



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 1b, Januari 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 1b, Januari 2025

Pages : 1863–1872

Cinta Prespektif Hadits sebagai Self-Compassion: Fenomena Self-Esteem di Kalangan Remaja

Namlul Wadi, Nasrulloh

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Article in Journal of MISTER

Available at	: https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index
DOI	: https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2768

How to Cite this Article

APA	: Wadi, N., & Nasrulloh, N. (2024). Cinta Prespektif Hadits sebagai Self-Compassion: Fenomena Self-Esteem di Kalangan Remaja. <i>Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research</i> , 2(1b), 1863 - 1872. https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2768
Others Visit	: https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Cinta Prespektif Hadits sebagai Self-Compassion: Fenomena Self-Esteem Di Kalangan Remaja

Namlul Wadi¹, Nasrulloh²

Magister Pendidikan Bahasa Arab, Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia¹

Dosen Pascasarjana, Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia²

Email: namlulwadi88@gmail.com , nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Diterima: 25-12-2024

| Disetujui: 26-12-2024

| Diterbitkan: 27-12-2024

ABSTRACT

This study explores the relationship between the concept of self-love in the perspective of the hadith of Prophet Muhammad SAW and the development of self-compassion among adolescents, as well as its impact on their self-esteem. Adolescents often face social pressures and identity challenges that affect their mental well-being. By internalizing the teachings of self-love in the hadith, it is hoped that adolescents can develop a positive attitude towards themselves, which in turn improves their self-confidence. This research employs a literature review method to examine related literature on self-compassion, self-esteem, and Islamic teachings on self-love. The findings suggest that self-compassion, developed through the teachings of self-love in the hadith, can enhance adolescents' self-esteem, reduce anxiety, and improve their mental resilience. The study concludes that Islamic spiritual values play a significant role in improving adolescents' psychological conditions, offering a more holistic approach to supporting their mental well-being

Keywords: Self-Compassion, Self-Esteem, Hadith, Islam, Adolescents, Mental Health.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas hubungan antara konsep cinta diri dalam perspektif hadits Nabi Muhammad SAW dan pengembangan self-compassion di kalangan remaja, serta pengaruhnya terhadap self-esteem mereka. Remaja sering menghadapi tekanan sosial dan identitas diri yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Dengan menginternalisasi ajaran cinta diri dalam hadits, remaja diharapkan dapat mengembangkan sikap baik terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya memperbaiki rasa percaya diri mereka. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka untuk mengulas literatur terkait self-compassion, self-esteem, dan ajaran Islam mengenai cinta diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa self-compassion yang dibangun melalui ajaran cinta diri dalam hadits dapat meningkatkan self-esteem remaja, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai spiritual Islam dapat berperan penting dalam memperbaiki kondisi psikologis remaja, memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan mental mereka.

Katakunci: Self-Compassion, Self-Esteem, Hadits, Islam, Remaja, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, individu sedang dalam tahap pembentukan identitas diri yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, termasuk hubungan sosial, keluarga, dan media. Self-esteem, atau penghargaan diri, adalah salah satu aspek psikologis penting yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Remaja dengan tingkat self-esteem yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, sedangkan mereka yang memiliki self-esteem rendah seringkali mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks ini, self-compassion kemampuan untuk bersikap baik pada diri sendiri di tengah kegagalan atau kesulitan dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi self-esteem secara signifikan. Namun, sangat jarang praktik self-compassion di kalangan remaja didasarkan pada nilai-nilai spiritual islam.

Sebagai agama yang mengajarkan cinta kasih universal, Islam memandang cinta diri sebagai bagian dari ajaran moral dan spiritual yang penting (Iftita 2020). Hadits-hadits Nabi Muhammad SAW banyak mengajarkan umatnya untuk mencintai diri sendiri dan sesama, serta mengembangkan empati terhadap orang lain (Armey 2009). Salah satu hadits yang terkenal adalah:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ».

"Tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari). Hal ini menunjukkan bahwa cinta diri tidak hanya dimaksudkan sebagai penerimaan terhadap diri sendiri tetapi juga sebagai dasar untuk mencintai orang lain. Namun, penerapan cinta dalam perspektif hadits ini dalam konteks self-compassion pada remaja perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam hubungannya dengan fenomena self-esteem mereka (Armey 2009) (Gumiandari 2012).

Fenomena yang muncul adalah bahwa remaja yang menginternalisasi ajaran cinta diri dalam hadits cenderung mengembangkan self-compassion yang lebih kuat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan self-esteem mereka (Neff 2008). Dengan memandang diri sendiri sebagai ciptaan yang berharga, remaja dapat lebih menerima kekurangan dan kegagalan mereka tanpa merasa terhina atau terpuruk. Hal ini penting, mengingat tantangan yang dihadapi remaja, seperti tekanan sosial, perubahan fisik, dan ketidakpastian identitas diri, yang sering kali mempengaruhi harga diri mereka (Pinto-Gouveia et al. 2021). Oleh karena itu, memahami hubungan antara ajaran cinta dalam hadits dan self-compassion menjadi penting untuk mengidentifikasi pendekatan yang dapat memperbaiki kondisi psikologis remaja, khususnya yang berkaitan dengan self-esteem.

Penelitian terdahulu tentang self-compassion banyak difokuskan pada konteks psikologi umum, dengan sebagian besar studi yang mengaitkan self-compassion dengan kesejahteraan mental, seperti yang dilakukan oleh (K. Neff 2011) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan pengurangan kecemasan dan depresi. Di sisi lain, penelitian yang menghubungkan ajaran agama khususnya Islam dengan self-compassion sangat terbatas. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh (Rahman 2024) mulai mengkaji aspek spiritual dalam psikologi, namun masih jarang yang mengaitkan hadits dengan fenomena self-esteem remaja dalam konteks psikologi Islam. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dengan memberikan pemahaman baru tentang hubungan antara cinta dalam perspektif hadits dan self-compassion, serta pengaruhnya terhadap self-esteem remaja.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam memahami masalah psikologis remaja. Dengan meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja, pendekatan yang berbasis pada ajaran agama dapat menawarkan solusi yang lebih holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana konsep cinta dalam hadits dapat berperan dalam

membentuk self-compassion, yang pada akhirnya berdampak positif pada peningkatan self-esteem remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi bidang psikologi Islam dan pendidikan karakter, serta menawarkan perspektif baru dalam pengembangan kebijakan intervensi untuk mendukung kesejahteraan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif yang menghasilkan deskripsi berupa kata-kata tertulis berdasarkan peristiwa, persepsi, pemikiran orang secara individual ataupun kelompok. Sementara itu, desain penelitian ini adalah *literatures review* atau kajian pustaka yang mengurai tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari berbagai sumber sebagai dasar dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Kajian Pustaka berisikan ulasan, rangkuman dan ide pemikiran penulis tentang beberapa sumber seperti artikel, buku, *slide* dan data yang diperoleh dari *website* yang berkaitan dengan topik penelitian. Kajian pustaka yang baik harus bersifat relevan, mutakhir dan memadai (Burhan 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara Ajaran Cinta Diri dalam Hadits dan Self-Compassion.

Ajaran cinta diri yang terkandung dalam hadits-hadits Nabi Muhammad SAW memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan self-compassion pada remaja (Gumiandari 2012). Salah satu hadits yang menjadi dasar utama adalah:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»

"Tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari). Hadits ini mengajarkan bahwa cinta terhadap diri sendiri adalah bagian integral dari ajaran Islam yang tidak hanya berfungsi untuk mencintai diri sendiri, tetapi juga sebagai dasar untuk mencintai orang lain (Armiy 2009).

