

***SELF-COMPASSION* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**



Oleh:  
Ikfina Dina Kamila  
NIM : 211104010009

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

***SELF-COMPASSION* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh

gelar Sarjana Agama

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh:

Ikfina Dina Kamila

NIM: 211104010009

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA**

**JUNI 2025**

***SELF-COMPASSION* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

Ikfina Dina Kamila

NIM: 211104010009

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
Disetujui Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Aminullah', is placed above the name of the supervisor.

**Prof. Dr. H. AMINULLAH, M.Ag.**

**NIP. 196011161992031001**

**SELF-COMPASSION DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S,Ag)

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari : Selasa

Tanggal : 03 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

  
Abdullloh Dardum, M.Th.I.  
NIP. 19870717201903006

  
Mahillah, M.Fil.I  
NIP. 19821022015032003

Anggota :

1. Dr. Uun Yusufa, M.A.  
NIP. 198007162011011004

2. Prof. Dr. H. Aminullah, M.Ag  
NIP. 196011161992031001

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

  
  
Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag  
NIP. 19740606200031003

## MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan bahwa kehidupan ini akan mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa;

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”<sup>1</sup>

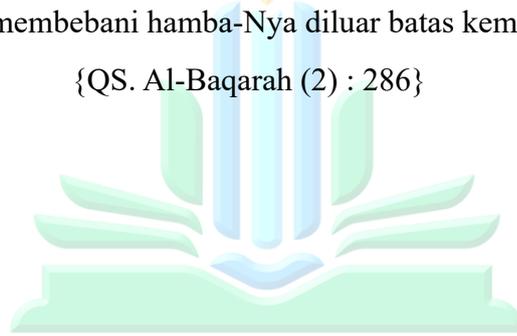
{QS. Al-Insyirah (94) : 5-6}

Dan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani hamba-Nya diluar batas kemampuannya”<sup>2</sup>

{QS. Al-Baqarah (2) : 286}



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “*Al-Qur’an dan Terjemahnya*” (Bandung: Cordoba, 2019). 596.

<sup>2</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “*Al-Qur’an dan Terjemahnya*”, 49.

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Muhamad Nur dan Ibu Astutik, yang senantiasa memanjatkan doa tiada henti, yang kelelahan dan pengorbanannya menjadi pijakan bagi setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih sayang, kesabaran, serta dukungan yang tak ternilai sepanjang perjalanan ini.
2. Kakak-kakak penulis, Haris Saiful Iksan dan Azizi Nur Haqiqi, yang telah menjadi teladan dalam proses kedewasaan dan tanggung jawab penulis. Terima kasih atas segala perhatian, nasihat, dan kehadiran yang penuh arti dalam kehidupan dan proses akademik penulis.
3. Kepada para kiai, bu nyai, dosen, dan guru-guru yang telah memberikan arahan serta ilmu yang sangat berharga bagi penulis. Terima kasih atas segala dedikasi, kontribusi, dan bimbingan yang telah diberikan dalam pembentukan intelektual dan karakter penulis. Semoga setiap ilmu yang telah disampaikan senantiasa menjadi berkah dan bermanfaat, terutama bagi penulis.

## ABSTRAK

Ikfina Dina Kamila, 2025: *Self-Compassion* Perspektif al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*, Al-Qur'an, Tafsir Tematik

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, terutama pada fase *emerging adulthood*, menjadi perhatian serius di era modern. Tekanan sosial, pengaruh media digital, serta krisis identitas telah memunculkan berbagai gejala psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks ini, konsep *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri menjadi penting untuk dikaji lebih dalam. Meskipun istilah tersebut berasal dari psikologi Barat, nilai-nilai *self-compassion* sejatinya telah banyak tercermin dalam ajaran Islam melalui Al-Qur'an yang mengajarkan rahmat, penerimaan diri, dan pengharapan kepada Allah.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab tiga pertanyaan utama, yaitu: 1). Bagaimana konsep *self-compassion* dalam perspektif Al-Qur'an? 2). Bagaimana prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama Zakiah Daradjat mendukung pemahaman tersebut? 3). Bagaimana relevansinya terhadap problem kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z. Rumusan masalah ini menjadi dasar dalam menyusun arah analisis dan penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan topik penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Teknik analisis yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap sembilan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan elemen-elemen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Data diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir utama, serta referensi terkait psikologi Islam, khususnya pemikiran Zakiah Daradjat.

Penelitian ini memperoleh kesimpulan, 1). ayat-ayat Al-Qur'an memuat nilai-nilai *self-compassion* yang sangat dalam dan aplikatif. Tafsir yang digunakan menunjukkan bahwa Islam sangat menekankan kasih sayang, harapan, dan ruang untuk memperbaiki diri. 2). prinsip Zakiah Daradjat memperkuat bahwa *self-compassion* adalah bagian dari psikologi Islami yang menyetatkan jiwa. 3). konsep *self-compassion* yang berbasis Qur'ani bisa menjadi solusi Islami dalam menghadapi problematika kesehatan mental di era sekarang, terutama untuk generasi muda yang sering mengalami tekanan psikologis.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis diberikan kekuatan, kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Self-Compassion Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1). Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kehadiran Nabi Muhammad yang telah membawa umat manusia dari zaman kejahiliahannya menuju zaman yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini melalui tahapan dan suatu proses yang tidak mudah. Banyak tahapan yang harus dilalui dengan kesabaran, ketekunan dan kerja keras. Dalam proses ini, penulis banyak belajar tidak hanya dalam aspek keilmuan, tetapi juga dalam hal manajemen waktu, kedisiplinan dan mentalitas akademik. Oleh karena itu, keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni. S.Ag M.M, CPEM selaku rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
3. Bapak Dr. Win Ushuluddin, M. Hum selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
4. Bapak Abdullah Dardum, M.Th.I selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan pengajaran serta arahan dengan penuh kesabaran
5. Bapak Prof. Dr. H. Aminullah, M.Ag., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan dedikasi telah memberikan motivasi, bimbingan, serta arahan yang konstruktif kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Selain memberikan pendampingan akademik, beliau juga menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan ketepatan waktu yang sangat berarti dalam membentuk sikap ilmiah penulis.
6. Segenap dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta pengalamannya selama proses perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih positif dalam pengembangan keilmuan.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
1. Manfaat secara teoritis .....	7
2. Manfaat secara praktis.....	7
<b>E. Definisi Istilah .....</b>	<b>8</b>
1. Self-Compassion .....	8
2. Tafsir Tematik .....	9
<b>F. Sistematika Pembahasan .....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
<b>A. Penelitian Terdahulu .....</b>	<b>12</b>
<b>B. Kajian Teori.....</b>	<b>20</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>B. Sumber Data.....</b>	<b>31</b>
<b>C. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>31</b>
<b>D. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>32</b>
<b>E. Keabsahan Data .....</b>	<b>32</b>

F. Tahap-Tahap Penelitian .....	33
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Ayat-ayat tentang <i>Self-Compassion</i> dalam Al-Qur'an .....	35
B. Korelasi antara Prinsip Ilmu Jiwa Agama dengan Konsep <i>Self-Compassion</i> dalam Perpektif Islam .....	63
C. Relevansi Konsep <i>Self-Compassion</i> Perspektif Islam terhadap Permasalahan Kesehatan Mental pada Generasi Z .....	73
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>86</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>87</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu.....	17
<b>Tabel 4.1</b> Relevansi Konsep Self-Compassion Perspektik Islam terhadap Kesehatan Mental.....	76



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana juga telah menjadi acuan khusus dalam pedoman penulisan karya ilmiah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Adapun bentuk transliterasi Arab-Indonesia yang dimaksudkan, sebagai berikut:

**Tabel 1.1**

**Pedoman transliterasi Arab-Indonesia model *Library of Congress***

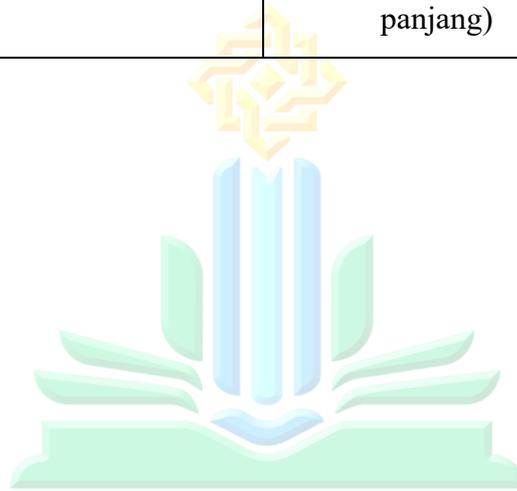
Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	b
ت	ت	ت	ت	t
ث	ث	ث	ث	th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	kh
د	د	د	د	d
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s

ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh
ف	ف	ف	ف	f
ق	ق	ق	ق	q
ك	ك	ك	ك	k
ل	ل	ل	ل	l
م	م	م	م	m
ن	ن	ن	ن	n
ه	ه	ه، هـ	ه، هـ	h
و	و	و	و	w
ي	ي	ي	ي	y

Selanjutnya, terkait penulisan huruf yang menunjukkan bunyi huruf mad (Panjang). Berdasarkan metode *Library Congress*, penulisan huruf mad dapat dituliskan dengan cara memberikan coretan horizontal (macaron) di atas huruf, sebagaimana tabel berikut ini:

**Tabel 1.2**  
**Penulisan Bunyi Huruf Mad (Panjang)**

Huruf Vocal/Mad	Huruf	Cara Membaca	Penulisan
a	بَا	Ba (dengan dibaca panjang)	<i>Bā</i>
i	بِي	Bi (dengan dibaca panjang)	<i>Bī</i>
u	بُو	Bu (dengan dibaca panjang)	<i>Bū</i>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia mengalami banyak fase dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap tahap perkembangan memiliki kesulitan dan keunikan tersendiri bagi setiap individu. Fase prenatal, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia adalah beberapa tahapan yang dapat digunakan untuk menggambarkan proses perkembangan manusia. Salah satu tahapan yang paling penting dari tahapan-tahapan tersebut adalah *emerging adulthood*, yaitu periode antara masa remaja dan masa dewasa awal. Rentang usia 18-25 tahun ini ditandai dengan pencarian identitas, ketidakstabilan emosi dan penemuan kemandirian. Sehingga, pada tahapan ini rentan terhadap stress psikologis karena perubahan yang signifikan dalam faktor sosial, emosional, dan fisik.<sup>3</sup>

Kelompok usia ini juga beririsan dengan generasi yang kini dikenal sebagai Generasi Z (Gen Z), yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Hidup di era serba digital, Gen Z mengalami tekanan sosial yang rumit di samping kemajuan teknologi yang cepat. Menurut penelitian *American Psychological Association* (APA), penyakit mental

---

<sup>3</sup>Ermis Suryana dkk., "PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (3 Agustus 2022), <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>. 3.

mempengaruhi 60% Generasi Z.<sup>4</sup> Data penelitian dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) juga mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa satu dari dua puluh remaja Indonesia menderita gangguan mental, dan satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental. Jumlah ini masing-masing mencapai 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Selain itu, survei ini juga menemukan bahwa penyakit mental yang paling umum terjadi adalah gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) masing-masing sebesar 0,5%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, gangguan kecemasan sebesar 3,7%, dan gangguan depresi sebesar 1,0%.<sup>5</sup> Penyebab utama dari beberapa gangguan ini salah satunya adalah tekanan sosial dan media sosial yang akan memicu *Cyberbullying* atau *fear of missing out* (FOMO), perbandingan sosial (*social comparison*) dan rasa tidak cukup baik (gaya hidup, *body image*, pencapaian).

Melihat fenomena tersebut, menjadi penting untuk mencari solusi yang mampu meredakan tekanan psikologis secara menyeluruh. Dalam psikologi Barat, terdapat konsep yang dikenal sebagai *self-compassion* yakni sikap belas kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kesalahan, kegagalan maupun penderitaan.<sup>6</sup> Individu yang memiliki *self-*

---

<sup>4</sup> Cecep Sobar Rochmat, "Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0," t.t. 574.

<sup>5</sup> Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS pada remaja Indonesia", diakses pada 13 April 2025 pukul 18.30 <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

<sup>6</sup> Respiani Putri, "Pengaruh Self Efficacy dan Self Compassion terhadap Grit pada Komunitas Kepul," t.t. 210.

*compassion* tidak menghakimi dirinya secara berlebihan, tetapi mampu bersikap lembut, menerima diri, serta memotivasi untuk bangkit. Konsep ini terbukti meningkatkan ketahanan emosional, kesejahteraan psikologis dan gaya hidup sehat.<sup>7</sup>

Namun demikian, Islam sebagai agama yang sempurna juga telah mengajarkan konsep kasih sayang terhadap diri sendiri. Salah satu manifestasinya visi *rahmatan lil 'alamin*.<sup>8</sup> Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Anbiya'/21:107 sebagai berikut;

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٧﴾ (الأنبياء / 21:107)

107. Kami tidak mengutus engkau (Nabi Muhammad), kecuali sebagai rahmat bagi seluruh alam.<sup>9</sup> (QS. al-Anbiya'/21:107)

Ayat ini menjelaskan tujuan diutusnya Nabi Muhammad adalah untuk menebarkan kedamaian dan kasih sayang (رَحْمَةً) untuk seluruh alam. Sebagai umat Nabi Muhammad, sudah sepatutnya bagi kita untuk meneladani sikap kasih sayang yang beliau ajarkan. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika kita merasa sedih, mengalami kesulitan atau kegagalan kita tidak langsung menghakimi dan *menjudge* diri sendiri, tetapi dihadapi dengan kesadaran penuh akan penerimaan diri secara lembut serta niat untuk memperbaiki diri. Jika dikaitkan dengan konsep *self-compassion*

<sup>7</sup> Aditya Dedy Nugraha, "Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir," *Psyche 165 Journal*, 7 September 2023, 189–94, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>. 193.

<sup>8</sup> Dinatul Afifah, "GAMBARAN SELF COMPASSION PADA REMAJA BROKEN HOME DI KECAMATAN INDRAPURI KABUPATEN ACEH BESAR" (SKRIPSI UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 27 Juli 2023). 31.

<sup>9</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "*Al-Qur'an dan Terjemahnya*", 331.

diatas. Ayat ini mengajarkan kepada kita bahwa dalam kehidupan sehari-hari sudah semestinya kita menerapkan kasih sayang terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain terutama ketika dalam menghadapi kesulitan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan karena belum banyak studi yang secara khusus mengkaji konsep *self-compassion* dalam perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir tematik. Selama ini, konsep *self-compassion* masih didominasi oleh perspektif psikologi Barat, padahal nilai-nilai tersebut telah lama diajarkan dalam ajaran Islam. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk menggali ajaran Islam yang berkesesuaian dengan konsep ini guna memberikan dasar spiritual yang lebih kuat dan relevan dengan kebutuhan umat, khususnya Generasi Z yang tengah menghadapi tantangan mental yang kompleks. Penelitian ini juga penting untuk mengintegrasikan antara pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman dalam upaya menciptakan pendekatan penyembuhan mental yang lebih menyeluruh, tidak hanya berbasis logika dan emosi, tetapi juga spiritualitas.

Selain itu juga, penelitian ini berupaya untuk menggali ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan antara *self-compassion* dan nilai-nilai Islam, peneliti membatasi analisisnya pada sembilan ayat utama yang berhubungan dengan *self-compassion* dengan menggunakan metode tafsir tematik sebagai proses penentuan maupun penafsiran setiap ayatnya.

Kemudian, Sumber penafsiran yang digunakan oleh peneliti meliputi kitab Tafsir *al-Misbah*, Tafsir *al-azhar*, Tafsir *al-Maraghi*, dan Tafsir *al-Munir*.

Untuk menguatkan pendekatan keislaman dalam konsep psikologis, penelitian ini menggunakan prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama dari Zakiah Daradjat. Zakiah Daradjat merupakan tokoh pelopor psikologi Islam yang menekankan pentingnya integrasi antara nilai spiritual dan kesehatan mental. Ia memandang bahwa keberagaman yang sehat dapat menjadi dasar untuk menjaga keseimbangan jiwa, menghadapi stress, serta menumbuhkan sikap positif terhadap diri. Dengan mengacu pada prinsip-prinsipnya, konsep *self-compassion* dapat dipahami sebagai bagian dari tanggung jawab seorang Muslim terhadap dirinya sendiri dalam bingkai iman dan akhlak.<sup>10</sup>

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani pemahaman antara konsep psikologi modern dengan ajaran spiritual Islam guna memberikan solusi terhadap permasalahan mental yang tengah dihadapi oleh Generasi Z. Selain menambah khazanah pengetahuan dalam psikologi Islam, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan metode yang lebih komprehensif dan bermanfaat dalam manajemen kesehatan mental yang didasarkan pada prinsip-prinsip al-Qur'an.

