

KONSEP *SELF LOVE* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan Al-Mishbah)

Skripsi Diajukan
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)



Oleh:

Tasya Gefira Shofa

NIM 21211818

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)
JAKARTA
1447 H/2025 M

KONSEP *SELF LOVE* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan Al-Mishbah)

Skripsi Diajukan
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)



Oleh:

Tasya Gefira Shofa

NIM 21211818

Pembimbing:

Dr. Nur Izzah, M.A.

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)
JAKARTA
1447 H/2025 M

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan *Al-Mishbah*)**” yang disusun oleh Tasya Gefira Shofa dengan Nomor Induk Mahasiswa 21211818 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang Munaqasyah.

Tangerang Selatan, 19 Agustus 2025





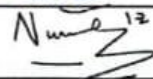
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Izzah' with a stylized flourish at the end.

Dr. Nur Izzah, M.A.

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi dengan judul **"Konsep Self Love Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir *Al-Mar'at* dan *Al-Mishbah*)"** yang disusun oleh Tasya Gefira Shofa dengan Nomor Induk Mahasiswa 21211818 telah diujikan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 25 Agustus 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Muhammad Ulinnuha., Lc, M.A.	Ketua Sidang	
2.	Mamluatun Nafisah, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
3.	Dr. Sofian Effendi, M.A.	Penguji I	
4.	Dr. Abdul Rosyid, M.A.	Penguji II	
5.	Dr. Nur Izzah, M.A.	Pembimbing	

Tangerang Selatan, 25 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. Muhammad Ulinnuha., Lc, M.A.

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tasya Gefira Shofa

NIM : 21211818

Tempat/Tanggal Lahir: Karawang, 25 April 2002

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul **“Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan *Al-Mishbah*)”** adalah benar-benar hasil karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang telah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Tangerang Selatan, 19 Agustus 2025



Tasya Gefira Shofa

MOTTO HIDUP

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي

وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.
(QS. Al-Baqarah [2]: 186)

PERSEMBAHAN

Segala Puji bagi Allah SWT yang telah menguatkan langkah hingga tiba di titik ini. Karya tulis ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Rahmat Teguh dan Ibunda Neneng Yuningsih, yang tak pernah berhenti mendoakan, mendukung, dan mempercayai setiap langkahku. Semoga Allah membalas dengan pahala dan keberkahan yang tiada terputus.

Untuk adik-adikku tersayang, Nasywa Azzahra dan Keisya Humaira, yang menjadi penghibur di kala penat dan juga mendoakan dengan tulus. Dan untuk diriku sendiri, sebagai pengingat bahwa tekad yang kokoh dan kesabaran yang terjaga, dengan izin Allah, akan menghantarkan hingga garis akhir perjuangan ini.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alḥamdulillāhi Rabbil ‘Ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat, kesehatan, dan kesempatan yang diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ṣalawāt dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., suri teladan sepanjang masa yang membawa cahaya petunjuk bagi seluruh umat manusia.

Skripsi berjudul “Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan *Al-Mishbah*)” ini merupakan hasil dari perjalanan panjang penulis dalam menempuh proses akademik di Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta. Perjalanan tersebut tidak hanya penuh tantangan, tetapi juga penuh dengan pelajaran berharga, baik dari sisi keilmuan maupun kehidupan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa doa, dukungan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus hati, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, Dr. Nadjematul Faizah, S.H., M.Hum.
2. Wakil Rektor I Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, Dr. Romlah Widayati, M.Ag.; Wakil Rektor II Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, Dr. M. Dawud Arif Khan, S.E., M.Si., Ak., CPA.; Wakil Rektor III Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, Dr. Mutmainnah, S.Th.I., M.A.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, Dr. Muhammad Ulinnuha., Lc., M.A

4. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Mamluatun Nafisah, M.Ag.
5. Kepala dan seluruh staf Perpustakaan Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang telah memfasilitasi serta memberi kemudahan dalam mengakses berbagai literatur dan sumber referensi yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Pembimbing, Dr. Nur Izzah, M.A., yang dengan penuh kesabaran telah membimbing penulis, memberikan arahan ilmiah yang sistematis, serta mendampingi hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Semoga Allah Swt. membalas setiap kebaikan dan ketulusan beliau dengan pahala yang berlipat ganda.
7. Instruktur Tahfidz Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, khususnya Ibu Hayati M.Pd, yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi. Terimakasih karena telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
8. Segenap Dosen Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang telah mendidik dan memotivasi penulis selama masa pembelajaran, hingga bisa sampai pada tahap ini dan menyelesaikan skripsi.
9. Kedua Orang Tua penulis, Ayah Rahmat Teguh dan Mamah Neneng Yuningsih yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tiada henti. Segala pencapaian ini tidak akan terwujud tanpa ridha dan restu dari Ayah dan Mamah.
10. Kedua Saudara Kandung tercinta, Naywa Azzahra dan Keisya Humaira yang selalu hadir dengan doa, semangat, dan tawa yang menguatkan. Dalam setiap lelah dan proses panjang ini, kebersamaan kalian menjadi penghibur dan penyemangat yang sangat berarti.

11. Teman-teman seperjuangan, Siti Unisah, Syifa Amalia dan Septi Robiatul Ilmi, yang telah banyak membantu, mendampingi, dan menjadi tempat berbagi keluh kesah selama proses mengejar target tahfidz dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaan kalian untuk mendengar, memberi semangat, dan hadir di saat-saat sulit.
12. Teman-teman grup IM, grup KKL Jombang, grup Kost Bu Astuti, dan anggota KOPMA seperjuangan yang namanya tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang senantiasa menguatkan.
13. Teman-teman grup Rahmatan Lil' Alamin, Siti Nurazizah, Syifa Zahrah Alfaqih, Tirazul Hidayah, Wardah Nabilah Suardi, dan Zulfa Ainurrojab, terimakasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang senantiasa menguatkan. Semoga kelak pertemanan ini terus berlanjut.
14. Sahabat penulis, Silmi Muftia, Siti Luthfi Sopariah, dan Siti Luthfiatul Arifah. Terima kasih telah menjadi tempat bersandar, dan mengisi hari-hari dengan tawa yang tulus, nasihat yang menenangkan, bahkan dalam keadaan bising kegelisahan, kalian menjadi jeda yang membuat semuanya terasa mungkin.
15. Teman-teman seperjuangan di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta angkatan 2021, khususnya teman-teman kelas E Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini.
16. Teman baik penulis, Kak Retno Sekar, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, dukungan, dan motivasi yang selalu diberikan di setiap langkah perjalanan penulis.

17. Teman seperjuangan, Hasyim Asy'ary, S.H, terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, semangat, motivasi dan telah membersamai penulis sampai saat ini.

18. *Last but not least, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and trying give more than i receive, i wanna thank me for trying to do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk ini penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan penulis skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak.

Tangerang Selatan, 19 Agustus 2025



Tasya Gefira Shofa

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan proses aksentuasi huruf dari satu sistem abjad ke sistem abjad lainnya. Berdasarkan pedoman penulisan skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) tahun 2021, sistem transliterasi Arab ke Latin merujuk pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 yang ditetapkan pada tanggal 22 Januari 1998.

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣ	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	ḏ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>Muta’addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	<i>‘iddah</i>

3. *Ta' marbūtah* di akhir kata

- a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	<i>jizyah</i>

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

- b. Bila *Ta' Marbūtah* diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كَرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>
--------------------------	---------	---------------------------

- c. Bila *Ta' Marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>Zakat al-fīṭr</i>
-------------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	Ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	I
ُ	<i>Dhammah</i>	Ditulis	U

5. Vokal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	<i>Ā</i>
	جَاهِلِيَّةٌ	Ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	<i>Ā</i>
	تَنْسَى	Ditulis	<i>Tansā</i>
3.	<i>Kasrah + ya' mati</i>	Ditulis	<i>Ī</i>
	كَرِيمٌ	Ditulis	<i>Karīm</i>
4.	<i>Dhammah + wawu mati</i>	Ditulis	<i>Ū</i>
	فُرُوضٌ	Ditulis	<i>Furūd</i>

6. Vocal Rangkap

1.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	<i>Fathah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

7. Vocal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أأتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

8. Kata sanding Alif + Lām

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

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

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*

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

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوي الفرض	Ditulis	<i>Zawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PENULIS	iii
MOTTO HIDUP	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
الْمُلَخَّص	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan	10
1. Identifikasi Masalah.....	10
2. Pembatasan Masalah.....	11
3. Perumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
1. Aspek Teoritis	12
2. Aspek Praktis	12
E. Kajian Pustaka	12
F. Metode Penelitian	17
1. Jenis Penelitian.....	17
2. Pendekatan Penelitian	18
3. Sumber Data.....	19
4. Teknik Pengumpulan Data.....	20

5. Teknik Analisa Data.....	20
G. Teknik dan Sistematika Penulisan	22
BAB II	25
TINJAUAN UMUM TENTANG <i>SELF LOVE</i>.....	25
A. <i>Self Love</i> dan Ruang Lingkup.....	25
1. Pengertian <i>Self Love</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	35
3. Cara Menerapkan <i>Self Love</i>	38
4. Perbedaan antara <i>Self Love</i> , <i>Narsisme</i> , dan <i>Egois</i>	42
5. Urgensi <i>Self Love</i>	43
B. Identifikasi Ayat-Ayat <i>Self Love</i>	45
C. Pandangan Pakar Islam Terhadap <i>Self Love</i>	52
BAB III.....	55
GAMBARAN UMUM AL-MARĀGĪ (1300-1371 H/1883-1952 M) DAN M. QURAISH SHIHAB (L. 1363 H/1944 M) SERTA KARYA KITAB TAFSIRNYA.....	55
A. Biografi Mufassir	55
1. Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M).....	55
2. M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M).....	60
B. Metodologi Kitab Tafsir	69
1. Kitab Tafsir <i>Al-Marāgī</i> karya Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M)	70
2. Kitab Tafsir <i>Al-Mishbah</i> karya M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M).....	73
BAB IV ANALISIS KOMPARATIF PANDANGAN AL-MARĀGĪ (1300-1371 H/1883-1952 M) DAN M. QURAISH SHIHAB (L. 1363 H/1944 M) SERTA RELEVANSINYA TERHADAP KONTEKS KEHIDUPAN MODERN	79
A. Penafsiran Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M) dan M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M) Terhadap Ayat-Ayat <i>Self Love</i>	79
1. Batas Kemampuan Manusia (QS. Al-Baqarah [2]: 286)	79
2. Kemuliaan Manusia (QS. Al-Isrā' [17]: 70)	99

