



Studi Hadis Tematik Tentang Self Love

Uswatun Hasanah^{1*}, Halawatul Kamala², Repa Hudan Lisalam³

¹⁻³UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, Indonesia

201370034.uswatun@uinbanten.ac.id^{1*}, 221370067.halawatul@uinbanten.ac.id²,

repa.hudanlisalam@uinbanten.ac.id³

Korespondensi Penulis: 201370034.uswatun@uinbanten.ac.id*

Abstract. *Self love is a very crucial aspect and has a high urgency in our lives. Even the Prophet obliges fellow Muslims to love themselves. This study aims to discuss self love in the perspective of hadith. This study uses a qualitative approach with the application of hadith thematic methods. The main focus of this research is the understanding and application of self love based on hadith themes. The results of this study indicate that hadith themes can be conceptualized in a theoretical framework that describes the importance of self-love in a hadith perspective. In this study it was explained that applying self-love has a very significant role in achieving a happier and healthier life in all its aspects. Self love involves our ability to see ourselves as valuable entities and deserve happiness. The conclusion of this study is by loving ourselves, we will improve the overall quality of life.*

Keywords: *Hadith, Love, Self, Thematic.*

Abstrak. Self love adalah aspek yang sangat krusial dan memiliki urgensi yang tinggi dalam kehidupan kita. Bahkan Rasulullah mewajibkan sesama muslim untuk mencintai diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai self love dalam perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penerapan metode tematik hadis. Fokus utama dari penelitian ini adalah pengertian dan penerapan self love yang berdasarkan tema-tema hadis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tema-tema hadis dapat dikonsepsikan dalam kerangka teoritis yang menggambarkan pentingnya self love dalam perspektif hadis. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa menerapkan rasa cinta pada diri sendiri memiliki peranan yang sangat signifikan dalam mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan sehat di segala aspeknya. Self love melibatkan kemampuan kita untuk melihat diri sebagai entitas yang berharga dan berhak mendapatkan kebahagiaan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan mencintai diri sendiri maka kita akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Keywords: Hadis, Love, Self; Tematik.

1. PENDAHULUAN

Belakangan ini, topik tentang self-love sedang menjadi perbincangan yang populer. Hal ini dikarenakan pentingnya memahami bagaimana mencintai diri sendiri sebagai kunci utama untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Self-love adalah istilah alternatif yang digunakan untuk menyatakan “mencintai diri sendiri”, yang memiliki makna yang lebih mendalam. Sebelum dapat mencintai orang lain, penting untuk mencintai diri sendiri terlebih dahulu dengan sikap yang realistis dan jujur dalam menerima segala kelemahan yang ada dalam diri. Ini melibatkan tindakan menghargai diri sendiri dalam perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual dengan cara sepenuhnya menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. (Maesysha Imroatun Nurrohim, 2022)

Namun bagi beberapa orang, pandangan mengenai mencintai diri sendiri dianggap negatif, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud. Menurutnya, mencintai diri sendiri dapat dianggap sebagai gangguan mental. Mencintai diri sendiri dianggap sebagai dosa,

sementara mencintai orang lain dianggap sebagai tindakan yang mulia. Ada anggapan bahwa jika seseorang mencintai diri sendiri, itu berarti mereka tidak mencintai orang lain, sehingga cinta pada diri sendiri dianggap sebagai tindakan egois. (Erich Fromm, 2020)

Dalam era saat ini, semakin banyak individu yang menghadapi kesulitan dalam mencintai atau menghargai diri sendiri setelah melihat prestasi orang lain. Perhatian dan kasih sayang terhadap diri sendiri menjadi sangat penting bagi seseorang agar mereka tidak terus-menerus menguji diri sendiri dan terobsesi dengan kesempurnaan. (Imroatun Nurrohim, 2022) Oleh karena itu, penelitian ini tertarik membahas studi tematik tentang self love.

Permasalahan utama penelitian ini adalah bagaimana pandangan umum tentang self love dan bagaimana urgensi self love dalam pandangan hadis. Hadis merupakan sumber pokok ajaran islam yang yang dapat memberikan penjelasan lebih lanjut seperti mengenai mencintai diri sendiri. Daripada itu, sumber dari mencintai diri sendiri meliputi Al-Qur'an dan hadis, tetapi penelitian ini membatasi hanya pada sumber kedua, yaitu hadis. Pembahasan hadis akan dilakukan dengan metode tematik hadis. Sedangkan pada tahap interpretasi terhadap hasil dari metode tematik hadis akan diterapkan analisis pandangan umum mengenai self love. Dengan demikian, unit penelitian ini meliputi objek formal, objek material, konteks, metode, dan analisis. Diketahui bahwa objek formal memiliki peran untuk membahas objek material. Adapun unit penelitian ini, yakni: Objek formalnya adalah kasus self love; Objek materialnya ialah studi hadis tematik; Konteks penelitian ini yaitu cara penerapan self love; Metodenya yakni metode tematik hadis; dan analisisnya diterapkan analisis cara penerapan self love dalam pandangan hadis.

