POSITIVE SELF-CONCEPT DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Oleh:

Utiatul Yulia

1804026024

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

POSITIVE SELF-CONCEPT DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Oleh:

Utiatul Yulia

1804026024

Semarang, 11 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag.	**Royanulloh, M.Psi. T**
NIP.19720315997031002	**NIP.198812192018011001**

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Utiatul Yulia

NIM : 1804026024

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : *POSITIVE SELF-CONCEPT* DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Dengan ini saya penulis menyatakan, bahwa skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan atau pemikiran orang lain yang di atas namakan diri penulis.

Apabila di kemudian hari terdapat bukti bahwa tulisan ini merupakan sebuah jiplakan atau karya orang lain, maka penulis siap menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 10 Juni 2025



Utiatul Yulia

NOTA PEMBIMBING

Lamp :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka Kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama	: Utiatul Yulia
NIM	: 1804026024
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	: Konsep Diri Positif dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental

Semarang..... 17 Juni 2025.....

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag.	Royanulloh, M.Psi.T.
NIP:197203151997031002	NIP: 198812192018011001

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Utiatul Yulia dengan NIM 1804026024 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 26 Juni 2025 dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Ketua Sidang

M. Sihabudin, M. Ag.
NIP. 197912242025211002

Pembimbing I

Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag.
NIP.197203151997031002

Penguji I

Dr. Mundhir, M. Ag.
NIP. 197105071995031002

Pembimbing II

Royanulloh, M. Psi. T.
NIP.198812192018011001

Penguji II

Dr. Safii, M. Ag.
NIP. 1965050619940310002

Sekertaris sidang

Hanik Rosyida, M.S.I.
NIP. 198906122019032014

MOTO

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

"Barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya"

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi dari huruf Arab hingga penulisan huruf latin merupakan suatu teknik penelitian PLABLA (Pusbalitbang Lektur Agama Badan Litbang Agama) dimana pelaksanaanya dimulai pada tahun 1983/1984. Kemudian pembakuan transliterasi Arab-Latin dilakukan pada tahun 1985/1986.

Pedoman penulisan transliterasi Arab-Latin adalah suatu hal yang sangat penting serta sangat dibutuhkan dalam penulisan bahasa Indonesia, karena huruf Arab dipergunakan untuk menuliskan kitab suci agama Islam, sementara di Indonesia menggunakan huruf latin untuk menuliskan bahasanya. Selanjutnya, dalam bahasa Indonesia sendiri banyak ungkapan yang menggunakan bahasa Arab seperti nama orang, nama lembaga, judul buku, dan sebagainya, yang pada awalnya menggunakan tulisan Arab kemudian disalin menjadi huruf Latin. Untuk menjamin konsistensi tersebut maka diperlukan adanya ketetapan transliterasi, berikut penjelasannya secara berurutan:

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sitem tulisan Arb dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud beserta transliterasinyamenggunakan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be

ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong.*

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
...يْ...َ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
...وْ...َ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- شَرَبَ *syar`~aba*
- رَكِبَ *rakiba*
- كُتِبَ *kutiba*
- غَيْبٌ *gaibun*
- لَوْنٌ *launun*

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
اَ...ىَ...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
...ىِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَامَ *qāma*
- هُدَى *hudā*
- فِيْهِ *fīhi*

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

   Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati

   Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- عَمٌّ *'ammun*
- الجَنَّةُ *al-jannatu*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

   Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

   Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

   Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

   Contoh:

   - الْبَقَرَةُ *al-baqarah*
   - الْفِيْلُ *al-fil*

- الرَّعْدُ *ar-ra'd*

- الدَّارُ *ad-daru*

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- دَوَاءٌ *dawa'un*

- الْإِنَاءُ *al-ina'u*

- أَنَّ *anna*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِيْنَ *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/*

  Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

- بِسْمِ اللهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh

kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ *Alhamdu lillāhi rabbil 'ālamīn*
- الرَّحْمنِ الرَّحِيْمِ *Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm*

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللهُ غَفُوْرٌ رَحِيْمٌ *Allaāhu gafūrun rahīm*
- لِلّهِ الأُمُوْرُ جَمِيْعًا *Lillāhi al-amru jamī'an/Lillāhil-amru jamī'an*

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur *Alhamdulillah* saya haturkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Rahman dan lagi Maha Rahim, atas segala rahmat dan taufiq hidayah-Nya sehingga penulis mampu melakukan penyusunan skripsi ini sampai selesai.

Skripsi berjudul ***POSITIVE SELF-CONCEPT*** **DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL,** disusun guna memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisosngo Semarang.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan, arahan, serta saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Bapak Muhtarom, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir.
4. Bapak M. Shihabudin, M.Ag, selaku sekertaris Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir.
5. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku wali dosen sekaligus Dosen Pembimbing I dan Bapak Royanullah, M. Psi.T, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada pimpinan dan pegawai perpustakaan, baik perpustakaan pusat maupun Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membagikan berbagai ilmu dan pengetahuan sehingga memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tua penulis yang tercinta, yang selalu memberikan dukungan secara penuh secara moril dan materiil serta panjatan doa yang tiada henti untuk

kesuksesan penulis, serta kepada kakak dan adik penulis, dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan doa.

9. Teruntuk orang-orang terdekat (Alivia Vabesta, Rizka Amalia, Muthia Rahmah, Desi) dan teman–teman seperjuangan Ilmu Al-Quran dan Tafsir 2018 serta teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
10. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan, baik dukungan moril maupun materiil dalam penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum dikatakan mencapai kesempurnaan dalam artian sesungguhnya, namun harapan penulis dengan hadirnya skripsi ini semoga bisa memberikan manfaat dan berguna bagi diri penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Semarang, 11 Juni 2025

Penulis

Utiatul Yulia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL……i

HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN……ii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING……iii

HALAMAN NOTA PEMBIMBING……..iv

HALAMAN PENGESAHAN……...v

HALAMAN MOTTO……..vi

HALAMAN TRANSLITERASI……vii

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH…….xv

DAFTAR ISI……..xvii

ABSTRAK……..xix

BAB I PENDAHULUAN……...……...1

A. Latar Belakang……..1

B. Rumusan Masalah……6

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian……6

D. Telaah Pustaka……..7

E. Metode Penelitian……...10

F. Sistematika Penulisan……12

BAB II *SELF-CONCEPT* DAN KESEHATAN MENTAL……..15

A. Konsep Diri……15

1. Definisi Konsep Diri…….15
2. Jenis-Jenis Konsep Diri……17
3. Aspek-Aspek dan Dimensi Konsep Diri……..22
4. Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri……27

B. Kesehatan Mental……...32

1. Definisi Kesehatan Mental……32
2. Indikator Kesehatan Mental……..33
3. Hubungan Kesehatan Mental dengan Konsep Diri Positif……34

BAB III PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG *POSITIVE SELF-CONCEPT* AL-QUR'AN……...……...……...39

A. Ayat Tentang Citra Diri (*Self-Image*) Q.S. At-Tin Ayat 4……....39

B. Ayat Harga Diri (*Self-Esteem*) Q.S. Al-Isra Ayat 70…….....40
C. Ayat Identitas Diri (*Self-Identity*) Q.S. Al-Baqarah Ayat 30…….42
D. Ayat Percaya Diri (*Self Confidence*) Q.S. Ali-Imran Ayat 139.....44
E. Ayat Perilaku Diri (*Self-Behavior*) dalam Q.S. Al-Hasyr Ayat 18……46

BAB VI BENTUK-BENTUK *POSITIVE SELF-CONCEPT* DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL……..……49

A. Bentuk-bentuk Konsep Diri Positif Dalam Al-Qur'an……..…49
B. Implikasi Konsep Diri Positif dalam Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental…….....…53

BAB V PENUTUP……...……57

A. Kesimpulan…….57
B. Saran……...58

DAFTAR PUSTAKA……...……59

DAFTAR RIWAYAT HIDUP……..……...63

ABSTRAK

Konsep diri merupakan pondasi mental, ada yang positif dan negatif. Konsep diri Positif adalah pandangan yang sehat, realistis, dan konstruktif seseorang terhadap dirinya, termasuk pengakuan atas kelebihan dan kekurangan diri serta keyakinan akan kemampuan dan nilai dirinya sebagai makhluk yang bermakna. Permasalahan konsep diri negatif, seperti rendah diri, kehilangan arah hidup, dan putus asa, kerap menjadi pemicu gangguan mental dalam kehidupan modern. Oleh karena itu penting untuk menggali konsep diri positif yang bersumber dari al-Qur'an guna memberikan alternatif solusi yang bersifat spiritual. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Data utama diperoleh dari ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan konsep diri positif, seperti *self-image* (Q.S. At-Tin: 4), *self-esteem* (Q.S. Al-Isra: 70), *self-identity* (Q.S. Al-Baqarah: 30), *self-confidence* (Q.S. Ali-Imran: 139), dan *self-behavior* (Q.S. Al-Hasyr: 18). Data dianalisis dengan menggabungkan tafsir para ulama, konsep psikologi islam, serta literatur terkait kesehatan mental. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa konsep diri positif dalam al-Qur'an terbentuk melalui nilai-nilai yang menegaskan kemuliaan manusia, persepsi diri yang baik, keyakinan akan dirinya, kesadaran akan perannya di dunia, kemampuan untuk mengontrol perilaku dan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Nilai-nilai ini memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental, karena mendorong ketenangan batin, kepercayaan diri, dan daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, konsep diri positif dalam al-Qur'an dapat menjadi dasar pengembangan kesehatan mental yang holistik dan Islami.

Kata kunci: Konsep diri positif, Al-Qur'an, Kesehatan mental.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an adalah kitab pendidikan dan pengajaran yang memiliki tujuan untuk memperbaiki individu dan masyarakat. Selain itu, diantara tujuan pokoknya adalah membimbing individu untuk berfikir ke tahap dewasa, mewujudkan persaudaraan kemanuisaan, meningkatkan kecerdasan akal budi dan membersihkan jiwa bagi manusia yang mengimaninya. Al-Qur'an juga memuat penjelasan tentang manusia, termasuk karakter dan kondisi kejiwaannya, yang membantu membentuk pemahaman yang jelas tentang kepribadian manusia. Selain itu, Al-Qur'an menguraikan dorongan utama di balik perilaku manusia serta hal-hal yang menjadi dasar terciptanya keseimbangan dan kesempurnaan dalam kepribadian, sehingga mendukung kesehatan mental.[1] Isi Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada ajaran akidah dan ibadah, tetapi juga mencakup berbagai aspek seperti etika, akhlak, hubungan sosial, serta hal-hal yang berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang.[2]

Dalam era modern yang penuh tekanan dan perubahan cepat, permasalahan kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. Berbagai laporan menunjukkan peningkatan angka depresi, kecemasan, dan gangguan jiwa lainnya di berbagai kelompok usia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Menurut laporan World Health Organization (WHO), lebih dari stau miliar orang di dunai mengalami gangguan mental, dengan depresi, gangguan kecemasan, dan stress kronis sebagai penyumbang terbesar.[3] Data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Nasional)

---

[1] M.Agus Yusron, "Al-Qur'an dan Psikologi: Menahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur'an," Tafakkur:Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Oktober 2022), h.83.

[2] Muchlis M.hanafi, *Damai Bersama Al-Qur'an: Meluruskan Kesalahpahaman seputar konsep dan perang dalam al-Qur'an, (*Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2018), h.30.

[3]World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*, 2022, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (diakses tanggal 23 Oktober 2022)

menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional, sementara lebih dari 12 juta orang pada kelompok usia yang sama mengalami depresi.[4] Kondisi ini menggambarkan bahwa kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak yang harus diperhatikan dalam segala aspek kehidupan manusia. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi masalah mental, muali dari pendekatan medis, psikologis hingga sosial. Namun, Pendekatan spiritual, terutama yang bersumber dari ajaran agama sering kali belum mendapatkan porsi yang proporsional, padahal ia memiliki potensi besar dalam menyentuh aspek terdalam dari eksistensi manuisa.

Salah satu hal yang berperan besar dalam menjaga kesehatan mental adalah bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri (konsep diri). Konsep diri adalah dasar dari bangunan. Bangunan akan kokoh jika pondasinya kuat.[5] Konsep diri mengacu pada cara individu memandang, menilai, dan mempersepsikan dirinya sendiri. Individu dengan konsep diri yang sehat cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat serta mampu mengakui dan menerima kekurangan pribadinya, serta memiliki semangat dan arah hidup yang jelas. Sebaliknya, konsep diri negatif dapat mengarah pada rendah diri, rasa bersalah berlebihan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, yang semuanya berdampak buruk pada kesehatan mental.[6]

Konsep diri merupakan fondasi penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu. Istilah ini merujukk pada persepsi dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri baikk dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Konsep diri tidak hanya memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga berdampak besar terhadap kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Individu dengan konsep diri positif cenderung

---

[4] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019), h. 226–227.

[5] Syekha Anintya Inayatusufi, *"Problem Self Concept (Konsep Diri) dalam Psikologi Modern"*, dalam Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb, Jilid 11, No.3, (Maret 2010), h.1-15.

[6] R. B. Burns, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, terj. Eddy (Jakarta: Arcan, 1993), h. 44–56.

memiliki rasa percaya diri tinggi, lebih mampu mampu mengatasi tekanan hidup, serta lebih sehat secara psikologis. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negative seringkali mengalami kecemasan, rendah diri, dan bahkan gangguan mental seperti depresi atau stres berat.[7]

Penjelasan mengenai hal ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an Surah Asy-Syams ayat 9 dan 10, yang artinya "sungguh beruntung orang yang menyucikan (jiwa) itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." Ayat tersebut menggambarkan dualitas potensi dalam diri manusia: potensi untuk kebaikan (ketaqwaan) dan keburukan (kefasikan). Konsep diri positif dikaitkan dengan upaya menyucikan jiwa dan berusaha untuk selalu berbuat baik, sedangkan konsep diri negatif dikaitkan dengan perilaku yang mengotori jiwa dan cenderung berbuat buruk. Kesadaran diri serta ikhtiar dalam membina konsep diri yang positif. dengan menyucikan jiwa sesuai dengan petunjuk Allah akan membawa keberuntungan, sementara mengabaikan atau bahkan merusak diri akan membawa kerugian.[8]

Islam sebagai agama yang sempurna menawarkan panduan hidup menyeluruh yang mencakup aspek spiritual, sosial, hukum, psikologis dan kejiwaan manusia. Al-Qur'an merupakan rujukan pokok dalam ajaran Islam memberikan banyak penekanan pada nilai-nilai yang mendukung terbentuknya diri yang positif dan mental yang kokoh. Salah satu ajaran utama yang termuat dalam Al-Qur'an dan memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental adalah konsep diri positif (*positive self concept*).