3. Amanah dan Tanggung Jawab (QS. Al-Nisā' [4]: 58)	108
B. Analisis Perbandingan Penafsiran Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M) dan M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M) Terhadap Ayat-Ayat <i>Self Love</i>	120
1. Aspek Metodologi Penafsiran	120
2. Aspek Isi Penafsiran	125
C. Relevansi Penafsiran Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M) dan M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M) Terhadap Ayat-Ayat <i>Self Love</i> Dalam Konteks Kehidupan Modern	134
BAB V	143
PENUTUP	143
A. Kesimpulan	143
B. Saran	145
DAFTAR PUSTAKA	147
LAMPIRAN-LAMPIRAN	157
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	159

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	47
Tabel 2. 2	50
Tabel 2. 3	51
Tabel 4. 1	124
Tabel 4. 2	126
Tabel 4. 3	129
Tabel 4. 4	131

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Keterangan Cek Plagiarisme	157
Hasil Cek Plagiarisme	158

ABSTRAK

Tasya Gefira Shofa, 2025. NIM 21211818, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Judul Skripsi "Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāgī dan Al-Mishbah)"

Di era modern yang penuh tekanan, perhatian terhadap *self love* kerap terabaikan. Sejatinya, *self love* penting untuk kesejahteraan fisik, mental, dan kebahagiaan. Dalam perspektif Islam, mencintai diri sejalan dengan nilai spiritual, rasa syukur, dan tanggung jawab sebagai amanah Ilahi, sebagaimana tercermin dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286, QS. Al-Isrā' [17]: 70, dan QS. Al-Nisā' [4]: 58. Penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love*, mengidentifikasi persamaan dan perbedaannya, serta menelaah relevansi penafsiran dengan teori konsep diri Carl Rogers dalam kehidupan konteks modern.

Rumusan masalah penelitian ini meliputi penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat cinta diri, persamaan dan perbedaannya, serta relevansi penafsiran dengan teori Carl Rogers. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif kepustakaan dengan analisis deskriptif-komparatif, berdasarkan data primer dari kedua tafsir, dan didukung pendekatan psikologi humanistik Carl Rogers serta nilai-nilai Al-Qur'an terkait *nafs*, *karāmah al-insān*, dan amanah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua mufassir sepakat bahwa Allah tidak membebani manusia melebihi kapasitasnya, dimuliakan dengan keistimewaan, serta diwajibkan menunaikan Amanah, dan keadilan, dengan Al-Marāgī tekanan kemudahan syariat, amanah dalam tiga dimensi (kepada Allah, sesama, dan diri sendiri), serta keistimewaan fisik dan akal, sedangkan M. Quraish Shihab memuat relevansi sosial-budaya, beban sesuai kemampuan, amanah yang lebih luas, serta penghormatan terhadap martabat manusia dan lingkungan.

Penafsiran tafsir kedua relevan dengan teori Carl Rogers karena memperkuat *self love*, citra diri, harga diri, dan keselarasan diri ideal. Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dan psikologi modern membentuk *self love* yang sehat, seimbang, dan mendukung kesejahteraan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa *self love* bukan sekedar penerimaan diri, tetapi juga tanggung jawab moral dan spiritual, sebagai pedoman menghadapi tantangan modern.

Kata kunci: *Self love, Tafsir Al-Marāgī, Tafsir Al-Mishbah, Carl Rogers*

ABSTRACT

Tasya Gefira Shofa, 2025. NIM 21211818, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Judul Skripsi "Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāgī dan Al-Mishbah)"

In today's modern era of pressure and rapid change, attention to self-love is often neglected, whereas self-love is essential for physical, mental, and emotional well-being. In the Islamic perspective, loving oneself aligns with spiritual values, gratitude, and responsibility as a divine trust, as reflected in QS. Al-Baqarah [2]:286, QS. Al-Isrā' [17]:70, and QS. Al-Nisā' [4]:58. This study aims to analyze the interpretations of Al-Marāgī and M. Quraish Shihab on the Qur'anic verses of self-love, identify their similarities and differences, and examine their relevance to Carl Rogers' self-concept theory in the modern context.

The research addresses three main questions: the interpretation of Al-Marāgī and M. Quraish Shihab regarding self-love, their similarities and differences, and the relevance to Carl Rogers' theory. This study employs a qualitative library research method with descriptive-comparative analysis, based on primary data from both tafsīr and supported by Carl Rogers' humanistic psychology as well as Qur'anic values on *nafs*, *karāmah al-insān*, and *Amanah*.

The findings reveal that both exegetes agree that Allah does not burden humans beyond their capacity, grants them dignity and privileges, and emphasizes responsibility and justice. Al-Marāgī highlights the ease of Islamic law, the three dimensions of responsibility (to God, others, and oneself), and human physical and intellectual excellence, while M. Quraish Shihab emphasizes socio-cultural relevance, proportional responsibility, broader dimensions of *amanah*, and respect for human dignity and the environment.

Their interpretations are relevant to Carl Rogers' theory as they strengthen self-love, self-image, self-worth, and alignment with the ideal self. Thus, integrating Qur'anic values and modern psychology fosters healthy and balanced self-love, supporting mental well-being. This study concludes that self-love is not merely self-acceptance, but also a moral and spiritual responsibility that serves as guidance for facing modern challenges.

Keywords: *Self love, Tafsir Al-Marāgī, Tafsir Al-Mishbah, Carl Rogers*

المُلَخَّص

Tasya Gefira Shofa, 2025. NIM 21211818, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Judul Skripsi "Konsep *Self Love* Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāḡi dan Al-Mishbah)"

في عَصْرِنَا الْحَدِيثِ الْمُجْهِدِ غَالِبًا مَا يُهْمَلُ الْإِهْتِمَامُ بِحُبِّ الذَّاتِ. فِي الْوَاقِعِ يُعَدُّ حُبُّ الذَّاتِ ضَرُورِيًّا لِلصَّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ وَالسَّعَادَةِ. مِنْ مَنْظُورٍ إِسْلَامِيٍّ يَتِمَّاشَى حُبُّ الذَّاتِ مَعَ الْقِيَمِ الرُّوحِيَّةِ وَالْإِمْتِنَانِ وَالْمَسْئُولِيَّةِ كَأَمْرِ إِلَهِيٍّ كَمَا هُوَ مُوَضَّحٌ فِي سُورَةِ الْبَقَرَةِ [٢:٢١٧] وَسُورَةِ الْإِسْرَاءِ [١٧:٢٢]. وَسُورَةِ النَّسَاءِ [٤:٥٨]. تَهْدَفُ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ إِلَى تَحْلِيلِ تَفَاسِيرِ الْمَرَاغِي وَم. قُرَيْشٍ شَهَابٍ لِلآيَاتِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِحُبِّ الذَّاتِ وَتَحْدِيدِ أَوَّجِهِ الثَّشَابِ وَالْإِخْتِلَافِ وَدِرَاسَةِ مَدَى صِلَةِ هَذِهِ التَّفَاسِيرِ بِنَظَرِيَّةِ كَارْل رُوجَرْزِلْمَفُوهِ الذَّاتِ فِي السِّيَاقِ الْحَدِيثِ.

تَتَنَاوَلُ صِيَاعَةُ مُشْكَلَةِ الْبَحْثِ تَفَاسِيرَ الْمَرَاغِي وَم. قُرَيْشٍ شَهَابٍ لِلآيَاتِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِحُبِّ الذَّاتِ وَأَوَّجِهِ الثَّشَابِ وَالْإِخْتِلَافِ بَيْنَهُمَا وَمَدَى صِلَتِهَا بِنَظَرِيَّةِ كَارْل رُوجَرْزِلْمَفُوهِ. اعْتَمَدَتْ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ عَلَى الْبَحْثِ النَّوعِيِّ فِي الْأَدَبِيَّاتِ مَعَ تَحْلِيلِ وَصْفِيٍّ مُقَارِنٍ بِأَلْأَعْتِمَادِ عَلَى الْبَيِّنَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ مِنْ كِلَا التَّفْسِيرَيْنِ وَبَدْعٍ مِنْ مَنَهْجِ كَارْل رُوجَرْزِلْمَفُوهِ فِي عِلْمِ النَّفْسِ الْإِنْسَانِيِّ وَالْقِيَمِ الْقُرْآنِيَّةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالنَّفْسِ وَكَرَامَةِ الْإِنْسَانِ وَالْأَمَانَةِ.

تُظْهِرُ نَتَائِجُ الْبَحْثِ أَنَّ كِلَا الْمُفَسِّرَيْنِ يَتَّفِقَانِ عَلَى أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يُحْمِلُ الْإِنْسَانَ فَوْقَ طَاقَتِهِ بَلْ يُكْرِمُهُ بِمَزَايَا خَاصَّةٍ وَيُزِمُّهُ بِالْعَدْلِ وَالْأَمَانَةِ. وَقَدْ رَكَّزَ الْمَرَاغِي عَلَى سُهُولَةِ الشَّرِيعَةِ وَأَبْعَادِ الْأَمَانَةِ الثَّلَاثَةِ (لِلَّهِ وَلِلنَّفْسِ وَلِلْآخَرِينَ) كَمَا أَشَارَ إِلَى الْمَزَايَا الْمَادِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ. أَمَّا م. قُرَيْشٍ شَهَابٌ فَقَدْ أَكَّدَ عَلَى الْبُعْدِ الْاجْتِمَاعِيِّ وَالْثَقَافِيِّ وَعَلَى مُرَاعَاةِ الْأَعْبَاءِ بِحَسَبِ الْقُدْرَةِ مَعَ تَوْسِيعِ مَفْهُومِ الْأَمَانَةِ لِيَشْمَلَ حِفْظَ كَرَامَةِ الْإِنْسَانِ وَصِيَانَةِ الْبَيْئَةِ.