Perlu dirancang suatu kerangka berpikir agar dapat menemukan solusi terhadap permasalahan utama dalam penelitian ini. Penelitian ini menganggap bahwa self love adalah sebuah isu yang muncul akibat kurangnya kepercayaan diri dan kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Mengingat hubungannya dengan studi hadis secara umum, maka fenomena self love di media sosial akan dianalisis dalam konteks penelitian ini. Sumber self love ini termasuklah hadis, yaitu segala hal yang didasarkan pada ajaran Nabi Muhammad Saw. (Khusniati Rofiah, 2018) Hadis merupakan bagian dari bidang studi yang disebut "ilmu hadis", yang meliputi pengetahuan tentang hadis dan melibatkan metode ilmiah untuk mempelajari teks-teks hadis. (Endang Soetari, 2005) Dalam analisis teks hadis, metode tematik dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengumpulkan hadis-hadis shahih yang memiliki topik pembahasan yang sama. (Maulana Ira, 2019) Pelacakan pada kitab-kitab hadis (dengan metode tematik terkait self love) akan menghasilkan tema-tema hadis berkenaan dengan self love sebagai objek material penelitian ini. Hasil penelitian berupa tema-tema hadis melalui metode

tematik mengenai self love perlu dilakukan interpretasi dengan menerapkan perangkat analisis penerapan dalam pandangan hadis terkait self love untuk diperoleh pengetahuan bermakna. Perangkat analisis ini dirancang berdasarkan kasus self love sebagai objek formal penelitian ini. Langkah dari awal sampai akhir tersebut akan dijalankan hingga diperoleh kesimpulan.

Setelah dilakukan penelusuran terhadap hasil penelitian terdahulu, penulis menemukan satu makalah yang relevan. Yaitu, penelitian Ayu Festian Larasati (2022), "Konsep Self Love", UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini bertujuan memberikan tanggapan terhadap konsep self love. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode tematik pada hadis. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan self love dapat dimulai dengan mengungkap rasa syukur terhadap anugerah yang diberikan oleh Sang Pencipta kepada individu. Diskusi dalam penelitian ini menjelaskan bahwa perasaan syukur membantu individu menghindari perilaku yang berlebihan dalam mengutamakan diri sendiri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dalam menerapkan konsep self love, langkah awal yang penting adalah mengenali diri sendiri dan mengungkap rasa syukur agar individu dapat merasa lebih terhubung dengan diri sendiri dan menghargai segala hal yang terdapat dalam diri mereka. (Ayu Festian Larasati, 2022)

Hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian sekarang. Kesamaannya terletak pada topik "Konsep Self Love," pendekatan kualitatif, dan penerapan metode tematik hadis. Sedangkan perbedaannya, penelitian sekarang berusaha melakukan interpretasi terhadap hasil tematik hadis dengan analisis studi hadis tematik tentang self love.

Penelitian ini memerlukan telaah literatur atau dasar teoritis sebagai referensi atau landasan teoritis untuk mengadakan pembahasan mengenai permasalahan utama penelitian ini. Penelitian ini didasarkan pada teori mahabbah. Mahabbah atau cinta merupakan salah satu bentuk emosi yang melibatkan perasaan yang tulus dan hubungan yang mendalam dengan orang yang dicintai. Self-love atau dikenal juga sebagai "mencintai diri sendiri" adalah sikap yang memungkinkan seseorang menghargai perkembangan pribadinya dengan cara menumbuhkan rasa kasih sayang dan menerima kekurangan atau kelebihan yang dimiliki. (Larasati, 2022) Sementara itu, pentingnya self love adalah aspek yang sangat krusial dan memiliki urgensi yang tinggi dalam kehidupan kita. Hal ini merujuk pada praktik merawat dan mengurus diri sendiri, baik dari segi kesehatan mental maupun emosional. Selanjutnya, cara menerapkan self love meliputi upaya merawat diri, menjaga penampilan, dan menjaga kesehatan mental. Manfaat dari self love termasuk mendorong gaya hidup sehat dan

meningkatkan kualitas diri. Namun, terdapat juga dampak negatif dari self love, seperti perilaku egois dan ketidakmampuan untuk menerima kebaikan dari orang lain.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terdapat perincian mengenai penelitian ini, yang meliputi rumusan masalah, pertanyaan utama penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat hasil penelitian. Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat pemahaman umum terkait self love dan urgensi self love dalam pandangan hadis. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana pemahaman umum terkait self love dan bagaimana urgensi self love dalam pandangan hadis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas pemahaman umum tentang self love dan hadis-hadis yang berhubungan dengan self love melalui metode tematik kontemporer. Metode tematik kontemporer hadis adalah upaya untuk mengklasifikasikan hadis-hadis yang memiliki tujuan serupa (*wahdab al-gayab/maqasid*) dengan tujuan menemukan asal-usul (*asalah*) dan konsep dasar tema kekinian dalam hadis-hadis Nabi. Metode ini tidak memerlukan analisis kritis terhadap sanad, sebagaimana yang dilakukan oleh Imam Bukhari dalam penyusunan karya hadis tematiknya yang berjudul *Al-Adab al-Mufrad*. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu hadis dengan mengkaji fenomena yang sedang berkembang di media sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan analisis kritis terhadap kasus-kasus self love berdasarkan pandangan hadis serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode tematik pada hadis. Metode tematik ini melibatkan pengumpulan hadis-hadis yang terkait dengan satu topik atau tujuan tertentu, kemudian disusun berdasarkan *asbab al-wurud* (konteks sejarah terjadinya) dan pemahamannya. Selain itu, metode ini juga melibatkan penjelasan, pengungkapan, dan penafsiran terhadap masalah yang sedang dibahas. (Maulana Ira, 2019) Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang tidak berbentuk angka-angka. Sumber data penelitian terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yang digunakan adalah *Ensiklopedia Hadits Kitab 9 Imam*. Sementara itu, sumber sekunder meliputi tulisan-tulisan yang berkaitan dengan kasus self love. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan. Sedangkan teknik analisis data melibatkan langkah-langkah inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi. Secara khusus, pada tahap interpretasi hasil penelitian, dilakukan analisis self love hingga diperoleh kesimpulan yang relevan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari penggunaan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Sementara itu, pembahasan melibatkan interpretasi terhadap hasil penelitian yang didukung oleh dasar teoritis tentang penerapan self love. Berikut adalah hasil penelitian dan pembahasan terkait.

