacu pada standar ilmiah sebuah karya akademis, maka penulis mengambil serangkaian metode untuk digunakan sebagai acuan penelitian. Adapun dalam metode penelitian terdapat beberapa hal yang harus dilakukan berikut:

1. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu menjadikan bahan literatur berupa buku, jurnal, skripsi, artikel maupun media online sebagai sumber data utama.¹¹ Upaya tersebut bertujuan untuk menggali konsep *self-love* maupun pemikiran M. Quraish Shihab yang akan dikembangkan oleh para peneliti.

2. Sumber Data

¹¹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 3.

Penelitian kepustakaan sangat dikaitkan dengan buku-buku sebagai bahan bacaan dalam kegiatan kepenulisan karya ilmiah, maka untuk mengumpulkan data-data dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan sumber data. Dalam menentukan sumber data, penulis membaginya menjadi dua sumber data yaitu: sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun sumber data primer yang digunakan adalah *Tafsir Al-Mishbah*, dan *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*.

Kemudian, untuk sumber data sekunder didapatkan dari buku penunjang yang dapat melengkapi sumber data primer dan dapat membantu dalam penelitian. Sumber data sekunder ini dapat berupa kitab tafsir, hadits, dan karya ilmiah lain yang dapat menunjang kelengkapan dalam proses penelitian tersebut.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan penulis dengan cara dokumentasi. Metode dokumentasi adalah suatu pengumpulan data yang mengambil sumber data dari beberapa dokumen berupa buku-buku, catatan, majalah, arsip, surat kabar, dan segala hal yang berkaitan dengan penelitian.¹²

4. Analisis Data

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), hlm. 202.

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif-analisis. Metode ini bertujuan untuk mencari kesimpulan berupa deskripsi sesuai objek penelitian dan dilanjutkan dengan upaya analisis berdasarkan temuan pada saat proses penelitian berlangsung hingga selesai.¹³

Adapun serangkaian langkah penelitian yang akan ditempuh adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan kajian intensif baik untuk mengetahui profil dan cara kerja tafsir maupun mengetahui penafsiran ayat-ayat berdasarkan klasifikasi ayat yang akan dilakukan peneliti.
- b. Setelah klasifikasi ayat selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah memaparkan hasil tafsir atas dan menganalisis implementasi dari tafsir tersebut.
- c. Langkah yang terakhir adalah melakukan kesimpulan dari penelitian tafsir tersebut.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan uraian tentang logika bab dan argumentasi mengapa isu-isu yang dicantumkan dalam bab-bab perlu dibahas.¹⁴ Peneliti akan membagi pembahasan ini dalam lima bab dan

¹³ Noeng Muhamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), hlm. 29.

¹⁴ Alfatih Suryadilaga (dkk.), *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, 2013), hlm. 14.

diharapkan dalam bab-bab yang dicantumkan mempunyai keterkaitan dan kesatuan antar satu sama lain.

Bab *pertama*, berisi pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Bab ini memuat pandangan-pandangan umum yang akan diuraikan pada bab selanjutnya.

Bab *kedua*, berisi gambaran umum tentang *self-love*, yang termasuk di dalamnya pengertian *self-love* ditinjau dari perspektif psikologi, perspektif Islam serta urgensi *self-love*.

Bab *ketiga*, merupakan pembahasan mengenai penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love* yang meliputi: biografi intelektual M. Quraish Shihab, karya-karaya M. Quraish Shihab, Seputar *Tafsir al-Mishbah* dan klasifikasi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love*.

Bab *keempat*, merupakan pembahasan rumusan masalah yaitu mencermati dan menganalisis penafsiran *self-love* perspektif M. Quraish Shihab serta pesan-pesan yang terkandung dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love*.

Bab *kelima*, menjadi bab akhir dalam pembahasan, yang ditutup dengan kesimpulan atas pembahasan sebelumnya serta saran-saran dan penutup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan beberapa bab yang dibahas serta meninjau dari rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu bagaimana konsep *self-love* menurut M. Quraish Shihab yang ditinjau dari studi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-love* dalam tafsir al-Mishbah maka penelitian ini memiliki kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *self-love* adalah kegiatan mengenal diri (*ma'rifatun-nafs*) sebagai usaha agar tidak mencelakan diri. Adapun ayat-ayat yang tentang terma *ma'rifatun-nafs* adalah QS. ar-Rūm (30): 8 QS. Adz-Zariyat (51): 20-21 QS. al-Hasyr (59): 18-19. Terma berikutnya adalah keistimewaan manusia potensi yang dijelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dalam sebaik-baik bentuk raga (QS. at-Tīn (95): 4) dan dengan rupa seindah-indahnya (QS. at-Tagābun (64): 3) serta dilengkapi dengan berbagai organ psikofisik yang istimewa seperti pencinta dan hati (QS. an-Nāḥl (16): 78) agar manusia bersyukur kepada Allah yang telah memberikan keistimewaan dan rezeki tersebut (QS. al-Baqarah (2): 172). Indah dan baik disini bukan hanya berupa fisik, namun juga mental-spiritual. Manusia juga dianugerahkan