التَّفْسِيرُ الثَّانِي وَثِيقُ الصِّلَةِ بِنَظَرِيَّةِ كَارْل رُوجَرْزِلْمَفُوهِ إِذْ يُعَزِّزُ حُبَّ الذَّاتِ وَصُورَةَ الذَّاتِ وَتَقْدِيرَ الذَّاتِ وَمُحَارَبَةَ إِيْذَاءِ الذَّاتِ الْمِثَالِيٍّ. وَيُعَزِّزُ دَمَجَ الْقِيَمِ الْقُرْآنِيَّةِ وَعِلْمِ النَّفْسِ الْحَدِيثِ حُبَّ

الذَّاتِ الصَّحِيَّ وَالْمُتَوَازِنَ الَّذِي يَدْعَمُ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ. وَيُؤَكِّدُ هَذَا الْبَحْثُ أَنَّ حُبَّ الذَّاتِ لَيْسَ
مُجَرَّدَ تَقَبُّلٍ لِلذَّاتِ بَلْ هُوَ مَسْئُولِيَّةٌ أَخْلَاقِيَّةٌ وَرُوحِيَّةٌ كَمُرْشِدٍ لِمُوَاجَهَةِ تَحْدِيَّاتِ الْعَصْرِ.
الْكَلِمَاتُ الْمُفْتَاخِيَّةُ: حُبُّ الذَّاتِ تَفْسِيرُ الْمَارَاغِي تَفْسِيرُ الْمَصْبَاحِ كَاوَلُ رُوجَزِر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern yang ditandai dengan dinamika kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan, perhatian terhadap cinta diri (*self love*) sering kali terabaikan. Tidak sedikit individu yang mengalami kesulitan dalam mencintai diri sendiri di tengah berbagai tuntutan hidup yang kompleks, seperti tekanan pekerjaan, ekspektasi sosial, dan gaya hidup yang kompetitif. Kondisi ini menyebabkan pentingnya merawat dan menghargai diri sendiri sering kali terpinggirkan. Padahal, mencintai diri sendiri merupakan salah satu kunci penting dalam mencapai kebahagiaan yang sejati serta kesejahteraan fisik dan mental. *Self love* bukanlah bentuk egoisme atau sikap mementingkan diri sendiri secara berlebihan, melainkan merupakan sikap menghargai, menerima, dan merawat diri secara positif dan sehat. Hal ini mencakup kemampuan untuk menerima kekurangan diri, mengembangkan potensi, serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani secara seimbang.¹

Sejarah *self love* dapat ditelusuri kembali ke zaman kuno di Yunani dan Romawi. Filosof seperti Plato dan Aristotle mengajarkan konsep “mengetahui diri sendiri” yang menekankan pada pemahaman

¹ Gusti Ayu Tita P, “Pentingnya Mencintai Diri Sendiri Di Era Kehidupan Modern,” Stekom.ac.id, 06 Oktober 2024. <https://stekom.ac.id/artikel/pentingnya-mencintai-diri-sendiri-di-era-kehidupan-modern>. (25 Desember 2024)

mendalam terhadap identitas diri, termasuk dalam mengenali potensi, kelebihan, serta keterbatasan yang dimiliki individu.²

Self love atau cinta diri, telah menjadi topik yang semakin relevan dalam masyarakat modern yang penuh tantangan. Dalam era di mana tekanan dari media sosial dan ekspektasi sosial sering kali mendominasi, pentingnya pengembangan cinta diri tidak dapat diabaikan. Cinta diri melibatkan penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri, yang menjadi dasar untuk kesehatan mental dan emosional yang baik. Media sosial sering menyajikan standar hidup yang tidak realitis, seperti foto yang sempurna, gaya hidup mewah, dan prestasi orang lain yang dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan iri. Di sisi lain, tuntutan pekerjaan, kehidupan sosial, dan tekanan keluarga berkontribusi pada stres yang berlebihan. Tanpa kemampuan untuk mencintai dan merawat diri sendiri, tekanan ini berisiko berkembang menjadi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Mencintai diri sendiri berarti merawat diri dengan istirahat yang cukup, menyadari keterbatasan diri, dan berani meminta bantuan saat membutuhkannya.³

Dalam beberapa tahun terakhir, gangguan kesehatan mental, khususnya depresi, menjadi masalah serius yang rentan terjadi pada remaja di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, sejumlah penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami berbagai bentuk gangguan kesehatan mental. Di antara

² Neno Karlina Paputungan, "Self Love: Menghargai Diri Sendiri Dan Sejarahnya," *Tentang Puan*, 18 Februari 2023. <https://tentangpuan.com/2023/02/18/self-love-menghargai-diri-sendiri-dan-sejarahnya/> (25 Desember 2024).

³ Gusti Ayu Tita P "Pentingnya Mencintai Diri Sendiri Di Era Kehidupan Modern," *Stekom.ac.id*, 06 Oktober 2024. <https://stekom.ac.id/artikel/pentingnya-mencintai-diri-sendiri-di-era-kehidupan-modern> (25 Desember 2024)

kelompok usia tersebut, Generasi Z, yang mencakup remaja dan dewasa muda, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap depresi. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan remaja berusia 15 hingga 24 tahun cukup signifikan. Meskipun angka ini mencerminkan tantangan besar yang dihadapi oleh remaja, hanya sedikit yang merasa cukup berani untuk mencari pengobatan. Banyak di antara individu-individu tersebut apabila dibiarkan lebih lanjut, depresi bisa berbahaya bagi tubuh, dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif seperti mendorong penggunaan zat terlarang hingga keinginan untuk bunuh diri.⁴

Depresi berat sering kali membawa dampak serius, termasuk kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan bahkan berujung pada tindakan bunuh diri. Banyak kasus bunuh diri di Indonesia yang dihubungkan dengan kondisi depresi dan kecemasan yang mendalam. Dalam konteks ini, beberapa ahli sosiologi mencatat bahwa sejumlah siswa di Indonesia pernah mengalami pemikiran untuk mengakhiri hidup mereka. Di kalangan mahasiswa, niatan untuk bunuh diri juga muncul sebagai masalah yang serius, yang mencerminkan betapa mendesaknya isu kesehatan mental di kalangan generasi muda.⁵

Faktor-faktor yang memicu depresi pada remaja sangat beragam dan kompleks. Tekanan dalam bidang akademik menjadi salah satu penyebab utama, di mana tuntutan untuk meraih prestasi tinggi dapat

⁴ Agnes Z. Yonatan, "Tingkat Depresi Gen Z Tertinggi Dibanding Kelompok Usia Lain," *GoodStats Data*, 18 Juni 2024, <https://data.goodstats.id/statistic/tingkat-depresi-gen-z-tertinggi-dibanding-kelompok-usia-lain-84Gs7>. (25 Desember 2024)

⁵ Hermawan Salsabila Shafa, "Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Membongkar Lonjakan Kasus Bunuh Diri," *Kompasiana*, 28 Mei 2024. <https://www.kompasiana.com/salsabilashafa7669/6543b3bcdff7644371a2cf2/krisis-kesehatan-mental-di-kalangan-mahasiswa-membongkar-lonjakan-kasus-bunuh-diri>.

menciptakan stres yang berkepanjangan. Selain itu, perundungan atau *bullying* di lingkungan sekolah turut menambah beban emosional, membuat banyak remaja merasa terasing dan tidak memiliki dukungan sosial yang cukup. Permasalahan di dalam keluarga, seperti konflik atau ketidakstabilan, serta tantangan ekonomi yang dihadapi juga berkontribusi pada kondisi mental yang rapuh.⁶

Dilansir dari laman resmi Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, Direktur Kesehatan Jiwa Imran Prambudi, menekankan bahwa dalam upaya pencegahan bunuh diri, penting bagi setiap individu untuk menerima diri sendiri, fokus pada kemampuan yang dimiliki, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain. *“It’s okay not to be okay.”* Jadi, kita harus memiliki kesadaran bahwa kita tidak apa-apa enggak oke, supaya kita enggak stres. Manusia ada kelebihan dan kekurangannya, kita harus bisa menerima hal ini,” ujarnya.⁷

Menurut Dr. Khamelia Malik, remaja sering kali sulit dipahami karena terdapat bagian otak mereka yang berkembang lebih cepat dibanding bagian lainnya. Proses perkembangan otak yang terus berlangsung ini membuat remaja lebih rentan melakukan tindakan impulsif dan berisiko, serta cenderung kurang mempertimbangkan dampak atau konsekuensi dari perbuatannya jika dibandingkan dengan orang dewasa. Anggota perhimpunan psikolog Indonesia Nimaz Dewantary mengatakan bahwa edukasi diri sendiri mengenai apa yang tengah dialami anggota keluarga itu akan sangat membantu kestabilan

⁶ Alfina Ayu R, “Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association,” Egsaugm, 27 November 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

⁷ “Cegah Bunuh Diri, Kemenkes Ajak Remaja Bicara Soal Kesehatan Mental”, *Situs Resmi Kementerian Kesehatan RI*. <https://kemkes.go.id/id/cegah-bunuh-diri-kemenkes-ajak-remaja-bicara-soal-kesehatan-mental>. (27 Juli 2025)

emosi. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan kesehatan mental antara lain dengan memberikan dukungan kepada individu untuk memperoleh bantuan profesional dari psikolog, mendampingi dalam proses terapi, berkontribusi dalam menghilangkan stigma terhadap gangguan mental, serta meluangkan waktu untuk merawat dan memperhatikan diri sendiri.⁸

Stigma negatif yang melekat pada permasalahan psikologis seringkali membuat orang enggan untuk mengakui dan mencari bantuan profesional. Anggapan bahwa gangguan mental hanya dialami oleh orang gila atau lemah iman masih mewarnai pemahaman sebagian besar masyarakat. Fenomena ini menunjukkan bahwa masyarakat masih belum memiliki kesadaran dan kepedulian yang cukup terhadap isu kesehatan mental.⁹ Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan produktivitas.¹⁰

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi dan sosial. Secara umum, hal ini mencerminkan keadaan seseorang yang sehat secara emosional, hidup damai, dan berada dalam harmoni. Menurut Carl Jung, seorang ahli psikologi sosial dan spiritual, kesehatan mental merupakan keselarasan antara bagian-

⁸ Rokom, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa," Berita Utama, *Sehat Negeriku*, October 12, 2023, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.

⁹ Riyan Anggara Alpiana, "Mengatasi Stigma terhadap Kesehatan Mental: Membangun Masyarakat yang Peduli dan Inklusif," *Media Mahasiswa Indonesia* (blog), 20 April 2024, <https://mahasiswaindonesia.id/mengatasi-stigma-terhadap-kesehatan-mental-membangun-masyarakat-yang-peduli-dan-inklusif/>. (12 Mei 2025)

¹⁰ "Kemkes Pengertian Kesehatan Mental," *Situs Resmi Kementrian Kesehatan*, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>. (14 Juni 2024)

bagian dalam diri seseorang serta integrasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, mental sangat bergantung pada kemampuan menyatukan komponen sadar dan bawah sadar secara harmonis. Dalam karyanya *Psychological Types*, Jung menekankan bahwa setiap bagian dalam diri manusia memiliki ciri-ciri khas yang saling melengkapi. Oleh karena itu, penerimaan terhadap seluruh bagian diri menjadi syarat penting untuk mencapai kesejahteraan mental yang utuh.¹¹

Sejalan dengan pandangan tersebut, konsep *self love* atau cinta diri dipahami sebagai sikap sadar untuk menerima, menghargai, dan memperlakukan diri dengan kasih sayang serta tanggung jawab.¹² Dalam psikologi humanistik, Carl Rogers menjelaskan bahwa kondisi mental yang sehat sangat bergantung pada keseimbangan antara tiga aspek utama dalam diri seseorang, yaitu citra diri, harga diri, dan diri ideal. Ketika aspek ketiga tersebut tidak selaras, individu cenderung mengalami konflik batin, krisis identitas, serta kehilangan arah dan tujuan hidup.¹³

Dalam ajaran islam, sikap menghargai diri sendiri dan orang lain merupakan bagian dari nilai-nilai luhur yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan perintah Al-Qur'an, sebagaimana dalam QS. Al-Nisā' [4]: 86

¹¹ Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas*, (Jejak Pustaka, 2021), h. 41.