---

<sup>10</sup> Zakiah Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*, 17 ed. (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2009).

## B. Rumusan Masalah

Peneliti menyusun rumusan masalah berikut ini dengan judul “*self-compassion* dalam perspektif al-Qur'an (kajian tafsir tematik)” sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *self-compassion* dalam perspektif al-Qur'an?
2. Bagaimana korelasi antara prinsip Ilmu Jiwa Agama dengan konsep *self-compassion* dalam perspektif Islam?
3. Bagaimana relevansi konsep *self-compassion* perspektif Islam terhadap permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z?

## C. Tujuan Penelitian

Berikut merupakan tujuan dari penelitian yang telah peneliti cantumkan:

1. Untuk menjelaskan konsep *self-compassion* dalam perspektif al-Qur'an.
2. Untuk menganalisis korelasi antara prinsip Ilmu Jiwa Agama dengan konsep *self-compassion* dalam perspektif Islam.
3. Untuk menjelaskan relevansi konsep *self-compassion* perspektif Islam terhadap permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z.

## D. Manfaat Penelitian

Dalam kajian *self-compassion* dalam Perspektif al-Qur'an ini, penulis berharap bahwa penelitian akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat secara teoritis

Studi ini diharapkan dapat menyumbangkan landasan konseptual bagi pengembangan integrasi antara psikologi Barat dengan nilai-nilai Islam, serta untuk menguatkan eksistensi pendekatan psikologi Islam, khususnya melalui prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama Zakiah Daradjat.

2. Manfaat secara praktis

- a. Manfaat bagi peneliti

Dapat memberikan pengalaman dan pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman akademis sekaligus menumbuhkan pemahaman spiritual, meningkatkan kesehatan mental, dan mendorong pengembangan gagasan *self-compassion* berbasis psikologi Islam.

- b. Manfaat bagi pembaca

Seiring dengan banyaknya kasus yang dilatarbelakangi oleh kesehatan mental yang terganggu ini. Diharapkan bahwa penelitian ini akan bermanfaat bagi banyak pembaca. mulai dari meningkatkan pemahaman serta dukungan emosional hingga mendorong perubahan perilaku kearah yang lebih positif bagi setiap individu dengan berbasis ajaran Islam didalamnya.

- c. Manfaat bagi Instansi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan memberikan wawasan baru tentang perilaku *self-compassion* yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan kampus sehari-hari.

#### d. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan yang jelas kepada masyarakat, khususnya ketika berbicara tentang gagasan *self-compassion* yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur'an, sehingga individu dapat mempraktekkan prinsip-prinsip *self-compassion* yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur'an.

### E. Definisi Istilah

#### 1. *Self-Compassion*

Secara etimologi *self-compassion* berasal dari dua akar kata yakni dalam bahasa Inggris *self* yang artinya diri dan *compassion* yang artinya belas kasih. *self-compassion* dengan *compassion* merupakan dua istilah yang sama. Hanya saja pembahasan dalam *self-compassion* lebih berpusat pada diri sendiri. Sedangkan secara terminologi, menurut Kristin Neff *self-compassion* adalah sikap mengasihi diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau merasa tidak cukup baik, dengan cara yang sama seperti seseorang akan bersikap baik dan pengertian kepada seorang teman (orang lain) yang sedang menghadapi kesulitan.<sup>11</sup> Kemudian Stuntzner menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah area yang muncul pada penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan mental positif terhadap suatu individu, fungsi pribadi, kontrol emosional serta

---

<sup>11</sup> Kristin Neff, *SELF-COMPASSION: THE PROVEN POWER OF BEING KIND TO YOURSELF*, 1 ed. (New York, Amerika Serikat: William Morrow, 2011). 9.

untuk mengurangi pikiran serta perasaan negatif.<sup>12</sup> Berdasarkan karakteristik yang diberikan di atas, *self-compassion* dapat didefinisikan sebagai empati terhadap diri sendiri melalui proses penerimaan diri, pemahaman diri, dan pemaknaan diri ketika menghadapi kekurangan, tantangan, dan kegagalan.

## 2. Tafsir Tematik

Secara etimologi kata tafsir berasal dari lafadz فَسَّرَ - يُفَسِّرُ - تَفْسِيرًا yang artinya menerangkan, menyatakan.<sup>13</sup> Kata التَّفْسِيرُ memiliki dua makna yakni الْكَشْفُ (menyingkap) dan الْإِظْهَارُ (memperjelas). Selain itu juga, kata التَّفْسِيرُ adalah بَيَانٌ وَتَفْصِيلًا yang artinya penjelasan dan terperinci.<sup>14</sup> Sedangkan secara terminologi, Tafsir menurut Abu Hayyan adalah bidang yang mempelajari cara lafaz-lafaz al-Qur'an diucapkan, serta petunjuk dan hukum yang terkandung di dalamnya.<sup>15</sup> Sementara lafaz tematik secara etimologi berasal dari lafaz الْوَضْعُ berarti meletakkan.<sup>16</sup> Tematik dalam konteks ini adalah membahas terkait tema atau topik tertentu. Adapun secara terminologi, Abdul Hayy al-Farmawi menjelaskan tafsir tematik adalah jenis tafsir yang menggunakan prosedur tertentu, seperti

<sup>12</sup> Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (16 Desember 2019): 148, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>. 150.

<sup>13</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Ciputat: PT MAHMUD YUNUS WA DZURRIYAH, 2007). 312

<sup>14</sup> Asep Fuad, Dadan Rusmana, dan Yayan Rahtikawati, "Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia," *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 5, no. 1 (27 April 2022): 35–46, <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v5i1.15846>. 39

<sup>15</sup> Abdul Syukkur, "Metode Tafsir al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi," *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 6, no. 01 (29 Februari 2020): 114–36, <https://doi.org/10.54625/elfurqania.v6i01.3779>. 116.

<sup>16</sup> Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*. 377

mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan tema yang dibahas, menyusunnya sesuai dengan masa turunnya ayat, dan mengaitkannya dengan ayat-ayat yang lain.<sup>17</sup> Menurut Abdul Mustaqim, penafsiran tematik adalah upaya untuk memahami ayat-ayat dengan melakukan penelitian mendalam tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan topik tertentu. Topik inilah yang menjadi karakteristik utama dari penafsiran menggunakan metode tematik.<sup>18</sup> Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tafsir tematik merupakan suatu metode penafsiran al-Qur'an sesuai dengan tema yang telah ditentukan kemudian akan dikaji secara tuntas.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Berikut ini adalah rincian pembahasan pada masing-masing dari lima bab yang membentuk sistematika pembahasan penelitian ini:

**Bab I** merupakan pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta definisi istilah dan sistematika pembahasan.

**Bab II** mencakup tinjauan pustaka, meliputi penjelasan mengenai penelitian terdahulu dan kajian teori yang akan digunakan penulis untuk menganalisis penelitian.

---

<sup>17</sup> Iqbal Kholidi, "Interaksi Dengan Al-Qur'an Melalui Metode Tafsir Tematik Perspektif Yusuf Al-Qardhawi," t.t. 3.

<sup>18</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*, 1 (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014). 57

**Bab III** berupa metode penelitian, yang juga mencakup sumber data, metode pengumpulan data, metode analisis data, serta pendekatan dan jenis penelitian.

**Bab IV** berupa pembahasan, isi dari pembahasan ini merupakan uraian-uraian dari rumusan masalah yang akan dipecahkan dalam proses penelitian.

**Bab V** penutup yang berisi ringkasan kesimpulan dan saran penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian Terdahulu**

Pada bagian ini, peneliti mencantumkan temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian saat ini, kemudian membuat ringkasan dari penelitian tersebut, baik yang telah dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan. Dengan melakukan langkah ini, akan menjadi mungkin untuk menentukan seberapa orisinalitas dan perbedaan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dapat dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu berikut ini:

1. Skripsi yang ditulis oleh Umi Nurul Khanifa dengan judul “Membangun *Self-Compassion* Dalam Al-Qur’an (Study Analisis *Self-Compassion* Menurut Kristin Neff)”. Pada bulan Januari 2025, skripsi ini telah diujikan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai *self-compassion* dalam al-Qur’an tercermin dalam beberapa ayat, yang didalamnya menjelaskan tentang penerimaan keterbatasan

diri, setiap manusia memiliki pengalaman hidup yang serupa dengan yang lain, kesadaran penuh terhadap realita hidup.<sup>19</sup>

2. Skripsi yang ditulis oleh Andi Siti Pangai dengan judul “Pengaruh *Religiusitas* dan *Self-Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z”. Pada bulan Juli 2024, skripsi ini telah diujikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Penulis karya ini menggunakan teknik kuantitatif dalam metodologi analisis regresi berganda. Menurut temuan penelitian, *self-compassion* dan agama secara bersama-sama memiliki dampak sebesar 80,7% terhadap *quarter life crisis*, dengan faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini menyumbang 19,3% sisanya. Penelitian ini bertujuan untuk membantu Generasi Z mengatasi tekanan hidup dengan menumbuhkan rasa spiritualitas dan penerimaan diri yang lebih besar.<sup>20</sup>
3. Skripsi yang ditulis oleh Annisa Azka Nurushsabbah yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”. Pada bulan Juli 2024, skripsi ini telah diujikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan metodologi kuantitatif. Penelitian ini menemukan korelasi yang kuat dan positif antara resiliensi dan dukungan sosial

---

<sup>19</sup> Umi Nurul Khanifa, “Membangun *Self-Compassion* Dalam Al-Qur’an (Study Analisis *Self-Compassion* Menurut Kristin Neff)” (Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Januari 2025).

<sup>20</sup> Andi Siti Pangai, “Pengaruh *Religiusitas* dan *Self-Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z” (SKRIPSI Syarif Hidayatullah Jakarta, 10 Juli 2024).

dengan *self-compassion*. Remaja menjadi lebih kuat ketika mereka memiliki tingkat belas kasih dan dukungan sosial yang lebih besar. Temuan ini menyoroti betapa pentingnya bagi remaja yang tinggal di panti asuhan untuk mengembangkan kesadaran diri dan jaringan dukungan sosial agar dapat mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>21</sup>

4. Jurnal yang ditulis oleh Ni Made Rai Kistyanti dan Andri Setia Dharma yang berjudul “Peran *Self-Compassion* terhadap Depresi pada Mahasiswa dengan Resiliensi sebagai Mediator”. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila menerbitkan Jurnal Ilmiah Psikologi *Mind Set* ini pada bulan Juni 2024. Untuk menilai efek mediasi dan menetapkan interval kepercayaan 95%, penelitian ini menggunakan modul *MedMod* dengan metode estimasi bootstrap yang membutuhkan 1000 sampel. Menurut penelitian ini, dampak *self-compassion* terhadap depresi dapat dimediasi secara psikologis oleh resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan mereka. Memiliki sifat belas kasihan diri ini juga dapat membantu orang menjadi lebih tangguh, yang membantu mereka merasa tidak terlalu tertekan saat mengalami kegagalan.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Annisa Azka Nurushsabbah, “Hubungan *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan” (SKRIPSI UIN SUSKA Riau, 5 Juli 2024).

<sup>22</sup> Ni Made Rai Kistyanti dan Andri Setia Dharma, “Peran *Self-Compassion* Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Dengan Resiliensi Sebagai Mediator,” *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 15, no. 01 (30 Juni 2024): 28–38, <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5829>.

5. Jurnal yang ditulis oleh Nindy Amita, Juliarni Siregar dan Nilla Listyani yang berjudul “Pelatihan *Self-Compassion* untuk Mengurangi *Self-Criticism* pada Mahasiswa”. Jurnal *Intervensi Psikologi* diterbitkan oleh Universitas Islam Riau pada bulan Juni 2024. Penelitian ini meneliti bagaimana kritik diri siswa telah berubah dengan menggunakan analisis uji *Wilcoxon*. Selain itu, teknik desain pretest dan posttest satu kelompok digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan perbedaan yang penting antara hasil sebelum dan sesudah tes. Siswa yang mendapatkan pelatihan *self-compassion* melaporkan lebih sedikit mengkritik diri sendiri. Para peserta diharapkan dapat memahami dan menggunakan dampak pelatihan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri.<sup>23</sup>
6. Skripsi yang ditulis oleh Dinda Putri Hana Legi yang berjudul “Hubungan Welas Asih Diri (*Self-Compassion*) dengan Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter Life Crisis*) pada Lulusan Baru (*Fresh Graduates*)”. Skripsi ini diujian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung pada bulan September tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana belas kasihan diri dapat membantu orang menghadapi kesulitan dan mengurangi perasaan negatif yang sering muncul selama perubahan

---

<sup>23</sup> Nindy Amita, Juliarni Siregar, dan Nilla Listyani, “PELATIHAN SELF-COMPASSION UNTUK MENGURANGI SELF-CRITICISM PADA MAHASISWA,” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 1 (30 Juni 2024): 13–24, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>.

hidup ini. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, yang membantu menjelaskan mengapa skor krisis kehidupan seperempat abad mereka rendah.<sup>24</sup>

7. Skripsi yang ditulis oleh Tazkya Nurlailia Ma'arif yang berjudul "Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al-Hamidiyyah Jombang". Pada bulan Juli 2022, tesis ini diujikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Menurut temuan penelitian, mayoritas siswa remaja yang bersekolah di sekolah berasrama Jombang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang sedang (68,67%) dan empati diri (76,67%). Selain itu, nilai signifikansi ( $p < 0.05$ ) dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan empati diri, yang berarti semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin tinggi pula tingkat empati diri.<sup>25</sup>

Berikut Berikut merupakan tabel persamaan dan perbedaan yang terdapat dalam beberapa penelitian terdahulu yang telah penulis cantumkan diatas:

---

<sup>24</sup> Dinda Putri Hana legi, "Hubungan Welas Asih Diri (Self-Compassion) dengan Kiris Hidup Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) pada Lulusan Baru (FreshGraduates)" (Universitas Islam Sultan Agung, 18 September 2023).

<sup>25</sup> Tazkiyya Nurlaili Ma'arif, "pengaruh self-compassion terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al-Hamidiyyah Jombang" (SKRIPSI UIN Maulana Malik Ibrahim, 26 Juli 2022).

Tabel 2.1

***Perbedaan dan Persamaan Penelitian Terdahulu***

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Umi Nurul Khanifa (2025), “Membangun <i>Self-Compassion</i> Dalam Al-Qur’an (Study Analisis <i>Self-Compassion</i> Menurut Kristin Neff”	Mengkaji <i>self-compassion</i> yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur’an menggunakan metode tafsir tematik.	Penelitian sebelumnya tidak menggunakan konsep Psikologi Islam sebagai penguat. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan konsep Ilmu Jiwa Agama dari Zakiah Daradjat sebagai penguat bahwa Islam merupakan agama yang memiliki fondasi kesehatan mental yang kuat.
2	Andi Siti Pangai (2024), “Pengaruh <i>Religiusitas</i> dan <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Generasi Z”	Mengkaji <i>self-compassion</i> secara keseluruhan.	Teknik analisis regresi berganda digunakan dalam penelitian sebelumnya dengan menggunakan metode kuantitatif. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dan membahas psikologi Islam dan bagaimana ayat-ayat al-Qur'an harus ditafsirkan.
3	Annisa Azka Nurushsabbah (2024), “Hubungan <i>Self-Compassion</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”	Mengkaji <i>self-compassion</i> baik dari segi definisi, elemen dan faktornya.	Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data dalam rangka menyelidiki gagasan tentang <i>self-compassion</i> dan dukungan sosial terhadap resiliensi

			pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Sedangkan dalam penelitian ini objek formalnya mengacu pada ayat-ayat al-Qur'an dan kitab tafsir, sehingga penelitian ini menggunakan teknik kualitatif.
4	Ni Made Rai Kistyanti dan Andri Setia Dharma (2024), "Peran <i>Self-Compassion</i> terhadap Depresi pada Mahasiswa dengan Resiliensi sebagai Mediator"	Menggunakan konsep <i>self-compassion</i> sebagai bahan uji penelitian.	1000 sampel digunakan dalam penelitian sebelumnya yang menggunakan modul <i>MedMod</i> dan teknik estimasi bootstrap. Perbedaan antara keduanya adalah bahwa peneliti sebelumnya tidak menerapkan ayat-ayat al-Qur'an atau gagasan psikologi Islam dalam prosedur sampel ini.
5	Nindy Amita, Juliarni Siregar dan Nilla Listyani 2024, "Pelatihan <i>Self-Compassion</i> untuk Mengurangi <i>Self-Criticism</i> pada Mahasiswa"	Menggunakan konsep <i>self-compassion</i> sebagai objek material penelitian.	<i>The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale</i> (FSCRS), yang diciptakan oleh Gilbert, merupakan salah satu instrumen penilaian kritik diri yang digunakan dalam penelitian kuantitatif sebelumnya. Sementara penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, para peneliti menggunakan teknik penafsiran tematik untuk menemukan ayat-ayat al-Qur'an dan menciptakan gagasan psikologi

			Islam, Zakiah Daradjat.
6	Dinda Putri Hana Legi (2023), "Hubungan Welas Asih Diri ( <i>Self-Compassion</i> ) dengan Kiris Hidup Seperempat Abad ( <i>Quarter Life Crisis</i> ) pada Lulusan Baru ( <i>Fresh Graduates</i> )"	Membahas konsep <i>self-compassion</i> secara umum dan mengkaji konsep <i>self-compassion</i> dalam pandangan Islam dengan menyertakan hadis dan ayat al-Qur'an.	Penelitian terdahulu dalam mengumpulkan data menggunakan kuesioner atau skala psikologis. Meskipun dalam penelitian terdahulu menampilkan beberapa ayat tentang <i>self-compassion</i> , namun dalam penelitian ini tidak menggunakan konsep Psikologi Islam dalam mengolah data yang telah didapat.
7	Tazkya Nurlailia Ma'arif (2022), "Pengaruh Self-Compassion terhadap Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al-Hamidiyyah Jombang"	Menggunakan konsep <i>self-compassion</i> sebagai objek material penelitian, serta mencantumkan pembahasan terkait <i>self-compassion</i> dalam perspektif Islam.	Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk skala untuk mengumpulkan data karena tujuan dari penelitian sebelumnya adalah untuk menyelidiki sejauh mana gagasan penyesuaian diri mempengaruhi santri. Sebaliknya, peneliti dalam penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dan penelitian kepustakaan sebagai metode penelitiannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu masih membahas konsep *self-compassion* dalam konteks psikologi modern secara umum, tanpa mengintegrasikan secara

mendalam dengan ayat-ayat Al-Qur'an maupun pendekatan tafsir tematik. Selain itu, belum ditemukan kajian yang secara eksplisit mengaitkan konsep tersebut dengan prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama yang digagas oleh Zakiah Daradjat. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut serta memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian integratif antara psikologi Islam dan studi tafsir tematik.