kemampuan berpikir untuk memahami alam semesta (QS. ar-Ra'd (13): 3) dan dirinya sendiri (QS. ar-Rūm (30): 20-21) serta anugerah kebebasan untuk mengembangkan potensi kebaikan atau keburukan (QS. asy-Syams (91): 7-10). Terma terakhir larangan menganiaya diri sendiri (*zalim al-nafs*). Menganiaya diri sendiri dalam ayat-ayat al-Qur'an menggunakan kata *zulm* yang bentuk katanya dirangkaian dengan *nafs* atau *anfus* dan jumlah ayatnya ada 13, yaitu: QS. al-Baqarah (2):54 dan 57, QS. Āli-Imrān (3): 117, QS. An-Nisā (4): 97 dan 110, QS. at-Taubah (9): 70, QS. Hūd (11): 101, QS. An-Nahl (15): 33 dan 118. QS. al-'Ankabūt (29): 40, QS. ar-Rūm (30): 9, QS. Saba' (34): 19, QS. az-Zukhruf (43): 76.

Menghormati integritas dan kekhasan diri, dengan mempelajari dan memahami diri sendiri sebagai langkah mewujudkan *self-love* dengan menerapkan empat aspek yang harus saling berhubungan, yaitu *self-awareness* (kesadaran diri), *self-worth* (kelayakan diri), *self-esteem* (harga diri), dan *self-care* (perawatan diri). *Self-love* menjadi pondasi dalam setiap hubungan sesama manusia yang sehat dan bahagia. Setiap orang yang berhubungan dengan orang lain dibentuk dari bagaimana dia berhubungan dengan dirinya sendiri. *Self* adalah pemberian yang bernilai baik jika dikembangkan melalui *self-love* yang tepat. Menurut M.Quraish Shihab *self-love* berkaitan erat dengan pentingnya mengenali diri sendiri, jika manusia tidak mengenali dirinya sendiri bisa jadi dalam melakukan suatu kegiatan justru akan mencelakakan dirinya sendiri. Potensi-potensi yang ada dalam diri manusia, baik dari segi potensi manusia yang postif

maupun negatif harus diteliti dan dipelajari sebagai bagian dari keimanan. Iman merupakan pengontrol yang membantu mengatur dorongan-dorongan psikis yang pada dasarnya menjadi penyebab utama penderitaan manusia. Iman bukan hanya menyingkirkan rasa cemas dan resah yang bersembunyi dalam hati setiap orang, tetapi juga dapat melindunginya dari penderitaan dan kesedihan. Konsisten dengan pilihan-pilihan maju maka manusia akan berkembang secara wajar dan sehat menuju aktualisasi diri.

B. Saran-Saran

Setelah melakukan penelitian dengan tema in, penulis akan menyampaikan beberapa saran kepada penelitian selanjutnya perlunya melakukan kajian lebih luas, mendalam dan spesifik mengenai *self-love* dalam al-Qur'an dari berbagai perspektif mufassir yang bertujuan dapat teraplikasikan dengan baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental sebagai bagian dari keseimbangan iman dalam menempuh perjalanan kehidupan baik di dunia maupun akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika, Syamsu Yusuf *Teori Kepribadian Remaja* Bandung: Rosdakarya, 2007.
- Ali Akbar, M. Yudi (dkk), “Hubungan Religiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling UAI”, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, IV, 4 September 2018
- Ali Mursyi Abdul Rasyid, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran”, Skripsi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004.
- Amin, Munirul dan Eko Hartanto, *Psikologi Kesempurnaan: Membentuk Manusia Sadar Diri Dan Sempurna*, Yogyakarta: Matahari, 2005.
- Amodeo, John. “What It Really Means to Love Yourself” dalam <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intimacy-path-toward-spirituality/201510/what-it-really-means-love-yourself>, diakses tanggal 29 Maret 2022.
- Anthony T. Flood, Aquinas on *Self-Love and Love of God: The Foundations for Subjectivity and its Perfection* 2016 dalam https://www.researchgate.net/publication/291361309_Aquinas_on_Self-Love_and_Love_of_God_in_advance, diakses tanggal 30 Maret 2022.
- Antonius (dkk.), *Relasi Dengan Diri Sendiri* Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002.
- Arikunto, Suharsimi *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993.
- Suyuthi, Jalaluddin. *Asbabun Nuzul: Sebab Turunya Al-Qur'an* terj. Tim Abdul Hayyie Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* terj. Kartini Kartono Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Davis, Tchiki. “LovingYourself: Why and How to Love Yourself” dalam <https://www.berkeleywellbeing.com/loving-yourself.html>, diakses pada tanggal 05 April 2022.