¹² Rohmat Afendi, *Afirmasi Positif: Menyembuhkan Diri Sendiri dari Segala Penyakit Medis dan Non Medis*, (Nura Publisher, 2024), h. 53.

¹³ Triyana Harlia Putri, *Buku Monograf Harga Diri Korban Perundung Pada Remaja*, (Greenbook Publisher, 2025), h. 14.

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ﴿٨٦﴾

“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah Maha Memperhitungkan segala sesuatu” (QS. Al-Nisā' [4]: 86)

Pada ayat ini, Allah memerintahkan manusia untuk membalas setiap bentuk penghormatan yang diterima, tanpa memandang suku, ras, maupun agama. Bahkan apabila seseorang menerima bentuk penghormatan dari individu lain, ia diperintahkan untuk membalasnya dengan penghormatan yang lebih baik dari yang diterimanya.¹⁴

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam yang utama, memuat nilai-nilai universal yang relevan dengan berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Kajian mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap konsep *self love* mulai mendapatkan perhatian dalam ranah keilmuan. Dalam pandangan islam, manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dan memiliki kedudukan yang mulia dibanding makhluk lainnya.¹⁵

Menurut Ibnu Qayyim, cinta adalah kehidupan, sehingga jika seseorang tidak memiliki cinta, mereka layaknya orang mati. Demikian pula, dapat mengatakan bahwa cinta adalah cahaya yang

¹⁴ Alvita Niamullah, “Bentuk Kerukunan Umat Beragama Dalam Kitab-kitab Tafsir Indonesia; Telaah Makna Tahiyah Pada QS. An-Nisa' Ayat 86,” *ResearchGate* 46, no. 1, (2021): h. 113.

¹⁵ Khusnil Khotimah Khusnil, dkk, “Penafsiran Ahsan Taqwim Dalam Qs. At-Tin Ayat 4 (Studi Komparatif Tafsir Al Munir Dan Tafsir Al Muyassar): Penafsiran Ahsan Taqwim Dalam Qs. At-Tin Ayat 4 (Studi Komparatif Tafsir Al Munir Dan Tafsir Al Muyassar),” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 6, no. 2 (17 Agustus 2024): h. 31–40. <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v6i2.5326>.

dapat menerangi orang dalam kegelapan. Cinta akan mengandung tanggung jawab, perhatian, rasa hormat, dan pemahaman. Perhatian adalah tanda cinta. Perhatian datang dengan cinta.¹⁶

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa cinta terhadap diri sendiri berhubungan erat dengan kebahagiaan hidup, konsep diri yang positif, dan harga diri yang tinggi. Individu dengan cinta diri yang kuat cenderung lebih mampu menerima dirinya apa adanya, mengembangkan potensi terbaik, serta menanggung tantangan hidup dengan lebih tangguh. Sebaliknya, kurangnya cinta diri dapat memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya motivasi. Individu yang tidak memiliki cinta diri sering kali terlalu bergantung pada validasi eksternal, mudah terpengaruh kritik, dan kesulitan membangun hubungan yang sehat. Secara keseluruhan, cinta diri membawa dampak positif bagi kesehatan mental dan lingkungan sosial.¹⁷

Dalam perspektif Islam, mencintai diri bukan sekedar bentuk penerimaan terhadap diri sendiri, namun merupakan wujud kesadaran spiritual atas hubungan dengan Allah SWT, rasa syukur atas nikmat-Nya, serta tanggung jawab untuk menjaga diri sebagai amanah Ilahi. Al-Qur'an memuat nilai-nilai yang mendukung konsep *self love*, seperti *nafs* dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286, *karāmah insāniyyah* dalam QS. Al-Isrā' [17]: 70, dan amanah dalam QS. Al-Nisā' [4]: 58.

¹⁶ Melati Puspita Loka Dan Erba Rozalina Yulianti, "Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Aljauziyyah Dan Erich Fromm)," *Syifa Al-Qulub* 3,1, Januari 2019. h.74

¹⁷ Ayu Isti Prabandari, "Self Esteem adalah: Pengertian, Manfaat, dan Cara Meningkatkan," liputan6.com, 6 Februari 2025, <https://www.liputan6.com/feeds/read/5909521/self-esteem-adalah-pengertian-manfaat-dan-cara-meningkatkannya>. (18 Mei 2025)

Ayat ketiga ini menegaskan bahwa cinta diri dalam Islam merupakan bentuk ibadah dan ketaatan, bukan ekspresi egoisme.

Nilai-nilai ini sejalan dengan teori Carl Rogers dalam psikologi humanistik, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara citra diri, harga diri, dan diri ideal sebagai landasan kesehatan mental. Sayangnya, masih banyak yang salah memahami *self love* sebagai bentuk narsisme atau kelalaian tanggung jawab, padahal Islam menempatkannya secara seimbang, tidak berlebihan dan tidak meremehkan diri sendiri.¹⁸

Sebagaimana uraian sebelumnya, maka penulis tertarik untuk menganalisis dan memaparkan terkait bentuk mencintai diri sendiri yang terdapat dalam Al-Qur'an, mengingat peran Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk umat islam tentu dapat mengatasi permasalahan di setiap zamannya. Untuk memahaminya secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir dengan membandingkan dua kitab, yakni Tafsir *Al-Marāḡī* yang bercorak rasional dan sosial, serta tafsir Al-Mishbah yang bersifat kontekstual dan psikologis. Keduanya dipilih karena memberikan sudut pandang yang saling melengkapi dalam memahami nilai-nilai cinta diri menurut Al-Qur'an.

Dan dipaparkan dalam sebuah tulisan yang berjudul: **KONSEP *SELF LOVE* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Komparatif Tafsir *Al-Marāḡī* dan Al-Mishbah)**. Dengan adanya hal ini diharapkan bisa menambah wawasan masyarakat dan pembaca bahwa Al-Qur'an juga menganjurkan untuk menerapkan sikap

¹⁸ Leni Armayati, *Psikologi Konflik Wilayah Perbatasan*, (Medan: Umsu Press, 2024), h. 72.

mencintai diri secara seimbang sebagai bagian dari keimanan dan kesehatan jiwa.

B. Permasalahan

Setelah penulis menjelaskan beberapa dasar *self love*, penulis membatasi permasalahan seputar *self love* dari sudut pandang Al-Qur'an sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pemahaman dan penerapan *self love* atau cinta diri di kalangan remaja pada era modern yang penuh tekanan.
- b. Paparan media sosial menciptakan standar hidup yang tidak realistis, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman dan rendah diri.
- c. Meningkatnya prelevansi gangguan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, khususnya remaja.
- d. Ketidakmampuan mencintai diri sendiri secara sehat dapat memicu depresi, kecemasan, dan keinginan bunuh diri.
- e. Stigma negatif yang menganggap gangguan mental sebagai bentuk kelemahan pribadi atau ketidakseimbangan jiwa sering kali menjadi penghalang bagi individu untuk mengakses bantuan profesional.
- f. Masih banyak individu yang salah memahami konsep *self love*.
- g. Kurangnya pemahaman mengenai nilai-nilai cinta diri dalam Al-Qur'an.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis perlu untuk mengarahkan permasalahan yang diteliti dan dibatasi hanya pada pemahaman masyarakat mengenai konsep *self love* berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Penelitian difokuskan pada analisis terhadap beberapa ayat Al-Qur'an yang memiliki kandungan makna psikologis dan berkaitan dengan penghargaan terhadap diri sendiri, yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 286, QS. Al-Isrā' [17]: 70, dan QS. Al-Nisā' [4]: 58 melalui penafsiran dua kitab tafsir kontemporer, Tafsir *Al-Marāgī* karya Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī (1300-1371 H/ 1883 M-1952 M) dan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab (L. 1364 H/ 1944 M). Ayat-ayat tersebut mengandung makna yang berkaitan dengan batas kemampuan manusia, kemuliaan manusia, serta kewajiban memelihara amanah dan menjalankan tanggung jawab.

3. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love*?
- b. Bagaimana persamaan dan perbedaan antara penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love*?
- c. Bagaimana relevansi Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love* dalam konteks kehidupan modern?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, di antaranya:

1. Menganalisis penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love*.
2. Menganalisis persamaan dan perbedaan penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love*.
3. Menganalisis relevansi penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love* dalam konteks kehidupan modern.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang mencakup dalam dua aspek, yaitu:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih terhadap kajian tafsir Al-Qur'an terutama dalam bidang tafsir. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam penelitian yang lebih lanjut terkait permasalahan yang sama dan dapat digunakan kembali untuk dipertajam dan diperluas analisisnya, serta diharapkan melengkapi kajian sebelumnya mengenai *self love* dalam perspektif Al-Qur'an.

2. Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Masyarakat terutama pada kalangan mahasiswa agar lebih sadar bahwa pentingnya penerapan *self love* dan diharapkan agar bisa menjadi inspirasi sekaligus alternatif agar menyikapi *self love* terhadap kehidupan sehari-hari.

E. Kajian Pustaka

Sebagai kelengkapan data dan kajian Pustaka, beberapa sumber yang telah dianalisa adalah sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Miftahhul Cornila Qurbah Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2023) dengan judul “Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan”.¹⁹ Kajian ini menyimpulkan bahwa konsep cinta diri dalam Al-Qur'an tidak hanya penting untuk kesehatan mental individu, tetapi juga fundamental untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Cinta diri yang diajarkan dalam Al-Qur'an berfungsi sebagai pendorong untuk meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi stigma negatif terkait kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini Adalah menggunakan metode maudhui konseptual. Dengan menggunakan pendekatan analisis data model Miles dan Huberman.

