

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tarekat Tijaniyah

1. Pengertian Tarekat

Tarekat berasal dari kata Arab "thariqat," yang berarti jalan, aliran, atau cara. Kata ini mencerminkan berbagai kondisi atau arah yang bisa diambil dalam kehidupan. Dalam konteks spiritual, tarekat merujuk pada jalur yang diikuti oleh para sufi untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan.

Tarekat bukan hanya sekadar perjalanan fisik, tetapi juga perjalanan batin yang bertujuan untuk mencapai tujuan spiritual. Para sufi mengikuti tarekat sebagai cara untuk mendalami iman dan mencapai pengalaman yang lebih dalam tentang Tuhan. Dengan mengikuti jalur ini, mereka berusaha untuk memahami dan merasakan kehadiran-Nya dalam hidup mereka.

Banyak ulama telah menjelaskan pengertian tarekat, salah satunya dalam Risalah Qusyairiyah. Dalam risalah tersebut, tarekat dijelaskan sebagai cara yang sejalan dengan syariat. Ini berarti bahwa dalam menjalani tarekat, para sufi tetap mengikuti aturan dan hukum agama agar perjalanan spiritual mereka tetap dalam koridor yang benar. (Jenal Bustomi., 2020, hal. 47). Maka dengan itu thariqah adalah jalan kepada Allah dengan mengamalkan ilmu tauhid, ilmu fiqh dan ilmu tasawuf.

Para sufi membedakan pengertian antara *syariah*, *thariqah*, *haqiqat* dan *makrifat*. Menurut mereka *syariah* itu merupakan memperbaiki amalan-amalan lahiriah, *thariqah* itu merupakan memperbaiki amalan-amalan batin (hati), *haqiqat* untuk mengamalkan segala rahasia yang gaib sedangkan *makrifat* adalah tujuan akhir untuk lebih mengenal hakikat Allah baik itu zat, sifat maupun perbuatan-Nya. Pada abad ke- 5 Hijriah atau 13 Masehi tarekat muncul dengan melanjutkan kegiatan kaum sufi yang sebelumnya. Dalam hal ini pun tarekat ditandai dengan

sufi terdahulu karena silsilah tarekat selalu dihubungkan dengan nama pendiri atau tokoh-tokoh sufi yang lahir pada abad itu.

Dalam setiap tarekat mempunyai *syaikh* (guru), *kaifiyah dzikir*, dan upacara ritual dalam masing-masing tarekat. Biasanya tugas dari *syaikh* atau *mursyid* adalah membimbing anak muridnya dengan latihan rohani yang disebut *suluk* atau *ribah*. Seorang pengikut tarekat akan memperoleh kemajuan melalui amalan-amalan berdasarkan tingkatan yang dilalui oleh semua para pengikut yang sama. Dari pengikut *mansub* (biasa) meningkat menjadi pembantu *syaikh* (guru) dan akhirnya menjadi guru yang mandiri (*mursyid*). Seorang tarekat biasanya terdiri dari pensucian batin, kekeluargaan dalam tarekat, upacara keagamaan, dan kesadaran sosial. Yang dimaksud dengan pensucian jiwa yaitu pembersihan yang melatih rohani dengan memiliki hidup *zuhud*, menghilangkan sifat jelek yang dapat menyebabkan sebuah dosa dan mengantinya dengan sifat-sifat yang terpuji yang mana dapat taat dalam melaksanakan perintah agama, menjauhi larangan agama, taubat atas segala dosa yang dilakukan dan introspeksi diri. Kekeluargaan tarekat meliputi tentang *syaikh* tarekat, *mursyid*, murid, pengikut, *ribath* (*zawiyah*) tempat latihan, kitab, sistem dan metode zikir. Upacara keagamaan bisa berupa *baiat*, *ijazah* atau *khirqah*, silsilah, latihan-latihan, amalan tarekat, *talqin*, wasiat dari *syaikh* kepada murid.

Umat Islam yang belum memahami ilmu tasawuf seringkali bertanya dengan nada mengejek mengapa ada juga ilmu Tarekat, jika ilmu fiqih saja tidak cukup untuk melaksanakan ajaran Islam. Orang yang menanyakan pertanyaan ini sebenarnya telah mengamalkan ilmu tarekat, ketika gurunya mengajarnya ilmu fiqih, misalnya shalat, petunjuk dan bimbingan, cara menunaikan shalat, cara mengangkat tangan saat membuka takbir, cara menunaikan takbir. doa. niat sah, cara membaca, cara mukti dan sujud, semua itu dengan sebaik-baiknya. Semua bimbingan seorang guru disebut tarekat, sedikit-tidaknya itulah nama tarekatnya, namun jika amalan ibadahnya membekas dalam jiwa, maka pelaksanaannya paling-paling hanya inti namanya, melainkan hasil. adalah tujuan akhir. dari

segala ibadah adalah mengenal Tuhan dengan sebaik-baiknya dengan istilah ma'rifat adalah mengenal Allah, karena semua ibadah ditujukan kepada Allah.

Pernyataan ini mengandung kritik terhadap mereka yang belum memahami esensi ilmu tasawuf dan tarekat dalam Islam. Tasawuf adalah cabang ilmu yang lebih menekankan aspek spiritual atau batin dalam menjalankan ajaran Islam. Banyak yang beranggapan bahwa mempelajari fiqih—ilmu tentang hukum-hukum Islam yang mengatur aspek lahiriah seperti shalat, zakat, puasa, dan haji—sudah cukup dalam menjalankan Islam. Namun, pandangan ini seringkali mengabaikan dimensi batiniah atau spiritual yang juga penting dalam mencapai kedekatan dengan Allah. Dalam konteks ini, tarekat dipandang sebagai bimbingan yang lebih dalam dari seorang guru kepada muridnya, terutama terkait cara melaksanakan ibadah dengan benar, bukan hanya secara lahiriah tapi juga batiniah. Ketika seorang guru mengajarkan bagaimana melaksanakan shalat—termasuk detail kecil seperti cara mengangkat tangan saat takbir atau cara membaca doa—itu sebenarnya sudah bagian dari tarekat. Ini menekankan bahwa tarekat bukanlah sesuatu yang terpisah dari fiqih, melainkan kelanjutan yang lebih mendalam, di mana bimbingan seorang guru bertujuan agar ibadah tersebut tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi mampu meninggalkan kesan mendalam di jiwa pelakunya.

Namun, esensi dari ajaran ini bukan hanya pada tindakan atau bentuk luar ibadah, tetapi pada tujuan akhirnya, yaitu mengenal Allah dengan sebaik-baiknya, yang dalam istilah tasawuf disebut dengan ma'rifat. Ma'rifat adalah kondisi spiritual di mana seseorang mencapai pemahaman mendalam dan kedekatan dengan Allah, melebihi sekadar pemahaman teoretis atau praktik fisik. Jadi, tujuan utama ibadah bukan hanya melakukan ritual, melainkan mencapai pengenalan yang mendalam tentang Tuhan. Ilmu tarekat dan tasawuf bukanlah sesuatu yang asing atau terpisah dari ajaran Islam, melainkan bagian integral yang membantu seseorang tidak hanya menjalankan fiqih secara lahiriah, tetapi juga mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi, yaitu mengenal Allah dengan sebaik-baiknya.

2. Sejarah Tarekat Tijaniyah

Banyak tarekat yang ada di Indonesia salah satunya yaitu tarekat Tijaniyah. Tarekat Tijaniyah masuk ke Indonesia tidak diketahui dengan pasti bahwa ditahun berapa pertama kalinya tarekat Tijaniyah ini ada di Indonesia, namun sebagian ada mengatakan diantara tahun 1918-1928 tetapi pada tahun 1928 mulai adanya ferakan di Cirebon yang dibawa oleh orang arab yang tinggal di Tasikmalaya bernama Ali bin Abdullah At- Thayyib Al-Azhari berasal dari madinah dengan menulis sebuah kitab berjudul “*Kitab Munayatul Murid*” (Atjeh, 1985, hal. 374). Terkhususnya di Cirebon tarekat ini mengalami gerakan yang pengaruhnya cukup kuat di bawa oleh KH. Abbas dan KH. Anas dari Buntet pesantren Cirebon. Sebelum tahun 1928 tarekat Tijaniyah belum terlalu terkenal dan belum memiliki anggota di pulau Jawa, tetapi memang tarekat Tijaniyah sudah terkenal luas di Afrika Barat dan Utara, Mesir, dan disebelah barat daerah Jazirah Arab.

Pendiri dari tarekat Tijaniyah adalah seorang ulama dari Algeria bernama Syekh Ahmad bin Mukhtar at-Tijani dilahirkan pada hari Kamis 13 Shafar Shafar tahun 1150 H (1737 M) di Ain Madhi atau disebut juga dengan Madhawi, di Sahara Timur Maroko. Nama Tijani dari Tijaniah yang berasal dari keluarga ibunya yaitu Sayyidah Aisyah binti Abu Abdillah Muhammad bin al-Sanusi at-Tijani al-Madhawi dari keluarga Kabilah Tijani Kabilah ini banyak melahirkan Ulama-Ulama dan wali-wali yang saleh (Basamalah, 2012). Dilihat dari tahun kelahirannya, at-Tijani hidup sezaman dengan Syekh Abdus Somad al-Palimbani (1150 H -1230 H) seorang tokoh tasawuf Sunni pembawa tarekat Sammaniyah ke Nusantara (Choiriyah, 2006).

Silsilah Syekh Ahmad at-Tijani berlanjut ke Rasulullah SAW dari pihak bapaknya yaitu Ahman bin Muhammad Salim bin al-Id bin Salim bin Ahmad al-Alwani bin Ahmad bin Ali bin Abdullah bin al-Abbas bin al-Jabbar bin Idris bin Ishak bin Ali Zainal Abidin bin Ahmad bin Muhammad al-Nafsiz Zakiyah bin Abdullah bin Hasan al-Mutsanna bin al-Sibthi bin Ali bin Abi Thalib dan

Sayyidah Fatimah al-Zahra binti Rasulullah SAW. Seperti kebanyakan orang pilihan Allah SWT, at-Tijani penghafal Al-Quran ketika ia masih kecil, yaitu ketika ia berusia 7 (tujuh) tahun. Ia juga aktif mempelajari ilmu-ilmu keislaman seperti Ushul, Furu' dan Adab, sehingga ketika remaja ia mampu mengajarkan ilmu-ilmu tersebut. Pada usia 21 tahun, ia mulai memasuki dunia sufi.

Tahun 1196 H ia pergi ke Tilimsan untuk menimba ilmu pengetahuannya kepada Abu Samghun dan As-Shalalah. Dalam menemukan pengetahuan yang lebih luas Ahmad At-tijani mulai membuka pandangan bathinnya dengan cara sadar bukan dalam keadaan tidur, penglihatannya dapat bertemu dengan Nabi Muhammad yang mengajarkan kepadanya secara langsung tentang wirid, istighfar dan sholawat yang masing-masing harus diucapkan sebanyak 100 kali dalam sehari semalam dan Nabi Muhammad juga memerintahkan untuk mengajarkan wirid itu kepada semua orang islam yang menghendakinya. Sejak saat itu mulailah Ahmad at-Tijan mengajarkan tarekatnya yang dengan cepat tersiar di sekita tempat tinggalnya. Kemudian ia pergi ke Fez, dan di sana tidak berapa lama kemudian ia pun berpulang ke rahmatullah menemui Tuhannya, yaitu pada suatu pagi tanggal 17 Syawal 1230 H (22 September 1815 M.) pada waktu ia berusia delapan puluh tahun. Ia dikuburkan di Fez.

3. Unsur Pokok Ajaran Tarekat Tijaniyah

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan, para muqaddam selalu memberikan motivasi kepada murid-muridnya untuk selalu aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Dalam ajaran tarekat tijaniyah terdapat tiga unsur pokok yaitu istighfar, shalawat, dan dzikir (Rofi, 2023). Ketiga unsur tersebut adalah substansi dalam kerangka teori tasawuf yang saling berkaitan demi mencapai keridhaan Allah SWT. istighfar pada dasarnya berfungsi membersihkan diri dari segala macam maksiat. Tujuannya adalah *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah SWT. Point penting dalam beristighfar dalam konteks tarekat Tijaniyah adalah:

- a) Pentingnya Kesadaran Diri: Istighfar mengajarkan pengikut untuk selalu menyadari kekurangan diri dan berusaha untuk memperbaiki diri.

- b) Mendapatkan Rahmat: Dengan melakukan istighfar, pengikut berharap mendapatkan rahmat dan ampunan dari Allah, yang dapat membuka jalan menuju spiritualitas yang lebih tinggi.
- c) Praktik Rutin: Istighfar biasanya diucapkan secara rutin, baik secara individu maupun dalam kelompok, untuk menjaga kesadaran spiritual.

Sementara Salawat berfungsi sebagai *li at-Tabaruk* untuk mendapatkan keberkahan dan washilah (perantara) melalui Nabi Muhammad SAW menuju sang pencipta juga berfungsi sebagai penerang hati. beberapa sholawat yang diamalkan dan dijarkan dalam tarekat tijaniyah yaitu Sholawat Tijani, Sholawat Al-Fatih, Sholawat Ibrahimiyah dan Sholawat Badriyah. Manfaat dari bersholawat tersebut:

- a) Menghormati Nabi: Dengan bersholawat, pengikut menunjukkan cinta dan penghormatan kepada Nabi Muhammad, yang merupakan teladan utama dalam Islam.
- b) Mendapatkan Syafaat: Sholawat diyakini dapat mendatangkan syafaat dari Nabi Muhammad pada hari kiamat dan membantu pengikut dalam urusan dunia dan akhirat.
- c) Dzikir Khusus: Tarekat Tijaniyah memiliki sholawat khusus yang diucapkan secara rutin, yang diyakini memiliki keutamaan dan keberkahan tersendiri.

Pentingnya istighfar, sholawat, dan dzikir sebagai inti dari praktik spiritual dalam Tarekat Tijaniyah, sebuah cabang tasawuf yang menekankan hubungan spiritual yang lebih dalam dengan Allah. Ketiga unsur ini dianggap sebagai fondasi utama dalam proses transformasi spiritual seorang murid (salik) dalam tarekat, serta cara untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Istighfar, atau memohon ampun kepada Allah, memiliki peran sentral dalam tasawuf dan tarekat. Istighfar bukan hanya sekadar ucapan lisan, melainkan sebuah bentuk pengakuan yang tulus dari seorang hamba akan kelemahan dan dosa-dosanya, baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Proses ini membuka

jalan untuk membersihkan diri dari kesalahan masa lalu dan memperbaharui hubungan dengan Allah. Dalam tasawuf, taubat yang sungguh-sungguh merupakan langkah awal menuju perjalanan spiritual yang lebih dalam. Hati yang bersih dari dosa lebih mudah menerima cahaya ilahi dan mendekatkan diri kepada Allah.

Sholawat merupakan ungkapan cinta dan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW, yang diakui sebagai contoh teladan terbaik dalam menjalani kehidupan. Mengucapkan sholawat membawa keberkahan dan syafaat dari Nabi, serta menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Tarekat Tijaniyah, sholawat memiliki posisi khusus karena diyakini sebagai bentuk komunikasi spiritual yang kuat dengan Rasulullah, yang pada gilirannya akan mendekatkan pengikut kepada Allah. Selain itu, praktik ini juga membantu membentuk karakter yang baik, karena dengan mengingat dan meneladani akhlak Nabi, seseorang secara otomatis terdorong untuk mengikuti perilaku yang mulia.

