

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental telah menjadi isu yang mendesak di abad ke-21. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan gangguan mental, stres dan kecemasan di seluruh dunia. Tahun 2019, menunjukkan satu dari delapan orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan memiliki angka 301 juta orang, termasuk 58 juta anak-anak dan remaja, 280 juta orang dengan depresi termasuk 23 juta anak-anak dan remaja, 40 juta orang dengan gangguan bipolar, 24 orang atau satu dari 300 orang diseluruh dunia dengan skizofreni, kemudian 14 juta orang dengan gangguan makan, termasuk hampir tiga juta anak-anak dan remaja, 40 juta orang termasuk anak-anak dan remaja dengan gangguan disosial, dan sisanya dengan gangguan lainnya seperti gangguan perkembangan saraf dan gangguan stres pasca trauma (PTSD) (WHO, 2022)..

Jumlah tersebut terus meningkat secara signifikan pada tahun 2020 disebabkan pandemi COVID-19. Masing-masing peningkatan ini diperkirakan sebesar 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat (WHO, 2022). Dampak meningkatnya gangguan mental tersebut, telah mendorong banyak orang untuk memperhatikan isu kesehatan mental, dengan munculnya banyak diskusi dan perhatian terhadap kesehatan mental serta memunculkan berbagai istilah modern dengan menggunakan pendekatan psikologis, salah satunya yaitu *self-love*, yang menjadi bagian dari perawatan diri.

Secara Bahasa, "*self-love*" terdiri dari dua kata dalam Bahasa Inggris, yaitu "*self*" dan "*love*". Kata "*self*" berarti diri atau sendiri, yang merujuk pada kesadaran individu akan dirinya sendiri. Sesuai dengan definisi dalam kamus psikologi yang memiliki makna sebagai diri pribadi, artinya kesadaran atas diri sendiri pada individu atau penghayatan akan kepribadiannya sendiri (Fuad Hasan, 1981), kata kedua yaitu "*love*", berasal dari Bahasa Inggris yang berarti cinta, kasih, atau sayang. Dalam terminologi, "*love*" merujuk pada perasaan positif yang mencakup

semua bentuk kebaikan, belas kasih, dan kasih sayang (Muhtadi, 2018). Oleh karenanya *self-love* diartikan sebagai mencintai diri sendiri.

Secara teoritis (Maslow A. H., 1943), konsep *self-love* telah dibahas dalam beberapa teori psikologi. Abraham Maslow, dengan teori hirarki kebutuhannya, menempatkan *self-love* dalam konteks kebutuhan harga diri dan aktualisasi diri. Menurut Maslow, untuk mencapai aktualisasi diri, seseorang harus memenuhi kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, cinta atau *belonging*, dan harga diri. *Self-love* adalah bagian dari pemenuhan kebutuhan harga diri yang esensial untuk mencapai potensi penuh individu.

Carl Rogers, seorang psikolog humanis terkemuka, menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat sebagai kunci untuk pengembangan diri yang optimal. Dalam teorinya (Rogers, *On Become a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961), Rogers berpendapat bahwa individu yang dapat menerima diri mereka sendiri apa adanya, tanpa syarat, cenderung lebih mampu mencapai perkembangan diri yang sehat. Penerimaan diri tanpa syarat ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan dunia secara lebih autentik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Menurut Rogers, *self-love* atau *self-acceptance* adalah pondasi dari pengembangan diri yang positif, memungkinkan seseorang untuk mengejar tujuan hidup mereka dengan lebih efektif dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Kristin Neff memperkenalkan konsep *self-compassion* yang terdiri dari tiga elemen (Neff, 2003) yaitu, kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kemanusiaan Bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). *Self-compassion*, seperti yang dijelaskan oleh Kristin Neff, menjadi fondasi penting dalam *self-love* karena memungkinkan individu menghadapi kegagalan dan penderitaan dengan kelembutan dan pengertian.

Teori Pemahaman Diri (*self-understanding theory*) (Ryff C. D., 1989), menyatakan bahwa *self-love* berakar pada pemahaman diri yang mendalam.