Dalam psikologi, Pembentukan konsep diri terjadi melalui hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan nilai-nilai yang diyakininya. Santrock menyebutkan bahwa konsep diri

---

[7] Robert Burns, *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour*, (London: Logman Grup Ltd, 1982), hlm.2-3

[8] Ahmad Thib Raya 2020. *Dua Potensi Manusia dalam Al-Qur'an: Tafsir Surat Asy-Syams Ayat 7-10*. https://tafsiralquran.id/dua-potensi-manusia-dalam-al-quran-tafsir-surat-asy-syams-ayat-7-10/, Diakses pada tanggal 22 Maret 2022,pukul 01:13 WIB.

memiliki hubungan erat dengan identitas diri dan kesejahteraan psikologis.[9] Dengan demikian, pengembangan konsep diri yang kuat menjadi salah satu perhatian utama dalam berbagai metode psikoterapi dan pendidikan karakter, baik secara sekuler maupun religius. Muntholi'ah menjelaskan bahwa konsep diri positif mencerminkan kondisi psikologis yang sehat, di mana individu memiliki harga diri, merasa kompeten, tangguh, serta memiliki kepercayaan diri..[10]

Konsep diri positif dalam Al-Qur'an tidak hanya dilandasi oleh pengakuan terhadap kelebihan manusia, tetapi juga kesadaran akan keterbatasan dirinya sebagai makhluk. Islam mengajarkan keseimbangan antara harapan dan ketakutan, antara potensi dan kelemahan, serta antara tanggung jawab dan tawakal kepada Allah. Nilai-nilai seperti taqwa, sabar, syukur, introspeksi (muhasabah), dan tawakal adalah mekanisme psikologis yang mampu memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang.

Di era modern yang sarat dengan tantangan, seperti tekanan sosial, krisis identitas, serta pengaruh media sosial yang menimbulkan perbandingan tidak sehat, banyak individu yang mengalami kemunduran dalam kesehatan mental, karena memiliki konsep diri yang negatif (merasa tidak cukup baik,tidak berguna, atau tidak berharga). Dalam keadaan seperti ini, ajaran Islam dapat menjadi sumber kekuatan yang luar biasa. Ajaran Al-Qur'an tidak terbatas pada aspek teologi semata, tetapi menyentuh aspek psikologis terdalam dengan menawarkan harapan, ketenangan, dan rasa aman. Sebagaimana firman Allah:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

[9] John W. Santrock, *Life-Span Development*, 13th ed. (Boston: McGraw-Hill, 2012), h. 344.

[10] Muntholi'ah, *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi Pendidikan Agama Islam,* (Semarang: Gunung Jati, 2000), h.42.

Artinya: “ Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” (Q.S. Ar-Rad ayat 28)[11]

Al-Qur’an memberikan petunjuk yang jelas tentang jati diri, nilai-nilai etika, dan makna hidup yang berperan dalam membentuk konsep diri yang positif. Al-Qur’an mengajarkan bahwa setiap manusia adalah ciptaan Allah yang sempurna dan memiliki nilai. Dengan menanamkan nilai-nilai Islam dalam diri serta menyadari bahwa dirinya adalah hamba Allah yang memiliki potensi dan tujuan hidup yang mulia, seseorang dapat mengembangkan konsep diri yang sehat dan positif.

Konsep diri yang positif melibatkan penilaian positif terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap kelebihan dan kelemahan, serta keyakinan dalam kemampuan dan potensi diri. Konsep diri positif dalam Islam berhubungan erat dengan pemahaman tentang hubungan individu dengan Allah, tugas dan tanggung jawabnya di dunia, serta potensi dan nilai-nilai yng dimilki sebagai seorang Muslim. Al-Qur’an memuat berbagai nilai dan ajaran yang mendalam terkait pembentukan konsep diri yang positif. Di dalamnya terdapat banyak ayat dan kisah yang dapat dijadikan acuan serta sumber motivasi bagi manusia dalam membangun pandangan diri yang sehat. Ayat-ayat tersebut mengajarkan pentingnya menghargai diri sendiri dengan penuh kasih dan bersyukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan. Selain itu, Al-Qur’an juga menekankan kesadaran akan kelemahan manusia serta pentingnya berserah diri sepenuhnya kepada Allah sebagai bentuk ketundukan dan keimanan.

Sejumlah studi ilmiah telah mengonfirmasi hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki keterlibatan spiritual cenderung lebih rendah Tingkat stress, depresi, dan kecemasan, karena mereka memiliki makna hidup yang kuat dan sistem yang

[11] Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya Juz 11-20*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019), H.360

jelas.[12] Keyakinan kepada Allah dan pemahaman terhadap ajaran agama Islam mampu memperkuat konsep diri seseorang, sehingga lebih mampu mengelola tekanan hidup dan membangun relasi sosial yang sehat.[13]

Sebagai kitab suci yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap pembentukan kepribadian manusia termasuk dalam konsep diri. Al-Qur'an tidak hanya membentuk pandangan hidup tetapi juga memberikan petunjuk mengenai bagaimana manusia memandang dirinya, potensinya, serta relasinya dengan Allah, sesama, dan alam semesta. Dalam Al-Qur'an manusia disebut sebagai khalifah di muka bumi (Q.S. Al-baqarah: 30), makhluk yang dimuliakan (Q.S. Al-Isra: 70), dan diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Q.S. at-Tin:4). Ayat ini mengandung isyarat akan pentingnya memiliki pandangan diri yang positif dan penuh harapan, sejalan dengan fitrah dan tujuan penciptaan manusia.

Kajian psikologi Islam yang berkembang dewasa ini juga menekankan pentingnya integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai Qur'ani dalam memperkuat kesehatan mental. Konsep diri positif dalam Islam terbentuk dari kesadaran akan hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri secara seimbang dan harmonis.[14] Kendati Al-Qur'an memuat nilai-nilai yang sangat kaya dan komprehensif dalam membentuk karakter dan kejiwaan manusia, kajian ilmiah yang mengkaji secara sistematis implikasi konsep diri positif dalam Al-Qur'an dengan kesehatan mental masih tergolong minim.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilaksanakan guna mengkaji berbagai bentuk konsep diri positif dalam Al-Qur'an serta menelaah implikasinya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini

---

[12] H.G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications".ISRN Psychiatry, (Oktober 2012), h. 3.

[13] E. Riyadi, Peran Religiusitas dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja Muslim, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 3, No. 2, (Oktober, 2015). H. 45.

[14] Utsman Najati, *Psikologi dalam Islam*, terj. Abd. Wahid (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 40–56.

diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi Islam, sekaligus menjadi landasan praktis dalam membina ketahanan mental umat Islam, terutama di tengah krisis identitas dan tekanan hidup modern. Untuk mengkaji tema ini secara komprehensif, penelitian ini menggunakan metode *maudhui* (tematik), yaitu metode panafsiran yang menghimpun ayat-ayat dengan tema yang sama dari berbagai surah, kemudian dianalisis secara sistematis. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang menyeluruh dan integratif terhadap suatu topik, dalam hal ini konsep diri, sekaligus membuka ruang untuk mengaitkan nilai-nilai qur'ani dengan teori psikologi modern secara konstruktif. Melalui integrasi pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dengan analisis konseptual dalam perspektif psikologi, penelitian ini bertujuan menemukan titik temu antara ajaran spiritual Islam dan kebutuhan kesehatan mental kontemporer. Sehingga, hasil penelitian ini bukan hanya bernilai akademik, tetapi juga bernilai sosial dan spiritual dalam membentuk pribadi Muslim yang kuat, tenang, dan berdaya.

B. Rumusan Masalah

Dari landasan pemikiran yang telah dibangun dalam latar belakang, muncul beberapa pokok permasalahan yang perlu dikaji:

1. Bagaiman bentuk- bentuk *Positive Self-Concept* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana implikasi *Positive Self-Concept* dalam al-Qur'an terhadap kesehatan mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Mengacu pada pemaparan latar belakang serta rumusan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mencapai hal-hal berikut:

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk *Positive Self-Concept* dalam al-Qur'an.
2. Menganalisis implikasi *Positive Self-Concept* dalam al-Qur'an terhadap kesehatan mental.

Secara teoritis maupun praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut

1. Manfaat teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan kajian ilmu psikologi Islam, khususnya mengenai konsep diri positif yang bersumber dari al-Qur'an, sehingga dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara ajaran Islam dan Kesehatan mental.
2. Manfaat praktis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang berguna bagi masyarakat, khususnya bagi umat Islam, dalam memahami pentingnya pengembangan konsep diri positif yang sejalan dengan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental. Dengan pemahaman ini, individu diharapkan mampu mengelola emosi, menghindari stress berlebihan, serta mencapai keseimbangan mental dan spiritual dalam kehidupan Masyarakat.

D. Telaah Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan aktivitas telaah terhadap berbagai sumber referensi, yang mencakup pemaparan teori, konsep, maupun ketentuan yang telah dikemukakan oleh para penulis sebelumnya dan relevan dengan permasalahan yang diteliti.[15] Untuk menghindari kesamaan penelitian skripsi ini penulis terlebih dahulu melakukan penelusuran terhadap berbagai kajian terdahulu yang memiliki kesamaan tema atau relevansi dengan topik yang diangkat. Berdasarkan hasil penelusuran tersebut, diketahui bahwa pembahasan mengenai konsep diri positif dalam Al-Qur'an serta implikasinya terhadap kesehatan mental masih tergolong terbatas dan belum banyak dikaji secara mendalam. Meskipun demikian, penulis berhasil menemukan beberapa karya ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan isu yang diteliti. Karya-karya tersebut kemudian dijadikan sebagai sumber pendukung atau referensi

[15] Sulaiman, et.al., *Pedoman Penulisan Skripsi*, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020, h.18.

sekunder yang membantu memperkuat landasan teoritis dan argumentasi dalam penyusunan skripsi ini, diantaranya :

Syekha Anintya Inayatusufi (2020) dalam artikelnya yang berjudul *Problem Self Concept (Konsep Diri) dalam Psikologi Modern*.[16] Fokus penelitiannya seputar problem pendefinisian diri dalam psikologi modern dan Islam. Hasilnya, Dalam psikologi modern, pemahaman tentang diri lebih berfokus pada aspek-aspek empiris dan bersifat lahiriah, bukan pada sisi esensial. Hal ini berbeda dengan pandangan psikologi Islam yang memahami konsep diri sebagai *nafs*, yang memiliki kedalaman makna spiritual. Dalam konteks Islam, konsep diri tidak terbatas pada aspek lahiriah semata, melainkan mencakup dimensi ruhani seperti *ruh* dan *fitrah*, yang dipandang sebagai inti keberadaan manusia. Oleh karena itu, para psikolog Muslim cenderung menekankan pada aspek-aspek hakiki yang menjadi fondasi identitas manusia. Skripsi ini tentunya berbeda dengan penelitian penulis. Penelitian skripsi tersebut menekankan permaslahan definisi diri dalam psikologi Islam dan modern, sedangkan penulis meneliti konsep diri positif dalam al-qur'an dan kaitannya dengan kesehatan mental.

Muhammad Harfin Zuhdi (2011), dalam artikelnya yang berjudul *Istiqomah dan Konsep Diri Seorang Muslim*, membahas secara mendalam hubungan antara keteguhan dalam beragama (istiqomah) dan pembentukan konsep diri dalam perspektif Islam.[17] Jurnal ini membahas mengenai seorang Muslim yang istiqamah, yakni konsisten dalam tindakannya, senantiasa melakukan introspeksi diri sebagai seorang hamba Allah, menjaga keimanan, serta berusaha melakukan amal terbaik yang berlandaskan pada ajaran-ajaran Islam, dan memiliki pikiran positif . Penlitian ini meneliti hubungan antara istiqomah sengan konsep diri muslim, sedangkan penulis meneliti konsep diri positif dalam al-Qur'an kaintannya dengan Kesehatan mental.

---

[16] Syekha Anintya Inayatusufi*, "Problem Self Concept (Konsep Diri) dalam Psikologi Modern"*, dalam Jurnal Al-Qalb, Jilid 11, No.2, (Maret, 2010).

[17] Muhammad Harfin Zuhdi, *"Istiqomah dan Konsep Diri Seorang Muslim",* dalam Religia Vol.14, No.1, (April, 2011).

Febriyanto (2016) dalam artikelnya yang berjudul *Konsep Diri Positif Seorang Pendidik*.[18] Hasilnya penelitiannya menjelaskan bahwa seorang pendidik yang mempunyai konsep diri positif jika memiliki rasa senang, bebas dai rasa bersalah, dan rasa cemas, menghargai privasi, tidak membutuhkan persetujuan orang lain, memilki rasa hormat, menjaga kesehatan, kreatif, dan sederhana. Dalam penelitian ini tentunya berbeda dengan permasalahan yang diteliti oleh penulis. Artikel ini mengkaji tentang konsep diri positif seorang pendidik secara umum, Sementara itu, penulis lebih memfokuskan kajian pada pendalaman konsep diri positif sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hubungannya dengan Kesehatan mental.

Ika Maryani (2021) dalam skripsinya yang berjudul *Bimbingan Agama dalam Membangun Konsep Diri Positif Anggota Majelis Taklim Nurul Iman pada Masa Pandemi di Pekon Kota Batu kecamatan Kota Agung Kabupaten Trengganus.*[19] Salah satu penelitian yang relevan dilakukan di Majelis Taklim Nurul Iman dengan fokus pada metode bimbingan keagamaan dalam membentuk konsep diri positif. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif lapangan dan menitikberatkan pada praktik keagamaan komunitas lokal di Trengganus. Penelitian tersebut mengkaji bagaimana proses pembinaan spiritual dapat memengaruhi perkembangan konsep diri anggota majelis taklim secara langsung melalui kegiatan-kegiatan keagamaan yang rutin. Berbeda dengan penelitian tersebut, penulis dalam kajian ini menitikberatkan pada pendalaman konsep diri positif sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, dengan pendekatan tematik terhadap ayat-ayat yang relevan, serta menelusuri implikasinya terhadap kesehatan mental individu.

Luky Arya Suwandi (2021) dengan judul *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali.*.[20] Penelitian ini

---

[18] Febri Yanto*, "Konsep Diri Positif Seorang Pendidik"*, Nusantara Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol.1, (Desember, 2016).