Dzikir, atau mengingat Allah, adalah inti dari praktik tasawuf. Dalam Tarekat Tijaniyah, dzikir digunakan sebagai cara untuk menjaga hati tetap terhubung dengan Allah setiap saat. Dzikir bukan hanya sekadar pengucapan kata-kata seperti "*Laa ilaaha illallah*" atau "*Subhanallah*", tetapi juga merupakan kondisi batin yang mendorong seorang hamba untuk selalu sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan berdzikir, hati menjadi tenang dan bersih, terhindar dari gangguan duniawi, dan terfokus pada tujuan akhir, yaitu kedekatan dengan Allah. Dzikir yang konsisten membantu pengikut tarekat untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan membangun kedalaman hubungan mereka dengan Tuhan.

Istighfar, sholawat, dan dzikir dalam Tarekat Tijaniyah saling melengkapi sebagai sebuah rangkaian praktik yang bertujuan untuk membersihkan jiwa, memperkuat hubungan dengan Rasulullah, dan menjaga ingatan akan Allah. Melalui istighfar, pengikut membersihkan diri dari dosa; melalui sholawat, mereka mengikat diri dengan Rasulullah yang menjadi perantara rahmat Allah;

dan melalui dzikir, mereka menjaga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap momen kehidupan mereka. Praktik ini dilakukan secara konsisten agar seseorang dapat meraih kebangkitan spiritual (tajalli)—momen ketika hati dipenuhi dengan cahaya Allah—serta memperoleh keberkahan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga praktik ini merupakan pondasi spiritual yang mendalam dalam Tarekat Tijaniyah. Dengan mengamalkannya secara konsisten, pengikut tarekat diharapkan dapat mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, meraih kedekatan dengan Allah, dan membangun karakter yang baik sebagai bekal menjalani kehidupan yang penuh berkah.

Secara keseluruhan, materi dakwah yang terkandung dalam amalan zikir tarekat Tijaniyyah dapat dibagi menjadi tiga bagian: (1) Materi dakwah tentang akhlak; (2) Materi dakwah tentang ajakan untuk membaca Sholawat Nabi SAW; dan (3) Materi dakwah tentang aqidah.

Pertama, materi dakwah adalah akhlak. Secara etimologis, kata akhlak berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata *khuluq* (khuluqun), yang secara harfiah berarti budi pekerti, perangai, tabiat, atau tingkah laku. Dalam bahasa Arab, kata ini menunjukkan sifat dasar manusia yang mencerminkan perilaku dan moralitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. *Khuluq* berhubungan dengan karakter dan sifat yang melekat pada diri seseorang, yang menjadi dasar dari bagaimana ia bersikap terhadap sesama makhluk dan terhadap Allah SWT. Maka, secara etimologis, akhlak dapat dipahami sebagai kualitas atau sifat yang mencerminkan tabiat seseorang, yang dapat berupa baik atau buruk.

Dari sisi terminologi, akhlak lebih luas maknanya dan dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia, baik dari segi moral maupun etika. Akhlak berkaitan erat dengan nilai-nilai yang menentukan apa yang dianggap baik dan buruk dalam kehidupan manusia, serta bagaimana seseorang seharusnya bersikap terhadap orang lain, dirinya sendiri, lingkungan, dan Tuhan. Dalam Islam, akhlak tidak hanya merujuk pada aspek lahiriah perilaku manusia,

tetapi juga mencakup dimensi batiniah, yaitu niat, perasaan, dan kondisi kejiwaan yang mempengaruhi tindakan dan ucapan seseorang.

Ajaran Islam menempatkan akhlak pada posisi yang sangat penting. Bahkan, Nabi Muhammad SAW menyatakan dalam salah satu hadisnya: "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*" (HR. Ahmad). Ini menunjukkan bahwa salah satu tujuan utama diutusnya Nabi Muhammad adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan akhlak manusia. Dalam konteks ini, akhlak tidak hanya terbatas pada hubungan manusia dengan sesama, tetapi juga dengan Allah SWT. Akhlak mencakup bagaimana manusia berperilaku dalam setiap aspek kehidupan, mulai dari perilaku individu, sosial, hingga etika yang berkaitan dengan alam semesta dan seluruh ciptaan Allah.

Islam membahas akhlak sebagai manifestasi dari kualitas jiwa dan keimanan seseorang. Misalnya, dalam ajaran Islam, seseorang dianggap memiliki akhlak yang baik jika perilakunya mencerminkan ketundukan dan kepatuhannya kepada Allah, kasih sayang kepada sesama manusia, serta tanggung jawab moral terhadap segala ciptaan-Nya. Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang menegaskan pentingnya akhlak yang baik, seperti dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang menekankan pentingnya kesetaraan dan keadilan dalam hubungan antar manusia: "*Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu.*" Dari ayat ini, terlihat bahwa takwa, yang merupakan wujud kepatuhan penuh kepada Allah, adalah fondasi dari akhlak yang baik.

Akhlak, pada dasarnya, mencerminkan kondisi jiwa seseorang. Akhlak yang baik menunjukkan bahwa seseorang memiliki jiwa yang tenang, seimbang, dan penuh keimanan, sedangkan akhlak yang buruk mencerminkan gangguan atau ketidakseimbangan dalam jiwa. Dalam Islam, perilaku atau perbuatan manusia dilihat sebagai representasi langsung dari apa yang ada di dalam hatinya. Jika hati

seseorang bersih dan dipenuhi oleh keimanan kepada Allah, maka perbuatan dan sikapnya pun akan baik. Sebaliknya, jika hati dipenuhi oleh penyakit-penyakit seperti iri hati, kebencian, kesombongan, atau ketidakpercayaan kepada Allah, maka perilakunya akan tercermin dalam bentuk akhlak yang buruk.

Islam juga mengajarkan bahwa akhlak yang baik bukan hanya dihasilkan dari pengetahuan intelektual atau pemahaman hukum-hukum syariat, tetapi juga dari latihan spiritual dan pembinaan jiwa. Hal ini sejalan dengan konsep tasawuf atau sufisme dalam Islam, yang menekankan pentingnya penyucian hati dan jiwa (tazkiyatun nafs) agar seseorang dapat memiliki akhlak yang mulia. Para sufi menekankan bahwa untuk mencapai akhlak yang sempurna, seseorang harus membersihkan hatinya dari segala hal yang buruk dan mengisi jiwa dengan sifat-sifat yang baik, seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan kasih sayang.

Dalam kehidupan sehari-hari, akhlak menjadi panduan bagi seorang Muslim dalam bersikap dan bertindak. Islam mengatur semua aspek kehidupan manusia, baik dalam konteks personal, sosial, maupun spiritual, melalui prinsip-prinsip akhlak yang baik. Misalnya, dalam hubungan sosial, seorang Muslim diajarkan untuk bersikap jujur, adil, sabar, dan berempati kepada orang lain. Dalam konteks ibadah, akhlak yang baik ditunjukkan melalui ketundukan dan ketaatan kepada Allah dengan penuh keikhlasan. Akhlak juga mengatur hubungan manusia dengan alam, di mana manusia diajarkan untuk menjaga dan memelihara lingkungan sebagai bentuk tanggung jawab kepada Allah sebagai Sang Pencipta.

Pembentukan akhlak yang baik dalam Islam sangat erat kaitannya dengan pendidikan karakter. Pendidikan akhlak tidak hanya diperoleh dari ilmu yang diajarkan, tetapi juga melalui keteladanan. Nabi Muhammad SAW adalah contoh terbaik dari akhlak yang mulia, dan para sahabat serta umat Muslim dianjurkan untuk meneladani beliau dalam setiap aspek kehidupan. Dalam Islam, akhlak bukan hanya sebuah konsep teoritis, tetapi harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang berakhlak baik akan mampu menjalankan peran

sebagai individu yang bertanggung jawab, anggota keluarga yang penuh kasih, serta anggota masyarakat yang peduli dan membantu sesama.

Akhlak dalam Islam adalah gabungan antara perilaku lahiriah dan kondisi batiniah yang mencerminkan keimanan seseorang. Akhlak yang baik mencerminkan jiwa yang bersih dan hati yang penuh dengan cinta kepada Allah, sedangkan akhlak yang buruk menunjukkan adanya kekurangan dalam keimanan dan ketakwaan. Akhlak yang baik merupakan cerminan dari hubungan yang harmonis antara manusia dengan dirinya sendiri, dengan sesama, dengan alam, dan yang terpenting, dengan Allah. Oleh karena itu, memperbaiki akhlak adalah salah satu tujuan utama dalam menjalani kehidupan sebagai seorang Muslim.

Kedua, Materi dakwah tentang sholawat memiliki tujuan mendalam yang berkaitan dengan penguatan hubungan spiritual antara umat Islam dengan Rasulullah SAW. Sholawat sendiri merupakan bentuk doa dan pujian yang dipanjatkan kepada Allah SWT untuk Rasulullah SAW. Dalam konteks dakwah, sholawat berfungsi sebagai sarana untuk mengingat Nabi Muhammad SAW dan menumbuhkan rasa cinta serta penghormatan kepada beliau, yang telah menjadi perantara dalam menyampaikan risalah Allah SWT kepada umat manusia.

Secara khusus, bacaan sholawat berfungsi untuk mengajak umat Muslim agar selalu mengingat dan mengenang jasa serta teladan Rasulullah SAW. Nabi Muhammad SAW adalah manusia pilihan yang dipilih oleh Allah untuk membawa ajaran Islam ke dunia. Dengan memperbanyak bacaan sholawat, seorang Muslim menunjukkan rasa syukur atas nikmat besar berupa ajaran Islam yang telah beliau sampaikan, serta menegaskan kecintaan kepada sosok yang paling dicintai oleh Allah SWT.

Ketiga, Materi yang berkaitan dengan akidah, khususnya dalam konteks amalan zikir Tarekat Tijaniyah, sangat menekankan pentingnya kalimah *La Ilaha Illallah* (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ), yang bermakna “*Tidak ada Tuhan selain Allah*”. Kalimat ini adalah inti dari tauhid, yaitu keyakinan terhadap keesaan Allah SWT, dan menjadi pondasi utama dari keimanan seorang Muslim. Dalam ajaran Tarekat Tijaniyah,

kalimah *La Ilaha Illallah* bukan hanya sekadar lafaz yang diucapkan, tetapi menjadi inti dari berbagai bentuk amalan zikir yang sangat penting untuk menjaga hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Kalimah *La Ilaha Illallah* adalah inti dari akidah Islam yang menegaskan keyakinan bahwa hanya Allah SWT yang berhak disembah. Dalam ajaran Islam, tauhid (keyakinan terhadap keesaan Allah) adalah pilar utama yang mendasari seluruh aspek keimanan. Kalimat ini menjadi dasar yang tidak bisa ditawar-tawar dalam keyakinan seorang Muslim. Dalam kalimat ini, terkandung pernyataan bahwa tidak ada sesembahan yang benar selain Allah, dan semua bentuk penyembahan kepada selain Allah adalah keliru dan bertentangan dengan ajaran tauhid. Kalimah *La Ilaha Illallah* juga merupakan bagian dari syahadat, yang menjadi syarat mutlak bagi seseorang untuk masuk Islam. Dalam syahadat, seseorang bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan-Nya. Oleh karena itu, mengucapkan kalimah *La Ilaha Illallah* adalah bukti konkret dari keimanan seorang Muslim, sekaligus pengakuan atas ketundukan dan kepatuhan kepada Allah SWT.

Dalam Tarekat Tijaniyah, kalimah *La Ilaha Illallah* menjadi bagian inti dari beberapa bentuk zikir yang sangat dianjurkan untuk diamalkan secara konsisten oleh para pengikut tarekat. Tiga bentuk zikir utama dalam Tarekat Tijaniyah yang melibatkan kalimah tauhid ini adalah: Zikir Lazimah, Zikir Wadzifah dan Zikir Haialah. Dalam setiap bentuk zikir ini, kalimah *La Ilaha Illallah* menjadi landasan yang menegaskan keyakinan para murid terhadap Allah SWT sebagai satu-satunya Tuhan yang layak disembah. Amalan ini juga menjadi sarana untuk membersihkan hati dari kesyirikan dan segala bentuk kebergantungan kepada selain Allah.

Mengucapkan kalimah *La Ilaha Illallah* tidak hanya berarti secara lisan, tetapi juga harus disertai dengan pemahaman yang mendalam dan penghayatan dalam hati. Dalam ajaran Tarekat Tijaniyah, kalimah ini memiliki dimensi spiritual yang sangat mendalam, yang melibatkan kesadaran penuh akan

kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Mengucapkan kalimah ini dengan ikhlas akan membawa seseorang pada kondisi spiritual yang lebih tinggi, di mana mereka merasakan kedekatan dengan Allah dan menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini bergantung kepada-Nya.

Kalimah *La Ilaha Illallah* juga merupakan perwujudan dari keikhlasan yang paling tinggi. Ketika seseorang mengucapkan kalimah ini, ia mengakui bahwa tidak ada kekuatan atau daya selain dari Allah. Ini berarti bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik itu kesenangan maupun ujian, adalah atas kehendak Allah, dan hanya kepada Allah-lah seseorang bergantung. Selain itu, dalam perspektif akidah Islam, kalimah ini menuntut keselarasan antara hati, lisan, dan tindakan. Tidak cukup hanya mengucapkan *La Ilaha Illallah* secara lisan, tetapi harus diiringi dengan keyakinan dalam hati dan diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Seorang Muslim yang benar-benar memahami makna La Ilaha Illallah akan menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan kesyirikan, serta berusaha untuk menjalankan perintah-perintah Allah dengan sepenuh hati.

4. Amalan-amalan Tarekat Tijaniyah

Dalam ajaran tarekat Tijaniyah terdapat tiga jenis amalan yaitu wirid *Lazimah*, *wadzifah*, dan *hailallah*. Ketiga jenis wirid ini merupakan kegiatan pokok yang wajib dilaksanakan oleh setiap santri masyarakat Tijaniyah. Amalan ini dilakukan setiap hari kecuali Wirid *Hailallah*. Wirid biasanya dilakukan setelah salat subuh dan setelah salat Asar secara *munfarid* (tidak berjamaah) dan bacaannya tidak keras. Wirid *wadzifah* dibaca bersama-sama dengan jahar dan berjamaah. Yaitu waktu setelah salat Isya atau setelah salat Maghrib. Sedangkan wirid *hailallah* dilaksanakan setiap hari Jum'at setelah shalat Asar hingga terbenamnya matahari (maghrib) baik secara sendiri-sendiri maupun berjamaah. Wirid *hailallah* dan *wadzifah* itu wajib dan jika terlewat wajib *qadha*, dan sangat dianjurkan melakukan wirid *hailallah*, namun jika terlewat tidak perlu *qadha*.