## B. Kajian Teori

### 1. Sekilas tentang *Self-Compassion*

Awal kemunculan istilah *self-compassion* ini dipelopori oleh Kristin Neff. Neff merupakan seorang professor Psikologi Pendidikan di University of Texas, Austin. Neff ini dikenal sebagai pionir dalam pengembangan konsep *self-compassion*. Munculnya *self-compassion* dilatarbelakangi oleh Neff yang terinspirasi dengan ajaran Budhisme. Dalam ajaran Budhisme ini sangat menekankan aspek *compassion* yang tidak hanya diberikan kepada orang lain saja, melainkan untuk diri sendiri. Aspek *compassion* ini dipandang sebagai sebuah bagian terpenting guna mencapai kesejahteraan mental seseorang. Kemudian, Neff mengintegrasikan gagasan ini dalam psikologi Barat, yang sebelumnya hanya berfokus dalam pembahasan *self-esteem* (konsep harga diri) sebagai ukuran utama untuk mencapai mental yang sehat.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Neff, *SELF-COMPASSION: THE PROVEN POWER OF BEING KIND TO YOURSELF*.

Dalam psikologi Barat, sebelum Neff memperkenalkan konsep *self-compassion* ini, *self-esteem* (konsep harga diri) dianggap sebagai faktor yang paling penting dalam kesejahteraan mental seseorang. Namun, Neff disini memberikan pemikiran terhadap *self-esteem* (konsep harga diri) yang dalam prosesnya seringkali bersifat kondisional atau tidak tetap. Sehingga, konsep ini dapat memberikan pandangan sosial yang tidak sehat. Berbeda dengan *self-compassion* yang memberikan jalan pintas yang lebih sehat, dimana posisi seseorang tidak diperlukan standar tertentu untuk menjadi manusia yang berharga. Neff menyadari bahwa *compassion* diri adalah alternatif sempurna untuk mengejar *self-esteem* tanpa henti. Mengapa? Karena *self-compassion* juga menawarkan perlindungan yang sama terhadap kritik diri yang keras seperti *self-esteem*, tetapi tanpa perlu melihat diri kita sempurna atau lebih baik dari orang lain terlebih dahulu.<sup>27</sup> *Self-compassion* ini memiliki tiga elemen utama, antara lain; *self kindness* yaitu bersikap baik terhadap diri sendiri, *common humanity* yaitu mengakui bahwa ketika kita mendapatkan cobaan maupun ujian itu merupakan sebuah bagian dari pengalaman manusia bersama atau dalam artian semua manusia juga merasakan tersebut, dan *mindfulness* yaitu suatu kesadaran terhadap diri agar tidak terjerumus dalam *mindset* negatif atau *overthinking*.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Neff. 7.

<sup>28</sup> Jessica A. Baggaley, Emma Wolverson, dan Chris Clarke, "Measuring Self-Compassion in People Living with Dementia: Investigating the Validity of the Self-Compassion Scale-Short

Seiring berjalannya waktu, meskipun dalam bidang akademis belum memunculkan konsep *self-compassion*, Neff memulai penelitiannya dengan melakukan penelitian empiris untuk menguji dampak dari *self-compassion* pada kesehatan mental. Neff mengembangkan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat *self-compassion* seseorang atau disebut dengan *self-compassion Scale* pada tahun 2003. Kemudian, alat ini menjadi standar dalam dunia penelitian psikologi. Lalu, pada proses selanjutnya konsep *self-compassion* berkembang dan diadopsi dalam berbagai intervensi klinis, termasuk terapi berbasis *mindfulness*, seperti *Mindful Self-Compassion* (MSC) yang dikembangkan oleh Neff bersama dengan Christopher Germer. Intervensi ini bertujuan untuk membantu individu mengembangkan *self-compassion* sebagai cara untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.<sup>29</sup>

## 2. Konsep Ilmu Jiwa Agama Zakiah Daradjat

Konsep Ilmu Jiwa Agama ini merupakan sebutan untuk ilmu psikologi Islam yang di gagas oleh Zakiah Daradjat. Beliau merupakan muslimah pertama yang meraih gelar Doktor dalam bidang psikologi Islam yang diperolehnya dari Timur Tengah. Selain itu juga, beliau juga seorang konsultan psikologi di Indonesia. Istilah psikologi Islam ini terkenal sejak tahun 1970-an yang diperkenalkan oleh Mukti Ali dan

---

Form (SCS-SF),” *Aging & Mental Health*, 21 Juli 2024, 1–9, <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2374937>. 1.

<sup>29</sup> Neff, *SELF-COMPASSION: THE PROVEN POWER OF BEING KIND TO YOURSELF*. 8.

Zakiah Daradjat.<sup>30</sup> Sebagai cabang dari ilmu psikologi yang tergolong baru, Ilmu Jiwa Agama hingga kini masih belum sepenuhnya diakui keberadaannya. Masih banyak psikolog yang menolak menganggapnya sebagai disiplin tersendiri yang secara khusus mengkaji dan menyoroiti persoalan-persoalan keagamaan. Bahkan, sebagian kalangan yang fanatik terhadap agama khawatir bahwa pendekatan ilmiah terhadap agama justru dapat mengurangi penghormatan terhadapnya. Di sisi lain, ada juga para ahli psikologi yang berpendapat bahwa agama tidak perlu dikaji secara psikologis karena menurut mereka, pendekatan ilmiah-empiris tidak relevan untuk memahami agama.<sup>31</sup>

Latar belakang dari pemikiran Zakiah Daradjat ini adalah beliau berpendapat bahwa al-Qur'an dan Hadist harus dijadikan sebagai rujukan yang paling utama oleh penganut agama Islam. Menurut beliau, dalam sebuah teori yang dianut oleh manusia haruslah berupa ajakan untuk taat kepada Allah termasuk juga dengan Ilmu Jiwa Agama ini. Beliau menginginkan adanya integrasi pendekatan ilmu agama dengan ilmu pengetahuan modern.<sup>32</sup> Dalam proses perjalanannya, Zakiah Daradjat ini terus mengungkap dan menjawab berbagai persoalan yang berhubungan dengan keyakinan terhadap agama. Sehingga, menjadi

---

<sup>30</sup> Nunzairina Nunzairina, "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat," *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)* 2, no. 1 (31 Juli 2018): 99, <https://doi.org/10.30829/j.v2i1.1793>.

<sup>31</sup> Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*. 3.

<sup>32</sup> Dadang Hawari, "Agama, Psikiatri, dan Kesehatan Jiwa Refleksi atas Pemikiran Zakiah Daradjat" dalam buku *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia*, 1 ed. (Ciputat: PT Logos Wacana Ilmu, 1999). 134.

ilmu yang penting untuk dihadirkan dalam kehidupan manusia, khususnya para ahli agama.<sup>33</sup>

Sebagai contoh, terdapat individu yang hidup sangat sederhana namun tampak tenang, bahagia, dan penuh kepedulian sosial. Ia rutin beribadah di sepertiga malam dan mendahului orang lain dalam beribadah subuh. Sebaliknya, ada pula individu yang memiliki kekayaan, jabatan, dan pengetahuan, namun hidupnya dipenuhi kegelisahan, ketidakpuasan, serta konflik dalam rumah tangga. Sehingga, untuk menjawab berbagai persoalan yang berkaitan dengan keyakinan, Ilmu Jiwa Agama perlu mengkaji kehidupan keberagaman individu serta meneliti sejauh mana pengaruh keyakinan tersebut terhadap sikap, perilaku, dan kondisi hidup secara keseluruhan. Selain itu, Ilmu Jiwa Agama juga mempelajari proses pertumbuhan dan perkembangan jiwa keagamaan, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya.<sup>34</sup>

Ilmu Jiwa Agama memiliki karakteristik yang berbeda dari cabang-cabang psikologi lainnya, karena kajiannya berada pada persimpangan dua disiplin ilmu yang berbeda yakni agama dan psikologi. Sebagian pendekatannya berakar pada prinsip-prinsip keagamaan, sementara sebagian lainnya bersandar pada metode psikologi. Dengan kata lain, Ilmu Jiwa Agama meneliti bagaimana

---

<sup>33</sup> Ilham Yahya Saputra, "KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI" (SKRIPSI Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 29 Juni 2024). 40.

<sup>34</sup> Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*. 4.

agama memengaruhi sikap, perilaku, dan mekanisme psikologis seseorang, sebab pola pikir, reaksi, serta perilaku individu tidak dapat dilepaskan dari keyakinan yang telah menjadi bagian integral dari struktur kepribadiannya.<sup>35</sup>

Selain itu, Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kita tidak bisa serta merta menanamkan ajaran agama kepada anak-anak atau remaja tanpa terlebih dahulu mengetahui dan memahami bagaimana perkembangan psikologis mereka. Pelajaran agama yang diberikan secara sadar oleh orang lain memiliki dampak yang signifikan dan pada akhirnya menjadi aspek yang paling penting dalam perkembangan pribadi mereka. Selain itu, karena studi tentang pendidikan Islam terkait erat dengan komponen-komponen psikologi Islam, pemahaman yang kuat tentang psikologi akan membantu dalam membimbing setiap orang menuju pendidikan agama yang tepat. Beliau menjelaskan bahwa ada beberapa pedoman yang harus diikuti ketika menerapkan psikoterapi Islam, antara lain:

*Pertama*, menurut Zakiah Daradjat, prinsip Tauhid menjelaskan bahwa manusia harus beriman dan mengenal Tuhannya karena hal ini merupakan kebutuhan yang mendasar bagi semua orang. *Kedua*, prinsip Tawakkal berarti berserah diri kepada Allah. Di sini, tawakkal adalah jalan menuju keharmonisan batin dan hati. Tawakkal, seperti yang digunakan dalam psikologi, adalah cara untuk menerima diri

---

<sup>35</sup> Daradjat. 4.

sendiri dan hasil dari usaha sendiri. *Ketiga*, menurut Zakiah Daradjat, prinsip syukur adalah tindakan menerima nikmat yang telah diterima. Memiliki rasa syukur adalah tanda dari kesehatan mental. Mengapa demikian? Setiap orang memiliki kebutuhan dan keinginan dalam hidup, sehingga jika keinginannya semakin hari semakin bertambah, itu merupakan indikasi pola pikir yang kurang menghargai. *Keempat*, konsep Islam tentang kesabaran sangat mendorong pemeluknya untuk selalu memiliki kualitas ini, terutama kemampuan untuk menggunakannya dalam situasi sehari-hari. Karena Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dan bersabar, tetapi juga memperingatkan mereka bahwa kesabaran itu sangat berat, maka prinsip kesabaran ini harus dihayati terlebih dahulu melalui pembiasaan dan latihan. *Kelima* adalah Prinsip Taubat Nasuha. *Keenam* adalah prinsip Hidayah Allah. Prinsip *ketujuh* adalah prinsip Dzikrullah, yang dapat dipahami dari akar kata *dzakara* yang berarti mengingat. Karena semua nikmat yang kita alami dalam hidup ini adalah anugerah dari Allah, maka sangat penting untuk hidup dengan prinsip Zikrullah setiap hari.<sup>36</sup>

### 3. Metode Tafsir Tematik

Tujuan dari metode tafsir tematik adalah menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan topik yang sedang dibahas.<sup>37</sup> Dalam perjalanannya,

---

<sup>36</sup> H Achmad Faisal Hadziq, "KONSEP PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF PROF. DR. ZAKIAH DARADJAT," 2019. 156.

<sup>37</sup> Nur Aflizah, "Konsep Kewajiban Melindungi Hak-hak anak Yatim di Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik Perspektif Hussein 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi)" (SKRIPSI UIN Maulana Malik Ibrahim, Desember 2022). 7.

pendekatan ini sudah ada sejak lama, namun pada saat itu, tahapan dan cara kerjanya tidak dijelaskan secara menyeluruh. Terlepas dari kenyataan bahwa ada banyak karya tafsir dari para ulama yang menganalisa suatu tema tertentu dan kemudian mengaitkannya dengan ayat Al-Qur'an, namun tidak ada satu pun yang dapat dijadikan sebagai standar atau pendekatan yang berdiri sendiri untuk corak kajian tafsir tematik.

Batasan serta persyaratan yang jelas terkait tafsir tematik ini baru muncul pada periode belakangan ini oleh ustaz al-Kumy, beserta teman, guru, dosen dan murid-murid beliau. Ustaz al-Kumy ini merupakan ketua Jurusan Tafsir di Universitas al-Azhar Mesir.<sup>38</sup> Kemudian, dalam Buku Abdul Mustaqim yang berjudul *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir* menyebutkan macam-macam dari Penelitian Tafsir Tematik yang dibagi menjadi empat yakni sebagai berikut;

- a. Tematik berdasarkan Surah dalam al-Qur'an. Penelitian ini berfokus pada surah-surah tertentu saja, contohnya; penelitian yang berfokus pada "Penafsiran QS. Al-Fiil" maka dalam penelitian tersebut didalamnya akan membahas tentang penafsiran ayat-ayat dalam QS. Al-Fiil, Asbabun Nuzul ayatnya, bagaimana situasi dan konteks ketika ayat tersebut turun dan menjelaskan apa saja isi dari gagasan pokok surah tersebut, serta memaparkan pesan moral yang ada di

---

<sup>38</sup> Suryan A. Jamrah, *Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya*, 1 ed., 1 (Jakarta Utara: PT RajaGrafindo Persada, 1994). 40.

dalamnya. Dalam proses mengkaji surah yang telah ditentukan ini dapat menggunakan beberapa pendekatan linguistik seperti hermeneutika, pragmatik dan lain-lain.