[19] Ika Maryani*, "Bimbingan Agama dalam Membangun Konsep Diri Positif Anggota Majelis Ta'lim Nurul Iman pada Masa Pandemi di Pekon Kota Batu kecamatan Kota Agung kabupaten Tanggamus"*, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2021

[20] Luky Arya Suwandi, *"Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali"*, Skripsi, IAIN Bengkulu, 2021.

mengomparasikan konsep diri dalam psikologi humanistik Carl Rogers dengan konsep muhasabah (Intropeksi diri) Al-Ghazali, menitikberatkan pada analisis filosofis dan komparatif antara psikologi barat dan tasawuf. Sementara itu, penulis meneluti konsep diri positif dari perspektif al-Qur'an dengan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dan relevansinya dengan kesehatan mental, sehingga lebih menekankan pada landasan teologis-psikologis yang bersumber langsung dari ayat-ayat suci.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data yang memiliki tujuan dan kegunaan tertentu. Pendekatan ilmiah ini mengacu pada prinsip-prinsip keilmuan, yaitu bersifat rasional, dapat dibuktikan secara empiris, dan tersusun secara sistematis.[21]

1. Jenis Penelitian

   Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu suatu metode yang mengandalkan sumber-sumber literatur sebagai dasar pengumpulan data. Pendekatan ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif karena berfokus pada analisis isi dan pemahaman makna dari berbagai referensi yang relevan.[22] Penelitian kualitatif merupakan suatu metode yang bertujuan menghasilkan data deskriptif, baik berupa kata-kata lisan, tulisan, maupun tindakan dari individu yang diamati dalam konteks tertentu. Data tersebut dianalisis secara menyeluruh dengan pendekatan yang utuh, komprehensif, dan holistik sesuai dengan perspektif yang diteliti.[23] Dalam pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui berbagai sumber literatur

[21] Sugiyono, *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"*, Bandung: CV Alfabeta, 2013, h.2.

[22] Amir hamzah, *"Metode Penelitian Kualitatif"*, (Batu: Literasi Nusantara, 2019), h.29.

[23] Ibid., 35.

seperti buku, kitab tafsir, artikel ilmiah, serta referensi lainnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian

2. Teknik Pengumpulan Data

   Teknik pengumpulan data merupakan serangkaian prosedur yang ditempuh oleh peneliti guna memperoleh data secara terstruktur dan sistematis. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi dokumentasi, yakni proses pengumpulan informasi dari berbagai dokumen yang relevan dengan fokus kajian.[24]

3. Teknik Analisis Data

   Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menguraikan secara sistematis fenomena konsep diri positif sebagaimana termuat dalam Al-Qur'an. Analisis dilakukan secara mendalam dan terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan metode tematik (*maudhu'i*) sebagai pendekatan utama dalam mengkaji ayat-ayat yang berkaitan

   Metode tematik (*maudhu'i*) merupakan pendekatan yang menitikberatkan kajian pada satu topik tertentu secara mendalam dan menyeluruh. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mengkaji permasalahan secara komprehensif, sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat dijadikan sebagai landasan atau rujukan dalam memahami tema yang diteliti.[25] Mengingat bahwa objek utama dalam kajian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an, maka pendekatan yang digunakan bersumber dari disiplin ilmu tafsir. Dalam ranah ilmu tafsir, dikenal berbagai macam corak dan metode penafsiran Al-Qur'an yang masing-masing memiliki karakteristik dan pendekatan tersendiri

---

[24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 224.

[25] Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) cet 1, h. 383.

Menurut Al-Farmawi, terdapat empat pendekatan pokok dalam penafsiran Al-Qur'an, yaitu metode *tahlili*, *ijmali*, *muqaran*, dan *maudhu'i*, yang masing-masing memiliki karakteristik dan tujuan kajian tersendiri. Metode *maudhu'i* sendiri merupakan teknik penafsiran yang mengumpulkan semua ayat terkait suatu topik tertentu, kemudian menganalisisnya melalui disiplin ilmu pendukung yang relevan. Tujuannya adalah untuk merumuskan pemahaman komprehensif berdasarkan perspektif Al-Qur'an mengenai masalah yang dikaji.[26] Metode tematik dapat diterapkan dalam penelitian ini dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an serta hadis-hadis Nabi yang berkaitan dengan konsep diri positif. Ayat dan hadis tersebut kemudian dianalisis serta dikaitkan dengan temuan-temuan dalam penelitian kontemporer. Selanjutnya, pembahasan disusun berdasarkan permasalahan akademik yang diangkat dalam penelitian ini, dan data yang telah dikumpulkan dianalisis secara sistematis sesuai dengan subtema yang telah ditentukan

Penelitian ini menggunakan metode *maudhu'i* konseptual, yakni pendekatan tematik terhadap konsep-konsep tertentu yang meskipun tidak disebutkan secara eksplisit dalam teks Al-Qur'an, namun dapat digali melalui analisis makna secara menyeluruh. Metode tematik dipilih dalam kajian ini karena kemampuannya dalam memberikan pemahaman komprehensif tentang berbagai konsep dalam Al-Qur'an, yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penafsiran tematik dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Menetapkan masalah yang akan di bahas.
2. Menghimpun ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengenai topik penelitian.

[26] Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) cet 1, h.383.

3. Menyusun ayat-ayat berdasarkan urutan waktu turunnya serta asbabun nuzulnya.
4. Mengkaji hubungan antar ayat dalam surah masing-masing untuk memperoleh pemahaman yang utuh.
5. Menyusun pembahasan secara terstruktur dengan kerangka yang sempurna.
6. Melengkapi pembahasan dengan referensi hadis nabi yang relevan untuk memperkuat landasan penelitian.
7. Mengkaji keseluruhan ayat-ayat tersebut dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki kesamaan makna atau tema.

4. Sumber Penelitian
   a. Primer

      Penelitian ini secara langsung mengkaji Al-Qur'an, maka sumber utama yang digunakan adalah Al-Qur'an itu sendiri. Untuk menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang dibahas, penelitian ini juga merujuk pada literatur tafsir, baik klasik maupun kontemporer, sebagai rujukan pendukung dalam analisis

   b. Sekunder

      Sumber-sumber pendukung dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah, artikel, serta buku-buku yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan topik yang dikaji, guna menunjang kelengkapan dan kedalaman analisis

F. Sistematika Penulisan

Bab pertama, Pendahuluan. Bagian ini berfungsi sebagai pengantar menuju pembahasan pada bab-bab selanjutnya. Di dalamnya, penulis menyampaikan kerangka dasar penelitian, yang meliputi latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan. Seluruh elemen ini dimaksudkan untuk

memberikan gambaran awal mengenai arah dan fokus penelitian yang akan dibahas secara lebih rinci pada bab berikutnya.

Bab kedua, Kajian Teoritis. Pada bab ini, penulis menguraikan teori-teori yang berkaitan dengan topik penelitian sebagaimana tercantum dalam judul skripsi. Penjelasan mencakup teori tentang konsep diri positif, pandangan Al-Qur'an mengenai manusia dan aspek kejiwaan, serta teori-teori seputar kesehatan mental. Pembahasan ini disusun sebagai dasar konseptual yang akan digunakan dalam analisis lanjutan.

Bab ketiga, Penyajian Data dan Analisis Ayat Al-Qur'an. Bab ini berisi hasil pengumpulan dan penyajian data berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep diri positif. Data ini kemudian dianalisis sebagai bagian dari inti kajian terhadap objek penelitian.

Bab keempat, Pembahasan Konsep Diri Positif dalam Perspektif Al-Qur'an dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental. Bab ini menyajikan pembahasan terhadap data yang telah dijelaskan sebelumnya. Penulis memberikan jawaban atas rumusan masalah pertama, yaitu bentuk-bentuk konsep diri positif dalam Al-Qur'an, dan rumusan masalah kedua, yaitu implikasi dari konsep diri positif terhadap kesehatan mental berdasarkan perspektif Al-Qur'an.

Bab kelima, Penutup. Bab terakhir ini merangkum keseluruhan hasil penelitian melalui penyusunan kesimpulan dan memberikan saran yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian lebih lanjut maupun penerapan konsep diri positif dalam kehidupan, khususnya dalam menjaga kesehatan mental.

BAB II

TINJAUAN UMUM *SELF-CONCEPT* DAN KESEHATAN MENTAL

A. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Calhoun dan Acocella mengemukakan bahwa konsep diri merupakan representasi mental seseorang tentang dirinya sendiri. Sementara itu, Hurlock memandang konsep diri sebagai persepsi individu terhadap dirinya, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, cita-cita, serta pencapaian yang telah diraih. Adapun menurut Burns, konsep diri adalah kesan menyeluruh individu terhadap dirinya, baik dalam hal bagaimana ia melihat dirinya sendiri, bagaimana ia meyakini pandangan orang lain terhadap dirinya, maupun harapan dan tujuan yang ingin dicapai.

[1] Konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Pemahaman ini berperan penting dalam menentukan cara seseorang berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain.[2]

Menurut Tasmara, konsep diri merupakan persepsi individu tentang dirinya yang terbentuk dari hasil pemikiran dan perasaan yang menyeluruh, berdasarkan pengalaman hidup serta interaksi sosial yang dialaminya. Sementara itu, Dalaune dan Ladner menyatakan bahwa konsep diri memiliki pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, kemampuan berfungsi secara optimal, serta kesehatan mental seseorang. Burn menyatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup cara pandangnya terhadap diri, bagaimana ia meyakini pandangan orang lain terhadap dirinya, serta harapan-harapan yang ingin ia capai. Sementara itu, Mead

---

[1] M.Ghufron & Rini Riswanita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta:Ar-Ruzz Media, 2010), h.13.

[2] Pratiwi Wahyu Widiarti, "Konsep Diri (Self Concept) dan Komuniasi Interpersonal dalam Pendampingan," Kajian Ilmu Komunikasi Vol.47 No.01 (Juni 2017), h.137.

mendefinisikan konsep diri sebagai hasil dari proses interaksi sosial, berupa perasaan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Adapun menurut Brooks, konsep diri mencakup persepsi dan emosi terhadap aspek psikologis, sosial, dan fisik diri seseorang, yang kemudian dapat berkembang menjadi konsep diri yang bersifat positif maupun negatif..[3]

Hurlock menjelaskan bahwa konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya yang terdiri dari dua unsur utama. Pertama, konsep diri nyata (*real self*), yaitu persepsi individu mengenai keadaan dirinya saat ini. Kedua, konsep diri ideal (*ideal self*), yakni gambaran mengenai pribadi yang diharapkan atau yang ingin dicapai oleh individu tersebut..[4]

Konsep diri adalah keseluruhan pandangan yang terbentuk dari sikap, kepercayaan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Pandangan ini bersifat teratur, terus berkembang, dan dipelajari melalui pengalaman hidup. Konsep diri memiliki struktur multidimensi, beraneka segi, dan dinamis yang mengendalikan dan memandu bagaimana manusia memproses informasi yang relevan dengan diri sendiri dalam semua aspek kehidupan. Lebih tepatnya, konsep diri konsep diri menampung pengetahuan seseorang tentang siapa dirinya atau keyakinan yang berhubungan dengan diri sendiri. Konsep diri dapat diartikan evaluasi seseorang tentang bagaimana perasaannya terhadap diri sendiri. Konsep diri bertahan dari waktu ke waktu dan bagi orang itu sendiri. Konsep diri mudah dibentuk, dapat berubah-ubah, ditafsirkan, dan dibentuk oleh pandangan diri, pengalaman, dan konteks seseorang dari waktu ke waktu.[5]

---

[3] R.B.Burns.,*konsep Diri (Teori,Pengukuran,Pengembangan, dan perilaku)*, (Jakarta:Arcan, 1993), h.19.

[4] E.B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.: Istiwidayati & Soedjarwo, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1999), h.237.

[5] Katja Wehrle & Ulrike Fasbender, *"Self Concept," Work and Organization Psychology*, (Desember, 2018), h.2.

Konsep diri dapat dimaknai sebagai persepsi dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Dalam kajian psikologi, konsep diri terdiri atas dua dimensi utama, yaitu komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif merujuk pada pengetahuan atau pemahaman individu mengenai dirinya sendiri, yang sering disebut sebagai citra diri (*self image*), yang mencakup pengetahuan "siapa saya" yang akan memberikan Gambaran tentang diri individu. Gambaran ini di sebut citra diri. Komponen afektif mengacu pada evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang dikenal dengan istilah harga diri (*self esteem*). Aspek ini berperan penting dalam menentukan sejauh mana individu dapat menerima keberadaan dirinya serta merasakan nilai atau harga dirinya..[6]

Penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa konsep diri merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, dan aspirasi yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Konsep diri mencakup persepsi diri (bagaimana seseorang melihat dirinya), citra diri (bagaimana seseorang memandang dirinya secara fisik dan psikologis), serta harga diri (penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri). Konsep diri memiliki struktur yang dinamis dan dapat berubah seiring pengalaman dan konteks kehidupan.

2. Jenis-jenis Konsep Diri

Menurut Susana, konsep diri yang sehat tidak selalu identik dengan sikap positif. Dalam kajiannya, konsep diri terbagi menjadi dua bentuk, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri merupakan unsur penting dalam diri individu yang memengaruhi berbagai aspek pengalaman, seperti pola pikir, emosi, persepsi, serta perilaku. Oleh karena itu, kecenderungan konsep diri seseorang baik positif maupun negative

[6] M.Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.4

dapat tercermin melalui cara ia bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya..[7]

a. Konsep Diri Positif

Calhoun dan Acocella menyatakan bahwa individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kebebasan dalam mengembangkan diri, bersikap berani dan spontan, serta menunjukkan penghargaan terhadap orang lain dalam interaksi sosialnya..[8] Konsep diri positif mencerminkan sikap penerimaan individu terhadap dirinya sendiri secara utuh. Seseorang yang memiliki konsep diri positif umumnya mampu memahami dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik kelebihan maupun kekurangannya. Individu seperti ini menunjukkan kestabilan emosional, memiliki fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak, serta mampu menetapkan tujuan hidup yang realistis dan sesuai dengan potensi yang dimilikinya.[9] Rosenberg mendefinisikan konsep diri atau self-esteem sebagai sikap evaluatif individu terhadap dirinya, yang dapat berbentuk pandangan positif maupun negatif.[10]

Meskipun dalam realitasnya tidak mudah menemukan individu yang sepenuhnya memiliki konsep diri positif dalam semua aspek kehidupannya, setiap bentuk sikap tetap menunjukkan karakteristik yang berbeda. William D. Brooks dan Philip Emmert mengemukakan sejumlah ciri yang dapat dikenali pada individu yang memiliki konsep diri positif, antara lain:

---

[7] Yunita Jaclyn Isabella. Analisis Pengaruh Labeling terhadap Konsep Diri pada Tokoh Shinagawa Daici dalam drama Yankee-KunTo Megane-Chan, Under Graduate Thesis Binus. (2011), h.14

[8] *Ibid*., h.14

[9] Beatriks Novianti Kiling,"Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya pada Anak dalam Masa Kanak-kanak Akhir", Jurnal Pendidikan dan Psikologi, Vol.1 No.2, (Desember 2015), h.118

[10] R.B. Burns*, Konsep Diri*,terjemah Eddy, (Jakarta: Arcan, 1993), h. 26

1. Percaya diri dalam menyelesaikan tantangan.
2. Menganggap diri sendiri sejajar dengan orang lain.
3. Menerima pujian dengan rasa percaya diri.
4. Menyadari bahwa setiap individu memiliki beragam perasaan, keinginan, dan perilaku yang mungkin tidak selalu diterima oleh masyarakat.
5. Mampu melakukan perbaikan diri karena bisa mengungkapkan sisi-sisi kepribadian yang kurang disukai dan berusaha untuk mengubahnya.