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan, yaitu menunjukkan bahwa *self love* penting untuk kesehatan mental dan membahas *self esteem*. Adapun perbedaannya, yaitu dalam penelitian Miftahhul Cornila menggunakan beberapa rujukan penafsiran. Sedangkan penulis membandingkan dua penafsiran. Kontribusi penelitian ini terhadap penulis, yaitu menambah referensi ilmiah yang mendukung bahwa islam memperhatikan Kesehatan jiwa.

2. Skripsi yang ditulis oleh Amelya Novia Rizka Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2023) dengan judul “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an”.²⁰ Kajian pustaka ini bertujuan

¹⁹ Miftahhul Cornila Qurbah, “Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love)” (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Ponorogo, 2023).

²⁰ Amelya Novia Rizka “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponogoro, 2023).

untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian yang telah dilakukan terkait kesehatan mental dari perspektif Al Qur'an, terutama melalui analisis Q.S Al Baqarah ayat 155. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam konteks Al Qur'an tidak hanya mencakup pemahaman psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang penting dalam menghadapi ujian hidup. Adapun metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama pentingnya dimensi spiritual. Adapun perbedaannya, yaitu dalam peneliti Amelya Novia Rizka lebih fokus kepada Kesehatan mental. Sedangkan penulis fokus membahas *self love*, karna bagian dari kesehatan mental. Adapun Skripsi ini berkontribusi terhadap penulis, yaitu memerlukan kajian literatur tentang keterkaitan Al-Qur'an dan psikolog.

3. Skripsi yang ditulis oleh Hana Fauzia Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2022) dengan judul "Konsep Self-Love dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis *Tafsīr Al-Munīr* karya Wahbah Al-Zuhailī W. 2015 M)".²¹ Hasil penelitian ini menyimpulkan konsep *self love* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsīr Al-Munīr* mencakup nilai-nilai seperti ikhtiar, sabar, syukur, taddabur, *hablum minannas*, keberanian memaafkan, serta memiliki pentingnya tujuan hidup. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa mencintai diri adalah bagian dari menghargai ciptaan Allah dan Amanah-Nya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bersifat

²¹ Hana Fauzia, "Konsep Self-Love dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis *Tafsīr Al-Munīr* karya Wahbah Al-Zuhailī W. 2015 M)", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an, Jakarta, 2022).

kualitatif. Adapun pendekatan menggunakan teori *self-love* yang ditawarkan oleh Sarah-Len Mutiwasekwa

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan yaitu sama-sama membahas *self love* dan berkaitan dengan kesehatan mental. Adapun perbedaannya, yaitu dalam peneliti Hana Fauzia menggunakan teori *self love* Sarah-Len Mitiwasekwa, sedangkan penulis memakai teori konsep Carl Rogers. Kontribusinya penelitian ini terhadap penulis adalah menunjukkan pentingnya hubungan diri dengan Allah dalam konsep *self love*.

4. Skripsi yang ditulis oleh Maeysha Imroatun Nururohim Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2022) dengan judul "Konsep Self Love dalam Al-Qur'an (Analisis penafsiran Ayat-ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)".²² Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *self love* dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya muhasabah, penerimaan diri, dan menjaga diri secara utuh sebagai bentuk syukur dan Amanah dari Allah. Hal ini sejalan dengan teori Erich Fromm yang memandang *self love* sebagai hasil memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti penerimaan diri, keterhubungan sosial, dan ketenangan batin. Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Teori Kepribadian Erich Fromm untuk mengalisa konsep Self Love dalam psikologi.

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan, yaitu meneliti ayat-ayat *self love* menggunakan pendekatan psikolog. Adapun perbedaannya, yaitu penulis menggunakan teori Carl Rogers,

²² Maeysha Imroatun Nururohim, "Konsep Self Love dalam Al-Qur'an (Analisis penafsiran Ayat-ayat Tentang Psikologi Perspektif Teori Kepribadian Erich Fromm)", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an, Jakarta, 2022).

sedangkan peneliti Maeysa Imroatun Nururohim menggunakan teori Erich Fromm dan memakai kitab tafsir yang berbeda. Kontribusinya penelitian ini terhadap penulis adalah menunjukkan pentingnya hubungan diri dengan Allah dalam konsep *self love*.

5. Skripsi yang ditulis oleh Fitrotun Nisa Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2022) dengan judul "Konsep *self-love* menurut M.Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Misbah)".²³ Berdasarkan kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa *self-love* dalam pandangan M. Quraish Shihab melibatkan penerimaan diri, pengenalan potensi, dan penghindaran dari perilaku merugikan. *Self love* bukan hanya tentang mencintai diri sendiri, tetapi juga tentang bagaimana hubungan individu dengan Allah dan orang lain. Adapun penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis dan menggunakan pendekatan tematik yang dianalisis dari buku M. Quraish Shihab.

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama meneliti ayat *self love*. Adapun perbedaannya, yaitu peneliti Fitrotun Nisa hanya menggunakan perspektif M. Quraish Shihab, sedangkan penulis menggunakan kitab tafsir *Al- Marāḡī* dan kitab tafsir Al-Mishbah. Adapun Penelitian ini memberikan kontribusi penting kepada penulis, yaitu menambahkan referensi kitan tafsir Al-Mishbah dan menunjukkan pentingnya hubungan diri dengan Allah dalam konsep *self love*.

²³ Fitrotun Nisa, "Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)" (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2022).

6. Skripsi yang ditulis oleh Afifah Asmarini Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2022) dengan judul “Konsep *Self-Love* Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani”.²⁴ Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *self love* dalam Al-Qur'an dapat dipahami melalui berbagai istilah yang menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri, seperti syukur, qanaah, haunan, dan taqwa. *Self love* yang diuraikan dalam skripsi ini tidak hanya berkaitan dengan penerimaan diri tetapi juga dengan hubungan spiritual yang lebih dalam antara manusia dan Allah. Peneliti ini menekankan bahwa mencintai diri sendiri adalah kunci untuk mencapai kesehatan mental yang baik, sejalan dengan ajaran Islam. Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode maudhu'I,

Penulis dengan peneliti skripsi ini memiliki persamaan, yaitu menggunakan ayat sebagai rujukan untuk mendukung argumen mengenai pentingnya *self love*. Adapun perbedaan, yaitu memakai beberapa penafsiran, sedangkan penulis menggunakan studi komparatif. Adapun Kontribusi skripsi ini menunjukkan integrasi antara nilai Qur'ani dengan pendekatan psikologi modern.

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dan sumber data penelitian sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis riset ini merupakan penelitian kualitatif, dalam bentuk kajian kepustakaan (*library research*) dan didukung dengan

²⁴ Afifah Asmarini “Konsep Self Love dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Suktan Syarif Kasim Riau, 2022).

penelitian mengenai gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kelompok masyarakat, terutama pada topik yang berkaitan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut George, studi pustaka merupakan proses penelusuran terhadap berbagai referensi atau pendapat para ahli yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Dengan kata lain, studi pustaka dilakukan dengan membaca dan menelaah berbagai sumber bacaan biasanya dari perpustakaan yang berkaitan dengan topik atau variabel utama penelitian. Oleh karena itu, hampir semua jenis penelitian selalu melibatkan studi pustaka sebagai bagian dari langkah-langkah penting dalam proses penelitian.²⁵

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi humanistik, dengan menggunakan teori Carl Rogers sebagai kerangka utama. Psikologi humanistik fokus pada potensi positif manusia, aktualisasi diri, serta pentingnya penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam teori Carl Rogers, kesejahteraan mental sangat bergantung pada keseimbangan antara tiga aspek, yaitu citra diri, harga diri, dan diri ideal. Ketika aspek ketiga ini searah, individu akan lebih mampu membentuk keutuhan psikologis yang lebih baik serta mampu mencapai stabilitas kesehatan mental.²⁶

Konsep ini sangat relevan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya menghargai diri sendiri, menjaga amanah

²⁵ Patrisius Istiarto Djiwandono, *Meneliti itu Tidak Sulit: Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Bahasa*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 27.

²⁶ Sri Suryati et al., *Buku Ajar Keperawatan Dasar*, (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025), h. 14.

kehidupan, serta menyadari nilai spiritual manusia sebagai makhluk mulia. Dalam penelitian ini, penulis mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *nafs*, *karāmah insāniyyah*, dan amanah, yang mendukung nilai-nilai spiritual dan etis sebagai fondasi *self love* atau cinta diri yang sehat dan seimbang.

Untuk memahami ayat-ayat tersebut secara mendalam, penulis menggunakan metode studi komparatif (*muqāran*) dengan menganalisis Tafsir *Al-Marāḡī* yang bercorak rasional-sosial dan Tafsir Al-Mishbah yang dikenal dengan pendekatan kontekstual serta psikologis. Metode (*muqāran*) sebagaimana yang dijelaskan oleh menurut Abd al-Hayy al Farmawi, adalah metode penafsiran yang dilakukan dengan cara mengumpulkan sejumlah ayat Al-Qur'an, lalu mengkaji dan membandingkan pandangan para mufassir terhadap ayat-ayat tersebut.²⁷

Dengan mengintegrasikan teori Carl Rogers dalam pendekatan psikologi humanistik dan nilai-nilai Qur'ani, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang utuh mengenai konsep *self love* sebagai bentuk ibadah, landasan kesehatan jiwa, dan wujud spiritualitas dalam islam.

3. Sumber Data

Adapun jenis data yang digunakan untuk menyelesaikan kajian ini adalah menggunakan data dan berbagai literatur yang berupa data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data langsung yang dikumpulkan oleh peneliti dari sumber utamanya. Adapun sumber tersebut adalah kitab Tafsir *Al-Marāḡī* karya

²⁷ Syahrin Pasaribu, "Metode Muqaran Dalam Al'quran," *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*.
<https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/2637> (28 Juli 2025)

Aḥmad Muṣṭafa al-Marāḡī (1300-1371 H/ 1883 M-1952 M) dan kitab Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab (1364 H/1944 M-Sekarang). Sementara untuk sumber sekunder yang digunakan penelitian ini menggunakan buku berjudul *Bertumbuh dan Berkembang: Mengasah Diri dan Karir Menuju Kesuksesan* karya Rovanita Rama dan *Buku Ajar Psikologi Positif* karya Stefani Virlia, Jessica Christina dan Kuncoro Dewi, dan dari berbagai literatur ilmiah, kamus-kamus bahasa Arab, artikel, jurnal, buku, atau referensi lain yang berkaitan dengan tema penelitian.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah dengan menggunakan teknik dokumentatif. Teknik kepastakaan merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelusuri berbagai dokumen atau pustaka, seperti buku, jurnal, laporan penelitian, maupun karya ilmiah seperti skripsi, tesis, dan disertasi, termasuk juga majalah.²⁸ Dengan mengumpulkan data-data terkait dengan *self love* dalam perspektif Al-Qur'an merujuk karya tafsir kontemporer, dengan observasi melalui media sosial. Pada proses pengumpulan data, penulis akan melakukan dengan mencari data yang berkaitan dengan pembahasan penelitian, baik berupa buku, kamus, naskah, artikel, majalah, jurnal, internet dan lain sebagainya.