Penelitian ini melibatkan pengolahan data menggunakan metode tematik dalam konteks ilmu dirayah hadis. Tema utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan antara self love dan hadis. Dalam rangka melacak tema-tema terkait hadis tersebut, dilakukan pencarian menggunakan kata kunci seperti "mencintai diri sendiri," "menyayangi diri sendiri," "egois," dan "melihat sesuatu yang disukai" di berbagai sumber seperti Maktabah Syamilah, Hadits Soft, dan Ensiklopedi Hadits Kitab 14 Imam. Hasil penelitian ini mencakup temuan-temuan yang terkait dengan tema hadis dan self love.

Hasil penelitian dengan metode dan langkah-langkah yang telah disebut pada metode penelitian di atas menunjukkan bahwa hadis-hadis yang memiliki kesatuan tujuan (wihdah al-ghayah) dengan tema self love ditemukan 20 sample hadis. Setelah dilakukan grouping codes into themes, 20 hadis tersebut diklasifikasi ke dalam 3 tema self love yang masing-masingnya terdiri dan 3 hingga 4 sub tema yang rinciannya dapat dilihat pada Tabel 1: Tema-Tema Hadis:

Tabel 1. Tema-tema Hadis

No	Kode Final/Caption Hadis	Data Hadis
A. Pengertian dan Urgensi Self Love		
1	Pengertian self love a. Self love adalah bagian dari iman b. Self love adalah kewajiban bagi setiap muslim	Bukhari-13 Ibnu Majah-1433
2	Urgensi self love a. Melakukan sesuatu yang disukai dan tidak disukai b. Dampak ideal self love	Bukhari-5409 Ibnu Majah-3803
B. Cara Penerapan Self Love		
1	Merawat diri a. Merawat rambut b. Memendekkan kumis c. Memelihara dan melebatkan jenggot d. Merawat gigi	Abu Dawud-4163 Bukhari-5889 Bukhari-5893 Abu Dawud-55
2	Menjaga penampilan a. Berpakaian apa adanya b. Memakai wangi-wangian	Abu Dawud-4161 Muslim-2253
3	Menjaga kesehatan mental a. Psikoterapi melalui dzikir dan do'a b. Psikoterapi melalui shalat	Ibnu Majah-3791 Ibnu Majah-1329
C. Manfaat dan Dampak Negatif Self Love		
1	Membangun pola hidup sehat a. Mengonsumsi madu b. Mengonsumsi kurma setiap pagi	Ibnu Majah-3450 Abu Dawud-3876
2	Meningkatkan kualitas diri a. Bersyukur dan bersabar b. Mengenali batas kemampuan diri sendiri	Muslim-2999 Ibnu Majah-4016

	c. Menjadi kuat dan tidak lemah d. Memiliki sifat lemah lembut	Muslim-2664 At-Tirmidzi-2011
3	Dampak negatif self love a. Tidak menghargai kebaikan orang lain b. Memiliki sifat egois	At-Tirmidzi-1954 Bukhari-7052

Berdasarkan Tabel 1: Tema-tema Hadis di atas melalui konstruksi makna (construction of meaning), maka self love dalam perspektif Hadis menunjukkan hal-hal berikut:

Pengertian dan Urgensi Self Love dalam Perspektif Hadis

Tanda keimanan yang sempurna terlihat dalam mencintai sesama sebagaimana kita mencintai diri sendiri. Ini berarti mencintai saudara seiman tanpa membedakan antara satu dengan yang lain (*Yuhibbu li-akhihi maa yuhibbu linafsihi*). (Muhammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, 1422) Hal ini didasarkan pada firman Allah: *إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ* Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati. (QS. Al-Hujurat: 10). Oleh karena itu, mencintai diri sendiri menjadi kewajiban bagi setiap muslim (*Yuhibbu lahu maa yuhibbu linafsihi*) karena sebelum kita mencintai orang lain maka kita harus mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat Allah Swt.

Menyayangi diri sendiri memiliki peran yang sangat signifikan dalam mencapai kebahagiaan dan kesehatan yang lebih baik dalam semua bidang kehidupan. Self love dapat mempengaruhi apa yang kamu inginkan seperti memakan makanan yang disukai dan tidak disukai (*Inisytaahu akalahu wa in karihahu tarakahu*) melihat sesuatu yang disukai dan tidak disukai (*Idzaa ra-aa maa yakrahu qaala alhamdulillah 'alaa kulli hallin*). Penting juga untuk memahami self love sebagai kemampuan kita untuk memenuhi kebutuhan pribadi tanpa menyalahkan diri sendiri, menghargai diri sebagai entitas berharga yang berhak mendapatkan kebahagiaan.

Cara Penerapan Self Love

Menerapkan self-love atau mencintai diri sendiri melibatkan upaya untuk menghormati, menghargai, dan merawat diri kita sendiri. Secara global kumpulan hadis-hadis pada tabel 1 bagian B menunjukkan bahwa ada beberapa cara dalam menerapkan self love antara lain: 1. Merawat diri, 2. Menjaga penampilan, 3. Menjaga kesehatan mental.

Merawat diri sendiri merupakan komponen yang krusial dalam self-love. Salah satunya dengan merawat rambut (*Man kaana lahu sya 'run falyukrimhu*), dengan memberikan perhatian yang optimal untuk perawatan rambut dengan memastikan kebersihan rambut tetap terjaga

melalui penggunaan sampo secara rutin, mengingat Islam menekankan pentingnya menjaga kebersihan. Selain merawat rambut, Nabi Saw juga menganjurkan untuk memendekkan kumis (*Taqliimul-adzfaari waqassu assyaaribu*), memendekkan kumis merupakan salah satu sunnah fitrah yang disampaikan oleh Nabi Saw.