Dalam pandangan psikologi, ada beberapa unsur utama yang membentuk konsep diri positif, Yaitu:

1) Citra Diri (*Self-Image*)

   Citra diri atau self-image adalah cara seseorang melihat dirinya sendiri, baik dari segi penampilan fisik, perasaan, maupun hubungannya dengan orang lain. Persepsi individu terhadap dirinya berkembang melalui serangkaian pengalaman hidup, proses interaksi sosial, serta hasil refleksi diri yang mendalam.[11]

2) Harga Diri (*Self-Esteem*)

   Harga diri merupakan sejauh mana seseorang merasa berharga, diterima, dan memiliki nilai. Tingginya harga diri membantu seseorang menghadapi masalah dengan lebih tenang, percaya diri, dan tidak mudah terguncang.[12]

3) Identitas Diri (*Self-Identity*)

   Identitas diri merupakan kesadaran akan siapa diri kita, termasuk nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Dengan memiliki identitas diri yang jelas, seseorang mampu

[11] R.B. Burns, *Self-Concept Development and Education*. (London: Holt, Rinehart and Winston, 1982), hlm. 35–38

[12] W. W. Purkey, *An Overview of Self-Concept Theory for Counselors*. (ERIC, 1988), h. 12.

menetapkan tujuan hidup, membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilainya, dan tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh luar[13]

4) Perilaku Diri (*Self-Behavior*)

   Komponen ini mencakup bagaimana perilaku seseorang mencerminkan pandangan dan perasaan mereka terhadap diri sendiri. Orang dengan konsep diri positif cenderung bertindak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan, memiliki kontrol diri, dan berusaha memperbaiki kesalahan.[14]

5) Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

   Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu secara efektif. Ini menciptakan motivasi, keberanian mencoba, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan.[15]

6) Keyakinan diri (*Self-Confidence*)

   Self-confidence atau kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kompetensi, penilaian, serta kualitas yang dimilikinya.

7) Optimisme (*Optimism*)

   Optimism atau Optimisme merupakan sikap mental yang positif, ditandai dengan kecenderungan untuk melihat sisi terang dari setiap keadaan, keyakinan akan datangnya hal-hal baik, serta kepercayaan bahwa tantangan atau hambatan dapat diatasi

---

[13] B. Elisabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Erlangga, 1993), h. 118.

[14] Ali Syukur. *Psikologi Islami: Teori dan Praktik*. (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013), h.90.

[15] Martin E. P. Seligman. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. (New York: Free Press, 2011), h. 75.

b. Konsep Diri Negatif

William D. Brooks dan Philip Emmert mengidentifikasi sejumlah karakteristik yang melekat pada individu dengan konsep diri negatif, antara lain:

1) Tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap kritik Individu dengan konsep diri negatif cenderung mengalami kesulitan dalam menerima masukan dari orang lain, karena menganggapnya sebagai ancaman terhadap harga diri. Dalam menanggapi kritik, mereka kerap memberikan justifikasi yang tidak rasional.
2) Respon berlebihan terhadap pujian Mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika menerima pujian, yang menjadi kompensasi atas perasaan tidak berharga yang mereka rasakan.
3) Cenderung bersikap hiperkritis, Individu dalam kategori ini sering kali menilai orang lain secara negatif, mengeluh, serta menunjukkan ketidakmampuan dalam memberikan apresiasi terhadap pencapaian atau kelebihan orang lain.
4) Merasa ditolak secara sosial, Orang dengan konsep diri negatif sering beranggapan bahwa dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosial, memandang orang lain sebagai ancaman, dan mengalami kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat. Mereka juga cenderung menghindari introspeksi dan merasa menjadi korban ketidakadilan.
5) Pandangan pesimis terhadap kompetisi, Individu dengan konsep diri negatif umumnya kurang percaya diri dalam bersaing dan menganggap dirinya tidak memiliki kompetensi yang memadai untuk berkompetisi secara sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dibagi menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri adalah aspek penting yang mempengaruhi pikiran, perasaan, persepsi, dan perilaku seseorang.

3. Aspek-Aspek dan Dimensi Konsep Diri

Calhoun dan Acocella menyatakan bahwa konsep diri terbentuk dari tiga dimensi utama, yaitu:

1) Aspek Pengetahuan

Aspek ini merujuk pada informasi atau pemahaman individu mengenai dirinya sendiri. Dalam benak seseorang terdapat representasi diri yang mencakup karakteristik fisik maupun sosial, seperti usia, jenis kelamin, etnisitas, pekerjaan, kepercayaan agama, serta atribut pribadi lainnya yang membentuk identitas diri.

2) Aspek Harapan

Individu tidak hanya memiliki persepsi tentang dirinya pada saat ini, tetapi juga menyusun bayangan mengenai apa yang diharapkan dari dirinya di masa yang akan datang. Harapan ini mencerminkan gambaran ideal yang ingin dicapai oleh individu dalam proses aktualisasi diri.

3) Aspek Penilaian

Individu memiliki kedudukan sebagai penililai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan "siapakah saya", penghargaan bagi individu; "seharusnya saya menjadi apa", standar nagi individu. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.[16]

[16] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 17-18

Fits menjelaskan bahwa konsep diri merupakan proses penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup berbagai aspek kehidupan pribadi.

a. Aspek fisik (*physical self*) merujuk pada persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya, termasuk penampilan luar, tingkat kesehatan, serta kesadaran akan kekuatan maupun keterbatasan fisik yang dimiliki.
b. Aspek personal (*personal self*) menggambarkan bagaimana individu memandang serta mengevaluasi eksistensinya sebagai pribadi yang unik dan bermakna.
c. Aspek Keluarga (*Family self),*menggambarkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang-orang yang memiliki kedekatan erat dengannya.
d. Aspek sosial (*Social self),* menggambarkan bagaimana seseorang melihat dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.
e. Aspek moral dan etika (*Moral ethical self),* menggambarkan bagaimana pandangan seseorang terhadap hubungannya dengan tuhan dan peraturan-peraturan atau norma-norma hidup yang berlaku.[17]

Menurut Hurlock, konsep diri individu mencakup beberapa aspek, antara lain:

a. Aspek Fisik

   Aspek fisik mencerminkan berbagai konsep yang berhubungan dengan kondisi tubuh individu, termasuk penampilan, daya tarik fisik, identitas gender, makna simbolik tubuh, serta perasaan percaya diri atau rendah diri di hadapan orang lain yang dipengaruhi oleh keadaan fisiknya.

[17] Ihsan Mz, "Peran Konsep Diri terhadap Kedisiplinan Siswa", Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam Vol. 2, No. 1, (Juli 2018), h. 6

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis mencerminkan kondisi mental seseorang yang meliputi proses berpikir, emosi, dan perasaan. Aspek ini berhubungan dengan kualitas pribadi dan kemampuan yang mempengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi, termasuk nilai-nilai seperti keberanian, kejujuran, kemandirian, kepercayaan diri, serta berbagai aspirasi dan keterampilan yang dimilikinya..[18]

Wiliam Fits membagi dimensi konsep diri menjadi dua pokok, yaitu sebagai berikut:

a. Dimensi Internal

Dimensi internal, atau kerangka acuan yang bersumber dari dalam diri *(internal frame of reference*), mengacu pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada persepsi, pengalaman batin, dan dunia psikologisnya. Dimensi ini mencakup tiga bentuk utama sebagai berikut:

1) Identitas Diri (*Identity Self*)

Diri identitas adalah bagian dasar konsep diri dan berkaitan dengan pertanyaan "siapa saya". Dari pertanyaan ini, individu akan mulai memahami dan membentuk identitasnya. Seiring bertambahhnya usia dan pengalaman, pengetahuan individu tentang dirinya akan semakin luas dan kompleks.

2) Perilaku Diri (*Behavioral self*)

Perilaku diri adalah bagaimana seseorang memahami tindakannya sendiri, atau kesadaran atas apa yang ia lakukan. Hal ini sangat berkaitan dengan identitas diri. Jika identitas yang dirasakan sesuai dengan tindakan yang dilakukan, maka seseorang akan lebih mudah mengenal dan menerima dirinya, baik dari sisi siapa dirinya maupun apa yang ia lakukan.

[18] Hurlock*, Perkembangan Anak*, Jilid I (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 58

3) Penilai Diri (*Judging Self*)

Diri penilai berfungsi sebagai mekanisme internal yang mengamati, menetapkan standar, serta mengevaluasi diri. Komponen ini menjadi penghubung antara identitas personal dan perilaku aktual individu. Evaluasi yang dilakukan oleh diri penilai akan memengaruhi pilihan tindakan serta tingkat kepuasan individu terhadap dirinya secara keseluruhan

b. Dimensi eksternal

1) Diri Fisik (*Physical Self*)

Aspek fisik (Physical Self) merujuk pada cara individu memandang kondisi tubuhnya, termasuk kesehatan, penampilan, serta keadaan fisik secara keseluruhan.

2) Diri Etik-Moral (*Moral-ethical Self*)

Aspek moral-etik (*Moral-Ethical Self*) berkaitan dengan cara individu memaknai hubungannya dengan Tuhan, tingkat kepuasannya dalam menjalani kehidupan spiritual, serta prinsip-prinsip moral yang diyakininya, termasuk dalam menentukan batas antara yang benar dan yang salah

3) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Aspek pribadi (*Personal Self*) menggambarkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang bersifat internal, tidak bergantung pada kondisi fisik maupun relasi sosial. Pandangan ini dipengaruhi oleh tingkat kepuasan individu terhadap dirinya sendiri dan sejauh mana ia merasa telah menjadi pribadi yang ideal menurut versinya.

4) Diri Keluarga (*Family Self*)

Aspek keluarga (*Family Self*) menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya dalam konteks peran dan posisinya sebagai bagian dari keluarga, serta sejauh mana ia merasa berharga dan dihargai dalam lingkungan keluarganya.

5) Diri Sosial (*Social Self*)

Aspek sosial (*Social Self*) merujuk pada bagaimana individu mengevaluasi dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain, termasuk bagaimana ia membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri dalam lingkungan masyarakat.[19]

Staines mengemukakan 3 (tiga) aspek konsep diri dalam individu antara lain sebagai berikut:

a. Diri Dasar

Aspek ini mencerminkan cara individu memandang posisi, fungsi, serta potensi yang dimilikinya dalam kehidupan sosial. Dengan kata lain, ini adalah bentuk penilaian seseorang terhadap kapasitas, kedudukan, dan tanggung jawab dirinya di tengah masyarakat, sebagaimana ia memahami dan menilai dirinya sendiri.

b. Diri Sosial

Diri sosial adalah cara seseorang menilai dirinya sendiri, baik berdasarkan pandangannya maupun dari penilaian orang lain, terkait sikap dan perilaku individu dalam lingkungan sosial.

c. Diri Ideal

Aspek ini menggambarkan sosok ideal yang ingin dicapai oleh individu, yang terbentuk dari perpaduan antara keinginan pribadi dan tuntutan yang harus dipenuhi. Menurut sejumlah ahli, dimensi konsep diri mencakup pemahaman terhadap kondisi fisik dan psikologis diri, harapan-harapan terhadap diri baik secara jasmani maupun mental, serta evaluasi

[19] Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja,* (Bandung: PT Revika Aditama, 2006), h. 139.

individu terhadap dirinya sendiri dan terhadap harapan-harapan tersebut.[20]

Pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa konsep diri memiliki berbagai dimensi yang mencakup bagaimana seseorang memahami, menilai, dan mengharapkan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. Tiga dimensi utama yang dijelaskan adalah pengetahuan diri, harapan diri, dan penilaian diri. Dimensi internal dan eksternal konsep diri juga berperan penting dalam membentuk identitas individu. Dimensi internal mencakup identitas, perilaku, dan penilaian diri, sedangkan dimensi eksternal mencakup pandangan terhadap aspek fisik, etika, moral, hubungan sosial, dan keluarga. Secara keseluruhan, konsep diri mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, moral, dan ideal diri yang semuanya berinteraksi untuk membentuk pemahaman individu tentang siapa mereka dan bagaimana mereka berfungsi dalam dunia sosial.

4. Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri
   a. Pengaruh Lingkungan

      Lingkungan tempat seseorang tumbuh dan hidup memiliki peran penting dalam membentuk cara mereka memandang diri sendiri. Pandangan individu terhadap dirinya sendiri serta perannya dalam kehidupan sosial dipengaruhi oleh norma budaya, ekspektasi masyarakat, dan sistem nilai yang berkembang di lingkungan sekitarnya.

   b. Pengaruh Keluarga

      Keluarga memegang peranan penting dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri individu. Proses interaksi, dukungan emosional, serta pola hubungan dalam keluarga turut membentuk persepsi seseorang terhadap harga

[20] R.B. Burns, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku,* Terjemah: Eddy, (Jakarta: Arcan, 1993), h. 81

diri, nilai pribadi, dan identitas diri. Beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan konsep diri melalui lingkungan keluarga meliputi penerimaan dan perhatian, keteladanan dalam perilaku, pola komunikasi, gaya pengasuhan, serta dinamika hubungan antaranggota keluarga.

c. Pengaruh Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup seseorang juga mempengaruhi konsep diri seseorang. Baik pengalaman positif maupun tantangan hidup meninggalkan pengaruh yang mendalam pada cara seseorang memandang kemampuan dan nilai diri mereka. Keberhasilan, kegagalan, serta pengalaman emosional yang dialami individu memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi terhadap diri sendiri. Pengalaman positif dapat memperkuat rasa percaya diri dan mendukung perkembangan konsep diri yang sehat, sementara pengalaman negatif berpotensi menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri dan mengubah cara seseorang memandang identitas pribadinya.[21]

Dari uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pembentukan konsep diri individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama: lingkungan, keluarga, dan pengalaman hidup. Lingkungan, melalui norma-norma budaya dan harapan sosial, membantu membentuk cara individu memandang dirinya dalam konteks sosial. Keluarga memainkan peran besar melalui interaksi, dukungan, dan pola asuh, yang membentuk identitas dan harga diri. Sementara itu, pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, juga turut mempengaruhi konsep diri seseorang, di mana pencapaian memperkuat kepercayaan

[21] Bambang Supraptono, dkk, *Hubungan Interpersonal*, (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), h. 19

diri, dan kegagalan atau tantangan hidup dapat menimbulkan keraguan terhadap diri sendiri.

Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh persepsi orang lain terhadap individu, serta melalui hubungan interpersonal dengan lingkungan terdekat seperti anggota keluarga, teman sebaya, orang tua, dan pendidik. Pudjijogyanti menyatakan bahwa laki-l.aki dan Perempuan memiliki perbedaan dalam pembentukan konsep diri. Bagi Perempuan, konsep diri mereka dipengaruhi oleh kondisi fisik dan seberapa popular mereka, semsntara bagi laki-laki, konsep diri didasarkan pada agresivitas kekuatan mereka.[22]

Menurut Wiley, perkembangan individu dengan konsep diri yang positif merupakan hasil dari proses panjang yang dipengaruhi oleh lingkungan sejak masa awal kehidupan. Interaksi sosial menjadi faktor utama dalam membentuk pemahaman seseorang terhadap dirinya sendiri. Dalam hal ini, keluarga memegang peranan sentral sebagai fondasi awal pembentukan konsep diri, di mana pola pengasuhan orang tua turut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap terbentuknya citra diri anak.[23]

Dalam kajian psikologi, konsep diri dipahami sebagai persepsi menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri. Sementara dalam perspektif Islam, konsep diri merujuk pada kesadaran seseorang akan kedudukannya sebagai makhluk ciptaan, hamba Allah, serta khalifah di muka bumi. Dalam pendekatan tasawuf, individu didorong untuk melepaskan keterikatan terhadap egonya, karena hal tersebut dianggap sebagai penghalang antara dirinya dengan Tuhan. Dengan memusatkan perhatian sepenuhnya kepada Allah, akan terwujud relasi spiritual yang

[22] Andi Syahraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja", Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Vol.6, No.2 (Desember, 2019), h. 71

[23] Agustri Sania, "Dinamika self Concept dalam Perspektif Psikologi Islam", Journal of Phychology and counceling Vol. 1 No. 1, (Juni 2024), h. 29

mendalam antara hamba dan Tuhannya, hingga mencapai derajat Insan Kamil, yakni pribadi yang paripurna.[24]

Dalam pandangan Islam, konsep diri merupakan komponen esensial dalam memahami eksistensi manusia. Hal ini tercermin dalam berbagai ayat Al-Qur'an yang menegaskan kemuliaan, keistimewaan, serta tanggung jawab manusia sebagai khalifah di muka bumi. Konsep diri menjadi fondasi utama bagi setiap muslim dalam menjalani kehidupan, yang mencakup kesadaran akan fitrah sebagai makhluk Allah yang bernilai, terhormat, dan memiliki tujuan hidup yang terarah. Islam memandang konsep diri sebagai bagian yang tak terpisahkan dari relasi manusia dengan Tuhan maupun dengan sesama makhluk.[25]

Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman hidup bagi manusia, termasuk memberikan arahan agar individu merenungkan dan memperhatikan keberadaan dirinya sendiri. Hal ini tercermin dalam firman Allah dalam Surah Adz-Dzariyat ayat 20:

وَفِى الْاَرْضِ اٰيٰتٌ لِّلْمُوْقِنِيْنَ ۙ ﴿٢٠﴾

وَفِيْٓ اَنْفُسِكُمْ ۗ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ ﴿٢١﴾

Artinya: "Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) Bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tiada memperhatikan?." (Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21)[26]

Ayat diatas merupakan peringatan bagi setiap manusia untuk mengenali diri. Menurut Ibnu katsir, ayat ini menunjukan bahwa di dunia ini ada banyak hal yang menjadi bukti kebesaran dan kekuasaan Allah. Contohnya seperti berbagai jenis tumbuhan, hewan, gunung, serta perbedaan bahasa, ras, dan warna kulit manusia. Selain itu dalam

[24] Muhammad Azharii, "Konsep Diri dalam Islam." Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol 1 No 1, (Juni 2024), h. 133-134.

[25] Abdillah & Yayah, "Konsep Diri dalam Islam dan Implikasinya terhadap Komunikasi Interpersonal Sehari-hari", Jurnal Psikologi Vol.2 No.2, (Juni 2024), h.104

[26] Dapertemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 523.

diri manusia sendiri juga ada tanda-tanda kebesaran-Nya. Seperti akal, pemahaman, harkat, dan perasaan Bahagia. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk memahami dan mengenali potensi serta kelemahan yang dimilikinya, agar bisa menjaga dan menggunakan dengan baik kekuasaan yang telah allah anugerahkan.[27] Al-Qur'an dan hadis memiliki peran penting dalam membentuk konsep diri. Hal ini terlihat dari bagaimana konsep diri dapat mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam meraih prestasi, yang pada akhirnya juga membentuk kepribadiannya.[28]

Konsep diri yang terbentuk secara sehat dalam diri individu memiliki peranan penting dalam proses spiritual, salah satunya adalah mengenal Tuhan. Dalam perspektif Islam, pengenalan terhadapp diri sendiri bukan hanya berkaitan dengan identitas psikologis, tetapi juga menjadi jembatan untuk memahami kedekatan hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Al-qur'an secara eksplisit menyinggung hal ini dalam surah Ar-Rum ayat 8, Dimana manusia diajak untuk merenungi keberadaan dirinya sebagai makhluk yang diciptakan tidak sia-sia, serta memiliki tujuan eksistensial yang mengarah pada pengenalan terhadap Allah. Berikut adalah firman Allah surah Ar-Rum ayat 8:

اَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوْا فِيْٓ اَنْفُسِهِمْۗ مَا خَلَقَ اللّٰهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَآ اِلَّا بِالْحَقِّ

وَاَجَلٍ مُّسَمًّىۗ وَاِنَّ كَثِيْرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاۤىِٕ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُوْنَ ۝٨

Artinya: Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka?Allah tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan dalam waktu

[27] Tafsir Ibnu Katsir, Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21. https://tafsirweb.com/9917-surat-az-zariyat-ayat-20-21.html. Diakses tanggal 5 september 2023, pkl; 20.32 WIB.

[28] Nur Huda, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa," Inovatif, Vol. 2, No. 2, (September 2018), h. 75.

> yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya. (Q.S. Ar-Rum: 8)[29]

Setiap manusia memiliki perbedaan dalam hal fisik, mental,dan Tingkat kecerdasannya, maka penting bagi setiap orang untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya. Jika seseorangmengenal dirinya dengan baik, ia akan tahu apa yang bisa iaberikan dan sumbangkan. Dengan begitu, potensi yang telah Allah berikan bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya.

B. **Kesehatan Mental**

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berarti seseorang bebas dari masalah kejiwaan, mampu beradaptasi dengan baik, mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki, serta merasakan kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup. Kesehatan mental dapat didefinisikan kondisi kesejahteraan psikologis dimana individu mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal, mengatasi stres normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi positif dalam kehidupan sosialnya.[30] WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup aspek keberfungsian positif.[31]

Beberapa tanda orang yang sehat secara mental menurut Jahoda adalah punya sikap positif terhadap diri sendiri, terus belajar dan berkembang sebagai pribadi, mampu menjaga keseimbangan emosi, mandiri, melihat kenyataan dengan jelas, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[32] Selain itu, kesehatan mental juga sangat

---

[29] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 406.

[30] Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011, h. 75–78.

[31] World Health Organization. *Promoting Mental Health*. Geneva: WHO, 2004, h. 12–14.

[32] Jahoda, Marie. *Current Concepts of Positive Mental Health*. (New York: Basic Books, 1958), h. 22..

berkaitan dengan faktor spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan kepada Tuhan dan kebiasaan ibadah bisa membantu seseorang lebih kuat secara mental, mengurangi rasa cemas, dan membuat hidup terasa lebih bermakna.[33]

Berdasarkan pernyataan di atas dapat kesehatan mental dapat didefinisikan kondisi dimana seseorang mampu menjalani kehidupan secara seimbang, mengenali dan menerima dirinya dengan baik, mampu mengelola emosi, membina hubungan positif dengan orang lain, serta mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar. Kesehatan mental bukan sekadar kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk berkembang, beradaptasi, dan menjalankan peran secara efektif dalam kehidupan sehari-hari

2. Indikator Kesehatan Mental

Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi di mana seseorang mampu menjaga keseimbangan dalam cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Seorang individu yang sehat secara mentall umumnya mampu mengelola tekanan hidup, membina hubungan social yang baik, serta menjalani kehidupan dengan tujuan dan makna. Marie Jahoda salah satu tokoh utama dalam bidang psikologi, mengemukakan enam indicator utama yang menunjukkan kondisi mental yang positif:

a. Sikap positif terhadap diri sendiri, seseorang yang memiliki siksp positif terhadap dirinya cenderung menerima kekuatan dan kelemahan dirinya dengan realistis. Mereka tidak merendahkan diri, namun juga tidak bersikap sombong.

[33] Koenig, Harold G. *Handbook of Religion and Health*. (Oxford: Oxford University Press, 2001), h. 45..

b. Pertumbuhan dan perkembangan pribadi, individu yang sehat secara mental memiliki keinginan untuk terus berkembang belajar dari pengalaman, dan memperbaiki diri.
c. Integrasi psikologis, yaitu kemampuan mengelola berbagai aspek dalam hidup secara harmonis, termasuk emosi, pikiran, dan tindakan. Orang yang terintegrasi secara psikologis mampu menghadapi konflik batin dan tekanan tanpa kehilangan kestabilan mental.
d. Otonomi dan kemandirian, yaitu seseorang mampu membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihannya.
e. Persepsi realitas yang akurat, individu yang sehat secara mental mampu melihat dunia sebagaimana adanya, tanpa ilusi berlebihan atau penyangkalan. Mereka tidak mudah dipengaruhi oleh prasangka atau tekanan sosial yang menyimpang. Ini menunjukan kesimbangan antara logika dan emosi.
f. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, kesehatan mental juga tercermin dari kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan social dan situasi yang berubah.[34]

3. Hubungan Kesehatan Mental dengan Konsep Diri Positif

Kesehatan mental dan konsep diri positif memiliki hubungan yang erat dalam menunjang kesejahteraan psikologis individu. Konsep diri positif mencerminan pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya secara sehat dan membangun, sedangkan kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berpikir secara rasional, merasakan emosi secara proporsional, serta mampu berperilaku secara fleksibel dan sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Individu yang memiliki konsep diri positif umumnya mampu melihat dirinya secara realistis dan menunjukkan sikap penerimaan terhadap segala kelebihan maupun keterbatasan yang dimilikinya,

[34] Marie Jahoda. *Current Concepts of Positive Mental Health*. (New York: Basic Books, 1958), h. 22–31.

termasuk kelebihan dan kekurangannya. Sikap ini mendorong stabilitas emosi, keberanian menghadapi tantangan, serta menjalin hubungan social yang sehat.[35] Elizabeth Hurlock menekankan bahwa individu dengan konsep diri positif lebih mungkin merasa puas terhadap hidupnya dan memiliki resiliensi terhadap tekanan mental.[36] Sebaliknya, konsep diri negatif dapat mengarah pada berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, rendah diri, depresi, dan ketidakmampuan menhadapi tekanan hidup. Hal ini menunjukan bahwa cara seseorang memandang dirinya sendiri sangat mempengaruhi kondisi mental dan emosinya.

Martin Seligman dalam teori kesejahteraan psikologis (*well-being theory*) menyebutkan bahwa unsur-unsur penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi berakar dari pandangan positif terhadap diri sendiri, yang akhirnya mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.[37]

Dalam perspektif islam, Konsep diri yang positif berakar pada kesadaran bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang dimuliakan (Q.S. At-Tin:4) dan diberi amanah sebagai khalifah di bumi (Q.S. Al-baqarah: 30). Kesadaran ini membentuk landasan yang kuat dalam membangun ketenangan jiwa, rasa percaya diri, dan daya tahan menghadapi cobaan hidup.[38] Ketika seseorang merasa bernilai di mata Tuhannya, ia cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri dan kehidupan, yang secara langsung mendukung kestabilan mental.

---

[35] R. B. Burns, *Self-Concept Development and Education*. (London: Holt, Rinehart and Winston, 1982), h. 46–49.

[36] Elizabeth B.Hurlock *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Erlangga, 1993), h. 120–122.

[37] Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. (New York: Free Press, 2011), h. 45–48.

[38] M. Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah*, Jilid 15. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 517.

Dengan demikian, semakin kuat dan positif konsep diri individu, maka semakin besar peluangnya untuk memiliki kesehatan mental yang baik. Hal ini di sebabkan individu mampu mengenali potensi diri, menerima kekurangan, Serta memiliki motivasi untuk terus mengembangkan diri ke arah yang lebih baik.

BAB III

PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG POSITIVE SELF-CONCEPT

Konsep diri dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami secara psikologis, melainkan juga secara spiritual bagaimana termaktun dalam al-Qur'an. Al-Qur'an menaruh perhatian yang mendalam terhadap bagaimana manusia memandang dan memahami dirinya, baik dalam aspek potensi, nilai, maupun hubungan dengan Allah dan sesama. Beragam ayat dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk yang mulai, memiliki potensi besar, serta diberi kemampuan untuk memilik jalan hidup yang baik. Dalam konteks ini, pembentukan konsep diri positif dapat ditemukan melalui petunjuk-petunjuk ilahiah yang memberikan landasan bagi penghargaan diri, kesadaran akan potensi, kepercayaan diri, dan penerimaan diri.

Konsep diri positif tidak disebutkan langsung dalam Al-Qur'an, tetapi nilai-nilai dan prinsip yang membentuk konsep diri positif secar eksplisit dapat ditemukan dalam berbagai ayat yang membahas tentang pembentukan konsep diri positif diantaranya *self-image* (Q.S.At-Tin ayat 4), *self-esteem* (Q.S. Al-Isra ayat 70), *self-identity* (Q.S. Al-Baqarah ayat 30), *self-confidence* (Q.S. Ali-Imran ayat 139) dan *self-behavior* (Q.S. Al-Hasyr ayat 18). Penjelasan atas ayat-ayat tersebut bertujuan untuk menunjukan bagaimana al-Qur'an memberikan fondasi yang kokoh bagi terbentuknya konsep diri yang sehat dan konstruktif.

A. Ayat tentang Citra Diri (*Self-Image*) dalam Q. S. At-Tin Ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍۖ ۝٤

Artinya: "Sungguh Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya." (Q.S.At-Tin ayat 4)[39]

[39] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 598.