- b. Tematik berdasarkan term atau istilah. Penelitian ini berfokus pada suatu istilah-istilah tertentu saja yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Misalnya “Penafsiran term Sabar dalam al-Qur’an” maka dalam studi ini didalamnya akan membahas mengenai berapa kali kata sabar disebutkan dalam ayat al-Qur’an, apa saja makna disetiap kata sabar dalam beberapa penempatan dalam al-Qur’an, kemudian diuraikan secara rinci. Dalam ini juga dapat merujuk pada pandangan mufassir dalam karya kitab tafsirnya. Lalu, terkait dengan pendekatan yang digunakan biasanya banyak menggunakan analisis semantik, namun juga dapat menggunakan pendekatan lainnya.
- c. Tematik berdasarkan Konseptual. Studi ini berfokus pada beberapa ide yang tidak dibahas secara khusus oleh Al-Qur'an. “Fenomena FOMO dalam Perspektif Al-Qur'an,” misalnya. Ayat-ayat Al-Qur'an tidak secara khusus menjelaskan FOMO, meskipun mengandung referensi untuk mereka yang mengalaminya melalui kata-kata yang sebanding.
- d. Tematik berbasis tokoh. Tokoh yang digunakan dalam penelitian ini, misalnya adalah mufassir, atau tokoh yang mengangkat tema-tema Al-Qur'an tertentu. Dalam kitab Tafsir *Al-Jawahir Fi Tafsir*

*Al-Qur'an Al-Karim* misalnya, Syekh Tanthawi Jauhari membahas konsep penciptaan lebah. Lebih jauh lagi, karakter-karakter dalam cerita ini dapat diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan peran para tokoh dan pelajaran moral yang mereka sampaikan.<sup>39</sup>



---

<sup>39</sup> Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*. 61.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Karena pendekatan ini tidak mengikuti prosedur yang kaku seperti halnya metode penelitian kuantitatif, maka pendekatan ini juga dapat disebut sebagai pendekatan artistik atau pendekatan yang tidak terpolah. Selain itu, karena data dari hasil penelitian lebih merupakan produk dari interpretasi penulis terhadap data dengan memasukkan situasi atau latar yang alamiah, maka pendekatan penelitian kualitatif ini juga dikenal sebagai metode interpretif.<sup>40</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yang mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber pustaka. Misalnya, referensi, buku, catatan, artikel, jurnal, dan temuan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian.<sup>41</sup> Selain itu juga, peneliti juga menggunakan metode tafsir tematik untuk menghimpun ayat-ayat terkait dari berbagai surat, lalu dianalisis secara menyeluruh dan terpadu berdasarkan tema tertentu.

---

<sup>40</sup> Sugiyono, *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 2 ed., ke-29 (Bandung: ALVABETA cv, 2022). 8.

<sup>41</sup> Milya Sari dan Asmendri Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science* 6, no. 1 (10 Juni 2020): 41–53, <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>. 52.

## B. Sumber Data

Studi ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Data yang berasal langsung dari data asli di lokasi atau subjek penelitian disebut sebagai sumber data primer.<sup>42</sup> al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir merupakan sumber data utama penulis untuk penelitian ini. Sebaliknya, sumber data sekunder adalah sumber data yang berasal dari sumber kedua dari informasi yang dibutuhkan.<sup>43</sup> Sumber data sekunder yang digunakan penulis adalah buku, skripsi, jurnal, artikel serta menggunakan rujukan beberapa hasil dari penelitian terdahulu.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan informasi, penulis menggunakan pendekatan data dokumen. Catatan peristiwa masa lalu disebut dokumen. Dokumen ini bisa berupa tulisan, karya seni, atau foto seseorang.<sup>44</sup> Dalam hal ini, penulis mencari data terkait variabel nilai-nilai *self-compassion*. Adapun beberapa tahapan yang penulis lakukan dalam proses pengumpulan data, sebagai berikut; *Pertama*, mengumpulkan buku-buku, skripsi, jurnal serta artikel terkait *self-compassion* dan psikologi Islam Zakiah Daradjat. *Kedua*, menganalisis serta meringkas beberapa referensi terkait. dan *Ketiga*, mengkategorikan beberapa referensi yang telah peneliti baca sesuai dengan topik pembahasan.

---

<sup>42</sup> Rahmadi, *PENGANTAR METODE PENELITIAN*, 1 ed. (Banjarmasin, Kalimantan Selatan: Antsari Press, 2011). 41.

<sup>43</sup> Rahmadi. 41.

<sup>44</sup> Sugiyono, *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 240.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Peneliti menerapkan prinsip analisis Miles dan Huberman dalam metode analisis data ini. Tiga langkah yang menyusun gagasan analisis ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Reduksi Data**

Melaksanakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, pengabstrakan, dan perubahan fakta mentah secara terus-menerus. Peringkasan data, eksplorasi tema, dan penyusunan diskusi merupakan bagian dari proses reduksi data ini.

##### **2. Penyajian Data**

Setelah peneliti mengumpulkan beberapa data yang diperlukan, kemudian menyusunnya menggunakan teks naratif, matriks, grafik, atau bagan.

##### **3. Penarikan Kesimpulan**

Saat peneliti berada di lapangan, proses verifikasi terus berlangsung, mulai dari pengumpulan bukti hingga merumuskan teori hingga kesimpulan diskusi.<sup>45</sup>

#### **E. Keabsahan Data**

Pada tahap uji keabsahan data ini, peneliti menggunakan metode triangulasi. Metode ini merupakan metode yang digunakan untuk

---

<sup>45</sup> Dewi Kurniasih, Yudi Rusfiana, Agus Subagyo, dan Rira Nuradhawati, "Teknik Analisa", diterbitkan oleh Penerbit Alfabeta, Bandung. 2021. 32

memeriksa data melalui berbagai macam sumber, teknik dan waktu. Dalam pembagiannya, triangulasi dibagi menjadi tiga, meliputi:

1. Triangulasi Sumber

Membandingkan data dari berbagai kitab tafsir dan literatur psikologi Islam.

2. Triangulasi Teknik

Menggabungkan teknik analisis tafsir tematik dengan pendekatan psikologi Islam.

3. Triangulasi Waktu

Menggunakan berbagai referensi dari periode waktu yang berbeda untuk menghindari bias historis dan memperkaya sudut pandang.<sup>46</sup>

## F. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Menentukan fokus penelitian dan menyusun rumusan masalah.
2. Mengidentifikasi dan memilih ayat-ayat yang berkaitan dengan nilai-nilai *self-compassion*.
3. Menelaah makna ayat-ayat tersebut dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), melalui kitab-kitab tafsir.
4. Menganalisis isi ayat berdasarkan tiga elemen utama *self-compassion*: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
5. Mengkaji prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama menurut Zakiah Daradjat dan mengaitkannya dengan hasil tafsir ayat.

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 135.

6. Menjelaskan relevansi antara konsep *self-compassion* Islami dan permasalahan kesehatan mental yang dihadapi Generasi Z.
7. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan jawaban rumusan masalah.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan ayat-ayat yang berkenaan dengan konsep *self-compassion*. Konsep *self-compassion* dalam al-Qur'an tercermin melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya kasih sayang terhadap diri sendiri, pengakuan atas kelemahan manusia, dan dorongan untuk kembali kepada Allah dengan penuh harap, bukan dengan celaan terhadap diri. al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang tidak luput dari kesalahan, namun selalu diberikan ruang untuk bertobat dan memperbaiki diri, seperti yang tercermin dalam ayat-ayat tentang ampunan, rahmat, dan penguatan jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an mengarahkan individu untuk memperlakukan diri dengan lembut, tidak terjebak dalam penyesalan yang berlarut-larut, dan senantiasa berharap pada kasih sayang Allah, yang merupakan inti dari *self-compassion* itu sendiri.

#### A. Ayat-ayat tentang *Self-Compassion* dalam Al-Qur'an

Meskipun tidak ditemukan ayat yang secara eksplisit menyebutkan istilah *self-compassion* dalam al-Qur'an. Namun, secara tersirat dapat ditemukan beberapa ayat yang dapat dikorelasikan dengan *self-compassion*. Diantara proses penentuan ayat yang penulis gunakan adalah dengan mencari kosa kata arab yang memiliki kedekatan makna terkait dengan aspek-aspek *self-compassion*. Istilah yang digunakan meliputi; ر-ح-م

(kasih sayang), ن-ف-س (jiwa), إ-ن-س-ن (manusia) dan ذ-ك-ر (mengingat).

Ayat al-Qur'an yang mengandung kata ر-ح-م (kasih sayang) sangat beragam bentuknya, jumlah keseluruhan dalam al-Qur'an terhitung sebanyak 206 kali diantaranya yaitu pada QS. Hud ayat 43, 47 dan 119, Yusuf ayat 53, ad-Dukhan ayat 42, Ghafir ayat 9, al-Mulk ayat 28, al-Mu'minin ayat 75, 118 al-An'am ayat 16, al-A'raf ayat 23, 149, 156, al-Ankabut ayat 21, al-Isra' ayat 8 dan 54, at-Taubah ayat 71, al-Baqarah ayat 286, ali-Imron ayat 132, an-Naml ayat 46, an-Nur ayat 52, an-Nahl ayat 48, 110, 115, dan 119, az-Zumar ayat 53, at-Taubah ayat 117 dan lain-lain.<sup>47</sup>

Kata selanjutnya adalah ن-ف-س (jiwa) dalam al-Qur'an kata ini terhitung sebanyak 295 kali diantaranya pada Surah ali-Imron ayat 145, 161 dan 185, an-Nisa' ayat 1, al-Maidah ayat 32 dan 45, al-An'am ayat 70, 98, 151 dan 164, al-A'raf ayat 189, Yunus ayat 30, 54, dan 100, Hud ayat 105, Yusuf ayat 53, ar-Ra'd ayat 28 dan 33, Ibrahim ayat 51, an-Nahl ayat 111, al-Hasyr ayat 9, 18 dan 19, al-Mujadalah ayat 8, al-Isra' ayat 7 dan lain-lain.<sup>48</sup>

Kemudian kata الإنسان (manusia) pada ayat al-Qur'an, kata ini dimunculkan sebanyak 65 kali yang terdapat dalam QS. an-Nisa' ayat 28, Yunus ayat 12, Hud ayat 9, Yusud ayat 5, Ibrahim ayat 34, al-Hijr ayat 26,

<sup>47</sup> Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran Al Karim* (Dar Al Kutub Al Mishriyyah, 1364). 304-309

<sup>48</sup> Al Baqi. 710-714

an-Nahl ayat 4, al-Isra' ayat 11, 13, 53, 67, 83, 67, 83, dan 100, al-Kahfi ayat 54, Maryam ayat 66 dan 67, al-Anbiya' ayat 37, al-Hajj ayat 66, al-Mu'minun ayat 12, al-Furqon ayat 29, at-Tin ayat 4 dan lain-lain.<sup>49</sup>

Kata ذ-ك-ر (mengingat) dimunculkan sebanyak 278 kali dengan berbagai bentuk derivasinya, terdapat dalam QS. al-Baqarah ayat 40, 47, 63, 114 dan 282, al-Imron ayat 7, 36, 41 dan 195, an-Nisa' ayat 11, dan 103, al-An'am ayat 143, 144, dan 152, Ibrahim ayat 25, ar-Ra'd ayat 28, al-Anbiya' ayat 50, 60 dan 84, al-Ankabut ayat 51, As-Sajadah ayat 15, dan 22, Az-Zuhruf ayat 5, 13 dan 36 dan lain-lain.<sup>50</sup>

Agar penelitian lebih terarah, pada bagian ini penulis akan fokus untuk membahas dan memberikan penjelasan terkait ayat-ayat *self-compassion* berdasarkan tiga elemen yang dicetuskan oleh Kristin Neff.

### 1. Kebaikan Terhadap Diri Sendiri (*Self-Kindness*)

Kristin Neff memberikan definisi terkait *self-kindness* merupakan suatu bentuk kebaikan terhadap diri sendiri, atau bisa juga diartikan sebagai suatu kemampuan memahami diri saat mengalami kegagalan. *Self-kindness* ini memiliki fungsi terkait kesadaran terhadap fitrah manusia, yang dalam hidupnya pasti mengalami kegagalan, ketidaksempurnaan. Sehingga, individu dapat menerima diri sendiri, menikmati hidup dengan lebih tenang, serta terhindar dari *self-judgment*.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Al Baqi. 93-94

<sup>50</sup> Al Baqi. 343-349

<sup>51</sup> Agus Rizal, Budi Purwoko, dan Retno Tri Hariastuti, "Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa," *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, September 2020, <https://doi.org/doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447>. 4.

a. *Self-compassion* berdasarkan QS. Az-Zumar ayat 53

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ( الزمر / 53:39)

53. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.<sup>52</sup> (QS. Az-Zumar/39:53)

Tafsir ayat

Ayat 53 Surat Az-Zumar termasuk dalam kelompok surat Madaniyah. Menurut al-Hakim dan Ath-Thabari, yang meriwayatkan ayat ini dari Ibnu Umar, Asbabun Nuzul mengungkapkan bahwa: “Kami pernah mengatakan bahwa orang murtad tidak dapat lagi bertaubat ketika ia keluar dari agama-Nya setelah masuk Islam dan mengetahui Islam.” Ayat tentang mereka ini kemudian diturunkan kepada Nabi Muhammad ketika tiba di Madinah: “Katakanlah, “Hai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas...”.<sup>53</sup>

Nabi Muhammad mengutus seseorang kepada Wahsyi yang telah membunuh Hamzah untuk diajak masuk Islam, menurut sanad dhaif dari Ibnu Abbas yang digunakan Ath-Thabari. “Bagaimana mungkin kamu mengajakku masuk Islam sementara kamu percaya bahwa orang yang melakukan pembunuhan, perzinahan, atau syirik akan di

<sup>52</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”, 464.

<sup>53</sup> Imam As-Suyuthi, *ASBABUN NUZUL, Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur’an*, 2 ed. (Jakarta Timur: PUSTAKA AL-KAUSTAR, 2015). 456.

*lipatgandakan dosanya pada Hari Kiamat dan akan berada di sana selamanya?”* Wahsyi kemudian mengutus seseorang kepadanya untuk menanyakan hal itu. Akan tetapi, saya telah melakukan hal itu. Adakah sesuatu yang dapat menolong saya? Kemudian Allah berfirman:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا ۖ

60. “Kecuali orang yang bertaubat, beriman dan beramal saleh.....”<sup>54</sup>. (QS. Maryam/19:60)

Wahsyi berkata kembali, “ini adalah syarat yang berat bagiku.” Mungkin aku tidak mampu untuk melakukan itu. Maka Allah menurunkan ayat, pada QS. An-Nisa’: 48 “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya.*” Kemudian Wahsyi berkata, “*ini menurutku merupakan kehendak-Nya, maka aku tidak tahu apakah Dia akan mengampuniku atau tidak? Apakah mungkin selain ini?*” kemudian Allah menjawab pertanyaan ini dengan turunnya wahyu QS. Az-Zumar ayat 53.

Dalam Kitab Tafsir *al-Azhar* dijelaskan bahwa dalam ayat ini terdapat kalimat penegasan pada lafaz *لَا تَفْنَوْا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ* ‘janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah’, lafaz ini merupakan bentuk seruan kasih sayang dari Allah kepada hamba-Nya, terutama bagi

<sup>54</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “*Al-Qur’an dan Terjemahnya*”, 309.

mereka yang telah banyak melakukan dosa. Tujuan dari kalimat penegasan ini adalah agar manusia tidak terjebak dalam keputusan mengharap ampunan dari Allah. Sikap putus asa merupakan bagian dari tipu daya setan, karena membuat manusia merasa tidak ada lagi jalan kembali kepada Allah.<sup>55</sup>

Kata “*rahmat*” tersusun dengan pola perubahan bentuk masdar dari akar kata رَحِمَ - يَرْحَمُ - رَحْمَةً yang berarti kemurahan hati, kasih sayang, dan ampunan. Kata “*rahmat*” memiliki banyak arti dalam Al Qur'an, termasuk “kasih sayang”, “surga”, “hujan”, “taufik”, “bantuan”, “pengampunan”, “belas kasihan”, dan “kelembutan”.<sup>56</sup> Dalam kamus *lisan al-Arabi*, orang Arab membedakan antara makna *Rahmat* ketika dikaitkan dengan Allah dan manusia. *Rahmat* yang dinisbatkan kepada manusia dipahami sebagai semacam kelembutan dan kasih sayang di antara manusia, sedangkan yang dinisbatkan kepada Allah dapat dipahami sebagai rahmat, kebaikan, dan rezeki-Nya.<sup>57</sup> Dalam ayat ini menunjukkan *Rahmat* yang dinisbatkan kepada Allah.

Dalam ayat ini, dapat dijadikan bukti bahwasannya manusia adalah makhluk yang paling banyak menerima *Rahmat* dari Allah.

Namun, kelemahan yang dimiliki oleh manusia adalah rentan terhadap

<sup>55</sup> Ahmad Mustofa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, 1 ed., vol. 24 (Mesir: Syarikat Maktabah wa Mathba'ah Mustafa Al-Babi Al-abi, 1365). 31

<sup>56</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab* (Surabaya: Penerbit Pustaka Progresif, 2007).

<sup>57</sup> Ibn al-Manzur, *Lisan al-Arab*, Arabic Lexicom.hawramani.com, diakses pada tanggal 23 Maret, 2025 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=7529&book=3#2569da>

perbuatan dosa. Sehingga, pada ayat ini Allah memberikan julukan kepada hamba-Nya *الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ* yang menunjukkan bahwa manusia sering berlebihan dan melampaui batas dalam melakukan dosa. Namun, Allah tetap memberikan kesempatan untuk kembali kepada-Nya dengan penuh pengharapan.<sup>58</sup>

Hal ini sejalan dengan konsep *self-compassion* pada elemen penerimaan diri (*self-kindness*). Pada ayat ini Allah mengajarkan kepada kita agar tidak terlalu keras terhadap diri sendiri saat berbuat kesalahan. Putus asa dan menyiksa diri bukanlah sikap yang diajarkan dalam Islam, bahkan Allah menegaskan pada ayat ini '*Janganlah kamu berputus asa dari Rahmat-Ku*'. Ayat ini bisa mengingatkan dan membantu individu agar tidak terlalu larut dalam kesalahan serta untuk mengatasi emosi-emosi negatif menuju hal yang lebih positif.