Dengan memahami dan kekuatan diri sendiri, individu dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka dan belajar mencintai diri mereka apa adanya. Sementara itu, Teori Kesejahteraan Diri (*self-wellbeing theory*) mengusulkan bahwa *self-love* adalah komponen penting dari kesejahteraan psikologis. *Self-love* membantu individu mengembangkan pandangan positif tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Dalam perspektif psikologi positif, *self-love* dianggap sebagai komponen penting dari kebahagiaan dan kesejahteraan. Martin Sligman, salah satu pendiri psikologi positif, mengemukakan bahwa *self-love* berkontribusi pada pemenuhan hidup dan kebahagiaan individu (Seligman M. E., 2011). Dengan itu *self-love* telah diakui sebagai konsep penting dalam berbagai teori psikologi. Menurut Abraham Maslow, *self-love* terkait dengan kebutuhan harga diri yang esensial untuk mencapai aktualisasi diri. Carl Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat sebagai kunci pengembangan diri yang sehat. Kristian Neff memperkenalkan *self-compassion* sebagai aspek penting dari *self-love*, yang melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran penuh, dan kemanusiaan bersama. Teori lain, seperti Teori Pemahaman Diri dan Teori Kesejahteraan Diri, menyatakan bahwa *self-love* berakar pada pemahaman diri yang mendalam dan merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis. Dalam psikologi positif, *self-love* dianggap sebagai elemen vital dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.

Maka, *self-love* dapat dikatakan sebagai fondasi penting untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan hidup, dengan menekankan penerimaan serta pemenuhan kebutuhan diri. Namun, dalam Islam terdapat konsep *itsar*, yakni sikap mendahulukan kepentingan orang lain, meskipun diri sendiri juga membutuhkan (Endrika Widdia, 2022), bahkan disebut sebagai puncak keutamaan iman. Sebagaimana dalam Al-Qur'an menegaskan "*Mereka mengutamakan orang lain atas diri mereka, sekalipun mereka juga membutuhkan*" (QS. al-Hasyr:9). Perbedaan orientasi ini menimbulkan pertanyaan apakah konsep *self-love*

bertentangan dengan nilai Islam yang juga mengajarkan pengorbanan, ataukah Islam sebenarnya juga memberi ruang bagi kecintaan terhadap diri dengan cara yang benar.

Penelitian mengenai *self-love* sebelumnya telah banyak dilakukan, dan menjadi objek kajian dalam berbagai disiplin ilmu, dalam perspektif Islam, kajian mengenai *self-love* juga sudah cukup banyak dilakukan, namun dalam konteks hadis masih jarang ditemukan. Yang mana hadis merupakan sumber utama ajaran Islam setelah al-Qur'an yang memuat petunjuk langsung mengenai hubungan manusia dengan dirinya, sesamanya, dan tuhan.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, maka penelitian ini akan menelaah bagaimana hadis memberikan penjelasan mengenai persoalan ini. Dengan mengangkat judul “Konsep *Self-love* Perspektif Hadis”.

B. Rumusan Masalah

Seperti yang tercantum dalam latar belakang, maka terdapat pokok-pokok masalah yang dapat ditarik sebagai pokok masalah yang telah dijabarkan pada rumusan masalah, yaitu;

1. Bagaimana konsep *self-love* dalam psikologi?
2. Apa saja hadis-hadis tentang *self-love* dan bagaimana kualitasnya?
3. Bagaimana Konsep *Self-love* Perspektif Hadis?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu;

1. Untuk mengetahui Konsep *Self-love* dalam Psikologi
2. Untuk mengetahui Hadis-hadis *Self-love* dan kualitasnya
3. Untuk mengetahui Konsep *Self-love* Perspektif Hadis

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai konsep *self-love* terutama dalam sudut pandang hadis. Kemudian menjadi

referensi bagi para peneliti di bidang Pendidikan islam, serta menambah wawasan, pengetahuan dan khazanah kepustakaan terutama di Fakultas Ushuluddin Jurusan Ilmu Hadits.