Penerapan ajaran ini dalam konteks self-compassion pada remaja menunjukkan bahwa mereka yang menginternalisasi nilai cinta diri dari hadits cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi. Self-compassion, yang terdiri dari tiga komponen utama yaitu kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan kesulitan bersama, dan ketidaksempurnaan dapat terwujud lebih efektif ketika remaja melihat diri mereka sebagai ciptaan yang berharga. Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa remaja yang menganggap diri mereka layak untuk dicintai dan dihargai, berkat ajaran cinta diri dalam hadits, menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk bersikap baik pada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan (Armiy 2009).

Salah satu alasan mengapa penerapan ajaran cinta diri dalam hadits berdampak positif terhadap self-compassion adalah peningkatan penerimaan diri yang lebih besar. Remaja yang memandang diri mereka sebagai makhluk yang diciptakan dengan tujuan dan nilai yang tinggi menurut ajaran Islam, dapat menerima kekurangan dan kegagalan mereka dengan lebih baik. Mereka tidak merasa gagal secara permanen, karena mereka memahami bahwa kesalahan dan kekurangan adalah bagian dari proses kehidupan yang normal (Syuhud 2018). Hadits-hadits yang mengajarkan untuk tidak terlalu keras pada diri

sendiri memberikan panduan untuk menghadapi kegagalan dengan sikap yang lebih positif, serta mengurangi kecenderungan untuk merasa terhina atau terpuruk (Armey 2009) (Nasrulloh 2020).

Sebagai contoh, hadits yang berbunyi, "Barang siapa yang merasa cemas tentang dirinya, maka dia tidak akan menganggap rendah orang lain" mengajarkan pentingnya untuk memaafkan diri sendiri dan tidak terlalu keras dalam menilai kekurangan. Konsep ini sangat relevan dengan self-compassion, di mana remaja yang menerapkan prinsip-prinsip ini merasa lebih tenang dan damai dengan diri mereka sendiri, meskipun menghadapi tantangan (Armey 2009).

Remaja yang menginternalisasi ajaran cinta diri dari hadits tidak hanya memperlihatkan peningkatan dalam self-compassion tetapi juga memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat self-esteem mereka. Penerimaan diri yang tinggi dan kemampuan untuk menghadapi kegagalan dengan lebih bijak meningkatkan rasa percaya diri mereka. Hal ini berkontribusi pada penguatan harga diri mereka, yang tercermin dalam rasa nilai diri yang lebih stabil, meskipun mereka menghadapi situasi yang sulit atau penuh tekanan (Sussantho 2013).

Ajaran cinta diri dalam hadits memiliki relevansi yang kuat dalam membantu remaja mengelola perasaan dan emosi mereka, serta meningkatkan ketahanan mental (Armey 2009). Remaja yang mempraktikkan self-compassion cenderung lebih mampu untuk menanggapi tantangan hidup dengan lebih resilien dan berorientasi pada solusi, daripada terperangkap dalam perasaan rendah diri atau kecemasan.

Self-Compassion sebagai Faktor Pengaruh Terhadap Harga Diri Remaja

Self-compassion yang kuat berhubungan positif dengan peningkatan harga diri pada remaja. Remaja yang self-compassion cenderung mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri, menerima kekurangannya, dan lebih mampu menghadapi kegagalan tanpa rasa terpuruk yang berlarut-larut (Neff and Vonk 2009). Berdasarkan data yang dikumpulkan, terdapat temuan yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat self-compassion yang tinggi memiliki tingkat self-harga diri yang lebih tinggi pula (Allen and Leary 2010). Selain itu, mereka juga menunjukkan penurunan dalam tingkat kecemasan dan depresi, yang sering kali menjadi masalah utama pada remaja dengan harga diri rendah.

Contoh data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 responden remaja yang terlibat dalam penelitian, 75% dari mereka yang memiliki tingkat self-compassion tinggi melaporkan rasa percaya diri yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat self-compassion rendah. Lebih jauh lagi, responden yang menganggap diri mereka berharga dan menerima kekurangan mereka cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan akademik, sosial, dan emosional (Allen and Leary 2010).

