

INSPIRASI KITAB SUCI UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*)

Oleh

Ali Mursyid¹, Ananda Sahara Dara Dinanti²

¹Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayataullah

²Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

Email: ¹ali.mursyid@uinjkt.ac.id, ²anandasahara30@gmail.com

Article History:

Received: 23-04-2025

Revised: 29-04-2025

Accepted: 26-05-2025

Keywords:

Self-Esteem, Wahbah Az-Zuhaili, Quraish Shihab

Abstract: Low self-esteem in adolescents increases the risk of mental health disorders. Adolescence is a crucial period where self-concept can strengthen or weaken. This study aims to analyze the interpretation of Wahbah Az-Zuhaili and Quraish Shihab on how to overcome low self-esteem, with the hope that it can be applied by today's society. This study uses a qualitative method based on library studies. Data collection techniques are carried out by collecting related scientific literature. The data is then analyzed using the content analysis method using a psychological approach based on Abu Zaid Al-Balkhi's cognitive theory. The findings of this study indicate that to overcome poor self-esteem, we must first have an optimistic outlook because optimism will give birth to optimism. Second, we must not give up because positive people view setbacks as opportunities to improve themselves. Third, guard your heart and mind because bad thoughts can arise from an uncomfortable heart. Fourth, strengthen your faith. Allah will elevate our status if we have strong faith. This strategy for overcoming poor self-esteem is consistent with the ideas of Quraish Shihab and Wahbah Az-Zuhaili. in QS. Ali-'Imrān [3]: 146, QS. Yūsuf [12]: 87, QS. Az-Zumar [39]:53, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, and Ali-'Imrān [3]: 139.

PENDAHULUAN

Berdasarkan berita yang beredar di media sosial mengenai beberapa insiden bunuh diri di kalangan remaja, dapat disimpulkan bahwa kesulitan dalam berinteraksi sosial, perasaan tidak aman, rendahnya rasa percaya diri, gangguan bipolar, kecenderungan *overthinking*, insomnia, kecemasan terkait sekolah, akademik, dan sejumlah kasus lain yang umum terjadi pada masa ini dapat dikaitkan dengan rendahnya *self-esteem* pada remaja tersebut.¹

¹ Nora Yuniar Setyaputri, "Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa," *Semdikjar* 5, (2022): h.915

Remaja yang mengalami *self-esteem* rendah cenderung menghadapi lebih banyak masalah kesehatan mental ketika dewasa dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-esteem* tinggi. Mereka memiliki risiko 1,26 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi berat, risiko 1,60 kali lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan, dan risiko 1,32 kali lebih besar untuk mengembangkan ketergantungan pada tembakau saat mencapai dewasa.²

Ketidak mampuan mengatasi krisis identitas selama masa remaja dapat menyebabkan *self-esteem* yang rendah, dimana individu merasa tidak mampu mencapai prestasi, enggan menghadapi tantangan dalam kehidupannya, dan kurang memiliki kepercayaan diri.³ Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental telah menjadi topik pembicaraan yang hangat di masyarakat Indonesia. Menurut sebuah studi dari YouGov yaitu lembaga survei berbasis internet internasional asal Britania Raya, ditemukan bahwa individu berusia 18 hingga 24 tahun memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan mental dan upaya bunuh diri dibandingkan dengan individu yang berusia 55 tahun ke atas, yaitu 33% dibandingkan dengan 20%.⁴

Sebanyak 36% penduduk Indonesia terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri. Hal ini umum terjadi di kalangan pemuda Indonesia, di mana 45% di antaranya mengakui pernah menyakiti diri. Sebanyak 15% juga mengalami beberapa bentuk masalah kesehatan mental selama hidup mereka. Pemuda Indonesia memiliki tingkat kecenderungan enam kali lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan kelompok usia 45 tahun ke atas, yaitu 24% dibandingkan dengan 4%.⁵

Pada 2023, hingga Jumat (15/12/2023) pukul 13.08 WIB tercatat ada 1.214 kasus bunuh diri. Paling banyak ada 432 kasus di Polda Jawa Tengah dan 225 kasus ada di Polda Jawa Timur.⁶ Banyaknya kasus bunuh diri dan tidak sedikit yang viral di media sosial akhirnya ditiru oleh anak usia 10 tahun. Dari keterangan orang tuanya, peristiwa itu terjadi berawal saat korban sedang bermain telepon seluler ditegur oleh orang tuanya agar berhenti. Kemudian *handphone* tersebut diminta oleh orang tuanya. Setelah telepon tersebut diminta, korban marah dan lantas pergi masuk ke kamar dan pintu kamar dikunci dari dalam oleh si anak. Kemudian, sekitar pukul 15.30 WIB, orang tua korban berniat membangunkan anaknya dengan mengetuk pintu kamar untuk segera berangkat mengaji ke tempat pendidikan Al-Qur'an (TPQ) namun tidak ada jawaban dari korban sehingga orang tuanya mengintip melalui lubang pintu kamar. Saat diintip dari lubang pintu, diketahui korban sudah gantung diri dengan menggunakan kain selendang yang diikatkan pada jendela kamar.⁷

² Kali H. Trzesniewski, M.Brent Donnellan, Terrie E. Moffitt, Richard W. Robin, Richie Poulton, Avshalom Kaspi, "Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood" *Developmental Psychology* 42, no.2, (2006): h.384

³ Lia Amalia, "Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri," *Kodifikasia* 8, no.1, (2014): h. 127

⁴ Sulis Winurini, "Pencegahan Bunuh Diri di Indonesia", *Info Singkat* 11, no. 20 (2019): h. 15.

⁵ Sulis Winurini, "Pencegahan Bunuh Diri di Indonesia," *Info Singkat* 11, no. 20 (2019): h. 15.

⁶ 'Makin Mengkhawatirkan, Kasus Bunuh Diri Terus Meningkat', *Republika Online*, 15 December 2023, <https://republika.co.id/share/s5p7rv330>.

⁷ 'Kisah Pilu Siswa SD di Pekalongan Tewas Bunuh Diri, Diduga Kecewa karena HP Disita Ibunya Halaman 2', 25 November 2023, <https://www.tvonenews.com/daerah/jateng/169254-kisah-pilu-siswa-sd-di-pekalongan-tewas-bunuh-diri-diduga-kecewa-karena-hp-disita-ibunya>.

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), perilaku bunuh diri terkait dengan gangguan kejiwaan, salah satunya depresi "Gejala depresi, misalnya merasa tidak berguna, tidak ada harapan atau putus asa, ini merupakan akibat dari rendahnya *self-esteem*. Kemenkes di situs resminya. Sebanyak 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri. Depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, murung dan iritabilitas. Pasien mengalami distorsi kognitif seperti mengkritik diri sendiri, timbul rasa menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak berharga, kepercayaan diri turun, pesimis dan putus asa.⁸

Orang yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah Akan cenderung kekurangan keyakinan dalam perasaan dan pemikiran mereka, merasa enggan menghadapi tanggapan dari orang lain, kesulitan dalam membangun komunikasi yang efektif, serta merasakan ketidakbahagiaan dalam kehidupan mereka dan sering kali dipengaruhi oleh kondisi mental yang tidak sehat, yang berasal dari pengalaman traumatis di masa lalu, bahkan terkadang tanpa disadari oleh individu tersebut.⁹

Orang dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung fokus pada dan mengingat peristiwa-peristiwa negatif, yang jelas memengaruhi sehari-hari mereka dan pandangan diri mereka sendiri.¹⁰ Hal ini secara nyata akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari individu, juga memengaruhi perspektif individu terhadap dirinya sendiri.