5. Teknik Analisa Data

Dalam pembahasan skripsi ini, penulis menggunakan metode penulisan analisis data deskriptif dan komparatif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan

²⁸ Anas Ahmadi, *Metode Penelitian Sastra*, (Penerbit Graniti, 2019), h. 247.

konsep *self love* dalam perspektif Al-Qur'an berdasarkan analisis ayat-ayat yang relevan. Menurut Mohammad Nazir, metode deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai fenomena yang sedang berlangsung melalui pemaparan hubungan, dampak, serta kondisi yang ada.²⁹

Selain itu, digunakan juga metode komparatif, yakni membandingkan penafsiran dua kitab tafsir kontemporer, yaitu Tafsir *al-Marāgī* karya Aḥmad Muṣṭafā al-Marāgī dan Tafsir *al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menemukan persamaan dan perbedaan pandangan para mufassir mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self love*. Dalam hal ini, metode komparatif membantu peneliti dalam menginterpretasikan pemahaman kedua mufassir terhadap nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan penghargaan terhadap *nafs*, *karāmah al-insān*, serta amanah dalam membentuk kepribadian yang utuh. Adapun langkah-langkah yang harus ditetapkan untuk menggunakan metode komparatif adalah:

Pertama, menentukan tema pembahasan ayat-ayat terkait dengan *self love*. *Kedua*, menentukan objek formal yang menjadi fokus penelitian, yaitu kitab tafsir *Al-Marāgī* karya Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī (1300-1371 H/ 1883 M-1952 M) dan tafsir *Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab (1364 H/1944 M-Sekarang) dengan objek formal yang diteliti yaitu tentang *self love* dalam Al-Qur'an. *Ketiga*, penulis dengan cermat akan mengkomparatif

²⁹ Krisnanto, 8 *Pengertian Penelitian Deskriptif Menurut Para Ahli – Meenta*, n.d., accessed February 3, 2025, <https://meenta.net/pengertian-penelitian-deskriptif/>.

antara dua penafsiran tersebut secara komprehensif dan mengabstraksikan bagaimana merekonstruksi pemikiran mufassir. Dengan menganalisis terhadap penafsiran Tafsir kontemporer yaitu tafsir *Al-Marāḡī* dan tafsir Al-Mishbah. *Keempat*, kemudian penulis akan melakukan analisis komparatif antara dua kitab yang dikaji terkait ayat *self love*. *Kelima*, penulis menyusun kesimpulan secara cermat sebagai jawaban dari rumusan masalah.

G. Teknik dan Sistematika Penulisan

Teknik sistematika penulisan yang dilakukan penulis merujuk pada buku Pedoman Penulisan Skripsi yang diterbitkan oleh Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Tahun Ajaran 2021. Adapun sistematika pembahasan penelitian ini terdiri atas lima bab, setiap babnya memuat beberapa sub bahasan sebagai berikut:³⁰

Bab pertama, pendahuluan yang di dalamnya memuat tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan. Setelah itu membahas tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data dan pendekatan penelitian serta teknik dan sistematika penulisan.

Bab kedua, yaitu menguraikan *self love* dan ruang lingkup (pengertian *self love*, aspek-aspek *self love*, cara menerapkan *self love*, perbedaan antara *self love*, narsisme, dan egois, dan urgensi *self love*), identifikasi ayat-ayat *self love* dan pandangan pakar islam terhadap *self love*.

³⁰ Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, *Pedoman Penulisan Proposal & Skripsi Edisi Revisi 2021*, (Jakarta: IIQ Press, 2021.), h.19.

Bab ketiga, membahas biografi singkat dari kedua tokoh mufassir, yakni riwayat hidup, perjalanan intelektual, guru dan murid, serta karya-karya kedua mufassir. Sedangkan terkait metode dalam kitab Tafsir *Al-Marāgī* dan *Al-Mishbah* adalah terkait identifikasi fisiologis, metodologis dan ideologis.

Bab keempat, merupakan hasil analisis perbandingan penafsiran terhadap ayat-ayat *self love* meliputi: penafsiran *Al-Marāgī* dan *Al-Mishbah* terhadap ayat-ayat konsep *self love*, perbandingan pandangan kedua mufassir, serta relevansi dari kedua kitab Tafsir *Al-Marāgī* dan Tafsir *Al-Mishbah* terhadap ayat-ayat konsep *self love* dengan teori konsep diri Carl Rogers di era modern ini, guna menjawab rumusan masalah yang ditetapkan.

Bab kelima, merupakan bab akhir yang memuat kesimpulan dari tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana analisis penafsiran tersebut, hasil rumusan masalah serta saran-saran yang membangun dan bermanfaat untuk semua pihak.

BAB V

PENUTUP

Bab ini merupakan bagian akhir dari penelitian yang memuat rangkuman hasil kajian yang telah dilakukan. Pada bab sebelumnya telah dipaparkan analisis mengenai konsep *self love* dalam perspektif Al-Qur'an dengan referensi pada penafsiran Al-Marāgī dan Quraish Shihab. Untuk menutup penelitian ini, penulis akan menyajikan kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah, serta memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya maupun praktik dalam kehidupan sehari-hari.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan terhadap penafsiran Al-Marāgī (1300-1371 H/1883-1952 M) dan M. Quraish Shihab (L. 1363 H/1944 M) mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self love* (QS. Al-Baqarah [2]: 286, QS. Al-Isrā' [17]: 70, dan QS. Al-Nisā' [4]: 58), diperoleh sejumlah yang menjadi jawaban atas rumusan masalah penelitian. Temuan-temuan tersebut dirangkum dalam beberapa poin berikut:

1. Berdasarkan penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab, setiap ujian atau beban yang diberikan Allah selalu disesuaikan dengan batas kemampuan manusia, sehingga tidak ada alasan bagi seseorang untuk berputus asa. Selanjutnya kedua tafsir tersebut menegaskan bahwa kemuliaan manusia merupakan anugerah Allah yang melekat sejak lahir dan menjadi dasar yang dianugerahi martabat diri. Kemuliaan ini menuntut manusia untuk menunaikan amanah dan tanggung jawab moral-spiritual. Dalam Al-Marāgī, amanah terbagi menjadi tiga, yaitu kepada Allah, sesama, dan diri sendiri. Sementara

itu, M. Quraish Shihab menekankan amanah yang lebih luas, meliputi Allah, sesama, lingkungan, dan diri sendiri dengan penekanan pada keadilan. Keseluruhan tafsir ini menunjukkan bahwa menghargai dan mencintai diri sendiri sejalan dengan kesadaran akan batas kemampuan, pengakuan atas kekayaan, serta tanggung jawab yang diberikan Allah. Kesadaran tersebut memperkuat *self love*, harga diri, dan penerimaan diri dari perspektif spiritual maupun sosial.

2. Penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *self love* memiliki persamaan dan perbedaan, baik dari isi maupun metode. Keduanya menggunakan metode *tahlīlī* dan pendekatan rasional dengan corak *adabī-ijtimā'ī*, tekanan nilai moral, sosial, dan sastra Al-Qur'an. Persamaannya terlihat pada penegasan bahwa Allah tidak membebani manusia melebihi kapasitasnya, memuliakan manusia melalui keistimewaan fisik, akal, dan moral, serta menekankan amanah dan keadilan sebagai dasar terbentuknya *self love*, harga diri, dan integritas. Perbedaannya, Al-Marāgī menekankan kemudahan syariat, Pembagian amanah dalam tiga dimensi, dan kemuliaan manusia sebagai anugerah Allah, sedangkan M. Quraish Shihab menyoroti relevansi sosial-budaya, tingkat beban sesuai kemampuan, amanah yang lebih luas, serta penghormatan terhadap martabat terhadap sesama. Relevansi penafsiran kedua tafsir ini dengan psikologi modern terlihat pada penguatan *self love* karena penekanan keseimbangan antara kesadaran diri, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap kemuliaan manusia dari Allah menjadi dasar bagi pengembangan harga diri dan penerimaan diri secara sehat dan berkesinambungan.
3. Relevansi penafsiran Al-Marāgī dan M. Quraish Shihab dengan teori Carl Rogers terlihat pada kemampuan ayat-ayat Al-Qur'an

menumbuhkan *self love* atau cinta diri, memperkuat citra diri, harga diri, dan keselarasan dengan diri ideal. Fenomena modern, mulai dari kasus bunuh diri hingga tindakan inspiratif Ketua RT Gen Z, menunjukkan bahwa kesadaran kemuliaan dan penunaian amanah membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan tangguh dan berkontribusi positif. Dengan demikian, Tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern saling melengkapi sebagai pedoman spiritual dan psikologis untuk membangun cinta diri yang sehat dan seimbang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar para pendidik, pengajar, dan pembina karakter di sekolah maupun lembaga dakwah lebih aktif mengintegrasikan konsep cinta diri dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan dengan menekan pentingnya menghargai diri sendiri, menjaga kesehatan mental, menunaikan amanah, dan bertanggung jawab secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Kitab

- ‘Abd al-Baqi, Muhammad Fu’ad. *Mu’jam al-Muhfaros li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Beirut : Dar al-Fikr.
- Afendi, Rohmat. *Afirmasi Positif: Menyembuhkan Diri Sendiri dari Segala Penyakit Medis dan Non Medis*. Nura Publisher, 2024.
- Agus Ali Dzawafi. *Tazkiyat al-Nafs Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Al-Aliyah: Doktrin dan Metode Revolusi Spiritual*. Penerbit A-Empat, 2025.
- Ahmadi, Anas. *Metode Penelitian Sastra*. Penerbit Graniti, 2019.
- Ahmad bin Hanbal. *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*, jilid 2 (Beirut: Mu’assasah al-Risalah, 2001), Kitab al-Mazalim, bab Doa Orang yang Teraniaya.
- Ajhari, Abdul Aziz, et al. *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*. Bahasa dan Sastra Arab, UIN Sunan Gunung Djati, 2019.
- Anwar, Syamsul. *Studi Hukum Islam Kontemporer Bagian Dua*. Uad Press, 2021.
- Arbi, Armawati dan Kencana. *Komunikasi Intrapribadi: Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*. (Prenada Media, 2019)
- Al-Bukhārī, Muhammad bin Ismā‘īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, jilid 1, (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), Kitab al-Īmān, Bab Min al-Īmān an yuḥibba li-akhīhi mā yuḥibbu,
- Al-Qazwīnī, Muḥammad bin Yazīd Ibn Mājah. *Sunan Ibn Mājah*, jilid 1, (Kairo: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabiyyah, 1952 M) Kitab al-Ṭalāq, Bab Ṭalāq al-Mukrahīn.
- Djiwandono, Patrisius Istiarto. *Meneliti itu Tidak Sulit: Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Bahasa*. Deepublish, 2015.
- Dzawafi, Agus Ali. *Tazkiyat al-Nafs Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Al-Aliyah: Doktrin dan Metode Revolusi Spiritual*. Penerbit A-Empat, 2025.
- Fernandi, Aloysius. *Sehat dalam Setiap Langkah: mempraktikkan Gaya Hidup Sehat di Kehidupan Sehari-hari*. Penerbit Andi, 2024.