Anjuran lainnya dalam merawat diri yaitu memanjangkan janggut (*A'fuu allihaa*). Umat Muslim dianjurkan untuk memelihara janggut mereka dan membedakan diri dari praktik-praktik orang-orang musyrik atau non-Muslim. Pada masa itu, dalam tradisi dan budaya Arab, memanjangkan janggut dianggap sebagai simbol maskulinitas dan identitas sebagai seorang Muslim. Tidak hanya memendekkan kumis dan memanjangkan janggut saja, Beliau juga menganjurkan umat Muslim untuk membersihkan mulut (*Yasyuushu faahu bissiwaaki*), setelah makan atau sebelum melaksanakan ibadah, seperti shalat. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan siwak (kayu sikat gigi) atau sikat gigi dan pasta gigi.

Menjaga penampilan juga termasuk cara menerapkan self love yakni memakai pakaian apa adanya atau sederhana, karena memakai pakaian sederhana termasuk iman (*Inna albadzaadzata minal iimani*). Pilihlah pakaian yang memberikan kenyamanan dan membuat kita merasa baik. Memakai pakaian yang kita sukai akan meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan positif terhadap penampilan kita. Selain memakai pakaian apa adanya, memakai wangi-wangian ringan dan harum aromanya (*Fainnahu khafiiiful-mahmili tayyibur-riyhi*) Muḥammad Fu'ād Abd al-Bāqī, 1424) juga termasuk dalam menjaga penampilan. Menggunakan parfum sebagai bagian dari self-love dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan kepercayaan diri dan merawat diri dengan penuh kasih sayang.

Langkah selanjutnya dalam menerapkan self love adalah dengan menjaga kesehatan mental. Menjaga kesehatan mental juga melibatkan pemahaman dan penghargaan terhadap emosi, serta belajar untuk mengenali dan memahaminya. Berlatih dalam mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat juga merupakan bagian penting dari proses ini. Salah satu caranya yaitu dengan psikoterapi melalui dzikir dan do'a (*Maa jalasa qaumun majliisan yadzkuurunallah*), dengan berdzikir dan berdo'a maka kita akan mendapatkan rahmat dan ketenangan. Selain itu jika ingin merasa bersemangat, bisa berfikir positif dan mendapatkan kebaikan maka dengan cara psikoterapi melalui shalat (*Faidzaa qaamu ilash-shalaatinhallath 'uqdahu*) sebaliknya, jika tidak melakukan itu maka kita tidak bersemangat, selalu berfikir negatif dan tidak akan mendapatkan kebaikan.

Manfaat dan Dampak Negatif Self Love

Dengan menerapkan self-love, seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang lebih dalam hidupnya. Individu yang mempraktikkan self-love cenderung memiliki

kesiapan untuk menerima dan bertanggung jawab atas segala hal, baik dalam keadaan menyenangkan maupun penuh tantangan. Secara global kumpulan hadis-hadis pada tabel 1 bagian C menunjukkan bahwa ada beberapa manfaat self love antara lain: Membangun pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas diri.

Membangun pola hidup sehat dengan meminum madu setiap pagi agar terhindar dari penyakit berat (*Man la'iqal-'asala tsalaatsa ghadawaatin*). Mengonsumsi madu secara rutin dapat mendukung peningkatan sistem kekebalan tubuh, mengurangi peradangan, dan mempercepat proses penyembuhan berbagai penyakit dan luka. Selain itu, madu juga memiliki sifat antimikroba yang membantu melawan infeksi serta menjaga kesehatan saluran pernapasan. Selain meminum madu, memakan kurma pada pagi hari juga dapat menghalau racun dan sihir (*Lam yadhurrohu dzalikal-yawma summu wa laa sihrun*). Buah kurma merupakan sumber nutrisi yang kaya, mengandung serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi tubuh. Mengonsumsi kurma di pagi hari dapat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas harian. Selain itu, kurma juga memiliki efek positif dalam menjaga kelancaran pencernaan. Dalam ajaran Islam, anjuran untuk mengonsumsi madu dan kurma termasuk dalam nasihat dan pengajaran yang diajarkan oleh Rasulullah Saw. Namun, tetap penting untuk menjaga keseimbangan dalam melaksanakan ibadah dan mengikuti anjuran lainnya.

Manfaat lainnya dari self love yaitu meningkatkan kualitas diri dengan bersyukur ketika mendapatkan kebahagiaan dan bersabar ketika mendapatkan musibah (*In ashaabathhu sarraau syakara*). Dengan melatih dan mempraktikkan kedua sikap ini, seseorang dapat memperbaiki kualitas dirinya dan mencapai kedamaian serta kebahagiaan yang lebih besar. Sebelum itu kita juga harus mengenali batas kemampuan diri sendiri dengan tidak merendahkan diri sendiri yakni menjatuhkan diri pada masalah yang tidak bisa ditanggung oleh diri sendiri (*Laa yanbaghii lilmu'minin an yudzillu nafsahu*). Praktik self love mendorong proses refleksi diri dan introspeksi, di mana kita mengambil waktu untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam. Kesadaran diri ini memungkinkan kita membuat pilihan yang sejalan dengan identitas diri dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Menjadi kuat dan tidak lemah juga merupakan salah satu manfaat self love, karena seorang mukmin yang kuat akan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah (*Almu'minul-qawiiyun khairun wa ahabbu ilallahi minal mu'minidh-dha'iifi*). Dengan menerapkan self love dan mengembangkan ketahanan yang tangguh, kita dapat menghadapi tantangan dan emosi yang sulit dengan keberanian, sehingga membantu menghindari perasaan kelemahan. Selain itu kita juga harus memiliki sifat lemah lembut, dengan memiliki sifat lemah

lembut yang ada dalam diri kita maka kita juga akan dicintai oleh Allah Swt (*Inna fiika khashlataini yuhibbuhumallahul-hilmu wal inaatu*). (Ahmad Muhammad Syākir, 1975) Menunjukkan kelembutan dan kebaikan pada diri sendiri adalah bagian esensial dari self love. Ini berarti memberikan perlakuan yang baik, pemahaman, dan pengampunan pada diri sendiri. Dengan mengenali nilai-nilai dalam karakteristik ini, kita dapat mengembangkan rasa penerimaan diri yang lebih besar dan memperkuat hubungan yang berarti.