Quraish Shihab menafsirkan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya (*ahsanu taqwim*). Perlu dipahami bahwa manusia adalah semulia-mulianya makhluk Allah. Manusia diciptakan oleh Allah dengan bentuk fisik dan jiwa yang paling sempurna, karena memiliki kemampuan untuk menjalankan peran sebagai hamba sekaligus pemimpin di bumi. Selain itu, manusia diberi keistimewaan yang tidak dimiliki makhluk lain, yaitu akal. Dengan akal, manusia mampu mengenal kebenaran, menuntut ilmu, membangun peradaban, serta memahami dan menerapkan nilai-nilai moral dalam kehidupan.[40]

Allah memberikan perhatian khusus kepada manusia, meskipun setiap individu memiliki urusan tersendiri di sisi-Nya dan kedudukan yang berbeda dalam tatanan alam semesta. Perhatian ini tercermin dari penciptaan manusia yang begitu kompleks dan bernilai dibandingkan makhluk lainnya baik dari segi fisik yang tersusun secara rinci, kemampuan akalnya yang luar biasa, maupun dimensi ruhani yang mengagumkan. Manusia memiliki potensi untuk meraih derajat mulia, bahkan lebih tinggi dari malaikat. Namun di sisi lain, manusia juga bisa terjerumus ke dalam tingkat kehinaan yang paling rendah, lebih hina dari makhluk lainnya, jika ia mengingkari Tuhan dan dikuasai oleh hawa nafsu [41]

Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dalam struktur fisik dan spiritual yang sempurna. Kesempurnaan itu tampak dari akal pikiran yang dapat membedakan baik dan buruk, kemampuan berbicara, memahami, dan mengelola kehidupan. Frasa *fi ahsani taqwim* menunjukan bahwa manusia diciptakan tidak hanya bentuk fisik yang semputna, tetapi juga potensi moral dan spiritual yang tinggi.[42]

---

[40] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 15 (Jakarta: Lentera Hati), h. 377-379

[41] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 299.

[42] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Menara Kudus,t.t), Jilid 15, h. 208.

Menurut Al-Qurtubi, ayat ini menunjukan keunggulan manusia dibandingkan makhluk lain. *Ahsani taqwim* dimaknai sebagai bentuk yang paling lurus (baik secara fisik maupun fungsional). Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling cocok untuk menjalankan perintah-Nya dan mengelola bumi. Namun, keunggulan ini bersifat potensial, artinya manusia bisa jatuh ke posisi rendah jika menyia-nyiakan akal dan moralitasnya.[43]

B. Ayat tentang Harga Diri (Self-Esteem) dalam Q.S. Al-Isra Ayat 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيْٓ اٰدَمَ وَحَمَلْنٰهُمْ فِى الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنٰهُمْ مِّنَ الطَّيِّبٰتِ وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيْلًا ۧ ﴿٧٠﴾

> Artinya: "Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna." (Q.S. Al-Isra: 70)[44]

Ayat ini menjelaskan manusia sebagai makhluk unik yang memiliki kehormatan dalam kedudukannya sebagai manusia. Kemuliaan ini diberikan kepada seluruh manusia tanpa memandang tingkat ketaatan beragama. Allah menganugerahkan kepada manusia bentuk fisik yang sempurna, kemampuan untuk berbicara, berpikir, dan memahami ilmu pengetahuan. Selain itu, manusia juga diberikan kebebasan dalam menentukan pilihan hidupnya. Rezeki yang diberikan pun disesuaikan dengan kebutuhan mereka, agar dapat mendukung pertumbuhan tubuh serta perkembangan aspek kejiwaan secara seimbang.[45]

---

[43] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Ahsin W. Al-Hafidz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), Jilid 20, h. 93.

[44] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 438.

[45] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 513.

Kata *karramnā* mengandung arti kemuliaan dan keistimewaan yang diberikan sesuai dengan objeknya, dalam hal ini manusia. Ini menunjukkan bahwa manusia diberi keunggulan batiniah yang tidak dimiliki makhluk lainnya. Karena itu, manusia memiliki martabat yang harus dihormati sebagai makhluk ciptaan Allah. Kemuliaan ini tidak terbatas pada satu kelompok, suku, generasi, agama, atau keturunan tertentu, melainkan mencakup seluruh keturunan Adam. Manusia memiliki potensi istimewa yang menjadi dasar penghormatan terhadap hak-hak asasi mereka. Ayat ini menjadi salah satu landasan penting dalam pandangan Islam mengenai hak asasi manusia, di mana setiap individu berhak atas kehidupan, kebebasan berpendapat, beragama, bekerja, berserikat, dan hak-hak lainnya. Hak-hak tersebut merupakan anugerah dari Allah sebagaimana terkandung dalam kata *karramnā*, dan pelaksanaannya harus tetap berada dalam koridor syariat serta tidak bertentangan dengan hak-hak Allah.[46]

Sayyid Quthb menekankan bahwa Allah memfasilitasi kehidupan manusia dengan berbagai sarana di bumi dan laut. *Frasa "dan Kami angkut mereka di daratan dan di lautan"* menurut Quthb menunjukkan bahwa manusia diberikan kemampuan untuk menguasai dan memanfaatkan alam demi kehidupannya. Kendaraan di darat dan laut, bahkan teknologi yang terus berkembang, adalah bagian dari nikmat ini, sebagai bentuk kemudahan yang Allah berikan kepada manusia dalam mengarungi kehidupannya. Selanjutnya, Quthb menjelaskan makna dari *"dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik"*. Ini menunjukkan perhatian Allah terhadap kebutuhan hidup manusia. Rezeki tidak hanya terbatas pada makanan, tetapi mencakup segala bentuk kenikmatan yang halal dan baik: udara, air, kesehatan, hingga kenikmatan intelektual dan spiritual. Sayyid Quthb menegaskan bahwa manusia diberikan kelimpahan fasilitas untuk menjalani hidup, sebagai bentuk kemurahan Allah. Ayat ini juga menyatakan bahwa Allah *"lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan"*. Menurut

[46] *Ibid*., h. 513-115

Quthb, ini menandakan bahwa manusia memiliki posisi istimewa di antara makhluk ciptaan lainnya. Keistimewaan ini bukan hanya karena akalnya, tapi juga karena kemampuannya untuk mengenal dan menyembah Allah secara sadar. Namun, keunggulan ini bersifat amanah; artinya, harus dipertanggungjawabkan.[47]

Al-Maraghi menyebut bahwa Allah memuliakan manusia dengan berbagai nikmat seperti diberi akal, bisa berjalan di darat dan laut, serta diberi makanan yang baik. Kemuliaan itu juga mencakup hak untuk memilih dan bertanggung jawab, menjadikan manusia istimewa dibanding makhluk lainnya. Ayat mengandung dorongan psikologis bahwa manusia harus menyadari harga dirinya yang ditetapkan langsung oleh Allah, sebagai motivasi untuk hidup mulia.[48]

Dalam tafsirnya, Al-Qurthubi menjelaskan bahwa bentuk pemuliaan manusia terdiri dari beberapa hal: berjalan tegak, diberikan akal, kemampuan berbicara, serta kemmpuan menundukkan alam. Ayat ini menekankan bahwa kemuliaan sejati bukan sekedar tubuh, malainkan kesadaran spiritual sebagai hamba Allah. Maka, manusia dimuliakan tidak hanya karena bentuknya, tetapi juga karena amanah yang dibebankan padanya.[49]

C. Ayat Tentang Identitas Diri (*Self-Identity*) dalam Q.S Al-Baqarah Ayat 30

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗ قَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاۤءَ ۚ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak

[47] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 276.

[48] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Menara Kudus,t.t), Jilid 15, h.56.

[49] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Ahsin W. Al-Hafidz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), Jilid 10, h.271.

> dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (Q.S. Al-Baqarah: 30)[50]

Dalam tafsir Al-Misbah memaparkan bahwa Ketika Allah berfirman kepada para malaikat bahwa Allah hendak menjadikan khalifah di bumi, hal ini menunjukan kepercayaan besar kepada manusia. Malaikat mempertanyakan rencana tersebut karena mereka khawatir manusia akan menumpahkan darah dan berbuat kerusakan. Allah menjawab dengan pertanyaan yang menegaskan bahwa Allah mengetahui apa yang merekaa tidak ketahui, yakni potensi positif Istimewa yang telah dianugerahkan kepada manusia. Khalifah dalam konteks ini bukan hanya pemimpin politik, melainkan menjaga, memakmurkan dan mengatur bumi sesuai dengan kehendak-Nya. Ini menunjukan manusia diberi tugas yang sangat mulia dan bertanggung jawab atas keberlangsungan ciptaan Allah di bumi. Allah bermaksud menguji manusia dan memberinya penghormatan. Menurut Quraish Shihab manusia di beri kebebasan memilih dan bertindak, yang menyiratkan adanya tanggung jawab moral. Potensi ini bisa membawa kebaikan atau keburukan. Manusia harus mengenali dan mengembangkan potensinya untuk menjalankan fungsi kekhalifahan secara tanggung jawab.[51]

Selaras dengan penjelasan di atas, Sayyid Quthb menyoroti bahwa ayat ini mencerminkan keagungan visi Islam terhadap manusia: manusia bukan makhluk hina, tetapi mulia karena memiliki tugas besar yang bahkan malaikat tidak diberi. Konsep kekhalifahan ini mengandung tanggung jawab moral dan spiritual untuk menegakkan keadilan, memelihara bumi, dan menjalankan kehidupan berdasarkan petunjuk Allah. Dengan ayat ini, Sayyid Quthb ingin membangkitkan kesadaran eksistensial dalam diri setiap muslim: bahwa kita

[50] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 6.

[51] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1*, (Jakarta: Lentera Hati), h. 140- 145.

tidak hidup sekadar untuk diri sendiri, tetapi untuk membawa rahmat dan kebaikan atas nama Allah di muka bumi.[52]

Al-Maraghi menafsirkan bahwa maksud "khalifah" adalah manusia sebagai pemimpin yang ditugaskan untuk mengelola bumi sesuai dengan hukum-hukum Allah.[53] Allah memilih manusia karena ia memiliki kemampuan mengetahui, belajar, serta membedakan antara yang baik dan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa manusia diciptakan untuk tujuan besar, dan ini memperkuat jati diri (*self-identity*) sebagai makhluk yang berharga dan bertanggung jawab. Selaras dengan ini, menurut Al-Qurthubi, "khalifah" berarti pengganti atau pemelihara bumi setelah makhluk sebelumnya. Allah memilih manusia sebagai khalifah karena memiliki akal dan kehendak bebas. Dalam tafsir ini, terdapat pengakuan atas kapasitas manusia sebagai makhluk berdaya. Kesadaran ini menjadi dasar untuk membangun tanggung jawab diri dan arah hidup yang lebih positif.[54]

D. Ayat Tentang Percaya Diri dalam Q.S. Ali Imran Ayat 139

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٣٩﴾

> Artinya:: "Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin." (Q.S. Ali-Imran: 139)[55]

Ayat ini turun dalam konteks kekalahan kaum muslimin pada perang uhud. Allah memberikan penghiburan sekaligus dorongan kepada umat Islam untuk tidak merasa lemah (الوهْن) dan tidak bersedih hati (الحزن). Kelemahan yang dimaksud adalah hilangnya semangat atau motivasi untuk bangkit kembali, sedangkan kesedihan yang dilarang adalah larut dalam rasa kecewa

---

[52] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 1*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 67.

[53] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Menara Kudus,t.t), Jilid 1, h. 230.

[54] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Ahsin W. Al-Hafidz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), Jilid 1, h. 296.

[55] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 90.

hingga kehilangan daya juang. Larangan ini bukan berarti menafikan emosi manusiawi, tetapi mengarahkan umat agar segera bangkit dan tidak terpuruk dalam keputusasaan.[56]

Allah mengingatkan bahwa kaum Muslimin adalah "orang-orang yang paling tinggi" (الأعلون) jika mereka benar-benar beriman. Ungkapan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang sejati hanya dapat diperoleh dari iman yang kokoh. Iman memberikan kekuatan batin untuk menghadapi cobaan hidup, serta menjadikan seorang mukmin yakin bahwa setiap ujian adalah bagian dari kehendak Allah yang memiliki hikmah. Ketinggian yang dimaksud di sini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga moral dan psikologis, di mana seorang mukmin merasa bernilai dan bermartabat di hadapan Allah.

Quraish Shihab mengemukakan bahwa ayat ini mengandung prinsip penting: kegagalan bukanlah akhir segalanya. Kekalahan dalam Perang Uhud menjadi pelajaran berharga bagi umat Islam tentang pentingnya disiplin, kepemimpinan, dan kesabaran. Namun, Allah menghibur mereka dengan janji bahwa mereka tetap memiliki kedudukan yang mulia jika beriman. Ini menegaskan bahwa seorang mukmin harus selalu optimis dan percaya bahwa setiap kesulitan akan diiringi kemudahan. Frasa "padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi" juga memberikan penegasan tentang posisi kaum Muslimin yang mulia di sisi Allah. Kemuliaan ini tidak diukur dari kekayaan, jumlah pasukan, atau kemenangan material, melainkan dari keimanan yang kokoh dan ketaatan kepada Allah.[57]

Dengan keimanan ini, seorang mukmin tidak hanya memiliki rasa percaya diri tetapi juga keberanian moral untuk terus memperjuangkan kebenaran meskipun menghadapi rintangan. Kehidupan sehari-hari, ayat ini mengajarkan agar seseorang tidak mudah putus asa dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan. Kepercayaan diri yang sejati tidak datang dari

---

[56] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 2*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 226-228.

[57] *Ibid.*, h. 228-229.

keberhasilan duniawi semata, tetapi dari keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka yang beriman. Oleh karena itu, seorang mukmin harus berani bangkit dari kegagalan, menghadapi tantangan dengan optimisme, dan menjalani hidup dengan semangat yang bersumber dari keyakinan kepada Allah.

Dalam tafsir Al-Maraghi ayat ini diturunkan untuk menguatkan hati kaum Muslimin setelah Perang Uhud. Al-Maraghi menyebut meskippun mengalami kekalahan fisik, merekatidak boleh kehilangan harapan. Allah mengingatkan bahwa kedudukan kaum beriman tetap lebih tinggi karena memiliki nilai Rohani. Tafsir ini mengandung unsur psikologis mendalam bahwa kekuatan konsep diri berasal dari iman, bukan situasi luar.[58]

Al-Qurthubi menyatakan bahwa ayat ini adalah motivasi dan penghiburan bagi umat islam. Ayat ini menekankan bahwa iman adalah ukuran tertinggi dari kemuliaan manusia. Maka seseorang yang beriman tidak seharusnya larut dalam kegagalan karena derajatnya di sisi Allah lebih tinggi.[59]

E. Ayat tentang Perilaku Diri (*Self-Behaviour*) dalam Q. S Al-Hasyr Ayat 18

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

> Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Teliti apa yang kamu kerjakan." (Q.S. Al-Hasyr: 18)[60]

---

[58] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Menara Kudus,t.t), Jilid 4, h.78.