**b. *Self-compassion* berdasarkan QS. Al-Baqarah ayat 286**

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا  
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى  
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ (البقرة/117:2)

286. Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah.

<sup>58</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 8 (Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989).  
6309

*Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.*<sup>59</sup> (QS. al-Baqarah/2:286)

Tafsir ayat

Ayat ini merupakan golongan ayat yang diturunkan di Madinah.

Penting untuk diketahui bahwasannya ringkasan isi pokok keseluruhan dalam surah al-Baqarah, meliputi; perintah untuk menyembah Tuhan mereka, penjelasan tentang tauhid, dihalkan segala makanan dari sesuatu yang baik, melaksanakan rukun islam, perintah untuk sedekah, cara memperlakukan anak yatim, hukum utang piutang dan lain-lain. QS. al-Baqarah: 286 ini turun sebagai kabar dari Allah untuk hamba-Nya yang menerima perintah-Nya dengan taat dan akan menerima karunia dan rahmat-Nya, karena sesuai dengan lafaz *لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا* Allah akan memberikan ujian kepada hamba-Nya sesuai dengan porsinya. Sehingga, Allah tidak akan memberikan kesulitan bagi hamba-Nya. hal ini dikuatkan juga dengan firman Allah:

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ..... ﴿١٨٥﴾

185. "Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesulitan bagimu..."<sup>60</sup> (QS. Al-Baqarah/2:185)

<sup>59</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 49.

<sup>60</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 28.

Kata *كَسَبَ* memiliki arti apa yang telah diusahakan oleh manusia untuk memperoleh kemanfaatan dan mendapatkan kenikmatan dunia.<sup>61</sup> Usaha pada ayat ini memberikan dua pemaknaan, yakni pada lafaz *مَا كَسَبَتْ* (usaha baik) dan *مَا اكْتَسَبَتْ* (usaha yang membawa dosa). Pemaknaan dua lafaz ini dalam Bahasa arab memiliki arti masing-masing. Usaha baik merupakan usaha yang dikerjakan dengan lancar dan mudah, sedangkan usaha yang membawa dosa adalah usaha yang dikerjakan dengan menempuh kesulitan.<sup>62</sup> Perbedaan makna ini disebabkan karena fitrah manusia sudah ditanamkan didalamnya kebaikan, sehingga tidak perlu memerlukan usaha yang berat untuk melakukannya. Sehingga, apabila ia melakukan kejahatan itu muncul bukan karena sifat aslinya dan bukan pula akibat dari fitrahnya.<sup>63</sup> Hal ini menjelaskan mengapa melakukan kejahatan jahat bertentangan dengan alam dan konvensi yang berlaku membutuhkan pengorbanan, usaha, kesulitan, dan perencanaan. Sedangkan, melakukan perbuatan baik pada dasarnya tidak mengeluarkan tenaga yang banyak, sebab perbuatan baik merupakan tabiat alami manusia.<sup>64</sup>

Setelah Allah memberikan gambaran kondisi hamba-Nya yang beriman dan taat terhadap perintah dan larangan-Nya, kemudian Allah menyebutkan bahwa tidak akan memberikan beban diluar batas

<sup>61</sup> Al-Raghib al-Ishfahani, *al-Mufradat fi al-Gharib Al-Qur'an*. 1263

<sup>62</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. 695.

<sup>63</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 85.

<sup>64</sup> Wahbah bin Mustafa Az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, 2 ed., vol. 9 (Damaskus: Dar Fikr, 1418). Jilid 2. 168.

kemampuan hamba-Nya, Allah mengajarkan kepada hamba-Nya doa yang baik رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا maksud dari pembebanan pada lafaz ini ditujukan bagi mereka yang meninggalkan kewajiban atau melakukan keharaman dikarenakan lupa atau kekeliruan dalam beramal disebabkan kebodohan.<sup>65</sup> Do'a ini juga dikuatkan dalam hadis Nabi Muhammad berikut;

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ لِي عَنْ أُمَّتِي: الْخَطَأَ وَالنِّسْيَانَ وَمَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ» حَدِيثٌ حَسَنٌ رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ وَابْنُ أَبِي عَرِينَةَ وَعَيْرُهُمَا

Dari Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sesungguhnya Allah memaafkan umatku ketika ia tidak sengaja, lupa, dan dipaksa." (Hadits hasan, HR. Ibnu Majah no. 2045, Al-Baihaqi VII/356, dan selainnya).<sup>66</sup>

Kemudian dilanjutkan pada lafaz وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَيَّ yang merupakan bukti kasih sayang Allah kepada hamba-Nya, bahwa sesungguhnya Allah mampu untuk membebaskan hal-hal yang berat kepada mereka, namun Allah tidak melakukannya sebagai bentuk *Rahmat-Nya*.<sup>67</sup>

Pembukaan do'a pada lafaz رَبَّنَا dalam ayat ini memiliki tiga permohonan yang saling berkaitan, yakni: *Pertama*, وَعَافِنَا sebagai jawaban dari أَوْ أَخْطَأْنَا . *Kedua*, وَعَافِرْنَا berkaitan

<sup>65</sup> Az-Zuhaili. Jilid 2. 168.

<sup>66</sup> Ari Dwi Widodo, "Terjemah Syarah Arba'in AN-NAWAWI" (Jember, Al-Bidayah, 2023), 218-219

<sup>67</sup> Az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syar'ah wa al-Manhaj*. Jilid 2. 168.

dengan permohonan *وَأَلَّا تَحْمِلَ عَلَيْنَا إِكْرًا* . *Ketiga*, *وَإِزْمِنَّا* sepadan dengan permohonan *وَأَلَّا تُحْمِلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ*.<sup>68</sup>

Kesimpulan dari ayat ini menunjukkan bahwa Allah Maha Mengetahui keterbatasan manusia dengan menjanjikan tidak akan memberikan beban diluar batas kemampuan hamba-Nya, bahkan dalam keadaan yang sulit. Hal ini dapat dijadikan dasar spiritual yang sejalan dengan konsep *self-compassion*. Dalam *self-compassion* sangat mengajarkan sikap pengertian, lembut dan tidak menghakimi diri saat mengalami kesulitan. Sebagaimana Allah bersikap penuh kasih dan adil kepada hamba-Nya. Dalam hal ini manusiapun diajarkan untuk menerima dirinya dengan penuh pengertian dan tidak memaksakan diri namun tetap berusaha sesuai dengan batas kemampuannya.

c. *Self-compassion* berdasarkan QS. Al-An'am ayat 54

وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ  
 مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٤﴾

( الأنعام: 54/6 )

54. Apabila orang-orang yang beriman pada ayat-ayat Kami datang kepadamu, katakanlah, “Salāmun ‘alaikum (semoga keselamatan tercurah kepadamu).” Tuhanmu telah menetapkan sifat kasih sayang pada diri-Nya, (yaitu) siapa yang berbuat kejahatan di antara kamu karena kejahilan (kebodohan, kecerobohan, dorongan nafsu, amarah dan sebagainya), kemudian dia bertobat setelah itu dan memperbaiki

<sup>68</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 88.

*diri, maka sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*<sup>69</sup> (QS. Al-An'am/6:54)

#### Tafsir ayat

Surah al-An'am ayat 54 ini merupakan kategori surah yang diturunkan di Kota Makkah, sehingga ayat ini tergolong surah Makkiyah. Ayat ini menceritakan tentang kisah pemuka suku Quraisy yang menghampiri Nabi Muhammad dengan tujuan untuk mengakui dosa yang telah ia perbuat. Hal ini juga menjadi sebab turunnya ayat, yang merupakan wahyu dari Allah agar Nabi tidak mengusir orang-orang Quraisy.<sup>70</sup> Allah berfirman, *فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ* (katakanlah kepada mereka, keselamatan dan kedamaian atas kalian) sehingga, Allah akan memberikan perlindungan serta rahmat-Nya atas siksa dari dosa-dosa yang telah kalian perbuat dengan bertaubat.<sup>71</sup> Lafaz *سَلَامٌ* ini merupakan bentuk representasi Islam yang juga menunjukkan cinta kasih dan ketulusan. Dengan lafaz ini dibuktikan bahwa setiap individu akan dilindungi dari segala bahaya dan aman dari penderitaan. Nabi Muhammad pun, sejak ayat ini turun apabila melihat orang-orang yang dipandang rendah oleh kaum Quraisy, Nabi selalu memberikan salam kepada mereka terlebih dahulu. Sesuai dengan sabda Nabi: *"Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, Tuhan yang telah menjadikan dalam kalangan umatku orang-orang yang*

<sup>69</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *"Al-Qur'an dan Terjemahnya"*, 134.

<sup>70</sup> M. Quraish Shihab, "TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)," vol. 4 (Lentera Hati, t.t.). 121.

<sup>71</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 138.

*aku di perintahkan untuk memulai mengucapkan salam kepada mereka”.*<sup>72</sup>

Pada ayat selanjutnya Allah memberikan alasan terkait pemberian harapan atas keselamatan dan kedamaian yang diberikan kepada mereka. كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ. dengan ayat ini, memberikan bukti akan luasnya Rahmat Allah. Selain itu juga, bukti nyata kasih sayang Allah dapat dilihat dari adanya beberapa sarana kehidupan duniawi, serta karunia Allah dengan memberikan kemampuan kepada hamba-Nya untuk memperoleh ilmu pengetahuan.<sup>73</sup>

Dalam ayat ini Allah menjelaskan bentuk kasih sayang-Nya yang paling penting yaitu menerima taubat hamba-Nya yang berbuat keburukan karena kebodohan, namun dengan segera kembali ke jalan-Nya.<sup>74</sup> Di sini kita dapat mengambil hikmah bahwasannya kemuliaan seorang di dalam Islam tidak ditentukan oleh keturunan maupun jabatannya, melainkan dilihat dari bagaimana ia bisa menyadari kesalahan yang telah diperbuat kemudian kembali bertakwa kepada Allah.<sup>75</sup>

Dalam QS. al-An'am ayat 54 ini mengajarkan kepada individu bahwasannya suatu kesalahan adalah proses manusiawi yang tidak seharusnya dibalas dengan cacian terhadap diri sendiri. Allah sendiri

<sup>72</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. 2046

<sup>73</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 139.

<sup>74</sup> al-Maraghi. 140.

<sup>75</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 3. 2047

tidak langsung menghukum hamba-Nya yang berbuat kesalahan karena kejahiliyahanya, melainkan membuka ruang baginya untuk memperbaiki diri dengan pengampunan. Hal ini sejalan dengan konsep *self-compassion*, bahwasannya sikap yang Allah berikan kepada hamba-Nya dapat dijadikan teladan Ilahi. Sehingga, kita tidak perlu terlalu keras menyalahkan diri sendiri, hal ini bertujuan juga untuk memberikan kedamaian dan ketenangan batin agar kita tidak larut dalam kesedihan.

## 2. Kemanusiaan Bersama (*Common Humanity*)

Pada elemen kedua, *self-compassion* juga merujuk pada sifat kemanusiaan. *Common humanity* bisa diartikan sebagai suatu komponen yang menekankan kesadaran bahwa penderitaan, kesulitan dan kekurangan merupakan bagian dari pengalaman manusia bersama. Konsep ini sejalan dengan ajaran al-Qur'an yang menekankan hakikat kesamaan hidup antar manusia. Nilai-nilai dalam al-Qur'an tercermin dalam pengakuan atas kodrat manusia yang memiliki keterbatasan, kesamaan asal usul serta ujian hidup. Al-Qur'an mendorong kepada manusia untuk saling berempati, memahami dan menyadari bahwa tidak ada manusia yang hidupnya terbebas dari ujian, sehingga rasa keterhubungan dan kasih sayang kepada sesama menjadi inti dari kehidupan yang penuh dengan *Rahmat*.

### a. *Self-compassion* berdasarkan QS. At-Taubah ayat 117

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ  
مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبُ فَرِيقٍ مِنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١١٧﴾

(التوبة / 9: 117)

117. *Sungguh, Allah benar-benar telah menerima tobat Nabi serta orang-orang Muhajirin dan orang-orang Ansar yang mengikutinya pada masa-masa sulit setelah hati sekelompok dari mereka hampir berpaling (namun) kemudian Allah menerima tobat mereka. Sesungguhnya Dia Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada mereka.*<sup>76</sup> (QS. At-Taubah/9:11 7)

Tafsir ayat

Ayat ini tergolong dalam surah yang diturunkan di kota Madinah. Ayat ini menceritakan kondisi umat Islam pada saat perang tabuk yang mengalami kesusahan dan kesulitan dalam hal logistik dan tenaga. Fokus pertama dalam penafsiran ayat ini terletak pada lafaz تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ, taubat disini dapat ditujukan bagi Nabi Muhammad atau bagi sahabat dari golongan Muhajirin. *Pertama*, Taubat bagi Nabi disebabkan karena Nabi telah memberikan keputusan yang tidak disetujui Allah, yakni ketika Nabi mengizinkan orang-orang munafik untuk tidak ikut berperang. Kemudian firman Allah turun pada QS. At-Taubah: 43 “Allah memaafkanmu (Muhammad). Mengapa engkau memberi izin kepada mereka (untuk tidak ikut berperang)”.<sup>77</sup> *Kedua*, Taubat bagi orang-orang mukmin berkaitan dengan bisikan hati dan rasa putus asa karena terjadi krisis yang mencekam dalam Perang

<sup>76</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”, 205.

<sup>77</sup> Az-Zuhaili, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa asy-Syarī‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 6. 83

Tabuk. *Ketiga*, taubat bagi tiga orang dari sahabat yang tidak mengikuti Perang.<sup>78</sup>

Terkait pembahasan mengenai taubat pada ayat ini, para Ulama' Tafsir memberikan penjelasannya masing-masing, terdapat penjelasan bahwa penyebutan taubat Nabi bukan karena beliau telah melanggar perintah Allah atau berbuat dosa, melainkan penyebutan ini bertujuan sebagai penghormatan sebagai Nabi, hal ini serupa dengan penyebutan *Rasul* dalam surah al-Anfal.<sup>79</sup> Selain itu, Adapun penjelasan Taubat bagi Nabi artinya keridhaan dan belas kasih.<sup>80</sup>

Secara umum dapat kita pahami, bahwa taubat orang mukmin sejati didasari atas perbuatan yang tidak wajar dilakukan bagi mereka yang dekat dengan Allah. Seperti contoh ketika seorang muslim lengah dalam zikir namun hanya sesaat ini dapat dinilai kekurangan yang wajar dalam ranah ibadah, dan tidak dianggap sebagai dosa. Konteks lafaz تَابَ pada ayat ini lebih tepat untuk dipahami sesuai dengan definisinya secara Bahasa, yakni kembali. Hal ini disebabkan karena dalam QS. At-Taubah: 117 secara keseluruhan tidak menyebutkan adanya dosa atau pelanggaran.<sup>81</sup> Sehingga, pada penutup ayat ini ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ Allah menegaskan terkait penerimaan taubat mereka dan agar mereka kembali ke jalan yang benar pada

<sup>78</sup> Shihab, "TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)." jilid 5. 740.

<sup>79</sup> Shihab, jilid 5. 740.

<sup>80</sup> Az-Zuhaili, jilid 6. 84.

<sup>81</sup> Shihab, jilid 5. 741.

agama-Nya. Sesungguhnya Allah memiliki sifat Pengasih lagi Penyayang.

Aspek *common humanity* dalam konsep *self-compassion* menekankan bahwa penderitaan dan kesalahan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan sesuatu yang harus disesali secara berlebihan atau dianggap sebagai kegagalan pribadi semata. Hal ini tercermin dalam QS. At-Taubah ayat 117, yang mengisahkan bagaimana Allah menerima taubat Nabi Muhammad dan para sahabat baik Muhajirin maupun Anshar yang sempat mengalami masa-masa sulit dan hampir berpaling. Ayat ini menunjukkan bahwa generasi terbaik dalam sejarah Islam pun tidak lepas dari ujian batin dan kelemahan. Namun, kelemahan itu tidak menjadikan mereka tercela selama mereka kembali kepada Allah. Maka dari itu, ayat ini menjadi penguat konsep *common humanity*, yaitu bahwa kelemahan dan kekhilafan adalah bagian dari kemanusiaan yang harus diterima dengan kasih sayang, bukan dengan penghukuman terhadap diri sendiri.