- Djumhana, Bastaman Hanna. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Faiz, Fahruddin.“ Ngaji Filsafat 330: Self Love”, 5 Februari 2021 dalam <https://youtu.be/ubkvHUO5H4w> , diakses tanggal 25 Februari 2022.
- Franklin, Hannah. “The Power of self-love and Vulnerability Is Endles” dalam <https://www.statepress.com/article/2017/01/spopinion-the-power-of-self-love> , diakses tanggal 30 Maret 2022.
- Fromm, Erich. *The Art of Loving* New York: Harper & Row, 1956.
- Ghazali, Imam. *Mukāsyafah al-Qulūb, Bening Hati dengan Ilmu Tasawuf* terj. Abu Hamida al-Faqir (Bandung: Marja’, 2003).
- Hadi, Sutrisno . *Metodologi Research* Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Hamka, *Pribadi* Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Hidayat, Komaruddin. *Wisdom of Life: Agar Hidup Bahagia Penuh Makna* Jakarta: Noura Books, 2014.
- Hutagulung, Inge. *Pengembangan Kepribadian Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif* Jakarta: Indeks, 2007.
- K.H. Qamaruddin Shaleh dan H.A.A. Dahlan, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historisitas Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an* Bandung: Diponegoro, 1982.
- Karman, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an Kontemporer: Memperkenalkan Metodologi Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab* Bandung: Pusat Penelitian dan Penerbitan UIN SGD Bandung, 2018.
- Kholil, Akhmad. *Merengkuh Bahagia Perspektif Tasawuf dan Psikologi* Malang: UIN Maliki Press, 2014.
- Khoshaba, Deborah. “A Steven-Steps Prescription for Self-Love” dalam www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love , diakses tanggal 25 Februari 2022.
- Maharaj, Nerisha dan Kurt A.April, “The Power Of Self-Love In The Evolution Of Leadership Employee Engagement, dalam https://www.researchgate.net/publication/287535801_The_power_of_self-love_in_the_evolution_of_leadership_and_employee_engagement diakses pada tanggal 01 april 2022

Malikah, “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam”, *al-Ulum*, XIII, Juni 2013.

Muhadjir, Noeng . *Metode Penelitian Kualitatif* Yogyakarta: Rake Saras, 1996.

Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

Muhammad, Su'aib H. . *Tafsir Tematik* Malang: Unit Penerbitan UIN Malik Ibrahim, 2017.

Muhrin, M. “Akhlak Kepada Diri Sendiri”, *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin*, X, 2020.

Mutiwasekwa, Sarah-Len. “Self-Love” dalam <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>, diakses tanggal 19 Maret 2022.

Nur, Rabi'ah Hilmy . “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, Skripsi IIQ Jakarta, 2021.

Paul, Margaret .“Do You Know How To Love Yourself ?” dalam https://www.huffpost.com/entry/how-to-love-yourself_b_3639075, dikases tanggal 29 Maret 2022.

Purwanto, Yadi. *Psikologi Kepribadian: Integrasi Nafsiyah Dan Aqliyah Perspektif Psikologi Islam* Bandung: Redika Aditam, 2011.

Puspita Sari, Meilia Ayu. “Quarterlife Crisis Pada Kaum Millenial”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2021.

Ramayulis, *Psikologi Agama* Jakarta: Kalam Mulia, 2002.

Riadi, Buya. “Bentuk-Bentuk Cinta Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Urgensinya Terhadap Pendidikan Anak: Studi Terhadap Pemikiran M. Quraish Shihab”, Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008.

Shihab, M. Quraish. *Islam Yang Disalahpahami: Menepis Prasangka Mengikis Kekeliruan* Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2018.

----- *Lentera Al-Quran Kisah Dan Hikmah Kehidupan* Bandung: Mizan, 2014.

----- *Membumikan al-Quran: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* Bandung:Mizan, 1998.

- *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian al-Qur'an* Jakarta: Lentera Hati, 2006 ,Vol 1-15.
- *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* Bandung:Mizan Pustaka, 2007.
- *Yang Hilang Dari Kita: Akhlak* Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016.
- Shihab, Najwa "Menjadi Manusia Seutuhnya Dengan *Self-Love*" dalam <https://www.youtube.com/watch?v=31FaoNvteA0> diakses tanggal 26 Februari 2022.
- Shomali, M. Ali. *Mengenal Diri* Jakarta: Lentera, 2002.
- Soedarsono, Soemarsono. *Penyemaian Jati Diri* Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000.
- Suryadilaga, Alfatih (dkk.). *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi* Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, 2013.
- Syatria, Nina. " Konsep *Self-Care* Bagi Konselor Di Masa Pandemi", *Taujihat*, I, Agustus 2020.
- Wartini, Atik. "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah" dalam <https://www.jurnalhunafa.org/index.php/hunafa/article/download/343/392> diakses tanggal 22 April 2022.

Website: <https://www.hadits.id/hadits/bukhari/5674>

<https://quraishshihab.com/profil-mqs/>