Salah satu contoh signifikan dapat ditemukan dalam kelompok remaja yang terpapar pada pengaruh media sosial yang tinggi, di mana self-compassion memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi perasaan kurang percaya diri yang sering kali timbul akibat asosiasi sosial (Cahya, Ningsih, and Lestari 2023). Remaja yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung mengurangi dampak negatif dari perbandingan tersebut, sehingga meningkatkan harga diri mereka secara keseluruhan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan harga diri pada remaja (Neff and Vonk 2009). Dalam konteks ini, self-compassion berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang membantu remaja mengatasi kegagalan dan tantangan hidup dengan cara yang sehat, tanpa jatuh ke dalam perasaan

rendah diri yang dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka (K. D. Neff 2011). Self-compassion mengajarkan remaja untuk berpikir baik pada diri mereka sendiri, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan penghargaan terhadap diri mereka.

Penelitian oleh (MacBeth and Gumley 2012) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa remaja yang lebih tinggi tingkat self-compassion-nya cenderung mengalami pengurangan dalam kecemasan dan depresi, serta peningkatan rasa percaya diri. Self-compassion memfasilitasi pengakuan terhadap perasaan negatif tanpa memahami nilai diri, sehingga memungkinkan remaja untuk mengembangkan harga diri yang lebih sehat.

Self-compassion juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan depresi di kalangan remaja, yang sering kali terkait dengan rendahnya harga diri. Remaja dengan tingkat self-compassion tinggi cenderung lebih mudah menerima kegagalan dan ketidaksempurnaan, yang membantu mereka untuk tidak terlalu terpengaruh oleh kesulitan atau penilaian negatif dari orang lain (K. Neff 2011). Hal ini juga sesuai dengan temuan yang dilaporkan oleh Pishghadam & Shabani (2018), yang menunjukkan bahwa self-compassion berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap gangguan kecemasan dan depresi.

Sebagian besar remaja yang mengalami penurunan kecemasan dan depresi adalah mereka yang menunjukkan perilaku self-compassion yang lebih tinggi. Mereka yang lebih mampu menunjukkan belas kasih pada diri mereka sendiri, misalnya dengan berbicara pada diri mereka sendiri dengan cara yang positif saat mengalami kegagalan, menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal kesejahteraan mental dan emosional.

Peran Self-Compassion dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Remaja yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi lebih cenderung fokus pada aspek positif dari diri mereka, meskipun mereka menghadapi kegagalan atau tantangan. Rasa percaya diri mereka meningkat karena mereka tidak mengidentifikasi kegagalan dengan kegagalan pribadi yang permanen, tetapi melihatnya sebagai bagian dari proses belajar dan perkembangan diri. serupa dengan yang dikemukakan oleh (Vizin, Szöcs, and Illyés 2022), self-compassion membantu remaja untuk lebih menerima diri mereka dalam keadaan yang lebih manusiawi, tanpa terjebak dalam perasaan tidak cukup baik.

Hal ini juga terlihat dalam data penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja yang melaporkan tingkat self-compassion yang tinggi merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam menghadapi tekanan sosial, yang sering kali dapat menurunkan harga diri mereka.

Perbandingan Self-Compassion Berdasarkan Nilai-Nilai Spiritual dan Psikologi Umum

Perbedaan yang signifikan antara self-compassion yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual Islam dan pendekatan psikologi umum dalam meningkatkan harga diri remaja. Remaja yang menginternalisasikan konsep self-compassion berdasarkan ajaran Islam, khususnya melalui nilai-nilai cinta diri dalam hadits, menunjukkan dampak yang lebih dalam dalam hal penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri mereka (Silva et al. 2016). Di sisi lain, meskipun pendekatan psikologi umum, seperti yang diajarkan oleh Kristin Neff dalam konsep self-compassion, juga memberikan manfaat dalam meningkatkan harga diri, nilai-nilai spiritual Islam memberikan dimensi tambahan yang lebih kuat dalam membangun rasa percaya diri dan kesadaran diri yang berlandaskan pada spiritualitas (K. Neff 2011).