**b. *Self-compassion* berdasarkan QS. Al-A'raf ayat 156**

وَكَتُبْ لَنَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنَّا هُدْنَا إِلَيْكَ قَالَ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٥٦﴾ (الأعراف / 156:7)

156. Tetapkanlah untuk kami kebaikan di dunia ini dan di akhirat. Sesungguhnya kami kembali (bertobat) kepada Engkau. (Allah) berfirman, "Siksa-Ku akan Aku timpakan kepada siapa yang Aku

*kehendaki dan rahmat-Ku meliputi segala sesuatu. Akan Aku tetapkan rahmat-Ku bagi orang-orang yang bertakwa dan menunaikan zakat serta bagi orang-orang yang beriman pada ayat-ayat Kami.*<sup>82</sup> (QS. Al-A'raf/7:156)

#### Tafsir ayat

Surah al-A'raf ayat 156 merupakan surah yang diturunkan di Madinah. ayat ini berisikan doa Nabi Musa yang memohon Rahmat dan kebaikan dari Allah baik baginya maupun umatnya ketika menyaksikan gempa. Lafaz **وَكَتَبْنَا** disini memberikan artian bahwasannya Nabi Musa meminta kepada Allah untuk menetapkan karunia dan Rahmat-Nya berupa kebaikan hidup di dunia dengan nikmat sehat, kelapangan rezeki, usaha yang baik dan kebaikan di akhirat dengan masuk surga. Sesuai dengan firman Allah:

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

201. "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat."<sup>83</sup> (QS. Al-Baqarah/2:201)

Pada penggalan ayat **إِنَّا هَدَيْنَاكَ إِلَيْنَا** dijelaskan bahwa Nabi Musa memberikan pengakuan atas kesalahan yang pernah dilakukan oleh kaumnya, seperti: menyembah berhala (anak sapi emas), meminta untuk melihat Allah secara langsung serta perbuatan-perbuatan kaumnya yang menyimpang.<sup>84</sup> Kemudian, Allah berfirman **عَذَابِي** **مَنْ أَرَادَ أَنْ يَنْظُرَ إِلَيَّ فَإِنِّي أَخْتَارُ عَذَابَ الْجَهَنَّمَ** yakni menjelaskan bahwa azab Allah diberikan kepada siapa saja yang Dia kehendaki. Azab disini diberikan atas

<sup>82</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 170.

<sup>83</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 31.

<sup>84</sup> Shihab, jilid 5. 265.

bentuk keadilan Allah sesuai dengan perbuatan manusia. Namun, yang perlu untuk digaris bawahi adalah Rahmat Allah begitu luas, sehingga tidak langsung membinasakan hamba-Nya meskipun telah melakukan banyak perbuatan dosa.<sup>85</sup>

Selanjutnya, Allah memberikan penegasan dalam lafaz *وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ* yang didalamnya mengandung isyarat bahwa permohonan Nabi Musa akan dikabulkan oleh Allah sebagai bentuk Rahmat-Nya.<sup>86</sup> Setelah itu, Tiga sifat dari kalangan Nabi Muhammad yang memenuhi syarat untuk mendapatkan rahmat Allah adalah mereka yang selalu takut kepada-Nya, mereka yang membayar zakat untuk menyucikan jiwa dan harta mereka, dan mereka yang secara konsisten percaya pada ayat-ayat Allah.<sup>87</sup>

Elemen *common humanity* dalam konsep *self-compassion* menunjukkan bahwa penderitaan dan kesalahan merupakan bagian wajar dari kondisi manusia, dan bukan hal yang harus dijalani dengan rasa bersalah atau terisolasi. Hal ini tercermin dalam QS. Al-A'raf ayat 156, ketika Allah menyatakan, "*Rahmat-Ku meliputi segala sesuatu.*" Pernyataan ini menunjukkan bahwa kasih sayang Allah bersifat universal dan menjangkau seluruh makhluk, termasuk manusia yang sedang dalam proses pertobatan, perbaikan diri, atau mengalami kesalahan. Kesadaran ini mendorong seseorang untuk

<sup>85</sup> Shihab, "TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)." jilid 5. 265.

<sup>86</sup> Shihab. jilid 05, 264-268

<sup>87</sup> Az-Zuhaili, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarā'ah wa al-Manhaj*. Jilid 5. 125.

melihat penderitaan dan keterbatasannya sebagai bagian dari kondisi manusiawi yang juga dialami orang lain, sehingga tidak perlu merasa sendirian atau paling buruk. Dengan demikian, ayat ini menjadi pondasi kuat untuk menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri dan orang lain dalam bingkai *common humanity*.

c. **Self-compassion** berdasarkan QS. An-Nisa' ayat 1

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿النساء / 1﴾

1. Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.<sup>88</sup> (QS. An-Nisa' /4:1)

Tafsir ayat

Surah An-Nisa' ayat 1 tergolong dalam surah Madaniyah, meskipun diawali dengan awalan *يَا أَيُّهَا النَّاسُ* yang mayoritas menunjukkan surah yang diturunkan di Mekkah. Karena surah an-Nisa' mengandung beberapa pembahasan tentang hukum, pernikahan, hak waris, istri, hukum musyahadah, dan hukum-hukum lain yang berkaitan dengan hubungan antar manusia, maka dalam ilmu badi' dijelaskan bahwa awalan ini merupakan *baraa'atul istihlaal* (pembuka yang fasih dan tepat). Biasanya lafaz *يَا أَيُّهَا النَّاسُ* ditujukan kepada orang-orang kafir dan diikuti oleh penjabaran dalil-

<sup>88</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 77.

dalil ketuhanan. Sebaliknya, jika ditunjukkan kepada orang-orang yang beriman, maka diikuti dengan pernyataan tentang berkah dan kenikmatan Allah kepada hamba-Nya.<sup>89</sup>

Poin penting dari pembahasan ayat ini mengandung pesan peringatan kepada seluruh manusia untuk senantiasa bertakwa kepada Allah dan mengingat bahwa antara manusia satu dengan lainnya memiliki keterkaitan jiwa yang satu.<sup>90</sup> Artian dari jiwa yang satu adalah semua manusia diciptakan dari keturunan yang satu, yakni dari Adam yang berasal dari tanah. Mayoritas ulama' juga berpendapat bahwa *نَفْسٍ وَاحِدَةٍ* dalam ayat ini adalah Nabi Adam.<sup>91</sup> Kemudian Allah ciptakan pula dari jiwa yang satu tersebut pasangan, selanjutnya keduanya akan dikaruniai keturunan baik laki-laki maupun perempuan. Sebagai hasilnya, hal ini akan menciptakan hubungan kekeluargaan yang didasarkan pada ikatan silaturrahmi yang memotivasi mereka untuk saling memberikan cinta dan dukungan. Hal ini dapat dijadikan bukti kekuasaan Allah yang patut untuk disyukuri, karena dengan adanya ikatan kekerabatan ini akan memupuk sikap saling membantu, meengasihi, dan menguatkan.<sup>92</sup>

Dalam *self-compassion*, elemen *common humanity* menekankan bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari

<sup>89</sup> Az-Zuhaili, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Jilid 2. 564

<sup>90</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. 1052.

<sup>91</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 175.

<sup>92</sup> Az-Zuhaili, *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Jilid 2. 561

pengalaman universal yang dialami oleh seluruh manusia. Hal ini sesuai dengan QS. An-Nisa' ayat 1, yang menyatakan bahwa seluruh umat manusia berasal dari satu jiwa (*nafs wāḥidah*), yaitu Nabi Adam. Kesatuan asal-usul ini menunjukkan bahwa manusia sejatinya saling terhubung dan setara dalam martabat serta pengalaman hidup. Kesadaran ini mengajarkan bahwa ketika seseorang mengalami kegagalan atau kesulitan, ia tidak sedang mengalami sesuatu yang asing atau unik, melainkan bagian dari kondisi manusiawi yang juga dialami orang lain. Oleh karena itu, ayat ini memberikan dasar spiritual yang kuat untuk menumbuhkan rasa *common humanity*, yaitu empati terhadap diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi kesulitan hidup.

### 3. Mindfulness

Al-Qur'an sangat kaya dengan prinsip-prinsip *mindfulness* yang jika dilihat dari perspektif psikologi modern, menunjukkan kesamaan dalam hal kesadaran terhadap diri, perenungan terhadap pikiran dan perasaan, serta penerimaan terhadap realitas dengan tetap terhubung secara spiritual. Dalam konteks *self-compassion*, *mindfulness* yang diajarkan oleh al-Qur'an mengarahkan individu untuk tidak larut dalam emosi negatif, tidak menghindari kenyataan, dan tetap menghadirkan keimanan dalam setiap momen kehidupan.

a. *Self-compassion* berdasarkan QS. Al-Isra' ayat 7

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا  
وُجُوهُكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا ﴿٧﴾

(الإسراء / 7:17)

7. Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitul maqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai.<sup>93</sup> (QS. Al-Isra' /17:7)

Tafsir ayat

Penafsiran lafaz *إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا* menyebutkan bahwasannya terdapat sebagian yang memahami ayat ini dengan '*jika seseorang berbuat kebaikan maka manfaatnya akan kembali kepada dirinya, begitu sebaliknya jika seseorang berbuat kejahatan maka akan berdampak pada dirinya sendiri*'. Namun, sebagian ulama' ada yang menolak terkait pemahaman ini disebabkan karena penggunaan redaksi yang berbicara tentang dampak keburukan bukan lafaz *فَلَهَا*, melainkan kata *فَلَيْهَا* karena lafaz *لَهَا* tidak digunakan untuk menggambarkan keburukan atau sesuatu yang negatif. Penggunaan lafaz *لِأَنْفُسِكُمْ* dan *لَهَا* pada penggalan ayat ini bertujuan untuk menekankan kepada manusia, bahwasannya baik buruknya amal seseorang akan berdampak secara khusus baginya bukan kepada orang lain terkecuali atas izin Allah

<sup>93</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 282.

yang berkehendak melimpahkan Rahmat-Nya.<sup>94</sup> Perbuatan kebaikan dan keburukan yang dilakukan oleh manusia, akan memberikan dampaknya masing-masing terhadap kehidupan di dunia maupun di akhirat.<sup>95</sup> Sesuai dengan firman Allah,

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

7. "Siapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-Nya. 8. Siapa yang mengerjakan kejahatan seberat zarah, dia akan melihat (balasan)-Nya".<sup>96</sup> (QS. Az-Zalzalah/99:7-8)

Elemen *mindfulness* dalam *self-compassion* merupakan sikap menyadari pengalaman diri saat ini, baik berupa emosi, pikiran, maupun penderitaan, tanpa menghakimi atau menolak perasaan tersebut. Dalam perspektif al-Qur'an, nilai ini tercermin dalam QS. al-Isra' ayat 7 yang menyatakan bahwa setiap perbuatan baik atau buruk akan kembali kepada pelakunya sendiri. Ayat ini mengajarkan pentingnya kesadaran akan konsekuensi dari setiap tindakan, yang sejatinya memengaruhi keadaan jiwa seseorang. Seseorang yang *mindful* akan menyadari bahwa kebaikan terhadap diri sendiri adalah bentuk kasih sayang, sedangkan keburukan (baik secara fisik, mental, maupun spiritual) adalah bentuk pengabaian terhadap diri. Dengan demikian, QS. al-Isra' ayat 7 memberikan landasan bahwa kesadaran atas apa yang kita lakukan dan rasakan merupakan kunci

<sup>94</sup> Shihab, "TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)." jilid 07, 415

<sup>95</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 11.

<sup>96</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "*Al-Qur'an dan Terjemahnya*", 599.

untuk merawat diri dengan bijak, sebagaimana prinsip *mindfulness* dalam *self-compassion*.

**b. *Self-compassion* berdasarkan QS. Al-Hasyr ayat 18**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٥٩﴾ (الحشر/18:59)

18. Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.<sup>97</sup> (QS. Al-Hasyr/59:18)

Tafsir ayat

Ayat ini tergolong dalam surah Madaniyah, yang didalamnya memiliki dua kalimat penegasan terkait anjuran untuk bertakwa kepada Allah. Penegasan ini ditujukan karena kondisi dan pesan yang terdapat dalam ayat ini sangat penting untuk di jadikan renungan dan pengingat untuk diri sendiri dengan sikap taat dan penuh kehati-hatian. Kemudian dilanjut dengan firman Allah وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ yang dengan jelas memberikan kita peringatan agar senantiasa untuk mengevaluasi dan introspeksi terkait amalan apa yang sudah dipersiapkan untuk hari akhir.<sup>98</sup> Kata قَدَّمَتْ digunakan dalam arti amal-amal yang dilakukan dengan tujuan mencapai suatu kemanfaatan di masa depan.<sup>99</sup> Sesungguhnya kuasa Allah sangat luas,

<sup>97</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “Al-Qur’an dan Terjemahnya”, 548.

<sup>98</sup> al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*. 53.

<sup>99</sup> Shihab, “TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an).” jilid 14. 130.

sehingga tidak ada satupun amal perbuatan manusia yang tersembunyi dari-Nya. Sehingga, amal perbuatan ini akan dipertanggungjawabkan dihari pembalasan kelak.

Perintah untuk memperhatikan apa yang telah dilakukan pada hari akhir ini ditafsirkan sebagai arahan bagi manusia untuk menilai tindakan yang telah dilakukan. Setiap mukmin akan mendapatkan pahala jika telah menjalani kehidupan yang dipenuhi dengan perbuatan baik. Sebaliknya, jika ada orang beriman yang masih melakukan dosa, mereka harus segera bertobat dan memohon ampun kepada Allah. Kemudian, pada lafaz نَفْسٌ ini merupakan bentuk kata tunggal, untuk mengisyaratkan bahwa dalam pembahasan amal ini tidak diperlukan penilaian manusia lain. Tetapi, masing-masing mukmin sudah seharusnya untuk melakukan amal perbuatan yang baik dengan ikhtiar masing-masing.<sup>100</sup>

Elemen *mindfulness* dalam *self-compassion* menuntut seseorang untuk sadar akan apa yang sedang dirasakan dan dialami, termasuk rasa sakit atau penderitaan, tanpa menolaknya ataupun terlarut dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri. QS. al-Hasyr ayat 18 menggambarkan prinsip ini dengan ajakan kepada orang-orang beriman untuk memperhatikan dan merenungkan setiap amal yang telah mereka lakukan sebagai bekal untuk hari esok. Seruan untuk “*melihat apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*” mengandung

---

<sup>100</sup> Shihab. Jilid 14. 130.

nilai *mindfulness* yang mendalam, yakni kesadaran terhadap konsekuensi dari tindakan di masa kini. Ayat ini juga menanamkan nilai evaluasi diri secara bijak dalam bingkai taqwa, bukan dalam bingkai penghakiman yang menyakitkan diri. Oleh karena itu, ayat ini menjadi dasar yang kuat untuk membentuk sikap *mindfulness* dalam *self-compassion*, yaitu kesadaran terhadap diri yang penuh welas asih dan tanggung jawab spiritual.

c. ***Self-compassion* berdasarkan QS. Ar-Ra'd ayat 28**

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾  
(الرعد/28:13)

28. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.<sup>101</sup> (QS. Ar-Ra'd/23:28)

Tafsir ayat

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa keimanan memiliki peran penting agar kita senantiasa mengingat Allah. Disebutkan pada lafaz *بِذِكْرِ اللَّهِ* yang merupakan salah satu bentuk perwujudan keimanan adalah dengan memperbanyak Zikir kepada Allah.<sup>102</sup> Dalam kitab *al-Mudradat fi Garib al-Qur'an* dijelaskan maksud dari istilah zikir mengacu pada keadaan di mana jiwa manusia menghadirkan apa yang diketahuinya untuk menjaga (mengingat) pengetahuannya. Selain itu, zikir juga dapat merujuk pada tindakan mengungkapkan

<sup>101</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", 252.

<sup>102</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. 3761

sesuatu secara lisan atau dari hati. Dengan demikian, ada dua jenis zikir: zikir dengan lidah dan zikir dengan hati.