Self love selain mendapatkan manfaat juga terdapat dampak negatif yang ditimbulkan karena mencintai diri yang berlebihan, yaitu tidak ada empati atau tidak menghargai kebaikan orang lain sehingga tidak akan mengucapkan rasa terimakasih kepada orang lain yang berarti juga belum bersyukur kepada Allah Swt (*Man laa yasykurun-naasa laa yasykurullah*) selain itu bahaya dari mencintai diri secara berlebihan atau narsistik, hal itu dapat menyebabkan timbulnya sifat keegoisan (*Innakum sataraunaba'di atsaratan*) dan rasa superioritas yang meningkat. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya empati dan pertimbangan terhadap orang lain, serta hubungan yang tegang.

Pembahasan

Pembahasan di sini berupa interpretasi terhadap hasil penelitian dalam self love. Sedangkan cara penerapan self love di sini dirumuskan self love dalam perspektif hadis bersumber pada teks dasar Islam berupa hadis dengan bantuan dari teori-teori dalam ilmu psikologi. Adapun pembahasan di bawah ini:

Pengertian dan Urgensi Self Love

Arti dari kata "self" dalam kamus bahasa Inggris-Indonesia adalah "diri" atau "diri sendiri". (Hassan Shadily, 2005) Pemahaman yang dapat diambil adalah bahwa self love merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang meliputi menghargai, menjaga, menerima kelemahan, bersyukur atas kelebihan, dan membuat keputusan terbaik untuk diri sendiri. (A Asmarini, 2022)

Self-love juga merupakan sikap positif terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan dipertahankan sepanjang hidup. Orang yang menerapkan self-love akan berupaya untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, serta dengan sengaja dan aktif merawat diri sendiri serta membentuk hubungan yang sehat. (Devina Widi Astuti, 2023)

Menurut Erich Fromm, Mencintai diri sendiri merupakan suatu kebajikan, karena kita sendiri adalah objek dari cinta tersebut. Kita menjadi objek dari perasaan dan sikap yang kita

miliki. Pada dasarnya, sikap kita terhadap diri sendiri dan sikap kita terhadap orang lain saling terkait. Cinta terhadap diri sendiri dan cinta terhadap orang lain tidak harus dipilih secara terpisah. Sebenarnya, hanya mereka yang mampu mencintai orang lain yang dapat mencintai diri sendiri. Pada prinsipnya, cinta tidak dapat dibagi ketika terdapat hubungan antara objek dan diri sendiri. (Erich Fromm, 2022)

Sedangkan menurut M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Self-love merupakan tindakan untuk memahami diri sendiri (*ma'rifatun-nafs*) dengan tujuan untuk menghindari melakukan kesalahan yang merugikan diri sendiri. Menurut M. Quraish Shihab, self-love memiliki keterkaitan yang erat dengan pentingnya mengenal diri sendiri. Jika seseorang tidak mengenali dirinya sendiri, ia berisiko melakukan tindakan yang dapat membahayakan dirinya sendiri. Potensi-potensi yang ada dalam diri manusia, baik yang bersifat positif maupun negatif, perlu dikaji dan dipelajari sebagai bagian dari keyakinan dalam diri. (Fitrotun Nisa, 2002)

Pentingnya self-love adalah dasar yang memungkinkan kita untuk memiliki ketegasan, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengejar minat dan impian, serta merasa bangga dengan diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengelola self-love dengan baik.

Mengasah rasa cinta pada diri sendiri memiliki peranan yang sangat signifikan dalam mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan sehat di segala aspeknya. Self love memiliki pengaruh yang kuat terhadap apa yang kita harapkan dalam hidup. Self love juga dapat diinterpretasikan sebagai sikap kita untuk memenuhi kebutuhan diri, tanpa membiarkan pemikiran yang menghakimi menguasai pikiran kita. Lebih dari itu, self love melibatkan kemampuan kita untuk melihat diri sebagai entitas yang berharga dan berhak mendapatkan kebahagiaan.

Cara Penerapan Self Love

Menghargai diri sendiri memiliki signifikansi penting, dan salah satu caranya adalah melalui praktik self love atau mencintai diri sendiri. Banyak orang menganggap bahwa self love hanya berkaitan dengan kepercayaan diri. Namun, sebenarnya self love melibatkan kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai semua aspek yang terkait dengan diri sendiri, termasuk fisik, pikiran, dan emosi. Self love memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan, baik dari segi psikososial, kultural, maupun mental. (Annisa Nurul Qalbi, 2022) Seseorang yang tidak menerapkan konsep self-love sering kali terjebak dalam upaya menjadi orang yang sebenarnya bukan kepakaran mereka. Akibatnya, mereka mencari pengakuan meskipun harus memaksakan diri untuk memenuhi harapan orang lain. (Larasati, 2022)

Marcus Aurelius mengusulkan praktik self love sebagai solusi untuk menghadapi pergumulan yang berat tanpa terjerumus dalam kekecewaan berlebihan yang dapat menyebabkan depresi. Ini menjadi faktor kunci yang mendorong seseorang untuk mengambil tindakan drastis seperti bunuh diri. Konsep self love yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius berfokus pada diri sendiri, dengan menerima diri apa adanya tanpa terlalu mempedulikan pendapat orang lain, sehingga dapat menciptakan kebahagiaan dan kedamaian. Ketika self love diterapkan, individu telah menerima diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk berpikir secara positif, bahkan dalam situasi marah, kecewa, dan sebagainya. (Alvary Exan Rerung, 2022)

Sebelum membahas mengenai cara-cara penerapan self love, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mencintai dirinya ialah self esteem, self confidence, self expression, self worth.