- Garwan, Muh Sakti. *3 Terminologi Pemimpin Menurut M. Quraish Shihab*. Guepedia, 2001.
- Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia; Dari Hermeneutika hingga Ideologi*. Lkis Pelangi Aksara, 2013.
- Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, *Pedoman Penulisan Proposal & Skripsi Edisi Revisi 2021*, Jakarta: IIQ Press, 2021.
- Indra, Dewi. *Self Love: Terkadang Kita Terlalu Sibuk Bahkan Sekadar Mencintai Diri Sendiri Saja Sulit*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Irmayani. Cut Reza. *The Power of Self Love*. Guepedia, 2021.
- Japar. *Indahnya Memaafkan*. Goresan Pena, 2025.
- K, Christofora. *Mendamaikan Pikiran dan Jiwa: Menggali Manfaat Luar Biasa dari "Me Time" untuk Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2024.
- Labib Syarief. *Pergilah ke Dalam Diri Sendiri untuk Mengenal Allah*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022.
- Madjid, Abdul. *Manusia & Pendidikan Telaah Penafsiran Al-Maraghi Tentang Ayat-Ayat Pendidikan*. Samudra Biru, 2020.
- Marāgī, Aḥmad Muṣṭafa. *Tafsir Al-Marāgī*. terj: Anshori Umar, Hery Noer, Bahrūn Abubakar. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamus Indonesia-Arab*. Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1977
- Mz, Janeeta. *Menetapkan Batasan, Mencintai Diri Sendiri: Memahami Bagaimana Batasan Antarindividu Dapat Membawa Ketenangan Hidup*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Puspita, Kurnia. *Self Love Sebagai Kunci Kebahagiaan Diri*. Victory Pustaka Media, 2024.
- Putri, Triyana Harlia. *Buku Monograf Harga Diri Korban Perundung Pada Remaja*. Greenbook Publisher, 2025.
- Rama, Rovanita. *Bertumbuh Dan Berkembang: Mengasah Diri dan Karir Menuju Kesuksesan*. Feniks Muda Sejahtera, 2024.
- Retnoningtias, et al. *Psikologi Keluarga*. Tohar Media, 2024.

- Shihab, M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Shihab, M. Quraish. *Logika Agama: Kedudukan Wahyu & Batas-Batas Akal dalam Islam*. Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata K-N*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Sofia, Sri Utami S. *Petuah Cinta Nabi Muhammad Saw*. QultumMedia, 2004.
- Suharso dan Ana Retroningsih. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya, 2011.
- Suryati, et al. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- Stefani Virlia, Jessica Christina Widhigdo, and Kuncoro Dewi Rahmawati. *Buku Ajar Psikologi Positif*. Penerbit Universitas Ciputra, 2025.
- Virlia, Stefani, et al. *Buku Ajar Psikologi Positif*. Penerbit Universitas Ciputra, 2025.
- Winarso, Widodo. *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas - Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka, 2023.
- Wilcox, Lynn. *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. Diva Press, 2018.
- John M. Echols dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Garamedia Pustaka Utama, 2014.

Skripsi/Tesis

- Asmarini, Afifah “Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani.” n.d. Accessed June 29, 2024. <https://Repository.Uin-Suka.Ac.Id/63315/2/Skripsi%20lengkap%20kecuali%20bab%20iv%20hasil%20penelitian%20dan%20pembahasan.Pdf>.
- Nurfadhillah, “Studi Analisis Pandangan M. Quraish Shihab Tentang Sistem Ekonomi Islam - Walisongo Repository.” Accessed July 14, 2025. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/1310/>.
- Nisa, Fitrotun. “Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah).” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/52285/>.

- Qurbah, Miftahhul Cornila. "Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love)." Diploma, IAIN Ponorogo, 2023. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/23179/>.
- Rizka, Amelya Novia. "Kesehatan Mental Perspektif Al- Qur'an." n.d. Accessed June 29, 2024. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/24220/1/Skripsi%20amelya%20no%20rizka%20301190006%20IAT%20ethesis.pdf>
- Yazid, Ahmad. "Penafsiran ayat-ayat tentang angin menurut Ahmad Musthafa al-Maraghi." Skripsi, IAIN Padangsidempuan, 2019. <https://etd.uinsyahada.ac.id/1074/>.
- Junaidi, Mahbub. "Aliran Pemikiran Kalam Tafsir Al-Mishbah : Kajian Tafsir Mawdu'i Atas Ayat-Ayat Kalam Dalam Tafsir Al-Mishbah Karya Prof. Dr. Kh. Muhamad Quraish Shihab, Ma." Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011. <http://digilib.uinsa.ac.id/9617/>.

Jurnal

- Ali, Jamaluddin Mohd Azizan Haji Baharuddin, and Wan Zailan Kamaruddin Wan Ali, "Konsep Tabii Manusia Menurut Pandangan Jean-Jacques Rousseau: Suatu Analisis Dari Sudut Moral," *Jurnal Peradaban* 9, no. 1 (November 2016): 51-72.
- Arifin, Zaenal. "Karakteristik Tafsir Al-Mishbah." *Al-Ifkar: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 13, no. 01 (March 2020): 01.
- Budiana, Yusuf, dan Sayiid Nurlie Gandara. "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (February 2021): 1. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11497>.
- Falabibah, Nur Hayyah, dan Syamsul Ma'arif Bagaskara. "Metode Khusus Penafsiran Al-Qur'an Ahmad Mustafa Al-Maragi Beik Dalam Tafsir Al-Maragi." *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 5, no. 1 (November 2024): 1. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1182>.
- Fithrotin, Fithrotin. "Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al Maraghi: (Kajian Atas QS. Al Hujurat Ayat: 9)." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 1, no. 2 (December 2018): 2.
- Khasanah, Uswatun. "Makna Syukur dalam Tafsir Al-Maragi (Kajian Atas Q.S Luqman Ayat 12, 14, Dan 31)." *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan*

Tafsir 4, no. 1 (December 2022): 1.
<https://doi.org/10.59579/qaf.v4i1.3533>.

Khotimah, et al. "Penafsiran Ahsan Taqwim Dalam Qs. At-Tin Ayat 4 (Studi Komparatif Tafsir Al Munir Dan Tafsir Al Muyassar)." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 6, no. 2 (August 2024): 2.
<https://doi.org/10.4236/tashdiq.v6i2.5326>.

Mustofa, Muhamad Iqbal, Laelati Dwina Apriani, dan Zhilal Fajar Firdaus. "Manhaj Tafsir Al-Maraghi Karya Syekh Ahmad Mustafa Al-Maraghi : Analisis Metode Umum Dan Metode Khusus Tafsir Pada Q.S At-Tahrim." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 5, no. 2 (October 2024): 351–73.
<https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i2.1792>.

Niamullah, Alvita. "Bentuk Kerukunan Umat Beragama Dalam Kitab-kitab Tafsir Indonesia; Telaah Makna Tahiyah Pada QS. An-Nisa' Ayat 86." *ResearchGate*, n.d. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/19246>.

Artikel / Media Online

"Bertahan Meskipun Berulang Kali Diselingkuhi Suami, Bidi: Malu Sama Orang." Accessed August 17, 2025.
<https://www.kompas.com/hype/read/2025/07/22/191818366/bertahan-meskipun-berulang-kali-diselingkuhi-suami-bidi-malu-sama-orang>.

"Cegah Bunuh Diri, Kemenkes Ajak Remaja Bicara Soal Kesehatan Mental." September 17, 2024. <https://kemkes.go.id/id/cegah-bunuh-diri-kemenkes-ajak-remaja-bicara-soal-kesehatan-mental>.

"Cinta Menurut Imam Al Ghazali dan Ibnu Athoillah." *Tebuireng Online*, October 17, 2017. <https://tebuireng.online/cinta-menurut-imam-al-ghazali-dan-ibnu-athoillah/>.

"Ensiklopedi Al-Quran A-J.Pdf." n.d. Accessed July 28, 2025.
<https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/ENSIKLOPEDI%20AL-QURAN%20A-J.pdf>

"Karakteristik Tafsir Al-Marāghī Dan Penafsirannya Tentang Akal - Penelusuran Google." Accessed July 17, 2025.
<https://www.google.com/search?q=KARAKTERISTIK+TAFSIR+AL-MAR%C4%80GH%C4%AA+DAN+PENAFSIRANNYA+TENTAN G+AKAL>.