Mereka yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan memiliki kedamaian di dalam hatinya. Hal ini terbukti dari firman Allah dalam QS. al-Anfal ayat 2, “*sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya*”. bahwa orang-orang yang beriman hanya dapat mengalami ketenangan batin dengan mengingat Allah, merenungkan ayat-ayat-Nya, dan sepenuhnya memahami kesempurnaan kekuasaan-Nya.<sup>103</sup> Janji Allah bagi setiap mukmin yang senantiasa mengingat-Nya akan dijauhkan dari rasa kegelisahan, putus asa, cemas, ragu-ragu dan dukacita. Seseorang yang memiliki ketentraman hati akan diberikan kesehatan rohani maupun jasmaninya, karena sebagian penyakit berasal dari rasa gelisah dan keragu-raguan. Keimanan disini akan menjadi obat yang kemudian diwujudkan dengan praktik zikir, zikir diwujudkan dengan rasa *tuma'ninah*.<sup>104</sup>

Elemen *mindfulness* dalam *self-compassion* merujuk pada kemampuan untuk menyadari pengalaman batin dengan jernih dan seimbang, termasuk saat mengalami penderitaan atau emosi negatif. QS. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui dzikrullah, yaitu mengingat dan

<sup>103</sup> Shihab, “TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an).” jilid 7. 164

<sup>104</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. 3761

menghadirkan Allah dalam hati. Dalam konteks ini, zikir tidak hanya sebatas lisan, tetapi merupakan bentuk kesadaran spiritual yang mendalam dan penuh kehadiran. Kesadaran terhadap kehadiran Allah inilah yang membuat seseorang mampu menenangkan diri, menghadapi perasaan sulit dengan lapang, dan tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri. Dengan demikian, dzikrullah sebagaimana disebutkan dalam ayat ini merupakan bentuk *mindfulness* dalam Islam yang mendukung konsep *self-compassion*, khususnya dalam hal menerima dan merawat diri dengan kehadiran batin yang sadar dan damai.

#### **B. Korelasi antara Prinsip Ilmu Jiwa Agama dengan Konsep Self-Compassion dalam Perspektif Islam**

Dalam memahami konsep *self-compassion* secara utuh dari perspektif Islam, prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama yang dikembangkan oleh Zakiah Daradjat memberikan kontribusi penting. Menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya Ilmu Jiwa Agama, salah satu peran agama adalah memberikan rasa aman batin dalam menghadapi tekanan hidup. Sehingga, Kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai agama. Ia berpandangan bahwa ajaran Islam memiliki kekuatan spiritual dan psikologis yang dapat memberikan ketenangan, penerimaan diri, serta semangat untuk memperbaiki diri yang semuanya merupakan inti dari konsep *self-compassion*.

Zakiah Daradjat mengembangkan tujuh prinsip psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam yang secara langsung dapat dikaitkan dengan elemen-elemen *self-compassion*. Berikut merupakan uraian hubungan antara prinsip Zakiah Daradjat dan elemen *self-compassion*:

### 1. Prinsip Tauhid

Tauhid merupakan konsep sentral dan inti dalam agama Islam. Tauhid dapat diartikan sebagai ‘menyatukan’ atau ‘mengesakan’, konsep tauhid ini memberikan tujuan hidup yang jelas bagi umat Islam. Hal ini dikarenakan, menurut Islam, tujuan utama kehidupan manusia adalah untuk mengagungkan Allah di semua bidang kehidupan, termasuk interaksi sosial, pekerjaan, dan doa. Etika dan perilaku Muslim secara signifikan dipengaruhi oleh pemahaman tauhid. Oleh karena itu, Muslim akan terinspirasi untuk menjalani kehidupan yang lurus secara moral, adil, jujur, dan baik bagi diri mereka sendiri dan orang lain jika mereka percaya pada sifat-sifat Allah..<sup>105</sup>

Dalam pelaksanaannya, pada prinsip yang pertama ini dianjurkan untuk membangkitkan kekuatan tauhid dalam diri individu, baik dari segi *tauhid rububiyah* maupun *tauhid ubudiyah*-Nya. Hal ini bertujuan untuk membangun semangat agar individu tidak putus asa terhadap Rahmat Allah yang sejalan dengan firman-Nya pada QS. Az-Zumar:53 dan QS. al-An’am:54.<sup>106</sup> Nilai *self-compassion* yang memiliki

<sup>105</sup> Alwin Tanjung Tanjung, “Memahami Esensi Tauhid Melalui Al-Qur’an,” *Al-Kauniyah* 4, no. 2 (30 Desember 2023): 87–97, <https://doi.org/10.56874/alkauniyah.v4i2.1669>.

<sup>106</sup> Zakiah Daradjat, *PSIKOTERAPI ISLAM*, 1 (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002). 129

hubungan dengan prinsip tauhid ini adalah elemen *self-kindness*. *self-kindness* disini berperan sebagai wujud pengakuan akan kelemahan yang dimiliki manusia sehingga bergantung sepenuhnya kepada Allah. Selain itu juga, prinsip tauhid dapat mendorong manusia untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri saat mengalami kegagalan, karena ia sadar bahwa kesempurnaan hanya milik Allah. Dengan bangkitnya prinsip tauhid yang dimiliki setiap individu akan memberikan semangat berfikir dan afirmasi positif terhadap diri dengan “*Saya bisa salah, tapi Allah Maha Pengampun. Saya bisa memperbaiki diri*”.

## 2. Prinsip Tawakkal

Tawakkal merupakan wujud keimanan dalam hati yang memotivasi manusia untuk berserah diri kepada Allah. Seseorang yang memiliki sikap tawakkal akan cenderung lebih tenang dalam menerima hasil usahanya, karena ia percaya bahwa semua telah ditakdirkan oleh Allah. Tawakkal dalam Islam tidak berarti pasif, tetapi aktif berusaha dan pasrah terhadap hasil. Sehingga, tawakkal disini tidak diartikan sebagai menunggu sesuatu yang terjadi padanya saja, melainkan tawakkal yang diajarkan dalam al-Qur’an adalah kerja keras dan perjuangan untuk mencapai suatu tujuan kemudian pada tingkatan hasil, ia menyerahkan sepenuhnya kepada Allah.<sup>107</sup>

---

<sup>107</sup> Achmad Abubakar dan Aan Parhani, “Nilai Tawakal dalam Al-Qur’an,” *Journal of Social Religion Research* Vol.6, No.1, 81–98 (April 2021), <http://10.24256/pal.v6i1.1985>.

Pada prinsip tawakkal yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat menjadi tahapan agar individu memperoleh ketentraman batin. Dalam konteks psikologi, prinsip tawakkal ini dapat dipahami sebagai keinginan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, atau menerima diri sendiri dan hasil dari usaha yang telah dilakukan apa adanya. Hal ini semakin menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya secara umum cukup baik. Oleh karena itu, orang-orang yang tidak mampu atau tidak dapat menerima diri mereka sendiri biasanya mengalami stres, kecemasan, dan depresi di samping masalah kesehatan mental lainnya.<sup>108</sup> Padahal melalui firman-Nya dalam QS. al-Baqarah:286 Allah sudah menegaskan bahwa setiap individu sudah mendapatkan takaran ujian sesuai dengan kemampuannya. Sehingga, manusia hanya perlu untuk ikhtiar dalam menjalaninya. Orang yang bertawakkal akan lebih mudah menerima kenyataan dan tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, bahkan ketika harapannya tidak tercapai. Hal ini sangat berkaitan dengan elemen *self-kindness*.

### 3. Prinsip Syukur

Setiap manusia tentu mengalami pengalaman hidup yang berbeda-beda. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki kemampuan bersyukur tidak akan mudah merusak dirinya, cenderung pro sosial dan memiliki sikap moral yang baik. Rasa Syukur memiliki kaitan erat dengan kepuasan hidup, kesehatan, serta kebahagiaan yang dialami

---

<sup>108</sup> Daradjat, *PSIKOTERAPI ISLAM*. 131

oleh setiap individu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sikap bersyukur ini dinilai sebagai jalan alternatif untuk mengurangi gejala depresi. Hal ini disebabkan karena sikap bersyukur mampu memberikan dukungan sosial serta menjadi *protective agent*. Dalam Islam, Syukur merupakan bentuk apresiasi makhluk terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan baik melalui hati, lisan, dan perbuatan. Dengan bersyukur, seseorang akan merasa cukup, mendapatkan keberkahan dalam hidupnya juga lebih dekat kepada Allah.<sup>109</sup>

Zakiah Daradjat mendefinisikan syukur sebagai proses kejiwaan, serta ungkapan batin atas apa yang diperolehnya, karena boleh jadi apa yang diperolehnya tidak hanya dalam bentuk materi saja melainkan dalam bentuk kenikmatan yang lain.<sup>110</sup> Prinsip ini akan memiliki kaitan erat dengan elemen *common humanity* yang mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah sesuatu yang hanya dialami satu individu saja, melainkan dialami oleh semua manusia dan Allah menjanjikan rahmat dalam setiap penderitaan. Sesuai dengan firman Allah pada QS. al-A'raf:156 bahwasannya rahmat Allah mencangkup segala sesuatu. Melalui rasa Syukur, kita dapat memahami bahwa setiap ujian terdapat rahmat Allah yang patut untuk dihargai. Dengan demikian, Syukur dapat dijadikan indikator dari kesehatan mental individu. Maka, dapat disimpulkan bahwa individu yang pandai dalam bersyukur dalam

---

<sup>109</sup> Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Nathiqiyah* 3, no. 1 (26 Februari 2020): 1–21, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69.2>

<sup>110</sup> Daradjat, *PSIKOTERAPI ISLAM*. 134

kehidupan sehari-hari cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat.

#### 4. Prinsip Sabar

Dalam al-Qur'an, Allah telah banyak memberikan pesan kepada hamba-Nya untuk senantiasa sabar, salah satu bentuk penguatan yang diberikan Allah adalah melalui lafaz *إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* “*sesungguhnya Allah Bersama orang-orang yang sabar*” ayat ini menunjukkan sebuah bentuk dukungan, pertolongan dan kasih sayang Allah bagi mereka yang bersabar. Prinsip sabar ini, menjadi kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia, yang pada hakikatnya berlaku secara umum dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>111</sup> Namun pada kenyataannya, kesabaran membutuhkan pengalaman dan pembiasaan dan tidak dapat diperoleh dengan cepat. Allah juga mengingatkan kita bahwa, kecuali bagi mereka yang khusyuk, sabar itu sangat sulit. Kesabaran ini bisa dalam berbagai bentuk, termasuk kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan kesabaran dalam menaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya..<sup>112</sup>

Konsep sabar ini, seringkali dikaitkan konsep *self-compassion*. Meskipun memiliki kesamaan dalam hal penguatan individu dalam menghadapi kesulitan, keduanya memiliki landasan konsep yang berbeda. Sabar dalam islam landasannya adalah keimanan kepada Allah

<sup>111</sup> Asri Jaya, Achmad Abubakar, dan Rusydi Kid, “Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an,” *STIE Amkop Makassar* Vol 6, No 3 (2021), Pages 72-81, no. 3 (2021).

<sup>112</sup> Daradjat, *PSIKOTERAPI ISLAMI*. 136

dan dianggap sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah-Nya. sabar ini terdiri atas tiga komponen utama yakni; sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat dan sabar dalam menghadapi ujian atau musibah. Sementara itu, *self-compassion* berlandaskan pada teori psikologi humanistic, dengan fokus utama pada pengembangan diri dan kesejahteraan mental individu yang kemudian memiliki tiga elemen utama yakni; *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sabar lebih dekat dengan aspek spiritual seperti ketahanan iman, pengorbanan, perjuangan dalam menjalankan kebaikan. sedangkan *self-compassion* lebih dekat dengan aspek psikologis seperti penerimaan diri, kesehatan mental dan regulasi emosi.

#### 5. Prinsip Taubat Nasuha

Kesehatan mental seseorang dapat terganggu jika mereka mengalami rasa bersalah yang berlebihan dan terus menerus. Terlepas dari apakah mereka merasa bersalah atau tidak, umat Islam dianjurkan untuk mengembangkan kebiasaan memohon ampun kepada Allah. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri serta pengakuan atas kelemahan manusiawi di hadapan Allah. Dalam ranah psikologi, untuk melakukan tahapan prinsip taubat nasuha ini, seseorang akan dikenalkan dengan konsep *catharsis*. *catharsis* adalah proses

menyalurkan emosi untuk meredakan konflik dan membersihkan diri dari perasaan negatif.<sup>113</sup>

Taubat Nasuha bukanlah bentuk penyiksaan atau kebencian terhadap diri sendiri, melainkan bentuk kasih sayang terhadap diri, yang diarahkan untuk memperbaiki dan menumbuhkan pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, taubat nasuha dipandang sebagai bentuk tertinggi dari *self-responsibility with compassion* yakni bentuk tanggung jawab pribadi yang dilakukan dengan kasih sayang dan pengertian kepada diri sendiri. Ini juga sejalan dengan *self-kindness* dalam *self-compassion*, Dimana individu belajar untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri, memberikan penghiburan batin, serta meyakini bahwa diri masih layak untuk diperbaiki dan dimaafkan. Kaitan ini juga tercermin dalam QS. At-Taubah:117 yang menunjukkan bahwa Allah tidak hanya menerima Taubat saja, melainkan juga memberikan kasih sayang, bahkan ketika mereka hampir berpaling. Hal ini menjadi bukti bahwa Islam menekankan pengampunan dan peluang untuk memperbaiki diri.

#### 6. Prinsip Hidayah Allah

Pada tahapan ini, Zakiah Daradjat menganjurkan agar setiap individu memohon hidayah atau petunjuk kepada Allah. Hal ini dikarenakan sependai-pandainya pengalaman yang dimiliki seseorang tidak dapat menjamin keberhasilan untuk mencapai kesehatan mental

---

<sup>113</sup> Daradjat. 137

yang baik. Sehingga menjadi penting bagi setiap individu untuk terus meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah sebagai landasan dalam menjalani kehidupan. Dengan keimanan yang kuat, individu akan mampu memahami bahwa ketika mengalami kegagalan, hidayah Allah hadir bukan untuk menghakimi, melainkan untuk membimbing dan mengarahkan ke jalan yang baik. Hidayah sering datang saat hati sedang diliputi kesedihan, rasa bersalah atau kebingungan. Dalam kondisi ini, apabila seseorang tidak memiliki jiwa *self-compassion* maka yang muncul justru penolakan dan kebencian terhadap diri sendiri. Sehingga, dengan rasa belas kasih inilah seseorang akan lebih terbuka untuk menerima petunjuk-Nya.<sup>114</sup>

Salah satu cara untuk memahami konsep hidayah Allah dalam Islam adalah sebagai bentuk kasih sayang ilahi yang membawa manusia kembali ke fitrahnya. Dalam konteks *self-compassion* menjadi titik tolak penting bagi seseorang untuk bersikap lembut terhadap dirinya sendiri, menerima kekurangan mereka dengan kesadaran, dan memperbaiki diri mereka tanpa terjebak dalam penyesalan berlebihan. Dengan demikian, *self-compassion* menjadi wadah batin yang memungkinkan seseorang menerima hidayah dengan hati yang lapang dan jiwa yang tenang. QS. al-Isra':7 merupakan bentuk cerminan ayat al-Qur'an yang menegaskan bahwa petunjuk Allah melalui wahyu-Nya merupakan bentuk rahmat dan penyembuh bagi jiwa orang-orang yang

---

<sup>114</sup> Daradjat. 138

beriman. Hal ini menguatkan bahwa hidayah bukan hanya berupa jalan keluar dari kebingungan, tetapi juga bentuk kasih sayang Allah yang menentramkan dan menyembuhkan luka batin. Maka, membuka diri terhadap hidayah adalah bagian dari *self-compassion*, di mana seseorang mampu bersikap lembut terhadap diri sendiri sekaligus membiarkan cahaya ilahi masuk ke dalam hatinya.

#### 7. Prinsip Zikrullah

Dalam al-Qur'an, kata Zikir memiliki beberapa arti dan merujuk kepada Allah, sehingga Zikir tidak terbatas pada sesuatu.<sup>115</sup> Pada prinsip zikrullah ini lebih menekankan akan pentingnya untuk mengingat Allah dalam setiap keadaan baik atau buruknya seseorang. Prinsip Zikir perspektif Zakiah Daradjat ini menjelaskan bahwa dalam Zikrullah ini, Pendidikan Islam telah mengajarkan untuk memulai sesuatu dengan bacaan *basmalah*. Membaca *basmalah* berfungsi untuk menyoroti fakta bahwa tindakan kita secara eksklusif dimotivasi karena Allah. Dan pembelajaran lainnya adalah pembacaan *hamdalah* sesuai melakukan suatu aktifitas sebagai bentuk Syukur kita kepada Allah.<sup>116</sup>

Prinsip Zikrullah ini berkaitan erat dengan tiga elemen *self-compassion*. Zikrullah disini merupakan praktik mengingat Allah secara terus menerus. Dalam ini dapat memperkuat rasa *mindfulness*

<sup>115</sup> Ibnu Safii dan Akhmad Shunhaji, "Spiritualisme Zikrullah Pada Kepemimpinan Transformasional Dalam Membangun Karakter Peserta Didik," *Teaching and learning journal of mandalika* Vol. 5, No.2, 2024 (Desember 2024).