Self Confidence (rasa percaya diri)

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi tidak mudah dipengaruhi oleh perilaku dan ucapan orang lain terhadap mereka, dan mampu bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri, seperti memiliki sikap optimis, bahagia, toleran, dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan. (S Amri, 2018)

Self Expression (ekspresi diri)

Ekspresi diri adalah langkah yang diambil oleh seseorang untuk menyampaikan, mengungkapkan, dan mengkomunikasikan maksud, perasaan, gagasan, pendapat, dan pemikiran mereka. Aspek ini merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membentuk pemikiran dan menyelesaikan masalah. Tujuan dari ekspresi diri adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan memperoleh wawasan dari perspektif luar diri. (Asmarini, 2022)

Self Esteem (harga diri)

Self esteem adalah faktor penting dalam pengembangan self love dan kepribadian seseorang. Pembentukan konsep self esteem memiliki pengaruh pada sikap dan perilaku individu. Harga diri ini mencerminkan tingkat keyakinan seseorang terhadap nilai dan

kemampuan dirinya, serta keyakinan bahwa mereka berharga, penting, berhasil, dan mampu melakukan berbagai hal. Individu dengan self esteem yang tinggi cenderung mampu melakukan upaya peningkatan diri.

Self Worth (keyakinan diri)

Self worth diterapkan ketika seseorang tidak memenuhi standar penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian ini memengaruhi kesadaran individu akan nilai dan kualitas dirinya berdasarkan pencapaian yang telah dicapai. Penilaian tersebut dapat mempengaruhi perasaan seseorang, baik meningkatkan, menurunkan, atau tergantung pada kondisi diri mereka.

Self Care (perawatan diri)

Tujuan dari self care adalah ketika seseorang menjalankan atau menerapkan perawatan terhadap dirinya sendiri untuk mencegah, mengurangi, dan mengelola emosi negatif seperti depresi dan stres, sehingga meningkatkan kesehatan mental individu tersebut. Perawatan diri dimulai dengan kesadaran terhadap diri sendiri. (Asmarini, 2022)

Self Awareness (kesadaran diri)

Kesadaran (awareness) adalah pemahaman yang dimiliki seseorang terhadap kesehatan mental diri sendiri dan orang lain. Self Awareness juga merupakan bagian penting dalam praktik self love. Kemampuan dan kesadaran diri ini memungkinkan seseorang untuk memahami perasaan dan tindakan mereka sendiri, serta berinteraksi dengan sikap yang sesuai terhadap diri dan lingkungan sekitarnya.

Setelah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya self love, maka cara yang harus dilakukan untuk mencintai diri sendiri yang terdapat dalam hadis yaitu:

Merawat diri

Mengurus diri merupakan manifestasi konkret dari self love. Mengurus diri adalah tekad untuk menghargai dan mencintai diri sendiri dengan cara yang sehat dan positif. Hal ini

melibatkan proses berkelanjutan yang memerlukan tingkat kesadaran diri yang tinggi dan dedikasi untuk terus meningkatkan kualitas hidup.

Menjaga penampilan

Dalam hal berpakaian, dalam agama Islam, busana tidak hanya dianggap sebagai penutup tubuh semata, tetapi juga sebagai sarana yang mencakup aspek kesehatan, kesopanan, dan keselamatan lingkungan. Lebih lanjut, Islam memandang cara berpakaian sebagai tindakan ibadah dan ketaatan bagi umatnya yang berpotensi mendapatkan pahala bagi yang melakukannya. Islam telah menetapkan persyaratan bagi muslimah dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dijelaskan dalam nash-nash Al-Quran dan As-Sunnah. Salah satu persyaratannya adalah bahwa muslimah dalam berpakaian tidak boleh menggunakan bahan tekstil yang transparan atau menunjukkan lekuk tubuh perempuan. (M. Shidiq Al-Jawi, 2007)

Menjaga kesehatan mental

Memelihara kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang penting dalam praktik self-love. Self-love mengimplikasikan penghargaan, penerimaan, dan perawatan diri yang baik, termasuk kesehatan mental kita. Berikut adalah beberapa saran untuk menjaga kesehatan mental dan mengaplikasikan self-love: mengonsumsi makanan sehat, menghindari tekanan berlebihan, mempelajari cara mengelola stres, dan menyediakan waktu untuk kesenangan pribadi

Manfaat dan Dampak Self Love

Cinta pada diri sendiri merupakan kemampuan untuk mengungkapkan cinta, pemahaman, dan penerimaan terhadap diri kita sendiri. Self love memiliki manfaat yang signifikan bagi kita sendiri. Untuk mewujudkan self love, penting bagi kita untuk menjadikan diri sendiri sebagai prioritas utama. Berikut manfaat mencintai diri sendiri:

Merasakan kepuasan dalam diri sendiri

Seseorang yang sepenuhnya mengadopsi konsep cinta pada diri sendiri dalam kehidupannya akan mengembangkan perasaan penerimaan dan kesiapan untuk menghadapi

kondisi kehidupannya. Selain itu, individu tersebut akan mengetahui asal mula cinta, kebahagiaan, dan merasa puas dengan setiap proses yang terjadi dalam hidupnya.