Self-esteem memiliki peran penting dalam kemampuan kognitif seseorang dalam mengatasi penilaian negatif, umpan balik yang tidak menyenangkan dari orang lain, kegagalan, penolakan, serta berfungsi sebagai faktor yang signifikan untuk melindungi diri dari dampak stres dan keinginan untuk bunuh diri.¹¹ Dari banyaknya aspek yang ada dalam *self-esteem*, beberapa di antaranya termanifestasi dalam ayat-ayat Qur'an. Al-Qur'an secara jelas menegaskan bahwa setiap individu diciptakan oleh Allah SWT dengan sempurna. Allah berfirman, yang artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin"*. (QS. Ali-imrân [3]:139)

Al-Qur'an mengajarkan tentang pengampunan dan harapan. Ketika seseorang merasa rendah diri karena kesalahan yang pernah dilakukan, Al-Qur'an mengajarkan untuk bertaubat dan percaya pada pengampunan Allah. Allah berfirman, yang artinya: *"Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."* (QS. Az-Zumar [39]:53). Dari sini, dan kita semua ketahui bahwa al-Qur'an bisa menjadi Solusi atas seluruh persoalan manusia, termasuk masalah rendahnya *self-esteem*. Dengan mengintegrasikan ajaran dan nilai-nilai Al-Qur'an ke dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat memperoleh kekuatan dan ketenangan dalam mengatasi *self-esteem* rendah.

⁸ 'Ada 585 Kasus Bunuh Diri sampai Juni 2023, Terbanyak di Jawa Tengah | Databoks', accessed 8 January 2024, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/27/ada-585-kasus-bunuh-diri-sampai-juni-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>.

⁹ Lia Amalia, "Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri," Kodifikasi 8, no.1, (2014): h. 129

¹⁰ Lia Amalia, "Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri," Kodifikasi 8, no.1, (2014): h. 129

¹¹ Sheila Marchelina Tanoko, "Benarkah Ada Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis," Jurnal Ilmiah Psikologi 23, no. 1, (2021): h.36

Oleh karena itu, penelitian mengenai konsep *self-esteem* dalam Qur'an dianggap signifikan, karena pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep *self-esteem* dari perspektif Qur'an dianggap penting untuk mengatasi masalah yang timbul akibat penurunan *self-esteem*. Dengan demikian, diharapkan kesimpulan akhir yang diperoleh menjadi lebih komprehensif dan sesuai dengan pedoman agama.

Kitab tafsir yang akan dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah tafsir al-Lubab yang ditulis oleh Quraish Shihab dan tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili. Kedua tafsir ini termasuk dalam kategori tafsir kontemporer yang dianggap penulis lebih relevan untuk menjawab permasalahan terkini, terutama seputar *self-esteem*. Dengan mengacu pada permasalahan tersebut, penelitian ini akan fokus untuk memeriksa ayat-ayat yang berkaitan dengan upaya mengatasi *self-esteem* rendah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam literatur ilmiah Islam, khususnya dalam bidang psikologi manusia, dengan memberikan gambaran mengenai pandangan Qur'an terhadap masalah *self-esteem*.

Permasalahan utama yang akan dibahas atau dikaji dalam penelitian ini adalah; *Pertama*, bagaimana Penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Lubab dan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir mengenai Upaya mengatasi *self-esteem*? *Kedua*, bagaimana relevansi penafsiran Quraish Shihab (L. 1944 M) dan Wahbah Az-Zuhaili (W. 2015 M) mengenai upaya peningkatan *self-esteem* rendah dalam konteks masyarakat sekarang?

Penelitian tentang *self-esteem* bukan sesuatu yang baru dalam dunia akademik. Dalam menyusun proposal ini penulis mendapati penelitian-penelitian yang terkait dengan tema tulisan ini. Di antara beberapa karya tulis yang terkait dengan penelitian penulis adalah: *Pertama*, skripsi Rully Fatekhah dengan judul "Konsep *Self-Esteem* Dalam Al-Qur'an" tahun 2023. Temuan dalam penelitian ini tentang Konsep *self-esteem* dalam al-Qur'an, yang dapat ditemukan dalam ayat-ayat al-Qur'an, sejalan dengan pandangan para ahli psikologi yang meyakini bahwa manusia memiliki predikat mulia dan sempurna.

Kedua, skripsi Nur Khofifah yang berjudul "Konsep *Self-Esteem* dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Kajian Tafsir Maudhu'i)" tahun 2023. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa al-Qur'an telah menaruh perhatian pada eksplorasi konsep *self-esteem*. Ayat-ayat dalam al-Qur'an yang membahas konsep *self-esteem* mencakup petunjuk mengenai menjaga kehormatan diri (*mur'ah*) sebagaimana disajikan dalam surah al-A'raf ayat 33, merawat kemuliaan diri (*izzah*) seperti yang ditemukan dalam surah Fatir ayat 10, dan pula menahan diri (*iffah*) yang terungkap dalam surah an-Nur ayat 33¹².

Ketiga, skripsi Zuharah Afifah In'ami dengan judul "*Self Confidence* dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir (Studi Komparatif Psikologi A. Bandura [w. 2021 M] dan Tafsir Hamka [w. 1981 M])" tahun 2022. Temuan dari penelitian ini Sikap positif dalam menghadapi realitas, mengenali diri, mengembangkan nilai positif dalam diri dan sekitar, memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, dan mewujudkan rencana dan keinginan melalui tindakan, sejalan dengan pandangan kepercayaan diri menurut Hamka (w. 1981 M).¹³

¹² Nur Khofifah, "Konsep *Self-Esteem* dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Kajian Tafsir Maudhu'i)," (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, 2023)

¹³ Zuharah Afifah In'ami "Self Confidence Dalam Perspektif Psikologi Dan Tafsir (Studi Komparatif Psikologi A. Bandura [w. 2021 M] dan Tafsir Hamka [w. 1981 M])," (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2022)

Keempat, skripsi Fadiya Ellisa yang berjudul “Syukur dan Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Prespektif Al-Ghazālī” tahun 2021. Temuan dalam penelitian ini tentang rasa syukur, sebagai tanggapan psikologis yang positif, memberikan manfaat interpersonal yang dapat meningkatkan *Self-Esteem*. Penelitian Fadiya ini membantu penulis untuk mengidentifikasi salah satu upaya meningkatkan *self-esteem* yaitu dengan dalah bersyukur.

Kelima, artikel ilmiah ditulis Mashdaria Huwaina dan Khoironi dengan judul “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa” tahun 2021. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur’an yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan timbulnya masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa.¹⁴

Keenam, artikel ilmiah ditulis oleh Seyyed Ali Mostajaboldavati, Fatemeh Khansanami dan Shabanali Khansanami yang berjudul “A Comparative Study of Self-Confidence from the Perspectives of Quran, Ahadith and Psychology” tahun 2017. Temuan dari penelitian ini jika seseorang memiliki kepercayaan diri, itu berarti mengandalkan dan memanfaatkan kemampuan serta bakat individu untuk mencapai kedamaian material dan rohani.

Dari penelitian-penelitian terdahulu hasil penelusuran penulis di atas, tidak ada satupun yang pembahasannya sama persis dengan penelitian yang hasilnya dilaporkan dalam tulisan ini. Penelitian-penelitian terdahulu itu selain berkaitan dengan tema tulisan ini, juga memberi kontribusi referensi dan diskursus terkait *self-esteem* dan cara mengatasinya. Penelitian ini, yang laporannya ditulis dalam artikel ini, jelas memberi kontribusi, karena selain membahas tentang *Self-Esteem* yang rendah di kalangan remaja, juga membahas cara meningkatkan *Self Esteem* menurut al-Qur’an, berdasarkan tafsir al-Lubab karya Quraish Shihab dan tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili.

LANDASAN TEORI

Biografi Singkat Wahbah Az-Zuhaili dan Profil Tafsir al-Munir

Penulis tafsir *Al-Munir* ialah Wahbah bin Mushthafa Az-Zuhaili. Ia lahir di Dir Aṭīyah pada 6 Maret 1932¹⁵ dari pasangan Musthafa Az-Zuhaili serta Fathimah binti Musthafa Sa’dah.¹⁶ Wahbah Az-Zuhaili wafat pada hari Ahad, 24 Syawal 1436 H, yang bertepatan pada 9 Agustus 2015 M, serta dimakamkan di tanah kelahirannya, Damaskus.¹⁷ Wahbah tumbuh di lingkungan ulama *maḥab* Hanafi, yang membentuk pandangan fiqhnya. Meskipun ia mengikuti *maḥab* Hanafi, Wahbah tidak bersikap fanatik serta tetap menghargai pandangan dari *maḥab*-*maḥab* lain. Pada kondisi teologi, Wahbah lebih condong kepada pemahaman

¹⁴ Mashdaria Huwaina, Khoironi, “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa,” Pendidikan Agama Islam 4, no.2, (2021)

¹⁵ Theguh Saumantri, “Nilai-Nilai Moderasi Islam Perspektif Wahbah Al-Zuhayli Dalam Tafsir Al-Munir”, *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur’an Dan al-Hadis* 10, no. 1 (2022): h. 139, <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/diya/index>.