<sup>116</sup> Hadziq, "KONSEP PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF PROF. DR. ZAKIAH DARADJAT." 157

seseorang melalui kesadaran spiritual, kemudian elemen *self-kindness* pada bagian ini melalui pengakuan akan kasih sayang Allah dan *common humanity* melalui pengakuan bahwa semua manusia mencari kedekatan dengan sang Pencipta. Sehingga, dengan prinsip Zikrullah ini, seseorang akan mencapai tingkatan ketenangan batin yang memungkinkan untuk menerapkan jiwa *self-compassion* secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

### **C. Relevansi Konsep *Self-Compassion* Perspektif Islam terhadap Permasalahan Kesehatan Mental pada Generasi Z**

Kesehatan mental merupakan kondisi sehat ketika individu menyadari akan adanya potensi diri yang dimiliki kemudian mampu untuk melakukan *coping stress* dengan baik, produktif dan mampu memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar.<sup>117</sup> Kesehatan mental menjadi isu yang cukup serius yang harus dihadapi oleh Generasi Z, dengan tingginya angka depresi, kecemasan, dan stress yang dialaminya ini dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, perbandingan di media digital, krisis identitas, hingga kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi yang sehat.<sup>118</sup> Sehingga dalam konteks ini, diperlukan adanya pendekatan yang

---

<sup>117</sup> Resekiani Mas Bakar dan A Putri Maharani Usmar, "Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer," *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* Vol.2., No.2 (2022). 123.

<sup>118</sup> Fatiha Arrahmi Thahir dkk., "KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN," *PT. Media Akademik Publisher* Vol.1., No.1 (Desember 2023). 225.

tidak hanya bersifat psikologis-teknis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan nilai-nilai kehidupan.

Konsep *self-compassion* perspektif al-Qur'an memberikan solusi terkait berbagai permasalahan kesehatan mental dengan penyajian yang seimbang dan menyeluruh. Nilai-nilai dalam al-Qur'an seperti kesadaran akan keterbatasan manusia (QS. Al-Baqarah: 286), memaafkan diri sendiri (QS. Az-Zumar: 53), menenangkan diri dengan Zikrullah (QS. Ar-Ra'd: 28) dapat dijadikan sebagai pedoman bagi individu untuk menerapkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Sementara itu, dengan adanya prinsip-prinsip Ilmu Jiwa Agama yang diperkenalkan oleh Zakiah Daradjat dapat dijadikan sebagai penguat pemahaman individu dalam ranah psikologi Islam. Dalam bukunya, Zakiah menekankan bahwa ketenangan jiwa lari dari keberagaman yang sehat yakni ketika seseorang mampu menyeimbangkan antara iman, akal dan perasaan.<sup>119</sup> Ketika seseorang menyadari bahwa dirinya adalah makhluk Allah yang diberi kelebihan dan keterbatasan, maka ia akan lebih mampu untuk menerima diri dalam berbagai kondisi tanpa terbebani rasa bersalah.

Relevansi keduanya ini menjadi nyata dalam menghadapi rendahnya angka kesehatan mental yang dialami oleh Generasi Z saat ini. Pendekatan spiritual melalui nilai-nilai Qur'ani dengan kombinasi ilmu psikologi Islam dapat dijadikan sebagai alternatif solusi yang tidak hanya membantu untuk meringankan beban psikis, tetapi juga untuk membentuk nilai, karakter,

---

<sup>119</sup> Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*.

tujuan hidup dan identitas diri yang lebih agamis. Oleh karena itu, Generasi Z tidak hanya disugahi oleh pengetahuan akan pentingnya manajemen stress saja melainkan juga perlu diberikan pemahaman dan pembekalan terkait kesadaran spiritual. Berikut merupakan tabel relevansi antara konsep *self-compassion* perspektif al-Qur'an dengan teori psikologi Islam Zakiah Daradjat terhadap permasalahan kesehatan mental.

**Tabel 4.1**  
***Relevansi Konsep Self-Compassion Perspektik Islam terhadap Kesehatan Mental***

Permasalahan Kesehatan Mental	Konsep Self-Compassion dalam al-Qur'an	Prinsip Zakiah Daradjat	Relevansi dan Solusi Islami
<i>Mental breakdown</i> karena merasa gagal menjadi 'baik' secara agama atau sosial	QS. Az-Zumar: 53, QS. Al-An'am: 54, QS. At-Taubah: 117,	Tauhid dan Taubat Nasuha	Membantu remaja memaafkan diri sendiri dan membuka peluang perbaikan

<i>Overthingking</i> dan <i>self-pressure</i> (terlalu keras pada diri sendiri)	QS. Al-Baqarah:286, QS. Al-A'raf: 156, QS. Al-Isra': 7	Hidayah, Syukur dan sabar	Membantu penerimaan diri yang diajarkan dalam ayat ini, dengan menyadari akan pengalaman manusia bersama
Terbiasa hidup impulsive, reaktif dan minim refleksi diri	QS. Al-Hasyr: 18, QS. An-Nisa': 1,	Tawakkal	Membantu individu agar hidup lebih tenang, terarah dan bernilai
<i>Anxiety</i> dan kekosongan batin	QS. Ar-Ra'd: 28	Zikrullah	Mengajarkan penerimaan atas diri

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Temuan Temuan dalam penelitian ini telah memperoleh tiga kesimpulan mengenai ayat-ayat yang berkenaan dengan *self-compassion* dengan menggunakan metode tafsir tematik serta mengetahui penerapan dari nilai-nilai *self-compassion* dalam Ilmu Jiwa Agama Zakiah Daradjat.

*Pertama*, dari penelitian ini ditemukan bahwa konsep *self-compassion* dalam al-Qur'an dapat diidentifikasi melalui beberapa ayat yang menekankan belas kasih terhadap diri sendiri, penerimaan diri, serta kesadaran akan kelemahan manusia. Ayat-ayat yang membahas tentang rahmat Allah, pengampunan, serta ajakan untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya menjadi landasan utama dalam memahami *self-compassion* dalam Islam. Al-Qur'an memberikan panduan bagaimana seorang individu dapat mengembangkan sikap welas asih terhadap dirinya sendiri dengan tetap berpegang pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.

*Kedua*, dalam pembahasan kaitan prinsip Ilmu Jiwa Agama dengan *self-compassion* perspektif islam. Prinsip-prinsip pelaksanaan yang diterapkan oleh Zakiah Daradjat meliputi: prinsip tauhid, tawakal, syukur, sabar, taubat nasuha, hidayah dan zikrullah berfungsi sebagai penguat elemen-elemen *self-compassion*. *self-compassion* perspektif Islam idak hanya tentang merawat emosi, tetapi juga terkait erat dengan hubungan antara manusia dengan pencipta.

Keseimbangan yang kokoh dapat diperoleh melalui menyelaraskan antara psikologi dan spiritualitas.

*Ketiga*, relevansi konsep *self-compassion* perspektif Islam terhadap permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z banyak memberikan solusi Islami dalam menghadapi overthinking, perasaan tidak berdaya dan lain-lain. Melalui pendekatan *self-compassion* berbasis al-Qur'an menawarkan solusi yang menyeluruh dan bernilai spiritual.

## **B. Saran**

Berdasarkan rangkaian pembahasan yang telah disusun dari awal hingga akhir ini, terdapat beberapa saran yang diharapkan guna mengevaluasi penelitian ini. Diantaranya sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil dari penelitian ayat-ayat tentang *self-compassion* ini, maka diharapkan dapat menambah Khazanah pengetahuan Masyarakat untuk tidak menghakimi diri sendiri ketika berada dalam kondisi kegagalan. Peneliti mengajak kalian untuk mencoba untuk mengimplementasikan isi skripsi ini yang berkaitan dengan solusi serta motivasi yang terdapat dalam al-Qur'an. Sehingga, dengan ini diharapkan kita dapat mengurangi tingginya angka penderita gangguan mental.
2. Karena masih ada beberapa ayat al-Qur'an yang dapat memperkuat gagasan tersebut, temuan dari penelitian yang disebutkan di atas belumlah mencapai tingkat sempurna. Sehingga, penulis percaya bahwa akan lebih banyak penelitian tentang topik ini atau sesuatu yang terkait dilakukan untuk

menawarkan wawasan ilmiah tentang solusi untuk menanggapi berbagai kesulitan dalam hidup manusia melalui al-Qur'an.

3. Metode dan strategi yang digunakan masih cukup mendasar dalam pokok pembahasan. Oleh karena itu, diharapkan dapat dikembangkan lebih mendalam lagi, terutama dalam hal topik-topik yang lebih jelas, mudah dipahami, dan lebih terperinci.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Achmad, dan Aan Parhani. "Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an." *Journal of Social Religion Research* Vol.6, No.1, hal.81–98 (April 2021).  
<http://10.24256/pal.v6i1.1985>.
- Afifah, Dinatul. "GAMBARAN SELF COMPASSION PADA REMAJA BROKEN HOME DI KECAMATAN INDRAPURI KABUPATEN ACEH BESAR." SKRIPSI UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 27 Juli 2023.
- Aflizah, Nur. "Konsep Kewajiban Melindungi Hak-hak anak Yatim di Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik Perspektif Hussein 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi)." SKRIPSI UIN Maulana Malik Ibrahim, Desember 2022.
- Al Baqi, Muhammad Fuad 'Abd. *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran Al Karim*. Dar Al Kutub Al Mishriyyah, 1364.
- Amita, Nindy, Juliarni Siregar, dan Nilla Listyani. "PELATIHAN SELF-COMPASSION UNTUK MENGURANGI SELF-CRITICISM PADA MAHASISWA." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 1 (30 Juni 2024): 13–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>.
- As-Suyuthi, Imam. *ASBABUN NUZUL, Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*. 2 ed. Jakarta Timur: PUSTAKA AL-KAUSTAR, 2015.
- Az-Zuhaili, Wahbah bin Mustafa. *At-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*. 2 ed. Vol. 9. Damaskus: Dar Fikr, 1418.
- Badri, Yatim, Murodi, dan dkk. *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia*. 1 ed. Ciputat: PT Logos Wacana Ilmu, 1999.

- Baggaley, Jessica A., Emma Wolverson, dan Chris Clarke. "Measuring Self-Compassion in People Living with Dementia: Investigating the Validity of the Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)." *Aging & Mental Health*, 21 Juli 2024, 1–9. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2374937>.
- Bakar, Resekiani Mas, dan A Putri Maharani Usmar. "Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer." *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat 2.*, No.2 (2022).
- Daradjat, Zakiah. *ILMU JIWA AGAMA*. 17 ed. Jakarta: PT Bulan Bintang, 2009.
- . *PSIKOTERAPI ISLAM*. 1. Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002.
- Fuad, Asep, Dadan Rusmana, dan Yayan Rahtikawati. "Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia." *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 5, no. 1 (27 April 2022): 35–46. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v5i1.15846>.
- Hadziq, H Achmad Faisal. "KONSEP PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF PROF. DR. ZAKIAH DARADJAT," 2019.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 8. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989.
- Hasmarlin, Hanum, dan Hirmaningsih Hirmaningsih. "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (16 Desember 2019): 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.
- Indonesia, Kementerian Agama Republik. "Al-Qur'an dan Terjemahnya." Bandung: Cordoba, 2019.
- Jamrah, Suryan A. *Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya*. 1 ed. 1. Jakarta Utara: PT RajaGrafindo Persada, 1994.

- Jaya, Asri, Achmad Abubakar, dan Rusydi Khalid. "Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an." *STIE Amkop Makassar* Vol 6, No 3 (2021), Pages 72-81, no. 3 (2021).
- Khanifa, Umi Nurul. "Membangun Self-Compassion Dalam Al-Qur'an (Study Analisis Self-Compassion Menurut Kristin Neff)." Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Januari 2025.
- Kholidi, Iqbal. "Interaksi Dengan Al-Qur'an Melalui Metode Tafsir Tematik Perspektif Yusuf Al-Qardhawi," t.t.
- legi, Dinda Putri Hana. "Hubungan Welas Asih Diri (Self-Compassion) dengan Krisis Hidup Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) pada Lulusan Baru (FreshGraduates)." Universitas Islam Sultan Agung, 18 September 2023.
- Ma'arif, Tazkiyya Nurlaili. "pengaruh self-compassion terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al-Hamidiyyah Jombang." SKRIPSI UIN Maulana Malik Ibrahim, 26 Juli 2022.
- Maraghi, Ahmad Mustofa al-. *Tafsir al-Maraghi*. 1 ed. Vol. 24. Mesir: Syarikat Maktabah wa Mathba'ah Mustafa Al-Babi Al-Halabi, 1365.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*. 1. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014.
- Neff, Kristin. *SELF-COMPASSION: THE PROVEN POWER OF BEING KIND TO YOURSELF*. 1 ed. New York, Amerika Serikat: William Morrow, 2011.
- Ni Made Rai Kistyanti, dan Andri Setia Dharma. "Peran Self-Compassion Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Dengan Resiliensi Sebagai Mediator." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 15, no. 01 (30 Juni 2024): 28–38. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5829>.

- Nugraha, Aditya Dedy. "Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir." *Psyche 165 Journal*, 7 September 2023, 189–94. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>.
- Nunzairina, Nunzairina. "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat." *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)* 2, no. 1 (31 Juli 2018): 99. <https://doi.org/10.30829/j.v2i1.1793>.
- Nurushsabbah, Annisa Azka. "Hubungan Self-Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan." SKRIPSI UIN SUSKA Riau, 5 Juli 2024.
- Pangai, Andi Siti. "Pengaruh Religiusitas dan Self-Compassion terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z." SKRIPSI Syarif Hidayatullah Jakarta, 10 Juli 2024.
- Putri, Respiani. "Pengaruh Self Efficacy dan Self Compassion terhadap Grit pada Komunitas Kepul," t.t.
- Rahmadi. *PENGANTAR METODE PENELITIAN*. 1 ed. Banjarmasin, Kalimantan Selatan: Antsari Press, 2011.
- Rizal, Agus, Budi Purwoko, dan Retno Tri Hariastuti. "Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa." *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, September 2020. <https://doi.org/doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447>.
- Rochmat, Cecep Soabar. "Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0," t.t.

- Safii, Ibnu, dan Akhmad Shunhaji. "Spiritualisme Zikrullah Pada Kepemimpinan Transformasional Dalam Membangun Karakter Peserta Didik." *Teaching and learning journal of mandalika* Vol. 5, No.2, 2024 (Desember 2024).
- Saputra, Ilham Yahya. "KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI." SKRIPSI Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 29 Juni 2024.
- Sari, Milya, dan Asmendri Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science* 6, no. 1 (10 Juni 2020): 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.
- Shihab, M. Quraish. "TAFSIR AL-MISBAH (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)," Vol. 8. Lentera Hati, t.t.
- Sugiyono. *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2 ed. ke-29. Bandung: ALVABETA cv, 2022.
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, dan Kasinyo Harto. "PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (3 Agustus 2022). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.
- Syukkur, Abdul. "Metode Tafsir al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi." *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 6, no. 01 (29 Februari 2020): 114–36. <https://doi.org/10.54625/elfurqania.v6i01.3779>.
- Tanjung, Alwin Tanjung. "Memahami Esensi Tauhid Melalui Al-Qur'an." *Al-Kauniah* 4, no. 2 (30 Desember 2023): 87–97. <https://doi.org/10.56874/alkauniah.v4i2.1669>.

Thahir, Fatiha Arrahmi, Fitri Adisti Hajarini, Khairatunnisah Nasution, Tasya Nazira Harahap, dan Vivi Wulandari. "KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN." *PT. Media Akademik Publisher* 1., No.1 (Desember 2023).

Utami, Lufiana Harnany. "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Nathiqiyah* 3, no. 1 (26 Februari 2020): 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>.

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Ciputat: PT MAHMUD YUNUS WA DZURRIYAH, 2007.



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ikfina Dina Kamila

NIM : 211104010009

Progran Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 03 Juni 2025



Ikfina Dina Kamila

211104010009

## BIODATA PENULIS



Nama : Ikfina Dina Kamila  
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 11 Januari 2003  
NIM : 211104010009  
Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir  
Alamat : Dusun Darungan, RT. 007 RW. 001, Desa Sruni,  
Kec. Jenggawah, Kab. Jember  
Nomor Telepon/HP : 085746616889

### RIWAYAT PENDIDIKAN

#### Pendidikan Formal

- |    |     |                                    |           |
|----|-----|------------------------------------|-----------|
| 1. | TK  | TK Al-Hidayah1                     | 2007-2009 |
| 2. | MI  | MI Malik Ibrahim                   | 2009-2015 |
| 3. | MTS | MTS Syirkah Salafiyah              | 2015-2018 |
| 4. | MAN | MAN 1 JEMBER                       | 2018-2021 |
| 5. | UIN | UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember | 2021-2025 |

#### Pendidikan Non Formal

- |    |                  |                       |               |
|----|------------------|-----------------------|---------------|
| 1. | TPQ              | Mafaatihul Huda       |               |
| 2. | Pondok Pesantren | Ad-Dimyati Jember     | 2015-2018     |
| 3. | Ma'had Putri     | Khadijah Man 1 Jember | 2018-saat ini |