Ajaran tarekat Tijaniyah di berbagai daerah, dalam mengamalkan wirid terkadang bervariasi bentuknya, tapi isinya pasti sama. Hal ini menunjukkan

keluwesan dan kelapangan doktrin Tijaniyah kepada para pengikutnya. Namun yang jelas mereka tidak akan terlepas dari wirid inti atau rukun masing-masing wirid. Berikut ajaran dan amalan tarekat Tijaniyah (Rofii, 2018) yaitu:

1. Wirid *Lazimah*
 - a. Membaca niat untuk mengamalkan wirid *lazimah* (pagi hari dan sore hari)
 - b. Membaca Istigfar 100 kali
 - c. Membaca Salawat 100 kali
 - d. Membaca Tahlil 99 kali, dan
2. Wirid *Wadzifah*
 - a. Membaca niat untuk mengamalkan wirid *wadzifah*
 - b. Membaca Istigfar *wadzifah* 30 kali
 - c. Salawat *Fatih* 50 kali
 - d. Dzikir 100 kali
 - e. Salawat *jauharat al-Kamal* 12 kali
3. Wirid *Hailalah*
 - a. Membaca niat untuk mengamalkan wirid *hailalah*
 - b. Membaca dzikir mulai setelah salat ashar sampai waktu maghrib. Apabila dilaksanakan munfarid membaca dzikir minimal 1000 kali dan maksimal 1600 kali

Tradisi ritual dalam ajaran tarekat Tijaniyah tidak lepas dari ketentuan-ketentuan dalam amalan wirid sebagaimana yang disebutkan di atas. Tradisi yang nadudu adalah kegiatan rutin yang dikandihan secara perseorangan, bersama, harian, mingguan, bulanan, tahunan, dan temporal. (waktu tertentu) (Rofii, 2018):

1. Kegiatan Rutinan *wirid Lazimah*

Kegiatan ini dilaksanakan oleh setiap murid tijaniyah meliputi wirid *lazimah*, wirid *wadzifah*, dan wirid *hailalah*. Wirid *lazimah* wajib diamalkan oleh setiap murid tijaniyah pada waktu pagi dan sore tanpa

ketentuan harus secara berjamaah, bacaannya tidak boleh dikeraskan. Untuk waktu pagi dilakukan setelah shalat subuh sampai dhuha, untuk waktu sore dilakukan setelah sholat ashar. Jika ada uzur maka wirid ini dapat diamalkan sampai waktu maghrib jika waktunya ingin dimajukan maka lebih utama dilakukan sebelum shubuh. Kebanyakan mereka mengamalkan secara individual di rumah masing-masing atau di tempat di mana saat itu mereka berada.

2. *Wirid Wadzifah*

Wirid Wadzifah adalah salah satu amalan yang berisi bacaan istighfar, sholawat fatih, *hailallah*, dan *jauharotul kamal*. Wirid ini dilakukan sekali dalam sehari semalam, mau itu diwaktu pagi ataupun sore dan tidak ditentukan dibatasi waktu. Jika pengamal tarekat mampu untuk mengamalkan dua kali dalam sehari itu lebih baik. Jika pengamal tarekat Tijaniyah tidak mengerjakan wirid ini sama sekali dalam sehari semalam maka wajib qadha

3. *Hailallah*

Sedangkan wirid *hailallah* dilaksanakan setiap hari jumat secara berjamaah. Kegiatan ini dilakukan oleh para murid Tijaniyah dengan jumlah tidak terbatas dan dipimpin langsung oleh seorang *muqoddam*. Dalam pelaksanaannya, para *muqoddam* yang berada disetiap daerah melakukan kegiatan tersebut namun jika *muqoddam* berhalangan maka digantikan oleh wakil (*badal*) *muqoddam*. Kemudian bagi murid (*ikhwan*) tijaniyah yang berhalangan bisa mengamalkan wirid *hailallah* secara individual. Tempat kegiatan rutin tersebut biasanya di Zawiyah (majelis) pimpinan para *muqoddam* juga di masjid tertentu, musola maupun rumah-rumah.

4. *Ijtima Hailalah*

Ijtima' hailalah biasa diadakan secara rutin satu bulan sekali, tetapi terkadang juga diadakan diluar jadwal rutin sesuai kebutuhan acara-acara tertentu seperti peringatan hari besar Islam, halal bialal, dan acara lainnya. Kegiatan ini dibarengi dengan sosialisasi progam dan pengajian tentang ilmu tarekat dan biasanya diisi oleh dua atau tiga orang *muqoddam* secara bergiliran. Terkadang juga mendatangkan kyai dari luar yang mempunyai hubungan dengan ajaran tarekat Tijaniyah. Mengenai tempat kegiatan dilakukan antar kecamatan.

5. Wirid *Ikhtiyari*

Wirid *Ikhtiyari* adalah wirid yang tidak mengikat para murid tarekat Tijaniyah, namun memiliki sandaran langsung kepada khalifaf Syekh Ahmad At-Tijani dengan demikian setiap murid dapat memilih bebas jenis wiridnya sesuai dengan lingkungan yang terdapat dalam tarekat Tijaniyah. Wirid *Ikhtiyari*, wirid *shalawat fatih* dan wirid-wirid yang di tulis dalam buku *Hisnul Hashin* karya dari Syekh Umar Baidlowi. (Badruzzaman, 2023)

6. Idul *Khotmi*

Idul *Khotmi* merupakan tradisi tahunan yang biasa diadakan sebagai sebuah perayaan bagi murid Tijaniyah yang mana idul *Khotmi* ialah “*Idul Khatmi Li Sayyidi al-Quthub al-Maktum wa al-khatm al-Muhammadiyah al-ma'lum sayyidi asy-Syaikh Ahmad al- Tijani RA*” dimana tradisi ini dilakukan dalam memperingati hari pengangkatan Syekh Ahmad at-Tijani sebagai wali. Idul Khatmi diadakan setiap tanggal 17 Shafar. Idul *Khotmi* merupakan acara puncak *ijtima murid* tarekat tijaniyah diseluruh Indonesia. Awal merintis *idul khatmi* oleh KH. Umar Baidlowi Surabaya dan untuk pertama kalinya dilaksanakan pada tahun 1979 masehi di Desa Betoyo, Kec. Mayar, Kab. Gresik Jawa Timur. Untuk selanjutnya tradisi

ini dilaksanakan secara bergantian di kota-kota yang ada di Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Kalimantan Selatan dan Pulau Bali. Pada tahun 1990 tradisi *Idul Khotmi* di Jakarta lokasi pada saat itu di Stadium Senayan yang kini berubah nama yaitu Gelora Bung Karno yang pada saat itu dihadiri langsung oleh Wapres Sudarmono.

7. *Bahtsul Masail*

Perkembangan tarekat Tijaniyah terkhususnya di wilayah Syekhuna Badruzzaman di Garut melahirkan sebuah problematika baru yakni menyangkut pentingnya penjelasan tentang syarat *lazimah*, *kamaliyah*, dan persoalan tarekat yang ada. Maka dalam menjawab semua persoalan yang ada maka dilakukannya *bahtsul masail* pada aal dilakukan dalam jagka tiga bulan sekali untuk semua persoalan yang ada, tetapi terkhusus tentang *masail thoriqoh* dilaksanakan setiap tahun yaitu pada setiap pertengahan bulan *Syawal* di Pondok Pesantren al-Istiqomah yang dipimpin oleh KH. Abuy Jumhur Badruzzaman.

8. Pengajian Rutinan Mingguan

Pengajian rutinan tarekat Tijaniyah pada umumnya dilaksanakan baik harian, mingguan, ataupun bulanan. Tradisi pengajian rutinan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Islam untuk meningkatkan pengetahuan, terutama pengetahuan dibidang agama. Akan tetapi dalam pelaksanaannya kadang-kadang ditambah dengan kegiatan atau pengetahuan bidang sosial, politik dan lain-lain. Di daerah Padalarang misalnya, dalam sajian materinya selain materi-materi umum tentang keagamaan, juga selalu dibarengi dengan materi-materi yang berkaitan dengan ajaran tarekat Tijaniyah, bertujuan agar masyarakat lebih mengenal atau memahami ajaran tarekat Tijaniyah, sehingga mereka yang belum masuk kemudian setelahnya memahami dan tertarik selanjutnya masuk untuk dibaiat menjadi murid tarekat Tijaniyah.

9. *Halaqoh*

Ajaran tarekat Tijaniyah dalam mengembangkan ajaran tarekatnya menggunakan metode-metode yang mereka gunakan dalam pelaksanaan tarekat *Tijaniyah*, sebagian hampir sama dengan metode-metode yang ada di sekolah pada umumnya seperti metode ceramah, metode ini merupakan metode yang biasa dipakai oleh para guru dalam menyampaikan pelajaran kepada muridnya. Namun selain metode ceramah ada juga metode-metode yang biasa dilaksanakan oleh para *muqoddam* tarekat Tijaniyah diantaranya metode pembacaan *manaqib* dan metode *halaqoh*. Dari pelaksanaan *halaqoh* tersebut banyak sekali permasalahan-permasalahan yang dibahas antara lain *aqidah, fiqih, hadits, sirah*, dan lain sebagainya. Sementara pembacaan *manaqib* berkembang setelah KH. Umar Baidhowi menyusun kitab *manaqib* Syeikh Ahmad al-Tijani yang berjudul *Faidh al-Rabbani*.

Dzikir tarekat Tijaniyah didalamnya ada tiga macam teknik berdzikir yaitu: (1) *zikir khafi* (ringan, pelan), yaitu zikir yang dilakukan hanya didalam hati, (2) *zikir jahr* (keras) yaitu zikir yang dilakukan dengan cara keras dan (3) *zikir iqtishadi* yaitu zikir yang ada ditengah-tengah tidak pelan dan juga tidak keras. Tetapi dalam praktiknya kebanyakan pengamal tarekat Tijaniyah melakukan dengan teknik *Iqtishadi*. Ketiga teknik ini pun tidak ada yang salah semua itu sesuai dengan nash al-Quran dan Sunnah (Sri Mulyati, 2005).wirid yang diajarkan dalam tarekat Tijaniyah tidak terlepas dari ajaran pokok yaitu Al-Quran dan Sunnah. Anjuran berzikir sesuai dengan perintah Allah dalam Q.S. al-Ahzab ayat 41-42 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengam mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang”

Anjuran untuk beristighfar ada di dalam surah An-Nisa ayat 64 :

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا

Artinya: “Dan Kami tidak mengutus seseorang rasul melainkan untuk ditaati dengan seizin Allah. Sesungguhnya jikalau mereka ketika menganiaya dirinya datang kepadamu, lalu memohon ampun kepada Allah, dan Rasulullah memohonkan ampun untuk mereka, tentulah mereka mendapati Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”

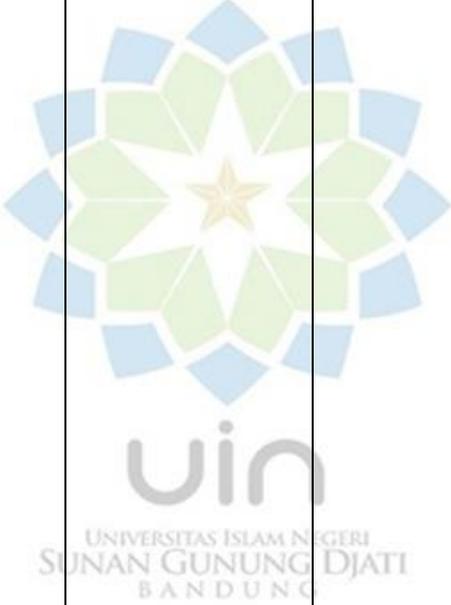
Anjuran untuk bersholawat kepada Rasulullah SAW. sesuai dengan surah Al-Ahzab ayat 56 :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”.

Pola wirid pada tarekat Tijaniyah memiliki ciri tersendiri yang berbeda dari tarekat lain. Dimana ciri ini dapat dilihat terutama dalam istighfar dan sholawat. dalam hal ini menunjukkan sebagai ciri khas pemikiran dan corak tasawud Syaikh Ahmad Tijani.

Tarekat Tijaniyah				
Sejarah	Pengertian	Unsur Pokok Tarekat Tijaniyah	Amalan Tarekat Tijaniyah	Nilai-nilai Sufistik
Pendiri dari tarekat Tijaniyah adalah seorang ulama dari Algeria bernama	Menurut bahasa tarekat berasal dari bahasa <i>arab</i> yaitu <i>thariqat</i> yang berarti, keadaan, aliran, atau garis pada	<ul style="list-style-type: none"> • Istighfar • Sholawat • Dzikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirid Lazimah • Wirid Wadzhifah • Wirid Hailallah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahabbah • Taqwa • Dzikir • Kesucian Hati • Pendidikan Spiritual • Pengabdian

<p>Syekh Ahmad bin Mukhtar at-Tijani dilahirkan pada hari Kamis 13 Shafar Shafar tahun 1150 H (1737 M) di Ain Madhi atau disebut juga dengan Madhawi, di Sahara Timur Maroko. Nama Tijani dari Tijaniah yang berasal dari keluarga ibunya yaitu Sayyidah Aisyah binti Abu Abdillah Muhammad bin al-Sanusi at-Tijani al-Madhawi dari keluarga Kabilah Tijani Kabilah ini banyak melahirkan Ulama-Ulama dan wali-wali yang saleh (Basamalah, 2012). Dilihat dari tahun kelahirannya, at-Tijani hidup sezaman dengan Syekh Abdus Somad al-Palimbani (1150 H -1230 H) seorang</p>	<p>sesuatu. Tarekat adalah jalan yang ditempuh para sufi yang memiliki tujuan terhadap Tuhannya.</p>			<p>Kepada Sesama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehendak dan Usaha yang Tulus • Persatuan dan Kasih Sayang
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

tokoh tasawuf Sunni pembawa tarekat Sammaniyah ke Nusantara				
----------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--





uin
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

B. Mahabbah

1. Pengertian Mahabbah

Istilah Mahabbah secara harfiah yaitu berasal dari kata *ahabbah, yuhibbu, mahabbatan* yang berarti mencintai secara mendalam. Mahabbah yang merupakan rasa Cinta kepada Allah sebagai tingkatan yang paling tinggi. Yang dapat pula diartikan dalam tingkatan ruhaniah tertinggi dengan tercapainya gambaran yang mutlak, yakni cinta kepada Allah. Istilah mahabbah juga digunakan untuk menunjukkan pada suatu paham atau aliran dalam tasawuf yang berartian kecintaan yang mendalam secara ruhaniah pada Allah.