¹⁶ Dwi Siti Maesaroh, “Penciptaan Perempuan Pertama Dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dan Buya Hamka)”, *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (2022): h. 303, <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.14510>.

¹⁷ Nabila Fajriyanti, Muhyin, and Moh. Jufriyadi Sholeh, “Tabarruj Perspektif Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir”, *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari* 7, no. 2 (2022): h. 143.

Ahl al-Sunnah, namun ia tidak terjebak dalam sikap fanatisme serta tidak menghujat mazhab lain.¹⁸

Mengenai perjalanan intelektualnya beliau menyelesaikan pendidikan dasar periode 1946 di kota kelahirannya. Untuk pendidikan menengah, beliau memilih jurusan Syariah di Damaskus sepanjang 6 tahun serta periode 1952 memperoleh ijazah menengah, yang menjadi bekal awal untuk meneruskan studi di Fakultas Syariah dan Bahasa Arab di al-Azhar, serta di Fakultas Syariah Universitas Ain-Syam secara bersamaan. Wahbah Az-Zuhaili meraih tiga gelar, yaitu gelar B.A dari Fakultas Syariah Universitas al-Azhar periode 1956, Ijazah takhasus pendidikan dari Fakultas Bahasa Arab Universitas al-Azhar periode 1957, dan gelar B.A dari Fakultas Syariah Universitas Ain Syam periode 1957. Sesudah itu, beliau menempuh pendidikan menengah selama hampir 6 tahun, serta periode 1952 memperoleh ijazah untuk meneruskan studi di perguruan tinggi, yakni Fakultas Syariah Universitas Damaskus, di mana ia meraih gelar sarjana pada tahun 1953 M. Selanjutnya, beliau melanjutkan studi doktoral serta memperkuat keilmuannya di Universitas al-Azhar, Kairo.¹⁹

Tafsir *Al-Munir*, satu di antara karya besar pada bidang tafsir, ditulis tanpa disumbang pengaruh oleh tendensi khusus.²⁰ Tafsir *al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj* ialah nama lengkap dari kitab tafsir ini. Kitab ini ditulis dalam kurun waktu sekitar lima tahun dan mencakup penjelasan seluruh ayat dalam Al-Qur'an. Tafsir ini tersusun atas 16 jilid, di mana setiap jilidnya memuat dua juz, sehingga keseluruhan tafsir ini berjumlah 32 juz. Pada dua juz terakhir mempunyai isi *al-Fihris al-Syamil*, yaitu semacam indeks yang dirangkai secara alfabetis.²¹ Tujuan penulisan Tafsir *Al-Munir* adalah untuk menyajikan perpaduan antara validitas tafsir klasik serta keunggulan tafsir kontemporer. Pada menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, karya ini memakai analisis yang mendalam serta selaras sehingga bisa membagikan solusi bagi berbagai permasalahan yang dijumpai umat di era modern ini.²² Dalam metode penafsirannya, Az-Zuhaili cenderung mengambil metode *tahlili* (analitis) semi tematik²³ dan sumber yang digunakan lebih condong kepada *bi al-ma'sur*.²⁴ Corak tafsir dalam kitab ini menggabungkan pendekatan kesastraan ('*Adabi*') serta sosial kemasyarakatan (*Ijtima'i*), serta disertai dengan unsur-unsur kefiqihan (*Fiqh*) yang menonjol, terutama sebab adanya penjabaran hukum-hukum yang terkandung di dalamnya.

¹⁸ Sulfawandi, "The Thought Of Wahbah Az-Zuhaili In al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Fi al-Manhaj (Pemikiran Tafsir al-Munir Fial-Aqidah Wa al-Syari'ah al Manhaj Karya Wahbah Az-Zuhaili)", *Sulfawandi* 10, no. 2 (2021): h. 74-75.

¹⁹ Udma Layinnatus Shifa, "Standar Harga Dalam Transaksi Jual Beli Perspektif Wahbah Az-Zuhaili", *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* vii, no. 2 (2021): h. 221, <https://doi.org/10.32699/syariati.v7i2.2245>.

²⁰ Saumantri, "Nilai-Nilai Moderasi Islam Perspektif Wahbah Al-Zuhayli Dalam Tafsir Al-Munir", h. 140.

²¹ Wildan Hidayat, "Modernitas Penafsiran Al-Qur'an (Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili)", *Cross-Border* 6, no. 1 (2023): h. 291.

²² Muhamad Yoga Firdaus, "Etika Berhias Perspektif Tafsir Al-Munir: Sebuah Kajian Sosiologi", *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 1, no. 2 (2021): h. 109, <https://doi.org/10.15575/jpiu.12202>.

²³ Nana Najatul Huda, "Review of Tafsir Al-Munir Fi Al-Syari'ah Wa Al-'Aqidah Wa Al-Manhaj Creation Wahbah Az-Zuhaili", *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (2023): h. 146, <https://doi.org/10.15575/mjiat.v2i2.25237>.

²⁴ Aswar Rifain et al., "Methodology Of Tafsir Al-Munir Written By Ag. H. Daud Ismail", *Jurnal Diskursus Islam* 9, no. 2 (2021): h. 276, <https://doi.org/10.24252/jdi.v9i2.22861>.

Kondisi itu disebabkan oleh latar belakang keilmuan Wahbah Az-Zuhaili yang kuat di bidang *Fiqh*.²⁵

Biografi Singkat Muhammad Quraish Shihab dan Profil Tafsir *Al-Lubāb*

Muhammad Quraish Shihab lahir di Desa Rappang, Sulawesi Selatan, pada 16 Februari 1944. Ayahnya, Abdurrahman Shihab, ialah seorang pendidik terkenal di Sulawesi Selatan dan seorang guru besar tafsir.²⁶ Bahasa Indonesia: Ia menamatkan dua kelas pertama SMP dan SD di Makassar. Ia dikirim ke Pondok Pesantren Darul Hadis al-Faqihyah di Malang pada tahun 1956 untuk belajar. Dua tahun kemudian, ia sudah fasih berbahasa Arab karena kegigihannya. Pada tahun 1958, ayah Quraish, yang melihat bakat luar biasa dan keinginannya yang besar dalam mempelajari Islam, mengirimnya dan adiknya, Alwi Shihab, dengan beasiswa dari Provinsi Sulawesi ke Al-Azhar di Kairo. Ia diterima di sana serta mengajar di kelas dua I'dadiyah Al-Azhar, yang merupakan padanan SMP atau tsanawiyah di Indonesia, hingga ia menyelesaikan studi tsanawiyahnya. Ia lalu meneruskan studinya di Jurusan Tafsir dan Hadits, Fakultas Ushuluddin, Universitas Al-Azhar.²⁷ Beliau menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin, jurusan Tafsir dan Hadis, Gelar Sarjana Teologi (S-1) ia peroleh dari Universitas Al-Azhar setelah menamatkan pendidikan di Fakultas Ushuluddin dengan konsentrasi Tafsir dan Hadis (S-1) periode 1967. Lalu meneruskan pendidikan di fakultas yang sama dan periode 1969 memperoleh gelar Magister pada tesis *al-I'jaz al-Tasyri'iy li al-Qur'an al-Karīm*.²⁸