2. Kegunaan Praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan penjelasan serta pemahaman terhadap pembaca tentang pentingnya konsep *self-love* terutama dalam Perspektif Hadis, yang kemudian dijadikan sebagai pedoman untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam upaya mencari informasi tentang Konsep *Self-love* Perspektif Hadis beberapa temuan ditemukan melalui penelusuran Sumber-sumber pustaka sebagai berikut;

1. Penelitian oleh Fitrotun Nisa (2022) yang berjudul Konsep *Self-love* Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat Dalam Tafsir Al-Misbah). Skripsi ini menggunakan metode kualitatif yang mana dalam menganalisa data menggunakan metode deskriptif-analisis. Skripsi ini juga menghasilkan klasifikasi yang disimpulkan bahwa dalam menciptakan konsep *Self-love* perlu memperhatikan beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu kesadaran diri (*Self-Awareness*), kelayakan diri (*Self-Care*) sebagai suatu jalan dalam menjaga keseimbangan terhadap kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak. Penelitian ini sama-sama membahas konsep *self love* namun terdapat perbedaan dalam fokus penelitiannya, Yaitu berfokus terhadap bagaimana konsep *self love* menurut M. Qiraish Shihab dengan menggunakan studi ayat dalam tafsir al-misbah. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.
2. Penelitian oleh Ayu Festian Larasati (2022) yang berjudul Konsep *Self-love* Perspektif Haqa'iq At-Tafsir karya Abu Abdurrahman Al-Sulami. Metode yang digunakan dalam skripsi ini yaitu dengan menggunakan kajian

kepastakaan dan menjadikan kitab Haqa'iq At-Tafsir sebagai sumber utama pada penelitian skripsi ini. Untuk data-data sekunder dalam penelitian ini berupa artikel jurnal, buku atau literatur-literatur lainnya yang memiliki kaitan dengan tema ini. Penelitian ini menghasilkan poin utama yaitu bahwa penerapan *Sef-love* dapat dilakukan dengan bersyukur atas apa yang telah Allah karuniakan kepada seseorang. Karena dengan begitu seseorang dapat lebih mencintai diri sendiri dan mampu menghargai apa yang telah diberikan Tuhan. Dengan bersyukur artinya seseorang telah mencintai dirinya sendiri dan mampu menghargai apa yang telah dimiliki. Saat seseorang bersyukur maka dapat membatasi diri dari sifat yang berlebihan. Seperti contohnya saat mereka kurang bersyukur atas apa yang mereka memiliki terhadap fisiknya. Maka mereka akan rela melakukan operasi plastik agar tidak merasa *insecure* meskipun harus mengeluarkan uang yang tidak sedikit. Orang yang telah menghargai segala yang sudah dimiliki maka mereka telah menerapkan *Self-love* dan tidak akan melakukan hal yang berlebih demi menghilangkan rasa kurang percaya diri atas fisik yang mereka miliki. Menjaga diri pula dari segala perlakuan tidak baik seperti menghujat, kekerasan dan perlakuan negative lainnya baik orang lain ataupun diri kita sendiri merupakan suatu upaya dalam mencintai diri sendiri. Pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai konsep *self-love* namun dengan perspektif berbeda yaitu dengan menggunakan perspektif Haqa'iq At-Tafsir karya Abu Abdurrahman Al-Sulami. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.

3. Penelitian oleh Hana Fauzia (2022) yang berjudul Konsep *Self love* Dalam Al-Qur'an (Analisis Tafsir AL-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili W. 2015 M). Metode dalam Skripsi ini menggunakan metode deskriptif yang bersifat kualitatif (*Library research*), yaitu menggunakan pendekatan teori *Self-Love* yang ditawarkan oleh Sarah-Len Mutiwasekwa untuk menganalisis penafsiran wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir. Skripsi ini menghasilkan temuan bahwa penerimaan terhadap diri sendiri, berdamai

dengan masalah, optimis dengan masa depan, bersyukur, memiliki hubungan positif dengan lingkungan, berani memaafkan, dan tidak zalim terhadap diri sendiri merupakan teknik yang dapat diterapkan sebagai teknik *self love* perspektif Al-Qur'an. Sedangkan konsep *Self-Love* dalam kitab Tafsir Al-Munir ialah meliputi ikhtiar, sabar, syukur, tadabbur, hablumminannas, berani memaafkan, dan pentingnya memiliki tujuan hidup. Pada penelitian ini sama-sama membahas konsep *self-love* namun dengan sudut pandang yang berbeda yaitu konsep *self-love* dalam Al-Qur'an. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.