Dalam al-Mu‘jam al-Falasafi, Jamil Shaliba mengatakan, mahabbah (cinta) adalah lawan dari al-Baghd (benci). Kemudian dapat pula diartikan al-Wadud yang berarti sangat kasih atau sayang. Dalam bahasa Indonesia kata cinta berarti sangat suka, sayang sekali dan sangat mengasihi. Sementara dalam bahasa Inggris dikatakan Love, artinya: cinta, asmara, jatuh cinta, dan kasih sayang. Ada pula pendapat yang mengatakan mahabbah berasal dari kata al-habab yang artinya air luap ketika hujan deras turun. Sehingga mahabbah adalah luapan hati seorang pecinta merindukan kekasih (Ma'arif, 2017)

Istilah Mahabbah juga berasal dari kata Hubb yang secara umum dapat diartikan sebagai cinta yang dapat dinikmati pada rasa. Dalam terminologi islam, cinta terbagi menjadi 2, yakni cinta sejati (*al-hubb al-haqiqi*) dan cinta profan (*al-hubb al-danasi*). Makna yang pertama untuk megartikan cinta diantara hamba dengan Tuhan, sedangkan makna kedua mengartikan cinta antara hamba dengan selain Allah. 2 Dalam artian rasa cinta dari sang hamba untuk memusatkan kegiatan ruhaniah dan jasmaniahnya yang ditujukan hanya untuk Allah, karena rasa itu juga di karuniai dari-Nya. maka Jikapun sang hamba sudah dikaruniai Mahabbah maka pastilah hamba itu pun juga di cintai-Nya

Cinta dalam bahasa Latin mempunyai istilah amor dan caritas. Dalam istilah Yunani disebut sebagai philia, eros, dan agape. Philia mempunyai konotasi cinta yang terdapat dalam persahabatan. Amor dan eros adalah jenis cinta berdasarkan keinginan. Caritas dan agape merupakan tipe cinta yang lebih tinggi dan tidak mementingkan diri sendiri. Daniel Goleman menyatakan bahwa cinta adalah salah satu dari macam emosi yang berupa: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kemesraan (Scoot, 2003).

Menurut Imam Al-Ghazali cinta atau mahabbah merupakan salah satu pilar utama islam dalam inti ajarannya. Cinta merupakan sumber dan semangat yang melandasi ajaran tasawuf.

Cinta adalah kecenderungan hati terhadap sesuatu yang menyenangkan. Jika kecenderungan ini semakin kuat maka namanya bukan lagi cinta, melainkan berubah menjadi *'isyq* (menyenangkan). Dalam definisi Al-Muhasibi, cinta diartikan sebagai “kecenderungan hati yang seutuhnya terhadap sesuatu; perhatian terhadapnya melampaui kepedulian terhadap diri sendiri, jiwa dan harta benda; sikap seseorang terhadap penerimaan - secara eksternal dan internal - perintah dan larangannya; dan diri sendiri. pengakuan atas kurangnya cinta yang diberikan kepadanya”. (Ahmad, 2005, hal. 141). Hal-hal yang menyebabkan cinta menurut pandangan Imam Al-ghazali antara lain:

- 1) Kecintaan manusia terhadap dirinya sendiri, dan agar hidupnya abadi. Sikap ini menimbulkan rasa cinta manusia kepada Allah. Sebab siapa yang mengenali dirinya, maka dia akan mampu mengenali Allah. Dia akan mengetahui bahwa hal itu tidak ada, karena yang ada adalah Dzat Allah. Keberadaan dan keabadiannya terjadi karena Allah, demi Allah, dan demi Allah. Jadi Allah Ta'ala-lah yang menciptakan (Al-Mujid), yang mengekalkan (Al-Mubqi), dan yang melindungi (Al-Hafizft) hamba-hamba-Nya. Orang bijak mencintai dirinya sendiri dan apa yang dimilikinya. Dia tahu bahwa dia ada karena adanya substansi selain dirinya. Maka ia mencintai Dzat yang menjadikannya ada (wujud), abadi (baqa'), dan sempurna (kamal). Landasan itu adalah Tuhan Yang Mahakudus. Karena cinta adalah hasil makrifat, dan barangsiapa mengenal (makrifat) Tuhannya, maka dia akan mencintainya. Tidak mungkin, seorang hamba yang mengenal dirinya dengan baik namun tidak mencintai Tuhannya menjadi alasan utama keberadaannya.
- 2) Ihsan (perbuatan baik), karena manusia adalah budak bagi mereka yang berbuat baik padanya. Jiwa manusia secara naluri mencintai seseorang yang berbuat baik (ihsan) padanya. Hal inilah yang membuatnya hanya mencintai Allah, karena ia benar-benar mengetahui bahwa hanya Allah yang berbuat baik padanya. Ihsan manusia terhadap sesamanya hanyalah kiasary karena muhsin (pelaku ihsan) yang sesungguhnya tidak lain adalah Allah.
- 3) Kecintaanmu pada hati yang membuat dirinya sendiri, meski tak sampai padamu. Artinya mencintai karena Dzatnya, bukan karena alasan atau tujuan lain. Cinta yang demikian menuntut mencintai Allah, bahkan menuntut tidak mencintai siapapun selain Dia, karena Allah Maha Pencipta yang memberikan rahmat kepada seluruh makhluk. Cinta ini adalah cinta sejati dan abadi. Inilah cinta si arifin.

- 4) Mencintai setiap yang indah karena keindahannya, bukan karena kesenangan yang diperoleh dari keindahannya itu. Cinta semacam ini menuntut cinta pada Allah, karena Dia adalah Dzat yang Maha Indah secara mutlak, yang Maha Tunggal, yang tidak ada dzat lain yang menandingi-Nya, dan Dzat yang menjadi tempat bergantung.

Cinta merupakan fase ataupun tahapan terakhir dalam bertasawuf atau beragama islam. Sebagaimana penulis mengutip perkataan Imam Ghazali dalam buku Ilmu Akhlaq yang mana Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa *mahabbah* ialah tujuan terakhir dari maqama dan tahapan tertinggi dalam bertasawuf. Setelah itu tidak ada lagi tahapan lain yang harus diusahakan kecuali buah dari *mahabbah* seperti rasa rindu (*syauq*), intim (*uns*), rela (*ridha*) dan takwa (Jenal Bustomi., 2020, hal. 127).

Cinta memang dasarnya pada perasaan, yang menuntut pada pembuktian sebagai bentuk pertanggung jawaban perasaan cinta yang telah dimiliki, karena cinta tidak hanya sekedar cinta yang diungkapkan pada lisan, tetapi perasaan cinta yang tuluslah dapat menggapai rasa cinta-Nya. Dengan meneguhkan cinta dalam lubuk hatinya hanya tertuju kepada Allah.

Seperti yang di katakan imam al-Ghazali bahwa manusia yang paling bahagia di akhirat adalah orang yang mendapatkan cintanya Allah. Karena diakhirat nanti manusia itu dapat menemui-Nya. Ketika rasa cinta sudah mendalam rasa cinta itu akan terbalaskan dengan di akhirat nanti dapat memandang-Nya dengan puas sehingga tidak ada penghalangnya lagi (Malakian, 2020).

Cinta (*mahabbah*) kepada Allah dan Nabi Muhammad adalah inti dari ajaran Tarekat Tijaniyah. Pengikut diajarkan untuk mencintai Allah dengan sepenuh hati, yang tercermin dalam setiap tindakan dan perilaku mereka. Penghormatan yang mendalam kepada Nabi Muhammad diungkapkan melalui praktik sholawat, di mana pengikut rutin mengucapkan sholawat sebagai bentuk pengagungan. Cinta ini mendorong pengikut untuk meneladani akhlak Nabi dan mengamalkan ajaran Islam secara konsisten. Jika orang tidak pernah mengingat, dekat, melihat, atau bertemu dengan Allah dalam hati mereka, mereka tidak akan memiliki rasa cinta kepada-Nya. Sebaliknya, jika mereka sering mengingat, dekat, melihat, dan bertemu dengan-Nya dalam hati mereka, mereka akan merasakan bahwa Allah memiliki keistimewaan yang tak terbandingkan. Karena perasaan kepada Allah sangat sulit untuk diungkapkan atau diceritakan.

Quraish Shihab pernah berkata “ bahwa banyak yang berpendapat tentang definisi *mahabbah*, adapun penyebabnya boleh jadi karena *mahabbah* tidak dapat di deteksi kecuali

melalui gejala-gejala psikologis, sifat-sifat, perilaku, dan pengaruh yang diakibatkan pada diri seorang yang mengalaminya”. Karena prinsip dari cinta adalah jalan menuju Allah, dengan tingkatan-tingkatan yang dialami oleh pejalan dengan keadaan yang berbeda-beda, dan semua maqam dapat mengalami kehancuran kecuali cinta, jika cinta masih ditelusuri pada jalan menuju Allah (Latif, 2019).

Gejala utama dalam mahabbah adalah dengan menyenangi segala sesuatu yang diberitahakan oleh Allah, menyukai dan meridhoinya. Pernyataan cinta ini yaitu merealisasikan tentang kesucian, ketakwaan, dan keikhlasan. Dalam hal *mahabbah* Al-Junaid meletakkan cinta di posisi landasan untuk *maqomat wal ahwal* sebab, dalam taraf ini adalah sebuah pendakian spiritual upaya dalam menyucikan diri dan membaskan diri dari sifat yang Allah tidak sukai (Kamba, 2020, hal. 168-169). Pengawasan dan introspeksi diri dilakukan dalam bentuk *takhalli* dan *tahall* persoalan ini berkaitan dengan mengontrol ego dan godaan nafsu.

Cinta adalah fitrah yang terbawa sejak lahir dan senantiasa hidup dalam hati setiap manusia. Cinta bukanlah sesuatu yang statis, tetapi cinta itu dinamis, penuh vitalitas dan energi sehingga mampu membangkitkan potensi tersembunyi dalam diri sampai dahaga cinta itu terpuaskan. Cinta dapat merubah karakter manusia dan melahirkan energi positif yang akan membuat manusia lemah menjadi kuat, yang pemalu menjadi percaya diri, yang kasar menjadi lembut, yang dzalim menjadi penyayang, yang kikir menjadi pemurah, dan yang tidak peduli menjadi perhatian.

Cinta kepada Allah akan berimplikasi terhadap pribadi seorang manusia (Pecinta). Dia akan berusaha mendedikasikan dirinya, meluangkan waktunya dan bahkan mengorbankan jiwa dan raganya dalam rangka membuktikan cintanya kepada Allah SWT. Cinta kepada Allah akan melahirkan kerelaan serta keikhlasan untuk melakukan apa saja yang diperintahkan agar dapat meraih balasan cinta dari-Nya.

Rasa cinta adalah sesuatu yang wajib ada, seseorang dapat menaati perintah Allah dan RasulNya karena adanya dasar cinta. Cinta merupakan awal dari ketaatan, jika rasa cinta telah tumbuh dalam diri seseorang, maka seseorang akan beramal shalih atau taat menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah. Begitulah kiranya orang yang menjadikan Allah sebagai tujuan cintanya, akan rela melakukan apapun yang diperintahkan-Nya dan berusaha semaksimal mungkin agar tidak tergelincir untuk melakukan halhal yang menjadi larangan-Nya.

Selflove terdiri dari dua padanan kata, cinta dan diri sendiri, jika dilihat dari perspektif linguistik. Dalam bahasa Arab, *self* itu selaras dengan kata *nafs*, yang memiliki beberapa arti, seperti jiwa, darah, badan, tubuh, dan orang. *Love* adalah kata kedua untuk *selflove*. Dalam bahasa Arab, istilah cinta disebut *mahabbah*, yang berasal dari kata "*Ahabba-Yuhibbu-Mahabbatan*", yang berarti cinta secara mendalam, kecintaan, atau cinta yang mendalam. Tanda-tanda Cinta atau *mahabbah* :

1. Sangat menyenangkan untuk bertemu dengan kekasih dengan membuka rahasia dan melihat satu sama lain. Jika seseorang benar-benar mencintai sesuatu, mereka akan senang melihatnya dan bertemu dengannya. Dia akan senang jika kematian menjemputnya jika dia tahu dia tidak akan bisa bertemu dengan kekasihnya kecuali meninggalkan alam dunia. Ia tidak akan melarikan diri dari kematian. Mengapa hal ini terjadi? Karena kematian adalah kunci yang menghubungkannya dengan kekasihnya dan pintu yang memungkinkan mamPu melihat kekasihnya.
2. Melakukan segala hal yang disenangi kekasihnya, yaitu Allah. Atas nama cinta kepada Allah, dia rela menjalankan amal yang berat, tidak malas, dan menjauhi hawa nafsu. Ia akan membiasakan diri menaati Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan ibadah-ibadah sunnah dan menjauhi maksiat, karena barangsiapa mencintai Allah ia tidak akan berbuat maksiat terhadap-Nya.
3. Senantiasa mengucapkan dzikir dan mengingat Allah, baik dengan lisan maupun dengan hati. Barangsiapa mencintai sesuatu, maka ia akan banyak menyebut namanya dan segala hal yang berkaitan dengannya. Cinta pada Allah ditandai dengan banyak menyebut nama-Nya, mencintai Al-Qur'an yang merupakan ucapan-Nya, mencintai Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam dan segala hal yang berkaitan dengan Allah.
4. Merasa tenang dan damai tatkala bermunajat dengan Allah dan membaca kitab-Nya.
5. Tidak merasa gundah jika kehilangan sesuatu selain Allah, dan merasa gundah jika waktunya terlewatkan tanpa mengingat Allah
6. Merasa nikmat saat menjalankan perintah Allah dan tidak menganggap perintah itu sebagai beban yang melelahkan

7. Menyayangi semua hamba Allah, berperilaku tegas kepada semua musuh Allah, celaan orang lain tidak membuatnya gusar, dan kemarahan yang dilakukan karena Allah tidak padam karena bujukan orang lain.

2. Tingkatan Mahabbah

Allah SWT telah menjelaskan bahwa tingkatan cinta (mahabbah) kepada-Nya akan dimiliki oleh orang-orang yang membawa risalah Nabi Muhammad SAW. Ini menunjukkan bahwa seorang Muslim yang benar-benar mengamalkan ajaran Rasulullah akan merasakan kedekatan dengan Allah dan mendapatkan cinta-Nya. Cinta yang dimiliki oleh orang yang membawa risalah ini bukanlah cinta biasa, tetapi cinta yang membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup.

Mustahil bagi seseorang untuk merasakan cinta Allah jika di dalam hatinya tidak ada rasa cinta kepada-Nya. Cinta kepada Allah bukanlah sesuatu yang datang secara otomatis, tetapi harus dibangun dan dipupuk dengan menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Cinta ini hanya bisa tumbuh ketika seseorang berusaha untuk selalu mendekati diri kepada Allah melalui ibadah, doa, dan amal saleh. Oleh karena itu, hati yang penuh cinta kepada Allah akan selalu terasa tenang dan damai, meskipun di tengah berbagai cobaan hidup.

Orang yang telah mencintai Allah akan merasakan manisnya iman. Manisnya iman ini bukan berarti hidup tanpa ujian, tetapi ia memberi ketenangan hati dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Keindahan iman terasa pada saat seseorang bisa menghadapi ujian dengan sabar dan tawakal tanpa merasa putus asa. Dalam menghadapi masalah, ia tidak mengeluh karena ia tahu bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah takdir dari Allah yang pasti memiliki hikmah di baliknya.

Keindahan iman yang dirasakan oleh orang yang mencintai Allah juga tercermin dalam sikapnya sehari-hari. Orang tersebut akan senantiasa berusaha untuk bersikap sabar dan ikhlas dalam menghadapi setiap ujian hidup. Ketika datang masalah, ia tidak mudah terpuruk atau marah, tetapi ia akan berusaha untuk tetap tegar dan berharap hanya kepada Allah. Semua ini menunjukkan bahwa cinta kepada Allah mampu memberi ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi cobaan.