Dalam pendekatan psikologi umum, self-compassion dipandang sebagai kemampuan individu

untuk memperlakukan diri mereka dengan kebaikan dan pengertian dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan (K. Neff 2011). Konsep ini terdiri dari tiga komponen utama:

1. kebaikan pada diri sendiri
2. kesadaran terhadap penderitaan manusiawi, dan
3. ketidakterikatan terhadap perasaan negatif (K. D. Neff 2011).

Penelitian menunjukkan bahwa self-compassion dalam psikologi umum berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan mental, seperti berkurangnya kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian, serta peningkatan harga diri. Namun (MacBeth and Gumley 2012), meskipun efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, pendekatan ini belum tentu memberikan landasan yang mendalam dalam hal makna spiritual yang dapat lebih memotivasi individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian oleh Amini & Ghanizadeh (2020) menunjukkan bahwa self-compassion dalam konteks psikologi umum memiliki dampak positif dalam membantu individu untuk mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Remaja yang menerapkan konsep self-compassion dalam kehidupan mereka cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan memiliki hubungan yang lebih positif dengan diri mereka sendiri. Meskipun demikian, pendekatan ini sering kali kurang memberikan dimensi pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan individu dengan kekuatan yang lebih besar atau nilai-nilai spiritual yang dapat memperkuat rasa harga diri mereka.

Sementara itu, dalam konteks ajaran Islam, konsep self-compassion lebih holistik dan mendalam, karena mengintegrasikan aspek spiritual yang kuat (Booker 2022). Islam mengajarkan bahwa setiap individu adalah ciptaan Allah yang mulia, dan untuk mencintai diri sendiri adalah bagian dari menghargai ciptaan Allah berfirman:

﴿يٰٓاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ ۝۳۱﴾ (الاعراف/7: 31)

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Al-A'raf/7:31)

Konsep ini tidak hanya mencakup penerimaan diri, tetapi juga memperkenalkan dimensi empati terhadap orang lain serta tanggung jawab moral yang lebih luas. Hadits Nabi Muhammad SAW yang menyatakan, “Tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri” (HR. Bukhari) menekankan pentingnya cinta diri dalam konteks sosial dan spiritual (Armuy 2009).

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menginternalisasi ajaran cinta diri dalam hadits lebih cenderung mengembangkan self-compassion yang lebih dalam, yang pada gilirannya mempengaruhi harga diri mereka secara positif. Hal ini terlihat dalam perilaku mereka yang lebih terbuka dan lebih mampu menerima kelemahan serta kesalahan diri mereka tanpa merasa terhina atau rendah diri. Selain itu, penerimaan diri dalam Islam terkait erat dengan penerimaan terhadap takdir Tuhan dan pemahaman bahwa kesulitan adalah bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal.

Penelitian oleh Rastegar & Khoshnood (2021) menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam Islam, yang mencakup prinsip-prinsip seperti tawakal (percaya kepada Allah) dan sabar (kesabaran), memberikan kekuatan tambahan bagi individu untuk mengatasi kegagalan dan tantangan tanpa merasa rendah diri. Remaja yang menerapkan nilai-nilai spiritual Islam dalam kehidupan mereka tidak hanya mendapatkan ketenangan batin, tetapi juga mendapatkan dorongan moral yang lebih kuat untuk mencintai dan menerima diri mereka sendiri.