Mengadopsi pola hidup sehat

Ketika seseorang sedang mengembangkan self-love, mereka akan memprioritaskan memenuhi kebutuhan diri, termasuk mendapatkan istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan sehat, dan meluangkan waktu untuk berolahraga. Melakukan tindakan-tindakan positif dalam gaya hidup akan memperkuat rasa percaya diri seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Larasati, 2022)

Meningkatkan kualitas diri

Ketika kita menerima kritikan terhadap penampilan kita, kita tidak langsung merasa terluka dan membenci diri sendiri. Sebaliknya, kita melihat kritikan sebagai sesuatu yang dapat memotivasi kita untuk terus berkembang. Dengan demikian, kita secara bertahap akan mengalami peningkatan dalam segala aspek kehidupan kita, termasuk dalam pandangan orang lain terhadap kita. Kualitas yang baik tetap kita pertahankan, sementara kekurangan kita terus perbaiki agar dapat menjadi kelebihan. Ketika kita mampu menerima diri kita secara menyeluruh, kita dapat menghentikan kebiasaan untuk menghakimi diri sendiri karena berbagai alasan.

Menerima diri dengan sepenuh hati

Indikasi bahwa kita benar-benar mencintai diri sendiri adalah ketika kita berhasil menerima diri kita secara menyeluruh. Dalam konteks ini, "menyeluruh" berarti tidak hanya menerima sisi-sisi positif dari diri kita, tetapi juga menerima segala kekurangan yang ada dalam diri kita.

Dalam konteks self-love yang sehat, yang terpenting adalah menghargai dan menghormati diri sendiri tanpa merugikan orang lain. Namun, jika self-love dilakukan secara berlebihan atau dengan cara yang salah, dapat timbul beberapa efek negatif seperti narsisme dan perilaku egois.

Seseorang yang memiliki sifat narsistik mungkin memandang dirinya sebagai pusat segalanya dan kurang memperhatikan perasaan dan kebutuhan orang lain. Mereka cenderung mencari pengakuan dan pujian, bahkan jika itu berarti mengorbankan kepentingan orang lain.

Self-love yang berlebihan juga bisa mengarah pada perilaku egois. Individu yang egois akan lebih mengutamakan kebutuhan dan keinginan pribadi tanpa mempertimbangkan dampaknya pada orang lain. Mereka mungkin kurang memiliki empati dan sulit berkolaborasi dalam hubungan sosial, karena kepentingan mereka yang dominan.

Dua konsekuensi negatif tersebut bisa mengganggu relasi antarpribadi dan mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika seseorang terlalu terpusat pada dirinya sendiri dan mengabaikan perasaan dan kebutuhan orang lain, ini dapat merusak hubungan dengan keluarga, teman, atau pasangan.

Namun, penting untuk diingat bahwa self-love yang sehat dan positif melibatkan menjaga keseimbangan antara mencintai dan menghargai diri sendiri tanpa melupakan kebutuhan dan perasaan orang lain. Self-love yang tepat seharusnya mendorong pemahaman, empati, dan rasa tanggung jawab sosial.

Urgensi Self Love Berdasarkan Analisis Konten

Self love merupakan bentuk cinta kepada diri sendiri yang meliputi menghargai, menjaga, menerima kelemahan, bersyukur atas kelebihan, dan membuat keputusan terbaik untuk diri sendiri. Mencintai diri sendiri termasuk bagian dari iman (HR. Bukhari No. 13), karena mencintai diri sendiri merupakan kewajiban bagi setiap muslim (HR. Ibnu Majah No. 1433). Self love sangat penting karena dapat mempengaruhi apa yang diinginkan seperti memakan makanan yang disukai, dan tidak memakan makanan yang tidak disukai (HR. Bukhari No. 5409), dan membaca do'a ketika melihat sesuatu yang disukai dan tidak disukai (HR. Ibnu Majah No. 3803). Penerapan self love merupakan proses yang melibatkan penghormatan, penghargaan, dan perawatan terhadap diri sendiri, ada beberapa cara dalam menerapkan self love seperti merawat diri yang dianjurkan oleh Rasulullah yakni dengan merawat rambut (HR. Abu Dawud No. 4163), memendekkan kumis (HR. Bukhari No. 5889), memelihara dan melebatkan jenggot (HR. Bukhari No. 5893), dan menggosok gigi (HR. Abu Dawud No. 55). Selain itu menjaga penampilan juga termasuk penerapan dalam self love karena merupakan salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri dan merawat diri dengan kasih sayang, yakni dengan memakai pakaian apa adanya dan sederhana (HR. Abu Dawud No. 4161), dan memakai wangi-wangian (HR. Muslim No. 2253). Selanjutnya dengan menjaga kesehatan mental agar merasa tenang yakni dengan cara psikoterapi melalui dzikir dan do'a (HR. Ibnu Majah No. 3791), dan juga psikoterapi melalui shalat (HR. Ibnu Majah No. 1329) agar selalu berfikir positif dan semangat dalam menjalani kehidupan. Kita akan