Rasulullah SAW telah memberikan penjelasan yang sangat jelas mengenai orang-orang yang merasakan manisnya iman. Di antara ciri-cirinya adalah mencintai Allah dan Rasul-Nya lebih dari segala sesuatu. Cinta ini tidak hanya terbatas pada perasaan, tetapi juga tercermin dalam tindakan dan perilaku sehari-hari. Seorang Muslim yang merasakan manisnya iman akan selalu berusaha untuk mengikuti sunnah Rasulullah, mencintai sesama, serta berbuat baik kepada orang lain tanpa pamrih.

Pada akhirnya, cinta kepada Allah dan Rasul-Nya adalah inti dari iman yang hakiki. Orang yang benar-benar mencintai Allah akan merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hidup, serta mampu menghadapi setiap ujian dengan penuh kesabaran. Rasulullah SAW telah memberikan teladan yang sempurna dalam hal ini, dan kita sebagai umatnya diajarkan untuk meneladani sifat-sifat mulia beliau dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, cinta kepada Allah dan Rasul-Nya akan membawa kita pada kebahagiaan dunia dan akhirat.

- a. Mencintai Allah dan Rasul-Nya melebihi cinta kepada apapun selain keduanya.
- b. Menjadikan Allah dan Rasulullah saw sebagai sebab dari rasa cintanya

Menurut al-Sarraj, cinta Allah atau mahabbah memiliki tiga tingkatan yang berbeda yang diantaranya yaitu:

1. Tingkatan Cinta biasa

Tingkatan pertama dalam mencintai Allah adalah ketika seseorang merasa mudah untuk mengingat-Nya. Pada tingkatan ini, orang tersebut sering berdzikir, yaitu menyebut nama-nama Allah dan memuji-Nya. Dzikir ini membantu hati menjadi lebih tenang dan fokus, karena orang yang berdzikir merasa dekat dengan Allah. Hal ini adalah langkah awal dalam merasakan cinta kepada Allah.

Pada tingkatan ini, seseorang mungkin belum merasakan kedalaman cinta yang sangat kuat, tetapi ia sudah mulai merasakan ketenangan dalam hati. Ketika seseorang rutin berdzikir dan mengingat Allah, hatinya akan lebih mudah merasakan kedamaian. Hati yang selalu terhubung dengan Allah akan merasa lebih tenang, meskipun di tengah kesibukan atau masalah hidup.

Bermunajat dengan Allah melalui doa dan dzikir adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Ketika seseorang berbicara dengan Allah, hatinya merasa lebih ringan dan masalah yang dihadapi terasa lebih mudah. Munajat ini memberi ketenangan yang hanya bisa didapatkan ketika seseorang benar-benar mengingat dan bergantung kepada Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

Pada akhirnya, tingkatan pertama ini merupakan fondasi bagi seorang Muslim untuk meningkatkan kualitas cintanya kepada Allah. Dengan senantiasa berdzikir, menyebut nama-Nya, dan memuji-Nya, seseorang akan mulai merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Allah. Ketenangan hati yang dirasakan akan mendorongnya untuk terus memperbaiki hubungan dengan Sang Pencipta dan berusaha untuk lebih mencintai-Nya.

2. Tingkatan Cinta orang *Shiddiq*

Pada tingkatan ini, seseorang sudah merasa sangat mudah untuk mencintai Allah karena hatinya telah dibukakan dari segala penghalang yang memisahkan dirinya dengan Tuhan. Tabir yang selama ini menutupi hatinya telah terbuka, dan ia bisa merasakan kedekatan yang lebih nyata dengan Allah. Perasaan ini membuat cintanya kepada Allah semakin dalam dan murni, karena ia bisa merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

Orang yang berada pada tingkatan ini disebut sebagai orang yang "siddiq", yaitu orang yang jujur dan benar dalam imannya. Seseorang yang siddiq adalah orang yang sudah mencapai tingkat pemahaman yang tinggi tentang rahasia-rahasia kehidupan yang hanya bisa dipahami oleh orang-orang yang dekat dengan Allah. Mereka tidak hanya melihat dunia secara fisik, tetapi juga melihat kekuasaan Allah yang mengatur segala sesuatu di alam semesta ini.

Pada tingkatan ini, rasa cinta kepada Allah sangat kuat, sehingga membuat seseorang mudah merasakan rindu kepada-Nya. Cinta yang dalam ini mendorongnya untuk selalu ingin lebih dekat dengan Allah, baik melalui doa, dzikir, maupun amal perbuatan. Perasaan rindu ini bukanlah rindu yang biasa, melainkan rindu yang muncul dari kedalaman hati yang benar-benar merasakan betapa berharganya hubungan dengan Sang Pencipta.

Cinta yang kuat pada Allah ini juga membuat seseorang semakin sadar akan keagungan dan kebesaran-Nya. Ia dapat melihat betapa segala sesuatu di dunia ini adalah ciptaan-Nya, dan setiap kejadian memiliki makna yang lebih dalam. Orang yang sudah mencapai tingkat

siddiq akan merasakan bahwa hidupnya penuh dengan berkah dan petunjuk dari Allah, sehingga ia selalu berusaha untuk bersyukur dan terus meningkatkan kualitas ibadahnya.

Pada akhirnya, tingkatan ini adalah puncak dari kedekatan seorang hamba dengan Tuhan. Ketika seseorang telah sampai pada tingkat ini, cintanya kepada Allah bukan lagi sesuatu yang biasa, tetapi menjadi bagian dari hidupnya yang tak terpisahkan. Perasaan rindu, cinta, dan keinginan untuk selalu dekat dengan Allah adalah tanda bahwa hatinya telah benar-benar terikat dengan-Nya, dan ia siap untuk menjalani hidup sesuai dengan kehendak Allah.

3. Tingkatan Cinta orang *Arif*

Tingkatan ini adalah tingkatan yang paling tinggi dalam mencintai Allah. Pada tingkatan ini, seseorang sudah sepenuhnya mengetahui dan memahami bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini adalah ciptaan Allah. Cinta yang dirasakannya tidak lagi terbatas pada perasaan biasa, karena segala sesuatu yang ada di dunia ini dipandang sebagai manifestasi dari Allah. Dalam hatinya, tidak ada lagi pemisahan antara dirinya dan Allah, karena ia telah merasakan bahwa Allah lah yang mengatur segala hal.

Pada tingkatan ini, cinta kepada Allah sudah sangat dalam, hingga perasaan cinta itu sendiri hampir tidak ada lagi. Yang ada hanyalah kesadaran bahwa segala sesuatu yang terlihat adalah bagian dari Allah. Orang yang mencapai tingkatan ini tidak lagi melihat dunia dengan cara biasa, tetapi ia melihatnya dengan pandangan hati yang menyadari bahwa segala yang ada adalah bagian dari kekuasaan Allah. Semua yang ada, baik itu kehidupan, alam, maupun kejadian, terasa sangat dekat dengan Allah.

Cinta yang sudah melebur dalam hati ini membuat seseorang tidak lagi terpisah dari Allah. Semua aspek kehidupannya terasa menjadi satu dengan-Nya. Ia merasa bahwa tidak ada yang lebih utama selain Allah, dan segala sesuatu yang ada di sekitarnya adalah manifestasi dari keagungan-Nya. Pada titik ini, seseorang yang mencintai Allah akan merasakan kedamaian dan ketenangan yang tiada tara, karena hatinya sudah benar-benar terhubung dengan Sang Pencipta.

Seseorang yang berada pada tingkatan ini sering disebut sebagai orang yang "Arif", yaitu orang yang bijaksana dan memiliki pemahaman mendalam tentang hakikat kehidupan. Orang yang Arif sudah mencapai kesatuan dengan Allah, dimana segala perbedaan antara dirinya dan Tuhan tidak lagi ada. Semua perasaan dan tindakannya selalu didorong oleh

kesadaran akan kebesaran Allah, sehingga ia menjalani hidup dengan penuh kebijaksanaan dan ketulusan.

Pada akhirnya, tingkatan ini adalah puncak dari perjalanan cinta kepada Allah. Orang yang telah mencapai tingkatan ini tidak hanya mencintai Allah, tetapi ia telah menyatu dengan-Nya. Cinta dan kesadaran tentang Allah menjadi bagian dari setiap nafas dan langkahnya. Dalam pandangannya, segala sesuatu adalah cerminan dari sifat-sifat Allah, dan ia pun hidup dengan penuh rasa syukur dan ketenangan, karena ia merasa dekat dengan Tuhan yang Maha Esa.

Berbeda dengan para ulama yaitu Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah yang telah menyebutkan bahwa cinta memiliki sepuluh tingkatan, yang diantaranya:

- 1) Al-Ilaqah (gantungan), cinta yang pertama adalah cinta yang hanya menggantungkan pada sang kekasih yang dicintai, tempat satu-satunya bergantung hanyalah pada Allah.
- 2) Al-Iradah (Keinginan), cinta yang condong hatinya hanya pada Allah, segala sesuatu yang diinginkan hanya untuk berusaha mencari-Nya.
- 3) Ash-Shababah (ketercurahan), cinta dengan tercurahnya hati pada sang kekasih, sehingga pemiliknya tidak dapat menguasainya, karena sudah Allah lah yang dapat menguasai kondisi hatinya.
- 4) Al-Gharam (Cinta yang menyala-nyala), cinta yang selalu dalam hati, dan tidak dapat mninggalkannya. Kekasih yang dicintainya selalu menetap atau bersemayam didalam hati.
- 5) Al-Widad (Kelembutan), cinta yang suci, tulus dan lembut dari cinta. Cinta yang tidak memaksa juga memberikan cinta secara lembut.
- 6) Asy-Syaghaf (cinta yang mendalam), cinta yang sampainya pada lubuh hati yang terdalam. Ketika seseorang dapat mencintai secara mendalam, maka tidak dapat melihat pada kekasaran, akan tetapi melihatnya sebagai kedilan dan kesetiaan serta kelembutan.
- 7) Al-'Isyq (Kerinduan), cinta yang selalu membuat rindu akan kekasihnya, cinta yang dapat dikatakan berlebihan dengan perasaan yang menggebegebu akan rasa rindunya.

- 8) At-Tayamum, yaitu memperbudak dan merendahkan diri. Dikatakan, “Tayyamahu al-hub”, yang artinya cinta yang telah merendahkan dan memperbudaknya.
- 9) At-Ta’abud (penghambaan), yaitu tingkatan yang diatas at-tayammum. Sebab, seorang hamba tidak lagi mempunyai apa-apa pada dirinya.
- 10) Al-Khullah, yaitu cinta yang tidak ada lagi tempat di hatinya selain untuk yang di cintainya (Isa, 2011)

Dalam karangan imam Al-Ghazali, pada kitab *Ihya’ Ulum al-din* menjelaskan bahwa kualitas cinta dapat terbagi menjadi lima tingkatan:

- a) Cinta manusia terhadap dirinya sendiri. Untuk keberadaan, kesempurnaan dan kelangsungan hidup dirinya sendiri. Kebenciannya, kehancurannya, ketidakhadirannya, kekurangannya dan parahnya kesempurnaannya keberadaannya dari Tuhan dan kepada Tuhan dan demi Tuhan. Dia adalah penemu yang menciptakannya dan dia memeliharanya dan dia menyempurnakan keberadaannya dengan menciptakan sifat-sifat kesempurnaan. Tidak ada sesuatu dalam kehidupan yang memiliki kekuatannya sendiri kecuali yang hidup, yang menopang dirinya sendiri, dan segala sesuatu yang lain dihidupi oleh-Nya. Jika seseorang tidak mencintai-Nya, maka itu karena ketidaktahuan tentang dirinya dan TuhanNya.
- b) Cintanya kepada orang-orang yang berbuat baik kepadanya dalam apa yang karena keabadiannya dan membantu dalam kelangsungan hidupnya dan penolakan dari kematian darinya, untuk segala sesuatu yang indah itu sendiri, baik dari bentuk luar ataupun dalam. Alasan ini bahwa seseorang ketika diberi imbalan atas apa yang telah dia berikan dengan rezeki yang lebih setia kepadanya dan lebih dicintai daripada apa yang dia berikan, sebagaimana penjual tidak dianggap sebagai dermawan karena dia memberi imbalan dia lebih dicintai daripadanya. Apa yang diberikan, demikian juga si pemberi penerima pahala atau pujian atau kompensasi lain. Dan itu bukan syarat kompensasi bahwa itu menjadi jenis yang dibiayai tetapi semua kompensasi kekayaan, kedermawanan dan kebajikan terhadap orang lain. Karena kebajikan dari orang lain tidak mungkin, jadi dia layak mendapatkan cinta sendirian.
- c) Cinta kebajikan diri sendiri, jika kebajikannya tidak tercapai, misal ada dua orang yang berlawanan kepribadian. Yang satu seorang hamba yang adil,

berpengetahuan, lembut dan rendah hati. Dan satu orang memiliki kepribadian yang zalim, sombong, suka maksiat. Dan diri sendiri dapat membedakan dalam hati bagaimana kedua orang tersebut dengan menyimpulkan kita merasa membenci atau berputus asa dari kebaikan yang pertama dan dari kejahatan yang kedua. Dan hal ini membutuhkan Tuhan yang Maha Esa melainkan untuk mengharuskan dapat mencintainya.

- d) Cinta setiap orang cantik untuk kecantikan yang sama, dirinya tidak beruntung selain merasakan keindahan: keindahan yang telah ditunjukkan melekat pada alam, dan keindahan itu dibagi menjadi keindahan gambar yang terlihat juga yang dirasakan. Dan keindahan gambar batin yang dirasakan oleh mata hati dan cahaya wawasan. Pencapaian yang dicapai oleh penguasa hati, dengan perumpamaan dalam menonton: cinta para Nabi, Ulama, ahli sunnah yang baik, dan akhlak yang menyenangkan. Jika tidak mencintai mereka kecuali karena kebaikan dari apa yang tampak kepadanya dari mereka.
- e) Cinta dengan hubungan yang tersembunyi antara kekasih dan kekasih; sebagai Tuhan dari dua orang, cinta diantara mereka dikonfirmasi, bukan dengan keindahan atau keberuntungan. Cinta itu adalah kesempatan dan masalahnya. Karena rupa benda tertarik padanya, dan bentuk ke bentuk yang lebih cenderung. Itulah sebabnya salah satu contoh sering kali lihat anak laki akrab dengan sesama jenis, karena ini adalah sesuatu yang disaksikan oleh pengalaman, dan berita serta jejaknya menjadi saksi. Jadi, apa yang manusia kenal didamaikan, dan apa yang ditolak berbeda, jadi kenalan adalah proporsionalitas, dan penolakan adalah kontras, dan alasan ini juga membutuhkan cinta Tuhan yang Maha Esa untuk secara internal yang tidak mengatur pada kesamaan gambar dan bentuk.

Kualitas cinta seperti ini, dari segi hal kebaikan, kesungguhan itu merupakan suatu nilai yang dapat berpindah-pindah, seseorang itu tidak selamanya baik juga tulus karena suatu saat akan berubah juga pada sebaliknya. Kualitas cinta seperti masuk kategori kualitas yang paling tinggi, karena tidak memandang pada orangnya, tetapi pada sifat hatinya orang tersebut. Misal, seorang penjahat yang kemudian bertaubat itu lebih dicintai daripada ulama' yang kemudian murtad. Ketulusan dari orang kecil atau orang yang buruk dalam pandangan masyarakat itu lebih dicintai daripada kefasikan pembesar. Karena cinta ini adalah pemilihan mana yang lebih benar yang dapat mengantarkan cinta kepada Tuhan karena Tuhan Maha baik, dan Tuhanlah yang Maha memiliki kebaikan itu sendiri.