4. Penelitian oleh Raras Rachmatul Husna, Nur Sa'adah (2023) yang berjudul *Self-love* dalam Perspektif Islam: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. Artikel ini menggunakan metode kualitatif yang menggunakan metode kajian literature. Temuan dari artikel ini menyebutkan bahwa *self-love* dalam psikologi islam mencakup penghargaan diri, pengampunan, pengembangan potensi dan hubungan dengan Allah. *Self-love* yang sehat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pada penelitian ini sama-sama membahas konsep *self-love* namun dengan sudut pandang yang berbeda dan lebih luas dibandingkan dengan penelitian yang akan dibahas yaitu berdasarkan perspektif Islam. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.
5. Penelitian oleh Nila Zaimatus Septian, Jessi Darina (2021) yang berjudul *Membangun Self-love* pada remaja pengguna Instagram Ditinjau dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak). Artikel ini menggunakan metode Deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu dalam proses membangun *self love* melalui media social instagram, remaja mampu memanfaatkan instagram dengan bijak sehingga memberikan efek positif bagi dirinya. Factor yang mempengaruhinya adalah

diri sendiri dan orang lain dengan memberikan tanda suka (*like*), komentar positif dan negative pada foto instagram. Cinta diri adalah konsep yang sangat penting dalam kehidupan semua orang yang hidup memberikan kita kekuatan dan keberanian untuk melewati masa-masa sulit tanpa menjatuhkan dan memandang rendah orang lain. Konsep *self love* adalah dengan menampilkan apa adanya diri di instagram sebagai cerminan di *real-life*, menumbuhkan *self-love* akan menciptakan kebahagiaan di masa depan, menjadi orang yang lebih percaya diri, tidak dibandingkan dengan orang lain dan mentalitas juga akan menguat. Pada penelitian ini memiliki persamaan topik yang akan dibahas yaitu *self-love*, namun memiliki perbedaan arah penelitian yaitu lebih kepada bagaimana membangun *self-love* pada remaja pengguna Instagram berdasarkan perspektif yang berbeda yaitu perspektif dramaturgi (Studi fenomenologi remaja pengguna Instagram di desa Ngebrak). Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.

6. Penelitian oleh Gill Nugroho (2023) yang berjudul *Self-love* dengan Cara Managemen Waktu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan kuesioner *Self Report*. Temuan dari Penelitian ini menghasilkan bahwa masih banyak orang yang belum mencintai dirinya sendiri dengan baik dengan cara managemen waktu secara baik. *Sel- love* dalam managemen waktu merupakan dua hal yang saling terkait, karena mencintai diri sendiri bukan hanya tentang mencintai diri sendiri, namun bagaimana dapat mencintai diri sendiri secara holistik atau keseluruhan dengan managemen waktu yang baik. Maka kebutuhan dan kebahagiaan pribadi akan lebih efisien dalam mengelola waktu dan menghadapi tugas-tugas akademik dengan baik. Penelitian ini sama-sama membahas mengenai *self-love* namun ditinjau dari sudut pandang yang berbeda yaitu *self-love* dengan cara managemen waktu. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studi hadis tematik.

7. Penelitian oleh Elsa Nadia Rani, Irgiano Sulistiawan, Resky Dwi Yunita, Rizqi Alif Ifsyaussalam, Vera Ariyani, Yoga Dwi Wijaya (2022) yang berjudul Pentingnya *Self-love* Serta Cara Menerapkannya dalam diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi fenomenologi kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat beberapa cara untuk menerapkan *self-love* diantaranya yaitu; mendorong sikap percaya diri (*self-esteem*), kenali diri dengan lebih dekat, tidak membandingkan diri dengan orang lain, tidak memikirkan perkataan orang lain, selalu ingat tidak ada orang yang sempurna, ambil keputusan dengan percaya diri, kenali ketakutan bukan menjauhinya dan terakhir menjaga gaya hidup dengan orang positif. Pada penelitian ini sama-sama membahas *self-love* namun memiliki fokus yang berbeda yaitu bagaimana pentingnya *self-love* itu sendiri dan bagaimana cara untuk pengaplikasiannya. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studihadis tematik.
8. Penelitian oleh Afifah Asmarini (2022) yang berjudul Konsep *Self-love* dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, berbentuk *library research*, dan menggunakan metode maudhu'i. penelitian ini menghasilkan gambaran *Self love* dalam Al-Qur'an berupa syukur, qanaah, haunan dan taqwa. Pada penelitian ini sama-sama membahas *self-love* namun dengan fokus yang berbeda yaitu membahas dari bagaimana pentingnya *self-love* itu sendiri dan bagaimana cara untuk pengaplikasiannya. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studihadis tematik.
9. Penelitian oleh Aditia Ningsih (2023) yang berjudul Analisis Konsep *Self-love* Tokoh Rara dalam Film Imperfect (karir, cinta & timbangan) karya Ernest Prakarsa (Analisis Naratif Tzvetan Todorov). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi narasumber. Hasil dari