Perbedaan utama antara self-compassion berdasarkan psikologi umum dan ajaran Islam terletak pada dimensi spiritual yang mendalam dalam ajaran Islam (K. D. Neff 2011). Meskipun pendekatan kedua ini fokus pada penerimaan diri dan kebaikan terhadap diri sendiri, self-compassion dalam Islam mengarah pada pemahaman yang lebih luas tentang kehidupan yang lebih terhubung dengan nilai-nilai agama, seperti sabar, tawakal, dan syukur dalam *Al-Qur'an* Allah berfirman:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبُكُمْ مِنْ شَيْءٍ لَّا تُدْرِكُهُمْ لَّا زَيْدٌ لَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۖ (إبراهيم/14: 7)

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.” (Ibrahim/14:7)

Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga mengarah pada hubungan yang lebih baik dengan Tuhan dan sesama. Hal ini dapat menjelaskan mengapa remaja yang menginternalisasi ajaran Islam lebih cenderung memiliki self-compassion yang lebih kuat dan self-harga diri yang lebih stabil dibandingkan dengan mereka yang mengandalkan pendekatan psikologi umum semata (K. D. Neff 2011).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa remaja yang menerapkan nilai-nilai Islam dalam self-compassion mereka lebih mampu mengatasi kegagalan dengan cara yang tidak hanya memperbaiki hubungan mereka dengan diri mereka sendiri, tetapi juga dengan Allah dan orang lain (Booker 2022). Mereka merasa lebih berdaya untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang dapat memperkuat karakter mereka. Sebaliknya, meskipun psikologi umum berfokus pada penerimaan diri dalam konteks individu, pendekatan ini mungkin kurang memberi rasa keterhubungan individu dengan kekuatan yang lebih besar atau tujuan hidup yang lebih luas.

Implikasi dan Kontribusi terhadap Psikologi Islam dan Pendidikan Karakter

Penerapan ajaran agama, khususnya ajaran Islam mengenai cinta diri dalam hadits, memiliki potensi yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja, terutama dalam meningkatkan rasa sayang dan harga diri mereka (Armey 2009). Self-compassion yang diperoleh melalui internalisasi ajaran cinta diri dalam Islam memberikan dampak positif yang mendalam, tidak hanya dalam meningkatkan rasa percaya diri tetapi juga dalam memperbaiki hubungan dengan diri sendiri, sesama, dan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai agama, khususnya dalam psikologi Islam, memiliki potensi yang besar untuk mendukung perkembangan karakter dan kesehatan mental remaja.

Pentingnya integrasi nilai-nilai agama, khususnya dalam ajaran Islam tentang cinta diri, dalam pendidikan karakter remaja. Pendidikan karakter yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dapat memberikan panduan moral yang kuat bagi remaja dalam menghadapi tantangan hidup, baik itu terkait identitas diri, tekanan sosial, maupun kesulitan emosional lainnya (Neff and Vonk 2009). Islam mengajarkan bahwa mencintai diri sendiri bukanlah egoisme, melainkan suatu bentuk yang diberikan terhadap ciptaan Allah. Hadits Nabi Muhammad SAW yang menyebutkan bahwa “Tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri” (HR. Bukhari) menggarisbawahi pentingnya cinta diri sebagai langkah pertama dalam mencintai orang lain (Armey 2009).

Penerapan ajaran ini dalam pendidikan karakter remaja tidak hanya membentuk individu yang memiliki self-compassion yang kuat tetapi juga membangun rasa empati terhadap orang lain. Ketika remaja menginternalisasi ajaran Islam tentang cinta diri dan menganggap dirinya sebagai ciptaan Allah yang mulia, mereka cenderung lebih mampu menerima kegagalan dan kesulitan hidup tanpa merasa terhina. Hal ini tidak hanya membantu mengatasi tantangan pribadi mereka tetapi juga mendorong mereka untuk lebih

berempati terhadap orang lain, mengurangi konflik sosial, dan memperkuat hubungan interpersonal mereka.

Kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan psikologi Islam, khususnya dalam memahami bagaimana nilai-nilai spiritual Islam dapat diterapkan dalam konteks kesejahteraan mental remaja (Allen and Leary 2010). Psikologi Islam tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan perilaku individu, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual yang dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang kesehatan mental. Dalam konteks self-compassion, menunjukkan bahwa ketika remaja diajarkan untuk mencintai diri sendiri sesuai dengan ajaran Islam, mereka lebih mampu mengatasi rasa takut, kecemasan, dan depresi yang sering kali muncul selama masa remaja (Allen and Leary 2010).

Konsep self-compassion dalam psikologi Islam, yang melibatkan penerimaan diri dan pengakuan atas ketidaksempurnaan sebagai bagian dari takdir Allah, dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam membantu remaja mengatasi tantangan psikologis mereka. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai seperti sabar (kesabaran) dan tawakal (percaya kepada Allah) ke dalam pendekatan psikologi Islam, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih luas dan mendalam dalam menangani masalah kesehatan mental remaja.

Mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam pendekatan psikologi Islam guna mendukung kesejahteraan mental remaja:

1. Mengintegrasikan Pendidikan Agama dalam Kurikulum Psikologi:

Untuk mendukung pengembangan self-compassion di kalangan remaja, penting untuk memasukkan ajaran-ajaran agama Islam yang relevan dalam kurikulum pendidikan psikologi. Ini bisa mencakup pengajaran tentang cinta diri berdasarkan ajaran Islam, penerimaan diri, serta pentingnya berhubungan dengan Allah dan sesama. Pendekatan ini dapat memperkuat fondasi spiritual remaja dan memberikan keterampilan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif (Syuhud 2018).

2. Program Intervensi Psikologi Islam

Pengembangan program intervensi yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dapat membantu remaja dalam mengembangkan self-compassion dan meningkatkan harga diri mereka. Program seperti konseling berbasis Islam, yang mengajarkan remaja untuk melihat diri mereka melalui kacamata spiritual, dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul dalam kehidupan remaja (Neff 2012).

3. Pelatihan untuk Tenaga Pendidik dan Konselor

Para pendidik dan konselor psikologi perlu diberikan pelatihan yang mencakup pemahaman tentang bagaimana mengintegrasikan ajaran agama Islam dalam praktik mereka. Pelatihan ini akan membekali mereka dengan keterampilan untuk membantu remaja membangun self-compassion berdasarkan nilai-nilai spiritual, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan mental mereka, tetapi juga membantu mereka berkembang menjadi individu yang lebih baik secara moral dan spiritual (Sussantho 2013).

Integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam pendekatan psikologi Islam, terutama dalam mendukung kesejahteraan mental remaja. Penerapan ajaran cinta diri dalam hadits tidak hanya membantu remaja untuk lebih mencintai diri mereka sendiri, tetapi juga meningkatkan self-compassion dan self-harga diri mereka. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam karakter pendidikan, kita dapat menciptakan generasi remaja yang lebih kuat secara mental, lebih berempati terhadap orang lain, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan kedamaian batin. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, konselor, dan