[59] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Ahsin W. Al-Hafidz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), Jilid 4, h. 149.

[60] Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), h. 545.

Surah Al-Hasyr ayat 18 membuka dengan panggilan kepada orang-orang yang beriman untuk bertakwa kepada Allah, mengingat dan mengevaluasi amal perbuatan mereka, serta mempersiapkan diri untuk hari akhir. Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, panggilan *Yā ayyuhalladzīna* āmanū mengingatkan bahwa Keimanan seseorang perlu diwujudkan melalui sikap takwa yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mampu mengendalikan diri dan berhati-hati dalam setiap tindakan. Ayat ini juga mendorong introspeksi mendalam melalui *frasa waltanzhur nafsun mā qaddamat lighad* (hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok). Frasa "ghad" (hari esok) merujuk pada kehidupan akhirat, menjadikan introspeksi (muhasabah) ini sebagai upaya untuk memastikan bahwa amal yang dilakukan di dunia bernilai positif untuk akhirat. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini membangun prinsip akuntabilitas pribadi, yang berdampak pada penguatan moral, kesehatan mental, dan kesadaran akan tanggung jawab individu terhadap Tuhannya.[61]

Penegasan dalam kalimat terakhir ayat ini, *Inna Allāha khabīrun bimā ta'malūn* (Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan), menjadi peringatan bahwa setiap amal baik kecil maupun besar tidak lepas dari pengawasan Allah. Pengulangan frasa *ittaqūllāh* dalam ayat ini menunjukkan pentingnya ketakwaan sebagai landasan utama dalam menilai amal dan menjaga hubungan dengan Allah. Quraish Shihab menambahkan bahwa pesan ayat ini sangat relevan dalam membentuk kesadaran spiritual, moral, dan motivasi hidup yang sehat secara psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, ayat ini menanamkan kewaspadaan dan rasa tanggung jawab yang mendalam bagi setiap individu.[62]

Dalam tafsir *Fi Zhilal al-Qur'an*, Sayyid Quthb menafsirkan Surah Al-Hasyr ayat 18 dengan pendekatan ruhani yang kuat. Ia menekankan bahwa ayat ini merupakan seruan untuk hidup dalam kesadaran penuh terhadap masa depan akhirat. Seruan terhadap orang-orang beriman agar memperhatikan apa yang telah mereka persiapkan untuk 'hari esok' menunjukkan bahwa kehidupan

[61] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 13*, (Jakarta: Lentera Hati), h. 68.

[62] *Ibid*., h. 69.

dunia tidak lepas dari pertanggungjawaban. Sayyid Quthb menggambarkan suasana ayat ini dengan penuh perasaan spiritual, di mana manusia diajak untuk tidak larut dalam kelalaian dunia, melainkan harus sadar bahwa segala amal akan diperiksa oleh Allah yang Maha Mengetahui. Ia juga menekankan bahwa 'ghad' bukan sekadar masa depan, melainkan hari pertemuan dengan Allah, saat segala sesuatu akan ditampakkan dengan gamblang. Oleh karena itu, kewajiban untuk mempersiapkan diri menjadi sangat mendesak dan tidak boleh ditunda-tunda. Menurut Sayyid Quthb, ayat ini membangkitkan ketegangan spiritual yang konstruktif, yang dapat menggerakkan hati dan jiwa untuk hidup dalam kesadaran dan tanggung jawab.[63]

Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini merupakan perintah untuk bermuhasabah (intropeksi diri). Manusia diperintahkan agar tidak hidup secara sembrono, tetapi berpikir tentang akibat dari segala amalnya. Ayat ini menekankan pentingnya kesadaran dalam bertindak, serta memperhatikan masa depan ukhrawi dengan serius.[64]

Dalam tafsir Al-Qurthubi, ayat ini menjadi dasar penting bagi konsep evaluasi diri. Ayat ini menyebut “perhatikanlah apa yang kamu persiapkan” adalah perintah untuk berpikir Panjang, menghindari kelalaian, bertindak dengan visi akhirat. Ini menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai kesadaran diri sebagai bagian dari ketakwaan[65]

[63] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an: Di Bawah Naungan Al-Qur’an Jilid 11*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 221.

[64] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi,* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Menara Kudus,t.t), h. 119.

[65] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Ahsin W. Al-Hafidz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), Jilid 30, h. 160.

BAB 1V

BENTUK-BENTUK POSITIVE *SELF-CONCEPT* DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTA

Pada bab sebelumnya telah diuraikan ayat-ayat Al-Qur'an yang menunjukkan adanya nilai-nilai konsep diri positif dalam Islam, seperti penghargaan diri, potensi diri, kepercayaan diri, dan penerimaan diri. Ayat-ayat tersebut menjadi dasar teologis dalam memahami bagaimana Islam memandang manusia sebagai makhluk mulia, berpotensi, dan mampu menghadapi berbagai tantangan hidup secara spiritual dan psikologis

A. Analisis Bentuk-Bentuk Konsep Diri Positif dalam Al-Qur'an

1. Citra Diri (*Self-Image*)

Al-Qur'an menegaskan kemuliaan manusia surah At-Tin ayat 4 yang artinya "Sungguh Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya". Quraish Shihab menjelaskan bahwa ahsani taqwim bukan hanya menunjuk pada bentuk fisik manusia yang paling sempurna dibanding makhluk lainnya, tetapi juga mencakup aspek psikologisdan spiritualnya, yaitu kemampuan berpikir, memilih, merasakan, serta menyadari eksistensinya sebagai makhluk yang bertanggung jawab dan memiliki kehendak bebas. Sementara Sayyid Quthb menekankan bahwa ayat ini menunjukan kehormatan manusia karena memiliki fitrahnya. Posisi sebagai manusia sebagai makhluk ahsani taqwim adalah puncak penciptaan, dan ini memberikan beban moral dan spiritual, bukan sekedar kemuliaan kosong. Penciptaan manusia dalam bentuk terbaik merupakan pengakuan atas keistimewaan manusia dalam struktur, fungsionalitas, dan misinya di dunia.

Dalam psikolgi Carl Rogers menjelaskan bahwa *self-image* adalah aspek sentral dalam konsep diri yang menentukan bagaimana seseorang mempersepsi dan menerima dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki citra diri *(self image*) yang positif umumnya memiliki keyakinan terhadap nilai dan arti keberadaannya, serta lebih mampu menghadapi tantangan dan

beradaptasi dengan perubahan dalam hidupnya.[66] Oleh karena itu, pemahaman dan perenungan terhadap Surah At-Tin ayat 4 dapat berkontribusi dalam pembentukan citra diri yang positif, karena ayat tersebut menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan nilai, martabat, dan potensi mulia sejak awal keberadaannya..

2. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Kemuliaan manusia juga disebutkan dalam firman Allah surah Al-Isra ayat 70 yang artinya "Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna". Dalam tafsir Al-Misbah menafsirkan bahwa kemuliaan manusia ini bersifat universal tidak dibatasi oleh status sosial, agama, jenis kelamin, atau etnis. Manusia dihormati sebagai manusia, karena manusia adalah ciptaan Allah yang dibekali akal, hati, dan kemampuan untuk mengenal Tuhannya. Ini adalah pengakuan Allah terhadap nilai-nilai esensial manusia. Tafsir Al-Maraghi menekankan bahwa kelebihan manusia atas makhluk lain bukan hanya bentuk, tetapi pada fungsi akal dan kesanggupan untuk memilih antar jalan benar dan sesat.

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna dan dimuliakan oleh Allah. Ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki nilai yang tinggi di mata Allah, yang menjadi dasar penting untuk membangun rasa hormat dan penghargaan terhadap diri sendiri. Penghargaan diri dalam konteks ini bukanlah bentuk kesombongan, melainkan kesadaran akan nilai dirinya sebagai ciptaan Allah yang mulia dan bermartabat. Dalam psikologi, self-esteem adalah evaluasi sesorang terhadap harga dirinya. Carl Rogers menekankan bahwa penghargaan diri terbentuk melalui pengalam positif yang konsisten dengan *self -image* dan *ideal-self*.[67] Jika konsep diri sesorang selaras dengan penghargaan yang

[66] Carl R. Rogers, *On Becoming a Person*, (Boston: Houghton Miffin, 1961), h.120.
[67] Carl R. Rogers, *On Becoming a Person*, (Boston: Houghton Miffin, 1961), h. 122.

individu rasakan dari Tuhannya, maka akan terbentuk *self-esteem* yang stabil dan sehat, sebagaimana yang digambarkan Al-Qur'an. Morris Rosenberg menjelaskan bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional.[68] Individu dengan harga diri tinggi merasa berharga, dihargai, dan berhak atas perlakuan baik. Kesesuaian antara keyakinan al-qur'an bahwa manusia dimuliakan dan konsep harga diri dari psikologi menunjukan bahwa individu yang meyakini kehormatan dirinya secara spiritual akan membentuk evaluasi diri yang sehat dan stabil.

3. Identitas Diri (*Self-Identity*)

Identitas diri berkaitan dengan pemahaman seseorang mengenaisiapa dirinya, dari mana asalnya, dan apa tujuan hidupnya. Dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 30, "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi." Allah menyatakan bahwa manusia diciptakan sebagai khalifah di muka bumi. Penunjukan ini menunjukkan adanya kepercayaan Allah terhadap kemampuan manusia dalam mengelola dan memimpin kehidupan. Dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa kata khalifah menunjukkan manusia memiliki peran representatif Allah di bumi, yaitu mengelola, membangun, dan menebarkan nilai-nilai kebaikan dengan menggunakan akal, nurani, dan kehendaknya. Manusia diberi amanat untuk memimpin dan memakmurkan bumi berdasarkan nilai-nilai ilahiyah.Identitas ini bukan sekedar status simbolik, melainkan memuat peran aktif dan tanggung jawab moral-spiritual Ini berarti bahwa setiap manusia memiliki potensi dasar berupa kapasitas akal, moralitas, dan tanggung jawab yang membedakannya dari makhluk lain. Dalam kitab tafsir Fi Zhilalil Qur'an menegaskan bahwa posisi khalifah adalah amanah terbesar yang diberikan Allah kepada manusia. Representasi kehendak Allah dalam kehidupan dunia, sehingga

[68] Morris Rosenberg, *Society and Adolescent Self-Image* (Princeton: Princeton University Press, 1989), h.50.

manusia harus hidup dalam kesadaran bahwa tindaknnya memiliki nilai dihadapan Allah.

Dengan memahami Surah Al-Baqarah ayat 30 individu muslim memperoleh arah identitas yang jelas. Manusia adalah khalifah di bumi, dengan misi moral dan sosial. Pemahaman ini memberi kontribusi besar terhadap kestabilan kepribadian, kejelasan arah hidup, dan motivasi untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

4. Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Ayat-ayat al-Qur'an memberikan dorongan kuat untuk membangun kepercayaan diri, seperti firman Allah*,"* Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin," Q.S. Ali Imran ayat 139, dalam tafsir Al-Misbah ayat ini memberikan motivasi kepada umat Islam yang sat itu menghadapi kekalahan di perang Uhud. Allah memerintahkan mereka untuk tidak merasa lemah atau bersedih, karena jika mereka tetap beriman, meraka akan berada di posisi yang unggul. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *antumu al-a'lawna* menunjukkan posisi spiritual yang mulia bagi orang-orang yang tetap teguh dalam keimanan, bahkan di Tengah ujian. Allah mengingatkan bahwa kekalahan atau kesulitan tidak boleh menggoyahkan keyakinan mereka kepada Allah, karena keimanan adalah sumber kekuatan terbesar.

Menurut Saayid Quthb ayat ini menanamkan semangat percaya diri yang berbasis pada iman. Daklam pandangannya, kepercayaan diri ini bukanlah kesombongann, melainkan hasil dari kesadaran akan hubungan manusia dengan Allah. Kesadaran ini memberikan umat Islam keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adlah bagian dari rencana Allah, maka mereka memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dengan bantuann-Nya.

Ayat ini memotivasi umat Islam untuk tidak merasa lemah dan bersedih, karena mereka memiliki kekuatan jika memiliki iman. Ayat ini mencerminkan pentingnya rasa percaya diri sebagai bentuk keyakinan bahwa

diri memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan. Albert bandura menyebut *self-confidence* sebagai bagian dari *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dan tantangan tertentu.[69] Konsep diri ini sesuai dengan dorongan Al-Qur'an agar tidak berputus asa dan tetap memiliki harapan.

5. Perilaku Diri (*Self-Behavior*)

   Self-behavior adalah bagaimana perilaku seseorang mencerminkan pandangan dan perasaan mereka terhadap diri sendiri. Surah Al-Hasyr ayat 18 memerintahkan setiap mukmin untuk memperhatikan amal perbuatannya. Ini merupakan bentuk perintah muhasabah atau evaluasi diri. Dalam tafsir Sayyid Quthb, ayat ini menggambarkan bahwa seorang mukmin hendaknya hidup dengan penuh kesadaran terhadap dampak jangka panjang dari tindakannya, terutama untuk kehidupan akhirat. Hal ini sangat erat dengan *self-regulation* dalam psikologi.

   Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku yang sehat tidak muncul dri kebetulan, tetapi dari proses regulasi diri yaitu bagaimana individu mengamati perilakunya, mengevaluasi dirinya. Regulasi yang baik dapat menurunkan implusivitas, meningkatkan tanggung jawab pribadi, dan memperkuat kontrol emosi.[70] Proses ini mendukung terbentuknya perilaku yang selaras dengan nilai diri dan tujuan hidup.

B. Implikasi Konsep Diri Positif terhadap Kesehatan Mental

Konsep diri positif tidak hanya penting dalam membentuk kepribadian, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Dalam perspektif psikologi, individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, stabil, dan adaptif terhadap perubahan. Berdasarkan bentuk-bentuk konsep diri positif dalam Al-Qur'an seperti citra

[69] Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, (New York: W. H. Freeman, 1997), h. 2.

[70] Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986), h. 365.

diri (*self-Image*), harga diri (*self-esteem*), identitas diri (*self-identity*), perilaku diri (*self-behavior*), dan Kepercayaan diri (*self-confidence*) memiliki pengaruh dan hubungannya dengan kesehatan mental. Kelima bentuk ini saling berhubungan dan membentuk fondasi psikologis yang sehat dalam kehidupan seorang muslim.