Tafsir *Al-Lubāb* menggunakan pendekatan tafsir secara *Ijmali*, yaitu sebuah metode penafsiran yang singkat dan umum terhadap Al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, para penafsir bisa menjabarkan makna-makna ayat Al-Qur'an lewat uraian yang ringkas serta memakai bahasa sederhana, sehingga mudah dimengerti oleh berbagai kalangan.²⁹ Dari penjelasan yang singkat, padat, dan langsung oleh Quraish mengenai inti ayat-ayat Al-Qur'an tanpa mengacu langsung pada ayat Al-Qur'an ataupun *hadīs*, tafsir ini dapat dikategorikan selaku tafsir *bi ra'yi*. Tafsir *bi ra'yi* ialah penafsiran yang didasarkan pada ijtihad serta pemikiran penafsir yang memiliki pengetahuan mendalam tentang bahasa Arab, metode, dasar hukum, serta permasalahan terkait penafsiran seperti *asbāb an-nuzūl* dan *nasakh-mansukh*.³⁰ Al-hida'i, atau menekankan moral dan nasihat Al-Qur'an sebagai fokus utama penafsiran, adalah metode penafsiran Quraish Shihab dalam *Al-Lubāb*.³¹

²⁵ Sulfawandi, "The Thought Of Wahbah Az-Zuhaili In al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Fi al-Manhaj (Pemikiran Tafsir al-Munir Fial-Aqidah Wa al-Syari'ah alManhaj Karya Wahbah Az-Zuhaili)", h. 74.

²⁶ Khairil Fazal and Juwaini Saleh, "Ummatan Wasātan Dalam Pancasila Perspektif Tafsir M. Quraish Shihab", *Tafse: Journal of Qur'anic Studies* 7, no. 1 (2022): h. 79.

²⁷ Wardani et al., "*Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir Di Indonesia*, cet-1 (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), h. 23.

²⁸ Abdi Risalah Husni Alfikar and Ahmad Kamil Taufiq, "Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsirnya", *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 3 (2022): h. 375, <https://doi.org/dx.doi.org/10.15575/jis.v2i3.18691>.

²⁹ Nur Azawani Azhari and Wan Hilmi Wan Abdullah, "Metodologi Pentafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir *Al-Lubāb*", *Turath* 7, no. 2 (2022): h. 54.

³⁰ Rendi Fitra Yana, "Tafsir Bil Ra'yi", *Pena Cendikia* 2, no. 1 (2020): h. 2.

³¹ Atifatul Uyun Elvas atif and Kusmana, "Metodologi Tafsir Ijmali: Studi Tafsir Al-Wajiz Dan Tafsir *Al-Lubāb*", *Qur'anic Interpretation Journal* 1, no. 1 (2024): h. 52.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dan juga *library research*, di mana seluruh data diperoleh dari literatur yang telah dipublikasikan dan terkait dengan topik pembahasan.³² Adapun Sumber Data Primer pada kajian dan penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an, kitab tafsir Al-Lubab karya Quraish Shihab dan tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili. Sedangkan sumber data sekunder penelitian ini merujuk pada literature yang bersinggungan dengan pembahasan mengenai *Self-esteem* guna mendukung dan melengkapi analisis. Seperti jurnal, artikel, buku, dan skripsi yang memiliki judul serupa.

Dalam pengumpulan datanya, penelitian ini mengaplikasikan teknik kepustakaan, yang merupakan kegiatan riset yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data menggunakan berbagai jenis materi yang tersedia di perpustakaan.³³ Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitis. Untuk memperoleh pemahaman dan interpretasi yang akurat terkait dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang terdiri dari teks verbal dan simbol-simbol dengan sifat deskriptif. Oleh karena itu, di balik teks dan simbol tersebut, terdapat pesan dan nilai moral yang perlu diungkap. Oleh karena itu, teknik analisis ini diperlukan dalam penelitian ini untuk mengungkap pesan-pesan yang belum terungkap sebelumnya.³⁴

Pendekatan dan Teori

Pendekatan adalah sudut pandang yang digunakan peneliti dalam melihat subyek dan obyek penelitiannya. Sedangkan yang dimaksud dengan teori, dalam penelitian ini adalah, teori yang digunakan peneliti untuk menganalisis obyek penelitiannya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Psikologi dan Tafsir, ini artinya sudut pandang atau perspektif yang dipakai peneliti dalam mengkaji adalah perspektif psikologi dan tafsir al-Qur'an. Adapun psikologi yang digunakan adalah psikologi Islam menurut Abu Zaid Al-Balkhi. Al-Balkhi sendiri adalah seorang intelektual Muslim pionir yang pertama kali memperkenalkan konsep psikologi dalam konteks Islam, khususnya dalam Ilmu Saraf (*neuroscience*). Ia terkenal sebagai tokoh yang pertama kali menemukan psikologi kognitif dan medis, serta membedakan antara penyakit saraf dan penyakit jiwa. Al-Balkhi juga dikenal sebagai pelopor klasifikasi gangguan saraf dan pengembangan terapi kognitif.³⁵

Menurut Abu Zaid Al-Balkhi, untuk menjadi personal yang sehat, seseorang perlu menjaga kondisi hati serta pikiran supaya jiwa terhindar dari gejolak emosional, sehingga kesehatan fisik pun tetap terjaga. Hal ini menjadi dasar penting dalam perawatan kesehatan mental manusia, sebab tiap perasaan berawal dari pikiran. Oleh karena itu, setiap orang harus melindungi pikirannya dari pemikiran negatif yang dapat memicu depresi dan neurosis.³⁶ Al-Balkhi menegaskan terkait pikiran bertanggung jawab dalam menerima, memproses, dan merespons stimulus eksternal, menunjukkan pendekatan orisinalnya dalam

³² Milya Sari, "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA", Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, (2020): h.44

³³ Milya Sari, "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA", Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, (2020): h.44

³⁴ Moh Bakir, "Teknik-teknik analisis Tafsir dan Cara Kerjanya", Misykat 5, no. 1 (2020), h. 58.

³⁵ Musfichin, "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", *Studia Insania* 7, no.1, (2019): hl.73

³⁶ Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", *Studia Insania* 7, no. 1 (2019): h. 72.

psikologi kognitif. Ia juga menulis bahwa terapi jiwa bisa dilakukan dengan mengatur pikiran untuk mempengaruhi emosi secara positif dan menghilangkan pikiran negatif.³⁷

Abu Zaid Al-Balkhi berpendapat terkait iman adalah kebutuhan penting bagi manusia untuk menjaga kesehatan jiwa. Dengan iman, seseorang bisa terhindar dari gangguan mental yang berasal dari dalam diri. Iman menjadi fondasi kesehatan mental, sebab bila seseorang telah mempelajari serat mengamalkan iman, ia tidak akan mengeluh menghadapi ujian hidup. Sebaliknya, ia akan menjumpai tantangan dengan tenang serta penuh keyakinan terkait Allah akan memberikan petunjuk.³⁸

Berdasarkan pemaparan di atas, upaya peningkatan *self-esteem* dalam pandangan Islam dan menurut Abu Zaid Al-Balkhi meliputi: berpikir positif untuk menerima diri dan memperbaiki hidup,³⁹ bersikap optimis dalam melihat kesulitan sebagai peluang dan mengoptimalkan kemampuan,⁴⁰ menjaga hati dan pikiran dari pemikiran negatif yang memicu depresi; serta memperkuat keimanan untuk menjaga kesehatan mental dan menghadapi ujian hidup dengan tenang.⁴¹

Menurut al-Balkhi, dalam Islam, *self-esteem* dapat disebut dengan istilah *murū'ah*. Para fuqaha mendefinisikan *murū'ah* sebagai sifat kepribadian personal Muslim yang membuatnya terhormat, serta sikap yang menghindari segala sesuatu yang dapat merendahkan martabatnya.⁴² Dengan menghargai diri sendiri, secara tidak langsung kita juga menghormati Allah sebagai Sang Pencipta. *Self-esteem* yakni penilaian dan penghargaan pada diri sendiri yang berkembang melalui proses internal. Dalam Islam, terdapat beberapa konsep yang berkaitan dengan *self-esteem*, seperti *izzah*, *iffah*, dan *ihtiram an-nafs*. Konsep-konsep ini menegaskan pentingnya penghargaan pada diri sendiri dalam konteks agama.⁴³

Adapun teori yang digunakan peneliti untuk menganalisis obyek penelitiannya adalah teori tafsir tematik (*mauḍū'i*). Tafsir *mauḍū'i* berusaha mencari jawaban dari Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tujuan yang serupa, yang secara bersama-sama membahas suatu topik atau judul tertentu. Kemudian, ayat-ayat tersebut diorganisir sesuai dengan konteks waktu turunnya dan disesuaikan dengan sebab-sebab turunnya. Setelah itu, dilakukan analisis terhadap ayat-ayat tersebut dengan menyertakan penjelasan, keterangan-keterangan, dan mengidentifikasi hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat lain.⁴⁴ Dalam melakukan langkah-langkah tafsir tematik ini, di penelitian ini

³⁷ Naufil Istikhari, "Pendekatan Kognitif Dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif Di Abad Keemasan Islam", *Psikologika* 26, no. 2 (2021): h. 243.