penelitian ini ditemukan bahwa adanya gangguan yang dialami tokoh rara dalam menerapkan konsep *self-love* yang terganggu disebabkan karir yang ia dambakan. Konsep *self-love* tokoh rara pada film berupa self awareness, self worth, self esteem dan self care. Sedangkan analisis tzevetan Todorov dideskripsikan melalui 5 tahapan yaitu *Equilibrium* (Kondisi Awal), *Disruption Of The Equilibrium* (Keseimbangan Terganggu), *Recognition Of The Equilibrium* (Keseimbangan Terganggu), *Recognition Of The Disruption* (Kesadaran akan Terjadinya Gangguan), *An Ettempt To Repair The Damage* (Kesadaran untuk memperbaiki masalah yang ditimbulkan) dan *New Equilibrium* (Keadaan kembali seperti Semula Dengan Versi yang Lebih Baik). Pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai konsep *self-love*, namun penelitian ini berfokus pada analisis terhadap seorang tokoh dalam sebuah film. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studis hadis tematik.

10. Penelitian oleh Rizky Ruth Elvira Magany (2022) yang berjudul Representasi Mencintai diri Sendiri pada Lirik Lagu “*For Me*” karya Day 6. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menjelaskan bentuk representasi mencintai diri sendiri yang terdapat pada lirik lagu “*for me*” hasil dari lirik lagu “*for me*” memiliki pesan yaitu, agar dapat mencintai diri sendiri perlu beberapa proses diantaranya mengenali diri sendiri, menerima diri, memperdulikan diri, dan menghargai diri sendiri. Pesan mencintai diri sendiri pada lirik lagu “*for me*” direpresentasikan secara konstruktif dalam bentuk bait lirik lagu yang menunjukkan pesan mencintai diri sendiri berdasarkan empat aspek teori mencintai diri sendiri, yaitu *self awareness*, *self worth*, *self esteem* dan *self care*. Penelitian ini berfokus terhadap bagaimana representasi diri sendiri terhadap sebuah lagu. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas yaitu mengenai konsep *self-love* berdasarkan perspektif hadis dengan menggunakan studis hadis tematik.

11. Penelitian oleh Dianita Amalia Safitri (2023) yang berjudul Analisis Semiotika Makna Mencintai Diri Sendiri dalam lirik lagu “*Idol*” karya BTS. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggunakan teori analisis semiotika Roland Barthes untuk mengetahui dan mendeskripsikan makna denotasi, konotasi dan mitos dalam lirik lagu tersebut. Hasil dari penelitian ini yaitu pesan untuk menghargai diri sendiri, menjadi diri sendiri dengan menerima segala bentuk kekurangan dan kelemahan yang ada dalam diri. Dan menyadari betapa pentingnya menerapkan sikap mencintai diri sendiri dalam kehidupan agar memperoleh ketenangan dan kenyamanan dalam hidup. Penelitian ini berfokus terhadap bagaimana makna sebuah lagu tentang mencintai diri sendiri. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai konsep *self-love* dalam sudut pandang hadis.
12. Penelitian oleh Maulana Ira (2018) yang berjudul Studi Hadis Tematik. Hasil penelitian dalam disertasi ini yaitu studi hadis maudhu’i merupakan suatu metode pemahaman hadis dengan cara mengumpulkan hadis-hadis yang memiliki keterkaitan pada satu topik pembahasan yang sama dan memperhatikan korelasi masing-masingnya sehingga diperoleh pemahaman yang utuh. Pada penelitian ini tidak ada persamaan namun memiliki kaitan dengan penelitian yang akan dibahas karena penelitian yang akan dibahas akan menggunakan studi tematik.

Maka, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan tema *self-love* telah banyak diteliti, namun dengan fokus atau sudut pandang yang berbeda-beda mulai dari sisi psikologi itu sendiri, representasi pada sebuah lirik lagu hingga tokoh film, bahkan dalam sudut pandang islam pun telah ada, seperti bagaimana *self-love* dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur’an. Pada penelitian kali ini, peneliti tertarik mengambil sudut pandang *self-love* dalam hadis.