Maka, untuk meningkatkan tingkatan ke mahabbah yakni dengan membiasakan membaca Al-Qur'an dengan mencerna dan memahami kandungan serta maksudnya. Selanjutnya bisa dengan melakukan ibadah sholat fardhu dan sunnah, sebab hal ini dapat mengantarkan ke tingkatan mahbub (tercinta) setelah fase mahabbah (kecintaan). Juga mengistiqomahkan dzikrullah dalam segala kondisi; baik itu secara lisan, hati, ataupun tindakan. Maka seseorang akan merasakan mahabbah sesuai dengan kadar dzikirnya. Dalam artian mendahulukan apa yang didicintai Allah daripada cinta terhadap hawa nafsunya walaupun hal itu sangat berat bagi yang pemalas dan tidak ada usaha. Selanjutnya bisa dengan menghayati sifat dan asma Allah, juga dengan meyakini lalu seseorang mendalami ilmunya, karena siapa saja yang mengetahui Allah; baik asma, sifat dan af'al-Nya maka Allah akan mencintainya (Faraid, 2016).

3. Klasifikasi Mahabbah

Erich Fromm adalah seorang psikolog dan sosiolog asal Jerman yang terkenal dengan pemikirannya dalam bidang psikologi sosial dan humanistik. Ia dikenal karena karyanya yang mendalam mengenai hubungan antara individu dan masyarakat, serta pengaruh budaya terhadap perkembangan manusia. Fromm juga banyak membahas tentang konsep cinta, kebebasan, dan alienasi, yang diungkapkan dalam berbagai buku terkenal seperti *The Art of Loving* dan *Escape from Freedom*. Pemikirannya banyak mempengaruhi perkembangan psikologi modern dan sosiologi, terutama dalam memahami dinamika kehidupan manusia dalam konteks sosial dan budaya. Fromm membagi cinta menjadi 5 berdasarkan objeknya:

Pertama, Brotherly love, atau cinta persaudaraan, adalah cinta yang tidak terbatas pada satu orang atau kelompok tertentu, melainkan untuk semua manusia tanpa membedakan ras, agama, atau latar belakang. Cinta ini mengajarkan kita untuk saling peduli, saling menghormati, dan bekerja bersama demi kebaikan bersama. Cinta persaudaraan menekankan pentingnya rasa tanggung jawab terhadap sesama manusia, serta keinginan untuk membuat kehidupan menjadi lebih baik bagi semua orang, bukan hanya untuk diri sendiri atau kelompok tertentu.

Cinta persaudaraan juga menjadi dasar dari semua jenis cinta lainnya, karena ia mengandung nilai-nilai universal yang dapat diterima oleh semua orang, seperti kasih sayang dan kepedulian. Dengan cinta persaudaraan, kita diajarkan untuk melihat sesama sebagai saudara, yang memiliki hak yang sama untuk dihormati dan diperhatikan. Melalui cinta ini,

diharapkan tercipta kehidupan yang harmonis, di mana setiap individu saling mendukung untuk mencapai kemajuan bersama dan menciptakan dunia yang lebih baik.(Froom, 2008). Konsep cinta ini sebenarnya sesuai dengan hadis nabi Saw., “*salah satu diantara kalian tidak beriman sebelum ia mencintai saudaranya (atau beliau bersabda: tetangganya) seperti mencintai diri sendiri.*” (HR. Muslim).

Kedua, Motherly love, atau kasih ibu, adalah cinta yang diberikan seorang ibu kepada anaknya tanpa syarat. Cinta ini muncul secara naluriah dan begitu mendalam, karena ibu memiliki ikatan yang sangat kuat dengan anak sejak ia mengandung dan melahirkannya. Ketika seorang ibu melahirkan, perasaan kasih sayang yang tulus muncul secara alami, dan ia akan merawat serta membesarkan anaknya dengan penuh perhatian, tanpa mengharapkan imbalan apa pun.

Kasih sayang seorang ibu tidak tergantung pada keadaan anaknya, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun, ibu tetap akan berusaha memberikan yang terbaik. Namun, dalam kasus yang sangat jarang, ada ibu yang kehilangan nuraninya, yang kemudian bisa tega untuk membuang, menelantarkan, atau bahkan membunuh anaknya. Ini tentu sangat bertentangan dengan naluri ibu yang seharusnya penuh kasih dan pengorbanan. Namun, pada umumnya, kasih ibu adalah cinta yang tak terhingga dan sangat murni.

Karena besarnya kasih sayang seorang ibu, anak sering kali merasa bahwa mereka tidak akan pernah bisa membalasnya dengan cara yang setimpal. Oleh karena itu, ibu memegang kedudukan yang sangat tinggi dalam Islam, bahkan ada pepatah yang mengatakan bahwa "surga itu di telapak kaki ibu." Hal ini menunjukkan betapa besar penghormatan dan rasa terima kasih yang seharusnya diberikan kepada ibu, karena peran dan pengorbanannya yang luar biasa dalam kehidupan anak-anaknya.

Ketiga, Erotic love, atau cinta erotis, adalah cinta yang tumbuh antara dua orang yang berbeda jenis kelamin. Cinta ini berbeda dengan cinta persaudaraan yang mengutamakan kebersamaan dan kesetaraan, atau cinta ibu yang tulus tanpa syarat. Cinta erotis muncul ketika dua individu yang berbeda saling bertemu, bertatap mata, dan mulai merasakan perasaan tertentu yang dikenal dengan jatuh cinta. Perasaan ini bisa sangat kuat, menggairahkan, dan seringkali melibatkan hasrat fisik, namun tetap didasari oleh ketertarikan emosional.

Meskipun cinta erotis ini sangat penting dalam menjaga kelangsungan hidup umat manusia, karena merupakan dasar dari hubungan seksual dan prokreasi, jenis cinta ini juga sering menimbulkan dilema dan masalah dalam kehidupan. Banyak konflik muncul karena perasaan cinta ini bisa menjadi rumit, penuh emosi, dan kadang menantang norma-norma sosial. Cinta erotis, jika tidak dikelola dengan bijak, bisa menyebabkan kesulitan dalam hubungan antarpribadi, namun di sisi lain, tanpa cinta erotis, manusia tidak akan bisa melestarikan dirinya. (Froom, 2008).

Keempat, Self love, atau cinta diri sendiri, adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri sebagai individu yang unik dan memiliki kualitas serta karakteristik yang spesial. Cinta ini penting untuk membangun rasa percaya diri, mengenali potensi diri, dan merasa bangga dengan siapa diri kita. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang bisa lebih memahami kebutuhan fisik dan emosionalnya, dan berusaha untuk memenuhi keduanya secara seimbang dan sehat.

Namun, cinta diri sendiri yang sehat bukanlah bentuk dari egoisme. Ini berarti seseorang tidak hanya peduli pada dirinya sendiri, tetapi juga mampu menghargai dan menghormati orang lain. Cinta pada diri sendiri membantu seseorang untuk menjaga kesejahteraan tubuh dan jiwa, serta memberi ruang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan rasa cinta terhadap diri sendiri, kita bisa lebih siap menghadapi tantangan hidup dan berbuat baik kepada orang lain.

Meski begitu, cinta diri yang berlebihan bisa menimbulkan masalah. Jika seseorang terlalu terfokus pada dirinya sendiri dan tidak mempertimbangkan orang lain, maka ia bisa jatuh ke dalam sikap narsis, yaitu mencintai diri sendiri secara berlebihan. Narsisme ini bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam hubungan sosial dan merusak hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memiliki cinta diri yang sehat, yang tidak hanya memberi manfaat untuk diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain di sekitar kita..

Kelima, *love of Good* (Cinta Tuhan) yaitu cinta kepada esensi agung di luar dirinya yang memiliki kemahakuasaan. Cinta ini sebenarnya merupakan sebuah titik akhir dari perjalanan cinta manusia, dimana ketika bentuk-bentuk cinta lainnya tidak mampu mendatangkan kenyamanan dalam diri, maka cinta inilah pelabuhan terakhir untuk mendapatkan kenyamanan dan ketentraman dalam hidup (Froom, 2008).

Selain pendapat dari Erich Fromm, ada juga pandangan tentang cinta menurut Jalaluddin Rumi. Menurut Rumi, cinta bukan hanya milik manusia dan makhluk hidup lainnya, tetapi juga seluruh alam semesta. Ia menyebut cinta yang mendasari segala eksistensi ini sebagai "Cinta universal". Cinta universal ini pertama kali muncul ketika Tuhan mengungkapkan keindahan-Nya kepada semesta yang masih dalam bentuk potensial, sebelum segala sesuatu terwujud. Cinta ini adalah kekuatan yang menghubungkan segala ciptaan dan menjaga keseimbangan di alam semesta.

Dalam pandangan Rumi, cinta kadang digambarkan sebagai "astrolabe rahasia-rahasia Tuhan", yaitu alat yang digunakan untuk menemukan petunjuk-petunjuk spiritual dalam hidup. Cinta ini menjadi petunjuk bagi manusia untuk mencari kekasih sejatinya, yang tak lain adalah Tuhan. Menurut Rumi, cinta membimbing manusia menuju Tuhan dan melindunginya dari gangguan atau pengaruh buruk dari luar. Cinta menjadi jalan yang membawa manusia lebih dekat kepada Sang Pencipta, dan menjaga hatinya tetap bersih dari pengaruh negatif..

4. Mahabbah dalam Islam

Cinta dalam Islam pertama kali dibahas oleh Rabbi'ah Al-Adawiah, Rabi'ah adalah pecinta Allah paling sohor dizamannya. Ia menyembah Allah hanya semata-mata karenanya. Ia betul-betul membersihkan dirinya menjadi seorang hamba yang menyembah Allah tanpa mengiba-ibakan pahala atau karena takut siksa jahanam. Rabi'ah tidak seperti kebanyakan orang yang menyembah Allah karena takut kepada neraka atau mengharap balasan surge-Nya. Kepada orang-orang seperti ini, hati Rabi'ah berbisik, "Sekiranya Allah tak menjadikan pahala dan siksa, masihkah di antara mereka akan menyembah-Nya?" (Qandi, 2002, hal. 273).

Imam Ghazali memandang, cinta adalah buah pengetahuan. Pengetahuan kepada Allah akan melahirkan cinta kepad-Nya. Sebab, cinta tidak akan ada tanpa pengetahuan serta pemahaman, karena seorang tidak mungkin jatuh cinta kecuali pada sesuatu yang telah dikenalnya. Dan tidak ada sesuatu yang layak dicintai selain Allah.

Rumi yang menjadikan cinta sebagai tema sentral ajarannya, memandang cinta sejati, atau cinta Ilahi hanya dapat dicapai melalui perantara, yaitu segala hal selain-Nya. Ketika manusia mencintai selain-Nya sesungguhnya mereka juga mencintai-Nya, karena yang

terlihat adalah pantulan dari yang sejati. Namun, ketika manusia mencintai selan-Nya, cinta tersebut dimaksudkan untuk mencapai kepada cinta sejati, yaitu cinta Ilahi (Rumi, 2002).

Demikian pula dengan pendapat Al-Hujwiri bahwa mahabbah berasal dari kata hibbat yang merupakan benih-benih yang jatuh di tengah gurun lalu tumbuh. Begitulah, jika dalam konteks manusia, cinta juga dapat tumbuh dan berkembang dalam hati seseorang jika disiram dan dirawat. Cinta dalam agama Allah merupakan tali dan landasan iman terbesar, seperti kebenaran yang disampaikan oleh Rasulullah Saw. Cinta juga memiliki jembatan yang dibentangkan Allah di antara orang-orang yang beriman dan menyambung hati mereka denganNya. Dimana Allah menyebutkan jembatan cinta ini dalam banyak tempat di dalam kitab-Nya yang mulia, seperti dalam firman-Nya dalam surah Al-Hujurat:10 dan Al-Anfal:63.

Sebagaimana Rasulullah Saw. juga telah menjelaskan jembatan cinta dalam agama Allah ini. Sebab beliau adalah yang mendirikan bangunannya dan membentangkan talinya dalam hati para pengikutnya sampai akhir masa. Dimana Imam Muslim meriwayatkan hadist dari Abu Hurairah ra, bahwa Rasulullah Saw. bersabda: “Hak muslim atas muslim lainnya ada enam” Beliau ditanya; “Apakah enam hal itu, ya Rasulullah?” Beliau bersabda: “Bila kamu bertemu dengannya ucapkanlah salam kepadanya, jika mengundangmu responlah dia, bila meminta nasehat kepadamu nasihatilah dia, jika bersin lalu membaca Alhamdulillah doakanlah dia, bila sakit jenguklah dia, dan jika meninggal antarkanlah jenazahnya.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Cinta kepada Allah dan Rasul-Nya merupakan kewajiban iman yang utama, dan merupakan pokok kaidah yang menjadi dasar setiap perbuatan dalam agama. Amalan dalam beragama hanya bersumber dari cinta yang terpuji, dan asal cinta yang terpuji adalah cinta kepada Allah (Taimiyah, 2001, hal. 79). Kecintaan hamba kepada Allah dan Rasul-Nya adalah bentuk kepatuhan. Mereka membuktikan rasa cintanya dengan mematuhi perintah-Nya, mengutamakan ketaatan kepada-Nya, dan mencari keridhaan-Nya. Sedangkan kecintaan Allah kepada hamba adalah dengan memuji mereka serta memberi ampunan, pahala, kenikmatan, rahmat, pemeliharaan dan taufik. Oleh karena itu, seseorang akan merasakan manisnya iman apabila mempunyai rasa cinta yang tinggi kepada Allah (Taimiyah, 2001, hal. 78).

C. Selflove

1. Pengertian *Selflove*

Self-love sendiri merupakan sesuatu yang didasari oleh cinta, dimana objek dari cinta itu adalah diri sendiri. As-Sulami menjelaskan bahwa cinta itu sendiri adalah cinta antara mereka dengan Tuhannya. Dapat dipahami bahwa jika seseorang ingin mencintai dirinya sendiri, maka cinta itu tidak lepas dari cintanya kepada Tuhan. Dalam Qura'an berbunyi :

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Yang artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah Mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

Dalam kitab Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Abu Abd Rahman As-Sulami mengutip pendapat Sahl bin Abdullah yang mengatakan bahwa jika seseorang mencintai Allah SWT maka orang tersebut yang perilaku, perbuatan dan perkataannya berdasarkan Nabi Muhammad saw. Mar-Sulami mengatakan, ketika seseorang menerapkan apa yang diajarkan Rasulullah dalam hidupnya, maka ia akan diberikan cinta dan kasih sayang dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang diberikan cinta dalam hidupnya, maka orang tersebut akan dengan mudah mencintai dirinya sendiri dan orang lain serta akan lebih menghargai apa yang telah diberikan Tuhan kepadanya. (Larasati, 2022).