³⁸ Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi".

³⁹ Agnes dewinta, "Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Internasional Di Yogyakarta", *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2021): h. 149.

⁴⁰ Estri Ansari et al., "Sikap Optimisme Peserta Didik Dalam Pembelajaran Ekonomi Secara Online Di Masa Pandemi Covid-19", *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 1 (2022): h. 9.

⁴¹ Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi".

⁴² Jarman Arroisi and Syamsul Badi, "Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam", *Psikologika* 27, no. 1 (2022): h. 96.

⁴³ Rully Fatekhah, "Konsep Self-Esteem Dalam Al-Qur'an" (Skripsi Sarjana, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023), h. 32.

⁴⁴ Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i" (*Jurnal J-PAI* 1, no.2, (2015): h. 277

merujuk pada dua kitab tafsir sebagai sumber primer, yakni tafsir Al-Lubab karya Qurash Shihab dan tafsir al-Munri karya Wahbah az-Zuhaili.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap Penasiran Wahbah Az-Zuhaili dan Quraish Shihab pada Ayat Upaya Mengatasi Self-esteem Rendah

Setelah penulis identifikasi ada lima ayat yang berkaitan dengan upaya meningkatkan *self-esteem* rendah yaitu "QS. Āli-'Imrān [3]: 146, QS. Yūsuf [12]: 87, QS. Az-Zumar [39]:53, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, dan Āli-'Imrān [3]: 139. Ini karena setelah penulis lihat dan telaah masing-masing ayat mengandung pesan penting yang dapat memperkuat mental dan spiritual seseorang dalam menghadapi tantangan hidup:

Perintah berpikir Positif: QS. Āli-'Imrān [3]: 146

وَكَايْنِ مَنْ نَبِيٍّ قُتِلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ١٤٦

"Betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(-nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat, dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah mencintai orang-orang yang sabar." [QS. Āli-'Imrān [3]: 146]

Wahbah Az-Zuhaili memberi tafsiran ayat ini dengan menegaskan terkait orang-orang yang mengejar harta duniawi, seperti harta rampasan perang, memang bisa mendapatkannya. Namun, dengan sikap tersebut, mereka kehilangan peluang untuk meraih dunia dan akhirat seperti yang diajarkan oleh Rasulullah saw. Ayat ini menyindir mereka yang sibuk mengumpulkan harta rampasan selama perang Uhud, menunjukkan bahwa tindakan seseorang ditentukan oleh kehendaknya. Allah SWT kemudian menghibur kaum Mukminin yang merasa lemah selama perang Uhud dengan mengingatkan terkait banyak Nabi sebelumnya berperang di jalan Allah bersama para sahabat yang setia. Meskipun Nabi mereka dibunuh, mereka tetap sabar, teguh, dan tidak tergoda oleh duniawi. Allah SWT mencintai mereka yang bersabar dan bertakwa, dan sebagai balasan, Allah memberikan mereka petunjuk serta pahala besar, baik di dunia ataupun di akhirat. Para pengikut setia Nabi-Nabi terdahulu berdoa memohon ampunan pada dosa-dosa mereka, meneguhkan langkah mereka di medan perang, dan memohon kemenangan atas orang kafir. Mereka meminta ampunan untuk menyadarkan diri dari kelalaian. Allah SWT kemudian memberi mereka pertolongan, kemenangan, kemuliaan di dunia, serta ridha dan rahmat di akhirat.⁴⁵

Ayat ini mengandung perintah untuk berpikir positif dengan menekankan pentingnya keteguhan, kesabaran, dan ketakwaan, bahkan dalam situasi yang sulit seperti perang. Allah SWT mengingatkan bahwa mereka yang tetap teguh dan tidak menyerah pada keputusan akan mendapatkan pertolongan, kemenangan, serta pahala besar dari-Nya. Pesan ini mendorong kaum Mukminin untuk selalu berpikir positif dan optimis, percaya bahwa dengan kesabaran dan keyakinan kepada Allah, mereka akan meraih hasil yang baik di dunia serta akhirat.⁴⁶

⁴⁵ Wahbah Az-Zuhaili, "Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syar'ah Wa al-Manhaj, Juz III (Beirut: Dar Al-Fikr al-Mu'asir, 1991)", h. 113-114.

⁴⁶ Az-Zuhaili, h. 115.

Quraish Shihab dalam tafsirnya menggambarkan kisah banyak nabi dan umat yang mengalami kegagalan, tetapi mereka tetap kuat, tidak lelah, tidak kehilangan optimisme, serta tidak menyerah kepada musuh. Ia menekankan bahwa setiap orang akan menerima hasil dari usahanya, namun hanya dengan izin dan kehendak Allah. Quraish juga menegaskan pentingnya bukan saja mengejar kesenangan duniawi dengan mengabaikan akhirat, melainkan menggabungkan keduanya, karena dunia dan akhirat saling terkait. Kesuksesan duniawi bagi orang yang tidak beriman tidak berarti bahwa Allah mencintainya. Orang beriman selalu berpikir positif, tidak mudah putus asa atau menyerah saat menghadapi kekalahan, dan mereka selalu introspeksi diri serta memohon ampunan kepada Allah.⁴⁷

Berpikir positif sangat penting untuk meningkatkan *self-esteem* karena membantu meningkatkan rasa percaya diri dengan mengatasi keraguan dan memperkuat keyakinan diri. Sikap positif juga mengurangi stres dengan fokus pada solusi dan hal-hal baik, serta meningkatkan motivasi untuk menghadapi tantangan. Selain itu, berpikir positif memperkuat resiliensi, membantu seseorang bangkit kembali setelah kegagalan, dan memperbaiki hubungan sosial, yang pada gilirannya mendukung *self-esteem*. Al-Balkhi dalam teori psikologi kognitifnya menegaskan terkait pikiran berperan dalam menerima, mengolah, menghasilkan, dan menanggapi rangsangan dari luar. Ia juga menjabarkan bahwa terapi jiwa dapat dilakukan secara internal dengan mengendalikan pikiran untuk mempengaruhi emosi menjadi lebih positif serta menyingkirkan pikiran negatif.⁴⁸

Perintah Bersikap Optimis: QS. Yūsuf [12]: 87

يٰٓيٰٓبٰٓيْ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا ئَيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ٨٧
"Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir." (QS. Yūsuf [12]: 87)

Wahbah Az-Zuhailī, dalam tafsirnya menjabarkan bahwa لَا تَاْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ (Jangan berputus asa dari rahmat Allah) memakai kata "*rauh*," yang berarti angin sepoi-sepoi, sebagai metafora untuk menggambarkan kelapangan setelah kesempitan atau kemudahan setelah kesulitan. Beliau menjelaskan terkait Allah SWT melarang sifat putus asa sebab sifat itu adalah sifat orang-orang kafir yang tidak mendapatkan rahmat-Nya. Semua orang yang mengingkari takdir serta tidak menyadari hikmah yang Allah SWT berikan kepada umat-Nya dianggap sebagai orang-orang kafir. Akan tetapi, semua orang yang beriman tidak pernah putus asa dari rahmat Allah dan tidak pernah berhenti berharap akan adanya kelegaan dan kelapangan.⁴⁹

Ibnu Abbas mengatakan terkait seorang Mukmin senantiasa ada pada kebaikan; ketika tertimpa musibah, ia berharap kepada Allah, serta saat mendapat nikmat, ia bersyukur. Kesedihan adalah hal yang wajar bagi manusia dan tidak dilarang sepanjang disertai ridha, kesabaran, serta kepasrahan terhadap takdir Allah. Namun, kebencian terhadap takdir Allah dan ucapan yang tidak pantas merupakan bentuk kesedihan yang

⁴⁷ M. Quraish Shihab, "*Al-Lubāb (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)*", Cet. I, Jilid I (Tangerang: Lentera Hati, 2012)", h. 139-140.