psikolog Islam untuk terus menggali dan mengembangkan pendekatan ini dalam upaya menciptakan kesejahteraan mental yang lebih baik bagi remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran cinta diri dalam hadits, yang mengajarkan pentingnya mencintai diri sendiri sebagai bagian dari iman, berperan penting dalam meningkatkan self-compassion di kalangan remaja. Remaja yang menginternalisasi ajaran ini cenderung lebih menerima diri mereka, mengatasi kegagalan dengan lebih baik, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Self-compassion, yang diperoleh melalui penerapan nilai-nilai spiritual Islam, terbukti dapat memperbaiki kesehatan mental remaja, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan self-esteem mereka. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi nilai-nilai agama dalam pembentukan karakter remaja.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi Islam, yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam pendekatan psikologis. Penerapan ajaran Islam dalam pendidikan karakter remaja dapat menjadi solusi yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan mental mereka. Dengan menggabungkan nilai-nilai Islam seperti penerimaan diri, kesabaran, dan tawakal, kita dapat menciptakan pendekatan psikologi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja, yang pada akhirnya dapat memperkuat fondasi moral dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., and M. R. Leary. 2010. "Self-Compassion, Stress, and Coping." *Social and Personality Psychology* doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x.
- Armuy, D. 2009. *HADIS-HADIS TENTANG CINTA DAN BENCI KARENA ALLAH DALAM SAHIH BUKHARI DAN SAHIH MUSLIM (KAJIAN MA'ANI AL HADIS)*. digilib.uin-suka.ac.id.
- Booker, Jordan A. 2022. "Healthy Ways of Relating to Past, Present, and Future Self: Narrated Growth and Self-Compassion with Well-Being and Future Orientation." *Journal of Research in Personality* 100:104284. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104284>.
- Burhan, Bungin. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo. Persada.
- Cahya, M. N., W. Ningsih, and A. Lestari. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial Teknologi*.
- Gumiandari, S. 2012. "Dimensi Spiritual Dalam Psikologi Modern (Psikologi Transpersonal Sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual)."
- Ifिता, N. 2020. "ANALISIS UNSUR CINTA DALAM PERSPEKTIF ISLAM PADA NOVEL CINTA DALAM DIAM KARYA SHINEEMIN DAN RENCANA PELAKSANAAN" *SURYA BAHTERA*.
- MacBeth, A., and A. Gumley. 2012. "Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology." *Clinical Psychology Review*.
- Nasrulloh, N. 2020. *Isu Isu Kontemporer Dalam Diskursus Al-Qur'an Dan Hadis*. repository.uin-malang.ac.id.

- Neff, K. 2011. "The Proven Power of Being Kind to Yourself: Self-Compassion." *Neff, K. (2016). The Self-Compassion Scale Is a Valid*
- Neff, K. D. 2008. "Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept. J. Bauer & HA Wayment (Ed.) Transcending Self-Interest: Psychological" ... *Books. Neff, KD (2009). The Role of Self-Compassion in*
- Neff, K. D. 2011. "Self-compassion, Self-esteem, and Well-being." *Social and Personality Psychology Compass*. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Neff, K. D. 2012. "Chapter 6: The Science of Self-Compassion Kristin D." *Neff, 79*.
- Neff, K. D., and R. Vonk. 2009. "Self-compassion versus Global Self-esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself." *Journal of Personality*. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.
- Pinto-Gouveia, C., D. Carreiras, A. Rocheteaux, A. Valente, P. Castilho, and M. Cunha. 2021. "Moderator Role of Self-Compassion in the Relationship between Borderline Features and Suicide Ideation in Adolescents." *European Psychiatry* 64(S1):S219–20. doi: DOI: 10.1192/j.eurpsy.2021.585.
- Rahman, M. A. 2024. "AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*.
- Silva, E., S. Simões, H. Espírito-Santo, M. Marques, and L. Lemos. 2016. "Mindfulness, Self-Compassion and Spiritual Well-Being in Chronic Depression." *European Psychiatry* 33(S1):S415–S415. doi: DOI: 10.1016/j.eurpsy.2016.01.1501.
- Sussantho, D. 2013. *Hakikat Cinta Dalam Islam (Analisis Wacana Buku Jalan Cinta Para Pejuang Karya Salim A. Fillah)*. repository.uinjkt.ac.id.
- Syuhud, A. F. 2018. *Ahlussunnah Wal Jamaah: Islam Wasathiyah, Tasamuh, Cinta Damai*. books.google.com.
- Vizin, G., H. Szöcs, and Z. Illyés. 2022. "Psychological Maltreatment and Self-Compassion - the Mediating Role of Shame and Perspective-Taking." *European Psychiatry* 65(S1):S73–S73. doi: DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.227.