F. Kerangka Berpikir

Self-love merupakan istilah modern dengan pendekatan psikologis. Menurut Khosaba dalam (Yasmin A. N., 2020), istilah *love yourself* atau *self-love* memiliki

kesamaan makna yaitu tentang bagaimana kita menerima dan mencintai diri sendiri. *Self-love* diartikan sebagai sebuah kondisi dimana kita dapat mengapresiasi diri ketika mampu bertindak kearah yang mendukung perkembangan dan kelebihan, memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, lebih fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, serta hidup secara puas melalui usaha yang telah dilakukan.

Menurut cendikiawan Muslim Indonesia, Prof M. Quraish Shihab yang disampaikan saat ditanya Najwa Shihab dalam akun Chanel Youtube “Narasi Tv” pada sesi “Shihab & Shihab” yang tayang pada tanggal 10 Oktober 2021 dalam rangka memperingati *World Mental Healt Day* menjelaskan bahwa agama menuntut manusia untuk mencintai dirinya sendiri. “Kenali diri Anda, sebab kalau Anda tidak mengenali diri Anda, bisa jadi Anda melakukan suatu kegiatan yang justru mencelakakan (menzalimi) diri Anda.”

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 44 yang artinya;

“Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri,”

Banyak psikologi menunjukkan bahwa mempelajari bagaimana cara mencintai diri sendiri (*self-love*) berkaitan dengan berkurangnya kecemasan dan depresi; pemulihan stress yang lebih baik, pandangan hidup yang lebih optimis, dan kemampuan mentaati perubahan perilaku yang sehat. Sigkatnya, *self-love* merupakan cara seseorang memandang dan memperlakukan dirinya sendiri dengan baik (Astrid Safitri). Mencintai diri sendiri juga merupakan sebuah kewajiban yang perlu dijalankan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Dan menjadi salah satu faktor dari kebahagiaan. Al-Ghazali berpendapat bahwa suatu kebahagiaan dapat diraih oleh seseorang apabila seseorang itu telah sampai pada tingkatan *Ma'rifatullah* (mengenal Allah). Dan untuk menuju *ma'rifatullah* tentunya kita perlu melalui tahap *ma'rifah an-nafs* (mengenal diri sendiri) terlebih dahulu (arroisi' 2019). Karena dengan mengenal diri sendiri berarti kita dapat mencintai diri sendiri dengan baik.

Ditinjau dari sisi psikologi barat maupun psikologi islam, konsep *self-love* sangat dibutuhkan bagi setiap orang. Mencintai diri sendiri bukanlah suatu hal yang egois, dengan mencintai diri sendiri seseorang dapat memberikan manfaat yang baik bagi dirinya sendiri juga orang lain (Maulita, 2020). Jiemi Ardian dalam karyanya *Love Yourself* memiliki pendapat yang sama ia menjelaskan bahwa mencintai diri sendiri bukan sikap yang egois. Mencintai diri sendiri bermakna memposisikan diri sama pentingnya dengan kedudukan mencintai orang lain. Dijelaskan pula bahwa jika seseorang tidak mencintai dirinya, maka siapa yang akan menjaga diri. Seseorang yang mencinai dirinya maka akan bahagia dan puas terhadap kelebihanannya dan tidak terjebak dalam perasaan kekurangan disebabkan emosi fikiran yang menyempit (Ardian, 2021).

Namun, dalam Islam terdapat konsep *itsar*, yakni sikap mendahulukan kepentingan orang lain, meskipun diri sendiri juga membutuhkan (Endrika Widdia, 2022), bahkan disebut sebagai puncak keutamaan iman. Sebagaimana dalam Al-Qur'an menegaskan "*Mereka mengutamakan orang lain atas diri mereka, sekalipun mereka juga membutuhkan*" (QS. al-Hasyr:9). Perbedaan orientasi ini menimbulkan pertanyaan apakah konsep *self-love* bertentangan dengan nilai Islam yang juga mengajarkan pengorbanan.

kajian mengenai *self-love* dari perspektif hadis masih terbatas. Yang mana hadis merupakan sumber ajaran Islam yang kedua setelah Al-Qur'an dan memuat langsung petunjuk mengenai hubungan manusia dengan dirinya, sesama, dan Tuhannya.

Gambar 1.1
Kerangka Berfikir