mendapatkan manfaat dari menerapkan self love dalam kehidupan sehari-hari, ada beberapa manfaat self love yang di dapat yaitu membangun pola hidup sehat dengan sering mengkonsumsi madu setiap pagi (HR. Ibnu Majah No. 3450), dan juga mengkonsumsi kurma setiap pagi (HR. Abu Dawud No. 3876). Dalam islam, anjuran untuk mengkonsumsi madu dan kuma merupakan bagian dari nasihat dan pengajaran Rasulullah Saw karena madu dan kurma memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Manfaat selanjutnya yaitu meningkatkan kualitas diri dengan memiliki membangun karakter yang baik seperti selalu merasa bersyukur ketika mendapat kebaikan dan bersabar ketika mendapat musibah (HR. Muslim No. 2999), sebelum itu juga kita harus bias mengenali batas kemampuan diri sendiri dengan tiak merendahkan diri sendiri atau menjatuhkan diri pada masalah yang tidak bisa ditangani sendiri karena itu dilarang oleh Rasulullah Saw (HR. Ibnu Majah No. 4016), untuk menghadapi masalah yang timbul di kehidupan kita, maka kita harus memiliki mental dan fisik yang kuat dan tidak lemah karena sifat itu yang dicintai oleh Allah Swt (HR. Muslim No. 2264), selain itu Allah Swt juga menyukai mukmin yang memiliki sifat lemah lembut (HR. At-Tirmidzi No. 2011). Mencintai diri sendiri memmang penting untuk dilakukan, tetapi jika mencintai diri sendiri secara berlebihan jugatidak diperbolehkan karena akan memberikan dampak negatif bagi diri sendiri dan orang sekitar. Dampak negatif dari self love adalah bisa mengarah pada perilaku egois (HR. Bukhari No. 7052) yang hanya akan mementingkan diri sendiri daripada oranglain, tidak peduli terhadap orang lain sehingga tidak bisa menghargai kebaikan orang lain (At-Tirmidzi No. 1954), jika itu terjadi maka akan berakibat pada diri sendiri karena akan dijauhi oleh orang lain.

4. KESIMPULAN

Self love adalah pengakuan dan penghargaan terhadap diri sendiri, serta pengembangan cinta dan perhatian yang sehat terhadap diri sendiri. Self love melibatkan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri, menjaga kesehatan dan keseimbangan, serta melindungi nilai dan potensi diri. Self love sangat penting untuk dilakukan karena self love merupakan kewajiban setiap muslim dan merupakan sebagian dari iman seperti yang dikatakan oleh Rasulullah Saw. Terdapat banyak cara untuk menerapkan self love seperti merawat diri, menjaga penampilan dan menjaga kesehatan mental. Dengan mencintai diri sendiri maka kita akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Harapannya, hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam mengembangkan teori self love berdasarkan tema hadis. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi patokan untuk melakukan kritik terhadap fenomena-fenomena yang terkait dengan self love. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam

menggunakan metode tematik, sehingga memberikan peluang bagi penelitian selanjutnya untuk memperbaikinya. Penelitian ini mendorong institusi ilmu hadis untuk meningkatkan metodologi kritis dalam merespons kasus-kasus yang fenomenal di masyarakat, terutama di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū Dāwud, S. ibn al-Asyaṣ, S. I. ibn Basyīr, S. Amru al-Azdiy al-Sijistāniy. (n.d.). Sunan Abī Dāwud (M. M. al-Dīn Abd al-Ḥamīd, Ed.). al-Maktabah al-`Asriyyah.
- al-Bukhāriy, A. A. M. ibn Ismāīl ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Jufiy. (1422). *Al-Jāmi Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūlillah Ṣallā Allāh `alaih Wasallam Wa Sunanih Wa Ayyāmih* (M. Z. al-Nāṣir, Ed.). Dār Ṭauq al-Najāt.
- Al-Jawi, M. Shidiq. (2007). *Jilbab Dan Kerudung (Busana Sempurna Seseorang Muslimah)* (1st ed.). Nizham Press.
- al-Tirmiziy, A. Īsā M. ibn Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Daḥḥak. (1975). *Al-Jāmi` Al-Kabīr Wahuwa Sunan Al-Tirmiziy* (A. M. Syākir, Ed.). Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Asmarini, A. (2022). Konsep self love dalam Al-Qur'an perspektif psikologi Qur'Ani. Retrieved from <http://repository.uin-suska.ac.id/63315/>
- Astuti, D. W., Purnomosidi, F., & Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta. (2023). Implementasi self love pada remaja. 3(2), 327–333.
- Echols, J. M., & Shadily, H. (2005). *Kamus Inggris Indonesia (XXVI)*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fromm, E. (2020). *The art of loving: Memaknai hakikat cinta*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ibn al-Ḥajjāj, M. (1424). *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Binaql Al-Adl an Al-Adl Ilā Rasūlillah Ṣallā Allāh alaih Wasallam* (M. F. Abd al-Bāqī, Ed.). Dār Iḥyā' al-Turās al-`Arabiyy.
- Ibn Mājah, A. A. M. ibn Yazīd. (n.d.). *Sunan Ibn Mājah* (M. F. Abd al-Bāqī, Ed.). Dār Iḥyā' al-Kutub al-Arabiyyah.
- Imroatun Nurrohm, M. (2022). Konsep self-love dalam Al-Qur'an.
- Ira, M. (2019). Studi hadis tematik. *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 1(2), 189–206.
- Larasati, A. F. (2022). Konsep self-love perspektif tafsir Haqa'iq At-Tafsir karya Abdurrahman As-Sulami. UIN Sultan Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nisa, F. (2002). Konsep self-love menurut M. Quraish Shihab.
- Qalbi, N., Fitrah, N., Jalal, N. M., Alwi, M. A., Akmal, N., Sulaeman, U. H., & Alengo, W. (2022). *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat: Self love sebagai upaya mengurangi rasa insecure pada siswa/i kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar*.
- Rerung, A. E., Sekke Sewanglangi', R., & Alang Patanduk, S. (2022). Membangun self-love pada anak usia remaja menggunakan teori filsafat stoikisme Marcus Aurelius. *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105–115.
- Rofiah, K. (2018). *Ulumul hadis dan cabang-cabangnya*. Studi Ilmu Hadis, 11–14.
- Soetari, E. (2005). *Ilmu Hadits: Kajian Riwayat dan Dirayah*. Mimbar Pustaka.