Mencintai diri sendiri atau yang biasanya dikenal dengan istilah self-love merupakan suatu kondisi saat seseorang bisa menghargai dirinya sendiri dengan memberikan apresiasi ketika ia mampu mengambil keputusan di dalam upaya perkembangan fisik, spiritual, dan psikologinya. Pada dasarnya self-love adalah kemampuan seseorang dalam memberikan perlakuan terbaik kepada dirinya sendiri dengan cara menerima kekurangan dan terus berusaha memperbaikinya serta memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dengan sebaik mungkin, sehingga nantinya akan merasakan kepuasan hidup melalui usaha-usaha yang telah dilakukan. Menurut Erich Fromm, cinta kepada orang lain berarti cinta kepada manusia, sehingga mencintai diri sendiri adalah sebuah kebajikan, karena diri sendiri termasuk dari manusia. Mencintai diri sendiri adalah menjadikan diri pribadi sebagai objek mencintai dengan memberikan kepedulian, pemahaman, tanggung

jawab, dan menghargai diri sendiri, sehingga dapat meneguhkan kehidupan, kebahagiaan, pertumbuhan, dan kebebasan (Fromm, 2008).

Menerapkan konsep self-love bukan hanya sekedar memenuhi hasrat dan keinginan pribadi saja, seperti memakai pakaian yang bagus dan merias wajah dengan produk mahal, lalu mengklaim bahwa dirinya sudah mencintai diri sendiri. Self-love lebih kepada tindakan cinta yang dilakukan secara fisik dan non-fisik. Self-love merupakan konsep apresiasi terhadap diri sendiri untuk membangun kebahagiaan dan kesejahteraan, yang mana pengembangan diri tersebut bertujuan agar diri tetap bisa berkontribusi di masa depan. Jadi konsep ini lebih kepada percaya bahwa diri ini bisa memberikan pengaruh positif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Pengertian dari *selflove* memiliki dua arti yaitu secara bahasa atau dan istilah. *Selflove* dalam bahasa Inggris berarti cinta diri dalam bahasa Indonesia suka sekali, sayang, kasih sekali, dan ingin sekali adalah semua arti dari kata cinta. Selain itu, kata diri digunakan dalam beberapa ungkapan untuk menunjukkan keinginan atau perasaan seseorang terhadap diri mereka sendiri. Karena itu, cinta diri dapat berarti memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Seseorang dapat memiliki potensi positif dan negatif ketika menggunakan *selflove*. Dalam situasi seperti ini, perspektif agama menjadi sangat penting sebagai dasar untuk menangani masalah tersebut. *Selflove* dalam syariat Islam tidak berarti sombong; sebaliknya, *selflove* mencakup penghargaan, perhatian, dan menyayangi diri sendiri dengan penuh ketulusan.

Menurut Deborah Khoshaba pengertian dari *selflove* merupakan sebuah kondisi penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan baik secara fisik, psikologis, dan spiritualitas individu (Khoshaba, 2012). Fromm berpendapat bahwa *selflove* melibatkan emosional, mental, dan spiritual dengan prinsip yang meliputi pengetahuan diri, melepaskan dari masalah dan hidup dimasa kini dan mendatang, spiritualitas, niat yang jelas dan tidak menghakimi diri sendiri (Nerisha Maharaj, 2013). Maka *selflove* bukan berarti sebuah keegoisan yang ditanam dalam diri yang hanya memikirkan diri sendiri dan mengabaikan orang lain, hanya mengikuti kehendak atau mengikuti kesenangan diri, namun *selflove* itu sendiri memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara positif.

Namun ketika *self-love* diterapkan oleh seseorang terlalu berlebihan dan tidak wajar maka akan menimbulkan masalah baru yaitu berupa gangguan mental dan perilaku. Seseorang dengan *self-love* atau rasa cinta yang berlebihan terhadap diri sendiri akan mengalami gangguan mental dan kepribadian berupa perilaku narsistik atau dalam istilah ilmiah dikenal dengan *Narcissistic Personality Disorder* (NPD). Seseorang dengan perilaku narsistik akan cenderung mementingkan diri sendiri, menganggap diri sendiri manusia yang unik dan istimewa, haus akan pujian, keinginan untuk merasa dikenal dan merasa penting, kurang memiliki empati terhadap orang lain, dan berbangga diri berlebihan.

Dalam menerapkan *self-love*, seseorang memiliki potensi positif dan negatif. Dalam hal ini sudut pandang agama menjadi penting sebagai sebuah landasan dalam menyikapi persoalan tersebut. Dalam konteks syari'at islam, konsep mencintai diri sendiri tidak sama dengan sikap sombong, melainkan mencakup penghargaan, perhatian, dan menyayangi diri sendiri dengan penuh ketulusan. *Self-love* yang positif dalam Islam memungkinkan individu untuk menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, sambil memberikan dorongan untuk terus berupaya meningkatkan diri, mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan bersedia belajar dari kesalahan yang pernah diperbuat (Raras Rahmatul Husna, 2023).

World Health Organization (WHO) mengatakan *selflove* dapat dipahami sebagai bagian dari kesehatan mental, yang mencakup perasaan positif terhadap diri sendiri dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial. WHO menekankan bahwa kesehatan mental yang baik membantu seseorang mengelola stres, berhubungan dengan orang lain, dan mencapai potensi penuh mereka. Secara keseluruhan, cinta diri sendiri adalah kunci untuk kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan umum.

Mencintai diri sendiri, bagaimanapun, bukanlah hal yang mudah untuk diwujudkan, terutama di tengah tekanan dan tuntutan sosial yang tinggi. Oleh karena itu, upaya yang konsisten diperlukan untuk membangun rasa cinta diri yang sehat dan positif terhadap diri sendiri. Memiliki cinta diri yang kuat memungkinkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan yang lebih dalam dan membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain.

Menurut Deborah Khoshaba (Ningsih, 2023) terdapat 7 aspek dalam *selflove* diantaranya:

1. *Become mindful.* Orang yang lebih memiliki banyak cinta pada diri sendiri cenderung tahu apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan inginkan.
2. *Act on what you need rather than what you want.* Orang yang mencintai diri sendiri dapat berpaling dari sesuatu yang menurutnya terasa menyenangkan dan menggairahkan menuju kepada sesuatu yang orang itu butuhkan untuk tetap maju dalam kehidupannya.
3. *Practice good selfcare.* Orang yang dapat mencintai dirinya dengan positif akan mengutamakan kebutuhan dasarnya.
4. *Set boundaries.* Memiliki batasan atau mengatakan tidak pada sesuatu yang merugikan diri sendiri secara fisik, emosional, ataupun secara spiritual.
5. *Protect yourself.* Membawa kebahagiaan yang tepat seperti seseorang, pertemanan, ataupun pekerjaan
6. *Forgive yourself.* Kita manusia bisa sangat keras pada diri kita sendiri. Kelemahan dari mengambil tanggung jawab atas tindakan kita adalah menghukum diri kita terlalu banyak karena kesalahan dalam belajar dan tumbuh.
7. *Live intentionally.* Orang yang menerapkannya akan lebih menerima dan mencintai diri sendiri, apa pun yang terjadi dalam hidup, saat hidup dengan tujuan dan rancangan.

Sejalan dengan hal itu, dalam ajaran Islam pun mencintai diri sendiri merupakan sebuah kewajiban bagi setiap Muslim. Dengan mencintai diri sendiri, maka akan mengenal dirinya dan dari mengenal diri inilah seorang hamba juga akan mengenali Tuhannya, sebagaimana pepatah:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: “Siapa saja yang telah mengenal dirinya, maka sungguh dia telah mengenal Tuhannya”.

Self-love merupakan pondasi dalam setiap hubungan, karena self-love memiliki dampak pada bagaimana seseorang melakukan hubungan dengan orang lain. Banyak anggapan salah yang mengatakan bahwa mencintai diri sendiri itu buruk karena cinta diri berarti meniadakan rasa cinta kepada orang lain dan mementingkan diri sendiri. Sebagaimana pandangan Freud yang beranggapan bahwa cinta adalah manifestasi libido, dan libido itu berbalik kepada diri sendiri atau kepada orang lain. Maka dari itu, cinta kepada orang lain

dan diri sendiri saling meniadakan, dalam arti semakin bertambah satu, maka yang lain semakin berkurang.

Namun Fromm membantah hal tersebut, ia menyatakan bahwa cinta pada orang lain dan cinta pada diri sendiri bukanlah pilihan, sebab seseorang yang egois dan mementingkan dirinya sendiri merupakan salah satu wujud dari dirinya yang tidak produktif, hampa, frustrasi, dan dirinya akan senantiasa tidak bahagia serta sangat khawatir untuk segera mengambil kepuasan dalam hidup, yang sesungguhnya telah ia halangi sendiri. (Fromm, 2008).

Terdapat beberapa dimensi cinta diri, yang meliputi diri, keluarga, orang lain dan masyarakat. Berikut penjelasannya lebih lanjut:

a. *Self* (Diri)

Diri mempunyai empat jenis pola utama, yaitu pertama, harga diri yang menitikberatkan pada rasa hormat, perlindungan, kepedulian dan peningkatan kualitas diri. Kedua, penerimaan diri, artinya bisa menerima diri sendiri di masa lalu, bahagia dengan diri sendiri saat ini, dan tidak keras pada diri sendiri karena merasa frustrasi dengan dunia luar. Ketiga, pengendalian diri yaitu mengatur tubuh, emosi, dan kehidupan pribadi seperti tidak melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak reputasi atau kepribadian, menuntut kita menjadi pribadi yang bersih. Keempat, sifat diri yang berkelanjutan, yaitu menjadi diri sendiri dalam kondisi apapun, tetap berpegang teguh pada pandangan hidup, nilai-nilai, pandangan dunia serta garis dan prinsip dasar. (Qurba, 2023).

b. *Family* (Keluarga)

Keluarga adalah lingkungan terdekat dari setiap individu. Bagaimana individu dalam memperlakukan anggota keluarga lain merupakan bagian dari self-love. Hal tersebut dapat dimisalkan dengan bertanggung jawab dan merawat keluarga dengan baik.

c. *Orang lain (Other)*

Self-love tidak hanya berlaku pada diri sendiri namun juga pada orang lain. Dalam praktiknya, individu juga harus mengetahui cara

memperlakukan dan menghormati orang lain dengan baik, misalnya dengan tidak memermalukan atau menyusahkan orang lain. Dengan menerapkan cinta pada orang lain yang sepadan dengan cara seseorang mencintai dirinya sendiri, maka orang-orang disekitarnya akan menjadi lebih baik dan merasa lebih nyaman. Oleh karena itu, self-love bisa menjadi titik awal dan landasan untuk bisa mencintai orang lain

b. Masyarakat

Dalam pandangan masyarakat China, masyarakat adalah bagian terpenting dari mencintai diri. Cinta diri berarti menyadari diri sendiri, tidak menciptakan masalah bagi masyarakat, berintegrasi ke dalam masyarakat, menghormati dan berkontribusi di dalam masyarakat.



2. Aspek-aspek *Selflove*

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan dan menyadari pentingnya mencintai dirinya, 4 aspek yang dapat melandasi *selflove* antara lain, yaitu *self-awareness*, *self-confidence*, *self-esteem*, dan *self-care*.

a. *Self-awareness*

Awereness adalah sebuah kesadaran terhadap kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain. *Self awereness* ialah kesadaran diri hal ini pun menjadi komponen yang penting dalam penerapan *selflove* sendiri. Kesadaran diri berarti kesadaran individu dalam mengenali dan memahami dirinya secara utuh, baik dari segi sifat, emosi, pikiran, tindakan maupun cara individu beradaptasi dengan lingkungannya. Kesadaran diri yang bisa juga disebut suatu bentuk pelatihan dalam mengelola dan memilih perasaan untuk mengetahui perasaan diri sendiri dan orang lain. Kesadaran diri merupakan kecerdasan mengenai pemahaman diri dan cara menunjukkannya serta kecerdasan dimana individu dapat beradaptasi dengan kondisi dan situasi tertentu.

Menurut Daniel Goleman, kesadaran diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengetahui kelebihan, kelemahan, dorongan, nilai, serta dampaknya terhadap orang lain. *Self awareness* merupakan kunci dari kecerdasan emosional, yang mana menjadi pondasi hampir seluruh unsur kesadaran emosional seorang individu. Kesadaran diri menjadi langkah awal yang penting dalam mengenal dan memahami diri sendiri juga perubahan diri.

Singh menegaskan bahwa *self awareness* dapat menghubungkan seseorang dengan pikiran, perasaan, dan tindakan pribadinya sehingga membantu individu dalam mendapatkan persepsi yang lebih jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai dalam hidup dan karenanya bisa bekerja sesuai dengan kemampuannya. Seseorang dengan kesadaran diri yang tinggi akan mampu membaca emosi diri sendiri dan mengenali dampak yang akan ditimbulkan sehingga hal ini dapat membantu individu dalam mengambil keputusan dalam hidup, oleh karenanya sangat penting memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri sendiri. Penerapan *self awareness* yang baik juga bisa membantu dalam memahami orang lain, membaca situasi sosial, serta dapat mengerti harapan orang lain terhadap dirinya

sehingga bisa mencerminkan diri, memperhatikan, dan mengambil pengalaman, termasuk juga mengendalikan emosi

Bradberry Greaves mengungkapkan kesadaran diri menurutnya, itu adalah kemampuan memahami emosi kepada diri sendiri ketika menghadapi suatu kejadian, peristiwa dan situasi yang memancing emosi pada diri individu dapat merespons dirinya sendiri dalam bentuk emosi positif atau negatif. Kesadaran diri yang tinggi bias memberikan emosi positif dalam mengevaluasi peristiwa miliki pada dirimu sendiri (Asmarini, 2022). Adapun bentuk dari *self-awareness* diantaranya (Qurba, 2023):

- a. *Self-awareness subjektif*, yaitu kemampuan individu untuk membedakan dirinya dengan lingkungan sekitarnya dimana memiliki cara memberikan penilaian yang berbeda antara dirinya dengan orang lain.
- b. *Self-awareness objektif*, yaitu memposisikan dirinya sebagai objek pemerhatiannya yang meliputi kesadaran dalam berpikir dan kesadaran dalam tugas dan tanggung jawab.
- c. *Self-awareness simbolik*, yaitu kemampuan individu dalam membentuk konsep-konsep abstrak dalam dirinya melalui kemampuannya berkomunikasi, berinteraksi, menentukan tujuan dan mengevaluasi hasil serta membangun sikap mengenai dirinya dan mempertahankan diri jika ada komunikasi yang mengancam.

Dari *self-awareness* ini maka dapat menumbuhkan sebuah intropeksi terhadap diri. Intropeksi diri adalah mengoreksi tentang apa hal yang ada dilakukan dalam hidup yang meliputi sikap, perbuatan, kelemahan atau bahkan kesalahan apa yang kita perbuat kepada diri sendiri dan memiliki tekad untuk tidak mengulang lagi di waktu yang akan mendatang. Didalam islam kata intropeksi diri biasa disebut dengan *muhasabah* yang berasal dari kata *hasaba, yuhasibu, muhasabah* yang memiliki arti mengoreksi, mengevaluasi. Dalam islam juga mengharuskan para umatnya untuk selalu bermuhasabah dalam hal apapun.

b. *Self-confidence*

Menurut Lauster, suatu sikap percaya diri dan kemampuan terhadap aktivitas seseorang serta perasaan bebas mengenai apa yang akan dilakukan dan bertanggung jawab. Mudah berinteraksi, santun dan mempunyai dorongan kreatif untuk berprestasi

serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Tidak mudah perilaku dan pembicaraan orang lain mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memiliki rasa percaya diri dan mampu bertindak sesuai dengan apa yang dibutuhkannya berupa harapan, kebahagiaan, toleransi dan tanggung jawab penuh atas apa adanya.. (Asmarini, 2022).