1. Kesehatan Mental yang Terkait dengan Citra Diri

   Dalam Q.S. At-Tin ayat 4 membangun landasan teologis bahwa setiap manusia diciptakan dengan kesempurnaan dan kehormatan. Pemahaman ini dapat menumbuhkan penerimaan diri dan penghargaan diri yang positif. *Self image* adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, baik dari segi fisik maupun psikologis. Jika seseorang menyadari bahwa manusia diciptakan dalam bentuk terbaik oleh Tuhan maka manusia akan memilki persepsi yang baik tentang dirinya. Seseorang yang memiliki citra diri positif cenderung memiliki harga diri yang baik, lebih percaya diri, mampu menghargai dirinya dan orang lain, tidak mudah mengalami kecemasan atau depresi mampu menerima kekurangan diri secara sehat. Dengan memahami dan meyakini makna ayat ini, individu muslim dapat memiliki landasan spiritual untuk membangun citra diri yang sehat dan positif.
2. Kesehatan Mental yang Terkait dengan Harga Diri

   Manusia dimuliakan oleh Allah surah Al-Isra ayat 70. Pemahaman ini membentuk penghargaan diri yang stabil dan tidak tergantung pada pengakuan eksternal. Dalam psikologi, *self-esteem* yang stabil mencegah munculnya berbagai gangguan seperti depresi, perasaan tidak berharga, dan kecemasan sosial. Konsep penghargaan diri menurut Al-Qur'an membuat manusia sadar bahwa keberadaannya bernilai karena hubungannya dengan Allah, bukan karena pencapaian atau penampilan semata. Dalam konteks kesehatan mental, kesadaran bahwa manusia dimuliakan oleh Allah dapat memperkuat rasa berharga, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong sikap optimis dan resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Tafsir AlMisbah dan Sayyid Quthb menegaskan bahwa kemuliaan ini

mencakup dimensi jasmani, spiritual dan moral, yang bila disadari dan diinternalisasi akan membentuk konsep diri yang sehat danmendukung stabilitas kesehatan mental seseorang.

3. Kesehatan Mental yang Terkait dengan Identitas Diri

   Surah Al-Baqarah ayat 30 menjelaskan Ketika Allah memberitakan kepada para malaikat bahwa Allah akan menjadikan manusia sebagai khalifah di bumi, hal ini menunjukan bahwa manusia memilki identitas dan peran muliia sebagai wakil Allah dalam mengelola dan memakmurkan dunia. Kesadaran akan identitas diri sebagai khalifah membentuk *self-identity* yang kuat, yaitu pemahaman tentang siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, dan apa tanggung jawab yang diembannya. Dalam konteks kesehatan mental, yang jelas dan positif sangat penting karena individu yang mengenal jati dirinya kan lebih stabil secara emosional, tidak mengalami krisis identitas, serta memilki hidup yang terarah. Tafsir Al-Misbah dan Sayyid Quthb menekankan bahwa identitas kekhalifahan ini menuntut manusia untuk menyadari kapasitas spiritual dan intelektualnya, yang jika dijalankan dengan baikakan mendukung kesehatan mental melalui rasa bermakna, berdaya, dan berkontribusi dalam kehidupan.

4. Kesehatan Mental yang Terkait dengan Kepercayaan Diri

   Kepercayaan diri yang didasarkan pada iman, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ali Imran: 139 . Ayat ini mengandung dorongan kuat untuk membangun kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan dasar keimanan, dimana bahwa Allah menegaskan bahwa orang beriman tidak seharusnya merasa rendah atau kalah, sebab mereka memilki kemuliaan spiritual yang tinggi. Dalam konteks kesehatan mental, kepercayaan diri sangatpenting karena membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan tenang, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemamapuan dalam mengambil keputusan. Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini turun untuk menguatkan jiwa akaum muslim setelah kekalahan perang uhud, menunjukkan bahwa keyakinan kepada Allah memberi kekuatan batin. Sementara Sayyid Quthb menekankan bahwa iman sejati melahirkan

kekuatan moral dan psikologis yang menumbuhkan keberanian dan keteguhan, sehingga individu tidak mudah goyah secara mental dalam situasi sulit.

5. Kesehatan Mental Terkait dengan Perilaku Diri

   Dalam surah Al-Hasyr ayat 18 menekankan pentingnya kesadaran dan evaluasi terhadap perilaku (*self-behavior*) yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, terutamaa dalam persiapan menghadapi kehidupan akhirat. Dalam konteks kesehatan mental, kesadaran terhadap perilaku diri berperan penting dalam membentuk *self-regulation* , yaitu kemampuan untukmengendalikan tindakan, emosi, dan kebiasaan agar selaras dengan nilai dan tujuan hidup. Individu yang mampu mengevaluasi perilakunya secara jujur dan bertanggung jawab moral. Kedua tafsir ini menegaskan bahwa perilaku yang disadari dan dikendalikan secara spiritual mendukung kesehatan mental melalui kehidupan yang lebih terarah dan bermakna.

Konsep diri positif dalam Al-Qur'an mencakup citra diri, penghargaan diri, identitas diri, kepercayaan diri, dan perilaku diri. Kelima bentuk ini sangat berperan dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental seseorang. Dengan memahami nilai-nilai Qur'ani tersebut, individu mampu membentuk pandangan yang sehat terhadap dirinya dan mampu menghadapi kehidupan dengan lebih seimbang, kuat, dan damai. Konsep diri positif dalam Al-Qur'an tidak hanya membentuk citra diri yang sehat, tetapi juga menyelaraskan antara kesehatan mental dan ketenangan spiritual. Dalam ajaran Islam, kesehatan jiwa tidak dipisahkan dari hubungan dengan Allah. Maka dari itu, seorang muslim yang membangun konsep diri positif berdasarkan Al-Qur'an akan memiliki kesehatan mental yang holistik, yakni yang melibatkan aspek emosional, kognitif, sosial, dan spiritual secara bersamaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep diri positif serta analisis implikasinya terhadap kesehatan mental, dapat disimpulkan

1. Konsep diri positif adalah pandangan yang sehat, realistis, dan konstruktif seseorang terhadap dirinya, termasuk atas kelebihan dan kekurangan diri serta keyakinan akan kemampuan dan nilai dirinya sebagai makhluk yang bermakna. Bentuk-bentuk konsep diri positif tercermin dalam lima ayat utama yang mewakili lima sapek penting dalam pembentukan kepribadian, yaitu *self-image* (Q.S.At-Tin ayat 4), *self-esteem* (Q.S. Al-Isra ayat 70), *self-identity* (Q.S. Al-Baqarah ayat 30), *self-confidence* (Q.S. Ali-Imran ayat 139) dan *self-behavior* (Q.S. Al-Hasyr ayat 18). Setiap ayat memberikan pesan moral dan spiritual yang mendalam mengenai bagaimana manusia memandang, menghargai, dan mengarahkan dirinya sesuai nilai-nilai ilahiyah.
2. Implikasi konsep diri positif dalam Al-Qur'an terhadap kesehatan mental sangat besar, karena memberikan landasan spiritual dalam membantu individu untuk memilki persepsi diri yang baik, keyakinan akan nilai dirinya, kesadaran akan perannya di dunia, kemampuan untuk mengontrol perilaku dan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, konsep diri positif menurut Al-Qur'an bukan hanya bagian dari ajaran keimanan, tetapi juga kontribusi nyata terhadap pembentukan jiwa yang sehat secara psikologis dan spiritual serta memilki makna hidup yang jelas.

B. Saran

Penulisan skripsi ini merupakan usaha untuk menggali dan menganalisis konsep diri positif dalam Al-Qur'an serta implikasinya terhadap kesehatan mental manusia. Penulis menyadari bahwa kajian ini belum mampu mengungkap seluruh kedalaman makna ayat-ayat Al-Qur'an maupun kompleksitas psikologi manusia.

Berdasarkan penelitian ayat-ayat tentang konsep diri positif dalam al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental, tentunya banyak kekurangan dan kelemahan serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi kontribusi awal untuk penelitian selanjutnya di masa depan dan menjadi pelengkap penelitian yang sudah ada. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan ilmiah dan spiritual bagi pembaca, serta menjadi bagian dari ikhtiar menuju kehidupan yang lebih sehat lahir dan batin.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah & Yayah, "Konsep Diri dalam Islam dan Implikasinya terhadap Komunikasi Interpersonal Sehari-hari", Jurnal Psikologi Vol.2 No.2, Juni 2024.

Azharii, Muhammad, "Konsep Diri dalam Islam." Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol 1 No 1, Juni 2024.

B.Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 1993.

Baidan, Nashruddin, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005 cet 1.

Bandura, Albert, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W. H. Freeman, 1997.

Bandura, Albert, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*,Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

Books, Marie Jahoda. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic, 1958.

Burns, R. B., *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, terj. Eddy Jakarta: Arcan, 1993.

Burns, R. B., *Self-Concept Development and Education.* London: Holt, Rinehart and Winston , 1982.

E.B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.: Istiwidayati & Soedjarwo, Jakarta: Erlangga, 1999.

Hendrianti, Agustiani *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Bandung: PT Revika Aditama, 2006.

Hamzah, Amir, *Metode Penelitian Kualitatif*, Batu: Literasi Nusantara, 2019.

Huda, Nur, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa, " Inovatif , Vol. 2, No. 2, September 2018.

Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jilid I Jakarta: Erlangga, 2005.

Inayatusufi, Syekha Anintya, "Problem Self Concept Konsep Diri dalam Psikologi Modern", dalam Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb , Jilid 11, No.3, Maret 2010.

Jahoda, Marie, *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books, 1958.

Katja Wehrle & Ulrike Fasbender, "Self Concept," Work and Organization Psychology, Desember , 2018.

Katsir, Tafsir Ibnu, Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21. https://tafsirweb.com/9917-surat-az-zariyat-ayat-20-21.html.

Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan, *Laporan Nasional Riskesdas* 2018 Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.

Kiling, Beatriks Novianti,"Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya pada Anak dalam Masa Kanak-kanak Akhir", Jurnal Pendidikan dan Psikologi , Vol.1 No.2, Desember 2015.

Koenig, H.G., "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications".ISRN Psychiatry, Oktober 2012.

Koenig, Harold G. *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press, 2001.

M.Ghufron & Rini Riswanita, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta:Ar-Ruzz Media, 2010.

M.hanafi, Muchlis, *Damai Bersama Al-Qur'an: Meluruskan Kesalahpahaman seputar konsep dan perang dalam al-Qur'an,* Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2018.

Maryani, Ika, "Bimbingan Agama dalam Membangun Konsep Diri Positif Anggota Majelis Ta'lim Nurul Iman pada Masa Pandemi di Pekon Kota Batu kecamatan Kota Agung kabupaten Tanggamus", Skripsi, UIN Raden Intan Lampung , 2021.

Megane-Chan, Yunita Jaclyn Isabella. Analisis Pengaruh Labeling terhadap Konsep Diri pada Tokoh Shinagawa Daici dalam drama Yankee-KunTo, Under Graduate Thesis Binus. 2011.

Muntholi'ah, *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi Pendidikan Agama Islam*, Semarang: Gunung Jati, 2000.

Mz, Ihsan, "Peran Konsep Diri terhadap Kedisiplinan Siswa", Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam Vol. 2, No. 1, Juli 2018.

Najati, Utsman, *Psikologi dalam Islam*, terj. Abd. Wahid Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

Organization, World Health, Mental Health: Strengthening Our Response, 2022.

Press, Martin E. P. Seligman. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York: Free, 2011.

Purkey, W. W., *An Overview of Self-Concept Theory for Counselors*. ERIC, 1988.

Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 1, Jakarta: Gema Insani, 2001.

Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 11, Jakarta: Gema Insani, 2001.

Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 12 Jakarta: Gema Insani, 2001.

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* Juz 11-20, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.

Riyadi, E., Peran Religiusitas dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja Muslim, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya , Vol. 3, No. 2, Oktober , 2015.

Rogers, Carl R., *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Miffin, 1961.

Rosenberg, Morris, *Society and Adolescent Self-Image,* Princeton: Princeton University Press, 1989.

Sania, Agustri, "Dinamika self Concept dalam Perspektif Psikologi Islam", Journal of Phychology and counceling Vol. 1 No. 1, Juni 2024.

Santrock, John W., *Life-Span Development*, 13th ed. Boston: McGraw-Hill, 2012.

Shihab, M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 1, Jakarta: Lentera Hati. 2002.

Shihab, M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 13, Jakarta: Lentera Hati. 2002.

Shihab, M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 2, Jakarta: Lentera Hati. 2002.

Shihab, M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid15 Jakarta: Lentera Hati.2002.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: CV Alfabeta, 2013.

Sulaiman, et.al., *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo*, Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020, .

Supraptono, Bambang, dkk, *Hubungan Interpersonal*, Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023.

Suwandi, Luky Arya, "Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali", Skripsi, IAIN Bengkulu , 2021.

Syahraeni, Andi, "Pembentukan Konsep Diri Remaja", Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Vol.6, No.2 Desember , 2019.

WHO, World Health Organization. Promoting Mental Health. Geneva:, 2004.

Widiarti, Pratiwi Wahyu, "Konsep Diri Self Concept dan Komuniasi Interpersonal dalam Pendampingan," Kajian Ilmu Komunikasi Vol.47 No.01 Juni 2017.

Yanto, Febri, "Konsep Diri Positif Seorang Pendidik", Nusantara Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial , Vol.1, Desember , 2016.

Yusriana, Guslinda, Ahmad Musohur, "Hubungan Status Konsep Diri dengan Kejadian Depresi pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin" , Jurnal Kesehatan Mercusuar, Vol 2, No.01, Oktober , 2019.

Yusron, M.Agus, “Al-Qur’an dan Psikologi:Menahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an,” Tafakkur:Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Oktober 2022.

Zuhdi, Muhammad Harfin, “Istiqomah dan Konsep Diri Seorang Muslim”, dalam Religia Vol.14, No.1, April , 2011.

Internet :

Tafsir Ibnu Katsir, Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21. https://tafsirweb.com/9917-surat-az-zariyat-ayat-20-21.html.

Ahmad Thib Raya. 2020. Dua Potensi Manusia dalam Al-Qur’an: Tafsir Surat Asy-Syams Ayat 7-10.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biografi

1. Nama Lengkap : Utiatul Yulia
2. TTL : Brebes, 05 Juli 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat Rumah : Dk Pejarakan Desa Mlayang RT 01 RW 03, kec. Sirampog , kab. Brebes, Jawa Tengah
6. No Telepon : 085713892571
7. Alamat E-mail : utiatulyulia@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
   a. MI Nurul Falah Mlayang
   b. MTs Darul Aziz Manggis
   c. SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu
   d. S1 UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal
   a. Kampung Arab al-Azhar Pare Kediri
3. Pengalaman Organisasi
   a. PMII Rayon Ushuluddin 2019-2021