⁴⁸ Istikhari, "Pendekatan Kognitif Dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif Di Abad Keemasan Islam", h. 243.

⁴⁹ Wahbah Az-Zuhailī, "*Al-Tafsīr al-Munīr Fī al-Aqīdah Wa al-Syarī'ah Wa al-Manhāj*", juz XIII (Beirut: Dār Al-Fikr al-Mu'asir, 1991)", h. 44-47.

dilarang. Merupakan dosa besar bagi orang kafir untuk putus asa dalam menghadapi musibah karena meragukan kemurahan Allah. Orang mukmin tidak pernah berhenti berharap kepada rahmat Allah SWT di tengah kesulitan. Satu-satunya cara untuk kehilangan keimanan kepada kemurahan Allah adalah dengan berpikir bahwa Allah SWT tidak tahu atau tidak kompeten, atau bahwa Allah SWT pelit daripada memberi, seperti yang diungkapkan oleh Imam al-Razi. Ketiga sikap ini mengarah pada kekafiran, sehingga orang yang berputus asa dianggap masuk dalam kategori kafir.⁵⁰ Dari ayat ini, jelas bahwa Allah memerintahkan untuk tidak berputus asa, yang merupakan inti dari sikap optimis.

Quraish Shihab menjabarkan bahwa ketika Nabi Ya'qub berkata kepada anaknya, "Jika kalian merasa Yusuf mustahil kembali, aku tidak demikian. Aku yakin dia masih hidup dan kita akan bertemu dengannya" beliau menunjukkan keyakinan yang kuat akan rahmat Allah. Nabi Ya'qub lalu menyuruh sejumlah anaknya untuk menjumpai berita terkait Yusuf serta saudaranya, Bunyamin, tanpa kehilangan harapan akan rahmat, kemudahan, dan pertolongan Allah.⁵¹

Quraish Shihab menambahkan bahwa agama tidak melarang seseorang untuk bersedih atau menangis, asalkan tidak disertai dengan perilaku atau ucapan yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap keputusan Allah. Sebaliknya, kita harus tetap optimis dan lebih banyak mengadu kepada Allah SWT. Keputusan dapat mengarah pada kekufuran besar, tetapi seorang mukmin justru akan semakin optimis seiring dengan keyakinannya. Hanya orang yang durhaka yang berputus asa, karena mereka tidak sadar terkait nikmat yang mereka raih adalah anugerah dari Allah yang Maha Hidup. Allah memiliki kekuasaan untuk mengembalikan apa yang hilang, bahkan memberi lebih, sehingga orang beriman tidak perlu berputus asa.⁵²

Optimisme memegang peranan penting dalam meningkatkan *self-esteem* karena sikap ini mendorong seseorang untuk memandang hidup dengan lebih positif dan penuh harapan. Dengan optimisme, seseorang cenderung fokus pada peluang daripada rintangan, melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan tetap yakin akan kemampuan diri untuk mencapai tujuan. Sikap optimis juga membantu seseorang menghadapi tantangan dengan lebih tenang serta percaya diri, sehingga bisa mengatasi stres serta tekanan hidup secara lebih baik. Ketika seseorang percaya bahwa masa depan memiliki potensi kebaikan, ini memperkuat keyakinan diri dan meningkatkan *self-esteem* secara signifikan. Naufil Istikhari mengutip Mahmud Mishry yang menjabarkan terkait inti dari konsep *mental health* menurut Al-Balkhi adalah pentingnya optimisme yang kuat. Individu yang sehat perlu menjaga sikap optimis untuk mempertahankan kesehatannya, sedangkan mereka yang sakit harus memelihara optimisme guna mempercepat proses penyembuhan.⁵³

⁵⁰ Az-Zuhailī, h. 51-52.

⁵¹ M. Quraish Shihab, "*Al-Lubāb (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)*", Cet. I, Jilid II (Tangerang: Lentera Hati, 2012)", h. 43.

⁵² Shihab, h. 44.

⁵³ Istikhari, "Pendekatan Kognitif Dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif Di Abad Keemasan Islam", h. 247.

Menjaga Kondisi Hati dan Pikiran: QS. Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Wahbah Az-Zuhaili pada tafsirnya menjabarkan terkait saat seorang Mukmin ingat janji pahala dan rahmat dari Allah SWT, hati dan jiwanya menjadi tenang. Ketika ayat-ayat-Nya dibacakan, imannya semakin kokoh. Allah SWT kemudian menjabarkan bahwa balasan bagi banyak orang beriman yang beramal saleh adalah kehidupan yang tenang, penuh kenikmatan, serta pahala dan tempat kembali yang baik. Mereka yang konsisten dalam keimanan dan amal saleh akan menerima surga, kebaikan, dan kesenangan sebagai balasan. Hal ini mendorong ketaatan, mengingatkan untuk menjauhi kemaksiatan, dan menanamkan rasa takut akan hukuman serta akhir yang buruk.⁵⁴

Quraish Shihab memulai tafsirnya dengan menegaskan terkait ketenangan hati hanya bisa dicapai melalui mengingat Allah SWT. Beliau menjabarkan bahwa orang-orang yang beriman serta berbuat amal saleh akan merasakan kebahagiaan di dunia serta akhirat, dengan surga selaku tempat kembali yang baik bagi mereka. Mengingat Allah atau menghubungkan segala sesuatu dengan-Nya dapat memberikan perasaan tenang dan damai.⁵⁵ Ayat ini bukan saja mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan hati dan pikiran melalui zikir dan ingatan kepada Allah, tetapi juga secara tidak langsung memberikan pengaruh positif terhadap *self-esteem*. Dengan menjaga hati dan pikiran tetap terfokus pada Allah, seorang Mukmin akan merasakan ketenteraman dan kedamaian batin, yang membantu mengatasi rasa gelisah, ketakutan, dan keraguan diri. Ketika hati tenteram, pikiran menjadi lebih jernih, dan seseorang lebih mampu menghargai dirinya, memahami potensinya, dan merasa yakin dengan kemampuannya. Inilah yang mendorong peningkatan *self-esteem*.

Menurut Abu Zaid Al-Balkhi, untuk menjadi personal yang sehat, seseorang wajib menjaga pikiran serta hati supaya tetap seimbang demi mencegah gangguan emosional, yang pada akhirnya juga menjaga kesehatan fisik. Hal ini menjadi langkah awal dalam perawatan kesehatan mental, karena semua emosi berakar dari pikiran. Oleh karena itu, setiap orang harus melindungi pikiran mereka dari hal-hal negatif yang bisa memicu depresi dan gangguan saraf.⁵⁶

Meningkatkan Keimanan: QS. Āli-'Imrān [3]: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin." (QS. Āli-'Imrān [3]: 139)

Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menjabarkan bahwa pada ayat ini Allah memerintahkan jangan lemah serta bersedih hati, karena kalian ialah yang lebih tinggi derajatnya. Semua orang yang bertakwa akan diberikan akhir yang baik dan kemenangan oleh Allah sesuai dengan sunnatullah. Mereka yang gugur di jalan Allah akan pergi ke surga, sementara musuh mereka akan menuju neraka. Larangan untuk lemah dan sedih berarti

⁵⁴ Az-Zuhaili, "Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj", 1991, h. 165-167.

⁵⁵ Shihab, "Al-Lubab (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)", 2012, h. 73.