Individu yang dapat memiliki rasa percaya diri akan dapat lebih mengenal dan memahami dirinya. Melalui kemampuan ini, seseorang tidak akan memiliki pendirian yang teguh dan tidak mudah terpengaruh oleh perkataan dan perilaku orang lain, dapat bertindak sesuai dengan keinginannya suatu bentuk optimisme, kebahagiaan, toleransi dan tanggung jawab terhadap apa yang dilakukan. Kepercayaan diri atau *tsiqah* (Arab) adalah kepercayaan manusia terhadap dua hal yaitu cita-cita dan keputusan hidupnya serta kepercayaan akan potensi dan semua kemungkinan dalam dirinya atau yang dalam Bahasa Arab diistilahkan *al iiman bidzatihi* yaitu kepercayaan terhadap kemampuannya. Adapun aspek-aspek dalam percaya diri (Qurba, 2023) yaitu:

- a) Keyakinan akan kemampuan diri dimana ditunjukkan dengan sikap positif bahwa dirinya sungguh-sungguh mengerti apa yang akan dilakukan;
- b) Optimis, yaitu berpandangan positif terhadap segala hal terkait diri sendiri, harapan dan kemampuan;
- c) Percaya diri dalam memandang permasalahan atau segala hal dengan kebenaran;
- d) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah menjadi resiko dan konsekuensi;
- e) Rasional yaitu dapat menganalisa suatu kejadian atau masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai fakta.

Islam mengajarkan umatnya untuk dapat percaya diri terhadap apa yang dia miliki, ketika seseorang sudah memiliki rasa percaya diri maka dapat ditingkatkan dengan bertawakal, yaitu menyerahkan segalanya kepada Allah setelah melakukan usaha dalam segala urusannya.

c. *Self-esteem*

Selfesteem atau harga diri mencerminkan perasaan dan tindakan positif ketika memandang diri sendiri secara keseluruhan. Harga diri adalah seberapa besar seseorang menyukai dirinya sendiri apapun keadaannya. Rusli Lutan menyatakan harga diri merupakan suatu bentuk penerimaan diri terhadap diri sendiri sebagai pribadi yang berharga, berharga, mampu dan berguna, apapun yang telah terjadi, sedang terjadi atau akan terjadi. (Qurba, 2023). Michener dan DeLamater mengatakan bahwa harga diri yang tinggi cenderung menunjukkan bahwa seseorang terbuka, percaya diri, mengekspresikan dirinya apa adanya dan tidak mempunyai topeng untuk mengungkapkan kelemahannya. (Asmarini, 2022).

Jika seseorang tidak dapat menghargai dirinya, maka akan sulit untuk menghargai orang lain. Bagi seseorang yang memiliki self-esteem yang rendah akan dengan mudah terkena depresi, kekerasan dan hal negatif lainnya, tetapi sebaliknya jika seseorang sudah memiliki penghargaan diri (*self-esteem*) yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kehidupan dan aura yang positif seperti memiliki sikap baik dalam berinteraksi dengan diri sendiri ataupun orang lain, selain interaksi yang menjadi berkembang baik seseorang yang memiliki penghargaan diri yang tinggi dapat mengatasi semua tekanan yang ada didalam kehidupan dengan baik.

Dalam islam untuk menerapkan penghargaan pada diri sendiri dapat diterapkan dengan rasa syukur, yaitu bentuk terima kasih terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupannya.

d. *Self-care*

selfcare berarti perawatan diri. Yang dimaksud dengan *selfcare* adalah seseorang melakukan atau melaksanakan perawatan terhadap dirinya sendiri dengan tujuan untuk mencegah, mengurangi, mengelola emosi buruk seperti depresi, stress dan kemudian individu tersebut meningkatkan kesehatan mentalnya. Perawatan diri dimulai dengan kesadaran akan diri sendiri. Kesadaran ini dapat mencegah, mengatasi dan mengelola hal-hal yang harus dilakukan. Perawatan ini sangat diperlukan bagi setiap individu agar tetap dapat hidup bahagia, sehat dan sejahtera.

Aspek ini lebih bersifat fisik. *Selfcare* berkaitan dengan semua tindakan yang kita lakukan untuk menjaga kesehatan, seperti mandi, menjaga pola makan dan hidup seimbang, dan melakukan hal-hal yang kita sukai. Menumbuhkan sikap self-love

terhadap diri sendiri mempunyai manfaat yang bermanfaat bagi diri sendiri. Mencintai diri sendiri dianggap sebagai komponen penting dari harga diri dan kesehatan, dan hal ini dapat membangun ketahanan ketika kita mengalami kesulitan, membantu individu untuk pulih lebih cepat dari trauma atau putus cinta. Selain itu, self-love bisa menjadi tameng untuk terhindar dari penyakit mental seperti depresi, kecemasan, dan perfeksionisme (Ningsih, 2023).

Orem menyatakan bahwa *selfcare* erat kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memenuhi kebutuhan *selfcare*, seperti jenis kelamin, usia, lingkungan sosial, status, dan sumber daya terkait yang tersedia. Penerapan *selfcare* atau perawatan diri yang baik akan mengurangi stres, depresi dan kecemasan dalam menjalani hidup sehingga meningkatkan kenyamanan dan kebahagiaan seseorang.

e. *Self Expression*

Self artinya diri dan *expression* artinya ekspresi, *self expression* adalah ekspresi diri. Ekspresi diri adalah proses seseorang mengungkapkan, mengungkapkan maksud, perasaan, gagasan, pendapat, pikiran. Aspek ini merupakan cara pembentukan pemikiran dan pemecahan masalah. Tujuan dari ekspresi diri adalah proses peningkatan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang-orang di luar diri Anda (Risdiantonio, 2015). Carl Rogers, seorang tokoh utama dalam psikologi humanistik, berpendapat bahwa *self-expression* adalah kunci untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu proses di mana seseorang berusaha mencapai potensi penuhnya: Berikut adalah beberapa poin penting mengenai pemikiran Rogers terkait self-expression:

1. Keaslian Diri: Rogers percaya bahwa untuk tumbuh secara pribadi, individu perlu menjadi diri mereka yang sejati. Self-expression memungkinkan seseorang untuk menunjukkan siapa mereka sebenarnya, tanpa rasa takut atau penilaian dari orang lain.
2. Pengurangan Ketegangan Emosional: Ketika seseorang mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka, terutama yang sulit atau menyakitkan, ini dapat mengurangi tekanan emosional. Menyimpan perasaan bisa menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Dengan mengungkapkannya, individu merasa lebih lega.

3. Kesejahteraan Mental: *Self-expression* yang sehat berkontribusi pada kesejahteraan mental. Ketika seseorang merasa bisa berbicara dan mengekspresikan diri, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan merasa lebih terhubung dengan orang lain.
4. Hubungan yang Lebih Baik: Ekspresi diri yang jujur membantu membangun hubungan yang lebih dalam dan autentik. Ketika individu dapat berbagi perasaan dan pemikiran mereka, itu membuka ruang untuk komunikasi yang lebih baik dan pengertian yang lebih dalam.
5. Menciptakan Makna: *Self-expression* juga membantu individu membuat makna dari pengalaman mereka. Melalui proses mengungkapkan diri, seseorang dapat mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka, yang membantu dalam pengembangan identitas dan tujuan hidup.

f. *Self worth*

Self worth adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang dirinya. Penerapan *self worth* yaitu ketika tidak memenuhi standar penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian terhadap dirinya mendatangkan bahwa kesadaran terhadap berharganya diri sendiri terhadap pencapaian dan kualitas yang ada. Penilaian ini memungkinkan untuk mempengaruhi keadaan diri seseorang meningkat, menurun atau hanya tergantung (Asmarini, 2022).

Self worth berkaitan erat dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki *self-worth* yang sehat cenderung lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan, dan lebih resilient dalam menghadapi stres dan kegagalan. Menerima diri sendiri, termasuk kekurangan dan kelemahan, adalah bagian penting dari *self-worth*. Ini membantu seseorang merasa lebih baik tentang diri mereka dan mengurangi perbandingan sosial yang negatif.

Self-worth yang tinggi dapat mendorong individu untuk mengejar tujuan, membangun hubungan yang sehat, dan mengambil risiko yang konstruktif. Sebaliknya, rendahnya *self-worth* dapat menyebabkan perasaan cemas, depresi, dan menghindari interaksi sosial. Meskipun sering digunakan secara bergantian, *self-worth* dan *self-esteem* memiliki perbedaan. *Self-esteem* lebih berfokus pada bagaimana seseorang menilai diri mereka berdasarkan pencapaian dan prestasi,

sementara self-worth lebih berkaitan dengan nilai intrinsik seseorang sebagai manusia.

3. Manfaat *Selflove*

Self-love bukan hanya tentang merasa baik tentang diri sendiri; ini adalah fondasi yang penting untuk menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang. Dengan mengembangkan *self-love*, kita dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain. Ketika seseorang menerapkan *self-love* dalam diri mereka maka akan mendapatkan dari *self-love* itu sendiri baik itu untuk fisik ataupun mental. Manfaat dari cinta diri sendiri diantaranya:

a. Mendapatkan kepuasan dalam diri sendiri

Seseorang yang benar-benar menerapkan konsep cinta diri dalam hidupnya maka akan menumbuhkan perasaan menerima dan siap untuk menjalankan kondisi hidupnya. Kemudian individu tersebut akan mengenali dari mana munculnya cinta, kebahagiaan, dan juga membuat diri puas dengan segala proses yang ada di hidupnya. Mencintai diri sendiri membantu kita untuk menerima kelemahan dan kekurangan, serta melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang wajar. *Self-love* memberikan ruang untuk belajar dan berkembang, baik dalam aspek pribadi maupun profesional, karena kita merasa berhak untuk memperbaiki diri.

b. Terbiasa dengan hidup sehat

Ketika seseorang dalam proses *self-love*, maka mereka akan memenuhi segala yang dibutuhkan oleh dirinya seperti istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan yang sehat dan juga meluangkan waktu untuk olahraga. Melakukan hal-hal yang positif dalam gaya hidup akan menimbulkan kepercayaan diri seseorang dalam menjalankan kesehariannya. Selain dengan fisik yang sehat *self-love* dapat menghargai orang lain karena individu yang menerapkan *self-love* dapat menghargai dirinya yang mana itu akan membangun hubungan baik antara diri, Allah dan orang lain.

c. Mengurangi stress dalam diri

Mencintai diri sendiri dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Dengan menerima diri, kita lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Dalam menjalankan kehidupan pastinya seseorang pernah mendapatkan tekanan yang datangnya dari berbagai macam arah seperti pekerjaan, tetangga dan keluarga. Mencintai diri sendiri akan memberikan dampak yang positif untuk seseorang ketika mendapatkan kesulitan atau tekanan tersebut. Karena orang-orang yang menerapkan konsep cinta diri yang baik dan benar, individu tersebut akan lebih berpikir optimis mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dan tidak khawatir dengan perkataan orang lain yang menyakiti diri sendiri. Dengan mencintai diri sendiri, kita lebih fokus pada perjalanan kita sendiri dan tidak terjebak dalam perbandingan dengan orang lain. Rasa cinta terhadap diri sendiri dapat membuka pintu untuk mengekspresikan diri secara kreatif tanpa rasa takut akan penilaian.

d. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Dalam bersosialisasi, secara tidak sadar manusia hidup dengan sifat kompetitif, sehingga banyak yang berusaha membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Padahal manusia diciptakan dengan potensi masing-masing, baik berupa kelebihan dan kekurangan yang seharusnya dapat dimanfaatkan sebaik mungkin.

Oleh karenanya berhenti untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan berusaha untuk lebih fokus pada tujuan dan impian yang dimiliki. Dengan begitu, hidup akan lebih bebas dan termotivasi untuk menjalaninya tanpa beban.

e. Memaafkan diri sendiri dan orang lain

Dalam hidup, seorang individu dalam menjalani aktivitas sosial akan menemui bermacam-macam karakter manusia, serta menghadapi berbagai peristiwa, baik sesuatu yang membahagiakan maupun yang menimbulkan kesedihan. Semua orang tidak akan luput dari membuat kesalahan, oleh sebab itu menerapkan sikap saling memaafkan merupakan hal yang penting.

Berusaha memaafkan dan menerima kesalahan yang telah dilakukan oleh diri sendiri maupun orang lain akan memberikan dampak positif terutama bagi diri sendiri maupun bagi hubungan sosial dengan orang lain. Pengaruh positif yang ditimbulkan tersebut di antaranya dapat membuat diri lebih tenang sebab memaafkan ialah seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang supaya tidak membalas dendam serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti. Dengan memaafkan seseorang akan mampu berpikir lebih jernih sehingga hubungan interpersonal yang rusak akibat konflik yang terjadi dapat pulih dengan cepat dan dapat mengambil pelajaran dari kesalahan tersebut untuk bisa tumbuh menjadi lebih baik.

f. Bersyukur

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan konsep mencintai diri sendiri adalah bersyukur. Bersyukur adalah ungkapan terima kasih atas apa yang telah dimiliki dan diperoleh. Menurut Mc Cullough dan Emmons, syukur merupakan perasaan yang terjadi dalam hubungan interpersonal sebagai penghargaan atas kebaikan dan manfaat yang diberikan orang lain kepada individu tersebut.

Bersyukur termasuk bentuk emosi positif yang memberikan banyak manfaat terutama bagi diri sendiri. Dengan bersyukur, seseorang bisa lebih berbahagia dan tenang karena bisa menerima diri apa adanya. Selain itu syukur dapat mendatangkan rezeki lebih banyak dan menghindarkan diri sifat kufur nikmat yang dapat merusak jiwa.

g. Bersabar

Hidup tidak akan terus berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Terkadang individu menghadapi hal-hal rumit yang menyebabkan stress, cemas, maupun depresi. Untuk menghadapi hal tersebut, maka dibutuhkan kesabaran. Sabar adalah kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku. Sabar juga dapat diartikan sebagai emosi positif berupa menahan diri dari mengikuti keinginan hawa nafsu serta menjadi terapi mental dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan.

Dengan bersabar, seseorang akan bersikap tenang dan berusaha berpikir panjang dalam menghadapi setiap masalah yang ada. Selain itu seseorang yang bersabar tidak akan mudah putus asa dan tidak mudah mengeluh, sehingga hal inilah yang akan mendidik seseorang untuk lebih kuat dalam menghadapi kehidupan di masa depan.

Pengertian Selflove	Aspek Selflove	Manfaat Selflove
<ul style="list-style-type: none"> Menurut Deborah Khoshaba pengertian dari <i>selflove</i> merupakan sebuah kondisi penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan baik secara fisik, psikologis, dan spritualitas individu.. 	<ul style="list-style-type: none"> Self-Awareness Self-Confidence Self-Esteem Self-Care 	<ul style="list-style-type: none"> Mendapatkan kepuasan dalam diri Terbiasa hidup sehat Mengurangi stress dalam diri