- “Mengapa Self-Love Bisa Membuatmu Menjadi Pasangan yang Lebih Baik?” Accessed July 21, 2025. <https://stekom.ac.id/artikel/mengapa-self-love-bisa-membuatmu-menjadi-pasangan-yang-lebih-baik>.
- “Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa.” *Berita Utama, Sehat Negeriku*, October 12, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.
- “MyJurnal - Malaysian Citation Centre.” Accessed June 11, 2025. <https://myjurnal.mohe.gov.my/public/article-view.php?id=105657>.
- “Pengertian Kesehatan Mental.” Accessed June 14, 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- PKTQ (Pusat Kajian Tafsir Quran) I مركز لدراسة تفسير القرآن: “Ini Dia Daftar 50 Lebih Karya Buku Prof. Quraish Shihab.” Accessed July 16, 2025. <https://pktq.anamfAlpesantren.com/2017/04/daftar-lengkap-karya-buku-quraish-shihab.html>.
- “Self Esteem: Arti, Faktor, dan Cara Meningkatkan Self Esteem - Gramedia.” Best Seller Gramedia, August 17, 2022. <https://www.gramedia.com/best-seller/self-esteem/>.
- “Serupa Tapi Tak Sama, Self-Love vs Selfish, Temukan Perbedaannya.” *BINUS @Bekasi - Kampus Beken Asyik | Business Service and Technology*, November 13, 2024. <https://binus.ac.id/bekasi/2024/11/serupa-tapi-tak-sama-self-love-vs-selfish-temukan-perbedaannya/>.
- “The Quranic Arabic Corpus - Quran Dictionary.” Accessed July 30, 2025. https://corpus.quran.com/qurandictionary.jsp?q=krm&utm_source=chatgpt.com.
- Abdullah, Rahmi. “Self Love Vs Nafs, Mencintai Diri Tanpa Terjebak Ego.” *Pesantren Tahfidz Maskanul Huffadz*, May 16, 2025. <https://maskanulhuffadz.com/2025/05/16/self-love-vs-nafs-mencintai-diri-tanpa-terjebak-ego/>.
- Admin.feb. “Cara Self Love Agar Hidup Lebih Bahagia - Berita.” Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada, January 21, 2025. <https://feb.ugm.ac.id/id/berita/9989-cara-self-love-agar-hidup-lebih-bahagia>.
- antaranews.com. “Empat langkah konkret untuk terapkan ‘self love’ menurut psikolog.” *Antara News*, January 26, 2022.

<https://www.antaranews.com/berita/2665993/empat-langkah-konkret-untuk-terapkan-self-love-menurut-psikolog>.

Ari, Boss. "Self-Love Dan Narsistik, Bedanya Tuh Gini." *Majalah Sunday*, May 13, 2025. <https://majalahsunday.com/self-love-dan-narsistik-kita-kenali-bedanya-yuk/>.

Data, GoodStats. "Tingkat Depresi Gen Z Tertinggi Dibanding Kelompok Usia Lain." GoodStats Data. Accessed December 25, 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/tingkat-depresi-gen-z-tertinggi-dibanding-kelompok-usia-lain-84Gs7>.

DH, ODM SMP. "Amanah, penting gak sih?" SMP Unggulan Darul Hikam, May 24, 2024. <https://smpdarulhikam.sch.id/karya-tulis/dri/amanah-penting-gak-sih/>.

egsaugm. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association." November 27, 2020. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

Fimela.com. "Cara Memahami Self-Worth agar Tidak Mengemis Cinta." December 6, 2024. <https://www.fimela.com/relationship/read/5770920/cara-memahami-self-worth-agar-tidak-mengemis-cinta>.

Halodoc, Redaksi. "Catat, Ini Pentingnya Self Care untuk Kesehatan Mental." Accessed June 10, 2025. <https://www.halodoc.com/artikel/catat-ini-pentingnya-self-care-untuk-kesehatan-mental>.

Indonesia, Media Mahasiswa. "Mengatasi Stigma terhadap Kesehatan Mental: Membangun Masyarakat yang Peduli dan Inklusif." April 20, 2024. <https://mahasiswaindonesia.id/mengatasi-stigma-terhadap-kesehatan-mental-membangun-masyarakat-yang-peduli-dan-inklusif/>.

Kompasiana.com. "Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Membongkar Lonjakan Kasus Bunuh Diri." November 2, 2023. <https://www.kompasiana.com/salsabilashafa7669/6543b3bcedff7644371a2cf2/krisis-kesehatan-mental-di-kalangan-mahasiswa-membongkar-lonjakan-kasus-bunuh-diri>.

Krisnan. "8 Pengertian Penelitian Deskriptif Menurut Para Ahli – Meenta." n.d. Accessed February 3, 2025. <https://meenta.net/pengertian-penelitian-deskriptif/>.

- Liputan6.com. "Self Esteem adalah: Pengertian, Manfaat, dan Cara Meningkatkan." February 6, 2025. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5909521/self-esteem-adalah-pengertian-manfaat-dan-cara-meningkatkannya>.
- Medina, M. Ichsan. "Bantu Kamu Lebih Percaya Diri, Kenali Apa Itu Self-worth dan Cara Meraihnya." Glints TapLoker Blog, October 16, 2021. <https://glints.com/id/lowongan/self-worth-adalah/>.
- Memahami Self Love: Cinta Terhadap Diri Sendiri – Genre Jawa Tengah. Accessed July 20, 2025. <https://genrejateng.or.id/2024/11/memahami-self-love-cinta-terhadap-diri-sendiri/>.
- NU Online. "Prof Quraish Shihab: Agama Tuntun Manusia Cintai Diri." Accessed July 22, 2025. <https://www.nu.or.id/nasional/prof-quraish-shihab-agama-tuntun-manusia-cintai-diri-doKaM>.
- Okezone. "Mahasiswi UNS Terjun ke Sungai Bengawan Solo, Tinggalkan Pesan 'Aku Pergi Ya'." July 1, 2025. <https://news.okezone.com/read/2025/07/01/512/3151732/mahasiswi-uns-terjun-ke-sungai-bengawan-solo-tinggalkan-pesan-quotaku-pergi-yaquot>.
- Permata, Dian. "Mencintai Diri Sendiri (Self-Love) Dalam Islam, Bagaimana Konsepnya?" Yayasan Zakat Sukses, March 28, 2025. <https://zakatsukses.org/mencintai-diri-sendiri-self-love-dalam-islam-bagaimana-konsepnya/>.
- Reda, Yosefa Rosari. "Menjaga Jarak Dari Orang Toxic." *Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya*. Accessed June 4, 2025. <https://rri.co.id/lain-lain/1384572/menjaga-jarak-dari-orang-toxic>.
- Revo, Axvelgion, dan Neviyarni S. "Self Dalam Psikologi Sosial: Teori, Persepsi, Dan Aplikasinya Dalam Kehidupan." *Journal on Teacher Education* 6, no. 2 (December 2024): 2. <https://doi.org/10.31004/jote.v6i2.40403>.
- Self Love: Menghargai Diri Sendiri Dan Sejarahnya – Tentang Puan. February 18, 2023. <https://tentangpuan.com/2023/02/18/self-love-menghargai-diri-sendiri-dan-sejarahnya/>.
- Self-Love Dari Sudut Pandang Psikologi: Seni Menerima Diri Sendiri Dan Menjaga Kesehatan Mental. *Berita*, June 30, 2025. <https://psikologi.umsida.ac.id/self-love-dari-sudut-pandang-psikologi/>.

Suciatiningrum, Dini. "Viral Ketua RT Gen Z di Jakarta, Jalan Rusak Langsung Dibeton." *IDN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Cek Plagiarisme



PERPUSTAKAAN

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

Jl. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703
Email : iiq@iiq.ac.id Website : www.iiq.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME

Nomer : 136/Perp.IIQ/USH-IAT/VIII/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rita Asri Listintari
Jabatan : Perpustakaan

NIM	21211818	
Nama Lengkap	Tasya Gefira Shofa	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	KONSEP SELF LOVE DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāḡi dan Al-Mishbah)	
Dosen Pembimbing	Dra. Nur Izzah, M.A.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisimen)	Cek 1: 8 %	Tanggal Cek 1: 20 Agustus 2025
	Cek 2:	Tanggal Cek 2:
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5.	Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1//IIQ/1/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar 35%, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas** plagiarisme.

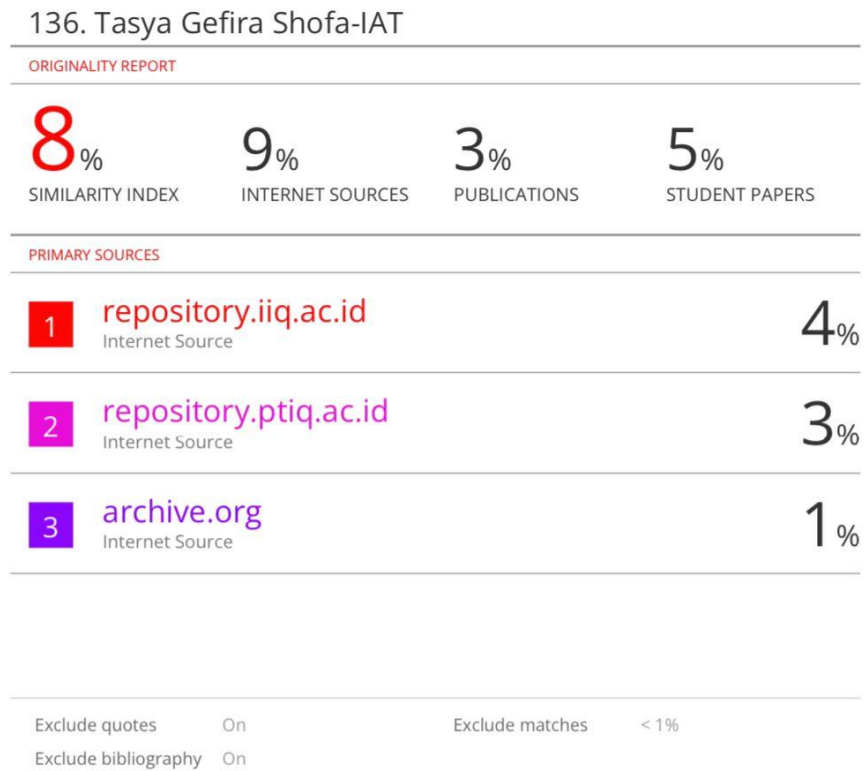
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 20 Agustus 2025
Petugas Cek Plagiarisme



Rita Asri Listintari

2. Hasil Cek Plagiarisme



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Tasya Gefira Shofa, lahir di Karawang pada tanggal 25 April 2002. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, putri dari pasangan Bapak Rahmat Teguh dan Ibu Neneng Yuningsih. Pendidikan sekolah dasar ditempuh di MI Al-I'anah dan lulus pada tahun 2013. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di SMPIT Mentari Ilmu hingga lulus pada tahun 2016, lalu melanjutkan ke jenjang sekolah menengah atas di IGBS Darul Marhamah, Cileungsi dan lulus pada tahun 2019. Setelah menyelesaikan pendidikan formal, penulis menempuh pendidikan nonformal selama beberapa bulan di Madinatul Ulum Bandung dan Darul Huffadz Indonesia. Pengalaman belajar di Lembaga tersebut menjadi salah satu motivasi bagi penulis untuk melanjutkan pendidikan Strata satu (S1) di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tahun 2021, dengan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi, baik di dalam maupun luar kampus. Penulis tercatat sebagai anggota dan Badan Pengurus Harian (BPH) Koperasi Mahasiswa (KOPMA) IIQ Jakarta bergabung sejak tahun 2022 hingga 2024.