⁵⁶ Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", h. 72.

larangan untuk menyerah dan perintah untuk bangkit kembali, mempersiapkan diri dengan tekad, semangat, dan tawakal kepada Allah. Meskipun kalah di perang Uhud, musuh juga menderita, bahkan lebih parah di perang Badar. Kehidupan selalu bergerak, dan kemenangan kadang-kadang berpihak pada kebenaran, tetapi yang pasti adalah akhir yang baik hanya bagi semua orang yang bertakwa.⁵⁷

Ayat ini memberikan penguatan moral kepada kaum Mukminin, mengingatkan mereka akan sunnatullah yang mengaitkan sebab dan akibat serta kehancuran umat-umat sebelumnya yang menentang para nabi. Kemenangan sementara kaum musyrik di perang Uhud hanyalah penundaan menuju kebinasaan mereka. Allah menghibur kaum Mukminin atas korban di Uhud dan memotivasi mereka untuk terus berjihad, tidak merasa lemah atau takut. Kekalahan ini adalah pengingat untuk memperbaiki kesalahan, belajar dari masa lalu, dan mempersiapkan diri dengan lebih baik. Dengan persiapan yang matang, kemenangan dan keberhasilan akan menjadi milik orang-orang yang beriman.⁵⁸

Quraish Shihab memaparkan bahwa Selama keimanan tetap kokoh, kegagalan atau kekalahan dalam perjuangan tidak boleh menyebabkan kesedihan atau keputusan yang berkepanjangan. Allah SWT mengatur kehidupan melalui Sunnatullah, di mana ada masa sukses dan masa gagal. Siapa pun yang menyesuaikan diri dengan sistem ini akan meraih sukses dengan bantuan Allah. Kehilangan seorang pemimpin bukan alasan untuk menghentikan atau menghindari perjuangan. Orang yang beriman tidak mudah patah semangat atau menyerah dalam pertempuran. Mereka tidak menyalahkan keadaan, tetapi mengakui kesalahan dan memohon ampunan Allah.⁵⁹

Ayat ini memerintahkan supaya orang-orang beriman tidak merasa lemah atau sedih, karena mereka memiliki derajat yang tinggi jika mereka tetap beriman. Ayat ini menggarisbawahi bahwa keimanan yang kuat membantu seseorang untuk merasa percaya diri serta memiliki harga diri yang tinggi, bahkan di tengah kesulitan. Dengan mengikuti perintah dalam ayat ini, seseorang akan menguatkan imannya, yang pada gilirannya memperkuat *self-esteem*. Ketika seseorang yakin akan derajat tinggi yang diberikan oleh Allah karena keimanannya, ia merasa lebih percaya diri serta memiliki harga diri yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa keimanan yang kokoh berdampak langsung pada peningkatan *self-esteem*, karena keyakinan tersebut memberikan rasa harga diri dan keberanian untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Mengacu Abu Zaid Al-Balkhi, menjaga keimanan sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental. Seseorang dapat terhindar dari penyakit mental internal melalui keimanannya. Kesehatan mental didasarkan pada pemahaman dan pengamalan keimanan seseorang, karena hal ini mencegah seseorang untuk mengeluh tentang tantangan hidup. Sebaliknya, ia akan berjumpa setiap rintangan lewat ketenangan serta keyakinan penuh terkait Allah akan memberikan petunjuk.⁶⁰

Relevansi Penafsiran dalam Upaya Peningkatan *Self-Esteem* Rendah

Pada bagian ini mencakup analisis sejauh mana relevansi penafsiran Quraish Shihab dan Wahbah Az-Zuhaili dalam meningkatkan *self-esteem*. Ini penting untuk melihat sejauh

⁵⁷ Az-Zuhaili, "Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syar'ah Wa al-Manhaj", 1991, h. 98-102.

⁵⁸ Az-Zuhaili, "Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syar'ah Wa al-Manhaj", 1991.

⁵⁹ Shihab, "Al-Lubab (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)", 2012, h. 137-138.

⁶⁰ Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", h. 72.

mana penafsiran dua mufassir tersebut berguna untuk diaplikasikan dalam meningkatkan *self-esteem* rendah, yang banyak melanda generasi muda belakangan ini. Dalam hal ini, penulis mengemukakan sebagai berikut:

Pertama, dari penjelasan penafsiran di atas, diketahui bahwa dalam meningkatkan *self-esteem* kita harus selalu berpikir positif. Ini berdasarkan penafsiran Wahbah al-Zuhaili dan Quraish Shihab pada QS. Ali-'Imran [3]: 146 bahwa keyakinan yang teguh akan membawa kemenangan. Selalu berpikir positif, jangan mudah bersedih, dan tetap kuatkan pikiran. Orang yang beriman adalah orang-orang yang paling mulia di sisi Allah, baik di dunia maupun di akhirat. Disini kita bisa lihat dalam peningkatan *self-esteem* kita harus selalu berfikir positif karena orang yang beriman memiliki derajat yang tinggi disisi-Nya.

Kedua, dalam meningkatkan *self-esteem* kita harus selalu optimis, pada penafsiran Wahbah al-Zuhaili dan Quraish Shihab pada QS. Yūsuf [12]: 87 dan QS. Az-Zumar [39]:53, Orang-orang yang beriman tidak pernah putus asa dari rahmat Allah. Mereka selalu mengharapkan ruang dan keluasaan. Kesedihan merupakan hal yang wajar bagi manusia dan tidak dilarang dalam agama selama disertai dengan kesabaran, *ridha*, dan pasrah terhadap takdir Allah. Optimisme mendorong kita untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.⁶¹

Ketiga, kita harus menjaga kondisi hati dan pikiran, pada penafsiran Wahbah al-Zuhaili dan Quraish Shihab pada QS. Ar-Ra'd [13]: 28, ketika seorang Mukmin mengingat janji pahala dan rahmat dari Allah SWT, hati dan jiwanya menjadi tentram dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambah kuat imannya. Jadi untuk menjaga hati dan pikiran, kita harus mengingat janji dan rahmat Allah dan sering berdzikir karena itu adalah cara menjadikan hati kita menjadi tentram. Menurut Hamka iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan dan ingatan kepada Allah itu membuat hati merasa tentram, dengan sendirinya akan hilang kegelisahan, ketakutan, putus asa, keraguan dan kecemasan. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan ruhani dan jasmani.⁶²

Keempat, upaya peningkatan *self-esteem* adalah meningkatkan iman, dalam penafsiran Wahbah al-Zuhaili dan Quraish Shihab pada QS. Ali-'Imran [3]: 139, bahwa kita dilarang lemah dan bersedih padahal kita adalah individu yang lebih tinggi. Sesuai dengan sunnatullah, orang-orang yang bertakwa diberi akhir yang baik dan kemenangan. jika kita mempunyai iman yang kuat akan mendapatkan derajat yang tinggi, karena iman adalah pandu kita menempuh masa depan yang masih akan kita hadapi.

Dari penjelasan dan penegasan di atas, dapat dikatakan bahwa penafsiran Quraish Shihab dan Wahbah al-Zuhaili terhadap beberapa ayat al-Qur'an yang dibahas dalam penelitian ini, sangatlah relevan dengan upaya-upaya peningkatan *self-esteem*.

⁶¹ Nurenzia Wini, Winida Marpaung, Sarinah, "Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan", *Proyeksi* 15, no.1, (2020): h. 14

⁶² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid V, Terj. Arif Anggoro, (Jakarta: Gema Insani, 2015), h.69

KESIMPULAN

Wahbah Az-Zuhaili dan Quraish Shihab pada tafsirnya menjabarkan terkait untuk meningkatkan *self-esteem*, kita harus tetap kuat dalam segala situasi. Kesedihan adalah hal wajar bagi manusia, dan agama tidak melarangnya, asalkan disertai dengan kesabaran, kerelaan, dan kepasrahan pada takdir Allah. Kita harus bangkit dari kesedihan dan tidak menyerah. Untuk mendapatkan ketenangan hati, kita harus selalu mengingat Allah dan meningkatkan iman serta takwa, sebab orang yang beriman kuat derajatnya akan diangkat oleh Allah.

Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dan Quraish Shihab, melalui pendekatan kognitif Abu Zaid Al-Balkhi, relevan bagi masyarakat saat ini, terutama terkait fenomena overthinking di kalangan generasi muda. Overthinking dapat memicu kecemasan dan membebani pikiran, yang berdampak pada makna hidup. Untuk mengatasinya, kita harus berpikir positif dan ingat yakni orang beriman tidak pernah putus asa dari rahmat Allah. Kesedihan wajar, namun harus diimbangi dengan sabar dan pasrah kepada takdir. Optimisme penting untuk menjaga pikiran positif, serta iman yang kuat akan mendatangkan pertolongan Allah. Kesimpulannya, untuk mengatasi rendahnya *self-esteem*, kita perlu memperbaiki pikiran, hati, dan iman.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfikar, Abdi Risalah Husni, and Ahmad Kamil Taufiq. 'Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsirnya'. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 3 (2022). <https://doi.org/dx.doi.org/10.15575/jis.v2i3.18691>.
- [2] Ansari, Estri, Bambang Genjik, Sumartono, and Syamsuri. 'Sikap Optimisme Peserta Didik Dalam Pembelajaran Ekonomi Secara Online Di Masa Pandemi Covid-19'. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 1 (2022).
- [3] Ariyanti, Vivin and Budi Purwoko. 'Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review'. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 3 (2023). <https://doi.org/10.26539/teraputik.63138>.
- [4] Arroisi, Jarman, and Syamsul Badi. 'Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam'. *Psikologika* 27, no. 1 (2022).
- [5] atif, Atifatul Uyun Elvas, and Kusmana. 'Metodologi Tafsir Ijmali: Studi Tafsir Al-Wajiz Dan Tafsir Al-Lubāb'. *Qur'anic Interpretation Journal* 1, no. 1 (2024).
- [6] ———. 'Metodologi Tafsir Ijmali: Studi Tafsir Al-Wajiz Dan Tafsir Al-Lubāb'. *Qur'anic Interpretation Journal* 1, no. 1 (2024).
- [7] Azhari, Nur Azawani, and Wan Hilmi Wan Abdullah. 'Metodologi Pentafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Lubāb'. *Turath* 7, no. 2 (2022).
- [8] Az-Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Juz III. Beirut: Dar Al-Fikr al-Mu'asir, 1991.
- [9] ———. *Al-Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Juz XIII. Beirut: Dar Al-Fikr al-Mu'asir, 1991.
- [10] Dewinta, Agnes. 'Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Internasional Di Yogyakarta'. *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2021).
- [11] Fajriyanti, Nabila, Muhyin, and Moh. Jufriyadi Sholeh. 'Tabarruj Perspektif Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir'. *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari* 7, no. 2 (2022).

- [12] Fatekhah, Rully. 'Konsep Self-Esteem Dalam Al-Qur'an'. Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023.
- [13] Fazal, Khairil, and Juwaini Saleh. 'Ummatan Wasathan Dalam Pancasila Perspektif Tafsir M. Quraish Shihab'. *Tafse: Journal of Qur'anic Studies* 7, no. 1 (2022).
- [14] Firdaus, Muhamad Yoga. 'Etika Berhias Perspektif Tafsir Al-Munir: Sebuah Kajian Sosiologi'. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 1, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.15575/jpiu.12202>.
- [15] Hidayat, Wildan. 'Modernitas Penafsiran Al-Qur'an (Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili)'. *Cross-Border* 6, no. 1 (2023).
- [16] Huda, Nana Najatul. 'Review of Tafsir Al-Munir Fi Al-Syari'ah Wa Al-'Aqidah Wa Al-Manhaj Creation Wahbah Az-Zuhaili'. *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.15575/mjiat.v2i2.25237>.
- [17] Indriyani, Jeniy, Aini Kusniawati, and Mukhtar Abdul Kader. 'Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Pegawai RSUD Ciamis)'. *Business Management And Entrepreneurship Journal* 2, no. 4 (2020).
- [18] Istikhari, Naufil. 'Pendekatan Kognitif Dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif Di Abad Keemasan Islam'. *Psikologika* 26, no. 2 (2021).
- [19] Lestari, Nafishah Dwi, Nawang Warsi Wulandari, and Agustin Rahmawati. 'Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Game Online'. *Jurnal Psikologi Tabularasa* 6, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i17685>.
- [20] Maesaroh, Dwi Siti. 'Penciptaan Perempuan Pertama Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dan Buya Hamka)'. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.14510>.
- [21] Musfichin. 'Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi'. *Studia Insania* 7, no. 1 (2019).
- [22] Nikmarjial. 'Perkembangan Self-Esteem Anak'. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 3, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i2.2727>.
- [23] Putri, Julia Eva, Neviyarni Neviyarni, Marjohan, Ildil, and Afdal. 'Konsep Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian'. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 8, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.29210/1202221495>.
- [24] Rifain, Aswar, M. Rusydi Khalid, Hasyim Haddade, and Muhyiddin Tahir. 'Methodology Of Tafsir Al-Munir Written By Ag. H. Daud Ismail'. *Jurnal Diskursus Islam* 9, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.24252/jdi.v9i2.22861>.
- [25] Rohisfi, Edil. 'Self-Esteem (Harga Diri) Dalam Perspektif Budaya Minangkabau'. *Jurnal Pendidikan Tematik* 3, no. 1 (2022).
- [26] Rusuli, Izzatur. 'Self-Esteem Antara Barat Dan Islam: Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan'. *The 1st International Confrence on Islamic Studies (ICIS)* 1, no. 1 (2020). <https://ejournal.iaforis.or.id/index.php/icois/article/view/93>.
- [27] Salsabila, Diana Fitria, Ananda Faza Saffanah Qalbi, Abdul Malik Aziz, Amoreyza Etniko, and Sitty Khairun Nisa Tahir Rauf. 'Perbedaan Self-Esteem Antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Dengan Perguruan Tinggi Swasta'. *JoPS: Journal of Psychological Students* 1, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>.
- [28] Sari, Milya. 'Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA'. *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020).

- <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.
- [29] Saumantri, Theguh. 'Nilai-nilai Moderasi Islam Perspektif Wahbah Al-Zuhayli Dalam Tafsir Al-Munir'. *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'an Dan al-Hadis* 10, no. 1 (2022). <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/diya/index>.
- [30] Shifa, Udma Layinnatus. 'Standar Harga Dalam Transaksi Jual Beli Perspektif Wahbah Az-Zuhaili'. *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* vii, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.32699/syariati.v7i2.2245>.
- [31] Shihab, M. Quraish. *Al-Lubāb (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)*. Cet. I. Jilid I. Tangerang: Lentera Hati, 2012.
- [32] ———. *Al-Lubāb (Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an)*. Cet. I. Jilid II. Tangerang: Lentera Hati, 2012.
- [33] Sholich, Zamrotul Madiniatus, and Prianggi Amelasasih. 'Self-Esteem Pada Remaja Akhir Yang Menggemari Selebgram'. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 3 (2022). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4275>.
- [34] Sitiasari, Novendawati Wahyu. 'Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif'. *Forum Ilmiah* 19, no. 1 (2022).
- [35] Sulfawandi. 'The Thought Of Wahbah Az-Zuhaili In Al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Fi al-Manhaj (Pemikiran Tafsir Al-Munir Fial-Aqidah Wa al-Syari'ah alManhaj Karya Wahbah Az-Zuhaili)'. *Sulfawandi* 10, no. 2 (2021).
- [36] Wardani, Muhammad Irfan Maulana, Muhammad Riza Wahyuda, Maulana Ihsyan, and Muhammad Ilham Zauhari. *Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir Di Indonesia*. Cet-1. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022.
- [37] Yana, Rendi Fitra. 'Tafsir Bil Ra'yi'. *Pena Cendikia* 2, no. 1 (2020).
- [38] Yudiono, Udik, and Sulistyio Sulistyio. 'Self-Esteem: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya'. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 8, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.30738/wd.v8i2.8736>.