

Menumbuhkan *self-Acceptance* melalui Konsep *Mahabbah* Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam Kitab *Madarijus Salikin*

Cultivating Self-Acceptance through the Concept of Mahabbah by Imam Ibn Qayyim Al-Jawziyya in the Book Madarij al-Salikin

Adelia Febrianty¹ Idrus AlKaf² Yulian Rama Pri Handiki³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

adelia_febrianty@radenfatah.ac.id ¹

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

idrusalkafuin@radenfatah.ac.id ²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

yulianprihandiki_uin@radenfatah.ac.id ³

Article History

Submitted: January 23, 2025

Revised: February 12, 2025

Accepted: Juny 11, 2025

How to Cite:

Febrianty, Adelia, dkk. “Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam Kitab Madarijus Salikin. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Keislaman* 25, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.14421/ref.v25i1.6150>.

Abstract

This study examines the concept of mahabbah (divine love) in the thought of Ibn Qayyim al-Jawziyyah as a spiritual foundation to enhance self-acceptance within Islamic psychotherapy. Employing a qualitative method through literature review, this research analyzes Ibn Qayyim's works, particularly in Madarij al-Salikin, alongside related literature. The interaction between the concept of mahabbah and self-acceptance in the context of Islamic psychotherapy has not been extensively explored, as previous studies have predominantly focused on cognitive and behavioral aspects of therapy, while deeper spiritual dimensions such as divine love as a source of self-acceptance, remain under-investigated. This study offers a novel perspective by positioning mahabbah as the primary basis for developing self-acceptance, differing from earlier research that generally emphasized Sufi approaches (e.g., concepts of tawakkul or sabr) without elucidating the mechanism of spiritual love in the therapeutic process. The findings indicate that the concept of mahabbah (love for Allah) according to Ibn Qayyim al-Jawziyyah can serve as a robust spiritual foundation for fostering self-acceptance in Islamic psychotherapy. Divine love enables individuals to feel unconditionally accepted, facilitating greater acceptance of themselves, including their flaws and weaknesses. This contributes to inner tranquility and deeper spiritual growth throughout psychological healing. This occurs because when a person experiences mahabbah, they realize that they are loved and accepted by God unconditionally. This awareness cultivates a sense of security, self-worth, and sincerity, making it easier to embrace personal imperfections and avoid self-rejection or self-hatred.

Keywords : *Ibn Qayyim al-Jauziyah, love, self-acceptance, spirituality.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep mahabbah dalam pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah sebagai fondasi spiritual untuk meningkatkan self-acceptance dalam psikoterapi Islami. Menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka, penelitian ini menganalisis karya-karya Ibnu Qayyim terutama dalam kitab Madarijus Salikin dan literatur terkait dengan pembahasan utama. Interaksi antara konsep mahabbah dan self-acceptance dalam konteks psikoterapi Islami belum banyak dibahas secara mendalam, karena fokus kajian sebelumnya lebih banyak pada aspek kognitif dan perilaku dalam terapi, sementara dimensi spiritual yang lebih mendalam seperti cinta Ilahi sebagai sumber penerimaan diri masih jarang dieksplorasi. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan menempatkan mahabbah sebagai landasan utama dalam pengembangan self-

acceptance, berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada pendekatan sufistik secara umum (misalnya melalui konsep tawakkal atau sabar) tanpa menjelaskan mekanisme cinta spiritual dalam proses terapeutik. hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa konsep mahabbah (cinta kepada Allah) menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dapat menjadi fondasi spiritual yang kuat untuk membangun self-acceptance dalam psikoterapi Islami. Cinta kepada Allah membuat individu merasa diterima tanpa syarat, sehingga lebih mudah menerima diri sendiri, termasuk kekurangan dan kelemahannya. Hal ini membantu menciptakan ketenangan batin dan pertumbuhan spiritual yang lebih mendalam dalam proses penyembuhan psikologis. Hal itu terjadi karena ketika seseorang merasakan cinta kepada Allah (mahabbah), ia menyadari bahwa dirinya dicintai dan diterima oleh Tuhan tanpa syarat. Kesadaran ini menumbuhkan rasa aman, nilai diri, dan keikhlasan, yang membuatnya lebih mudah menerima kekurangan diri dan tidak terjebak dalam penolakan atau kebencian terhadap diri sendiri.

Kata Kunci: mahabbah, self-acceptance, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, spiritualitas.

A. Pendahuluan

Kehidupan modern telah membawa banyak kemudahan dan peluang, namun juga memunculkan tantangan besar bagi kesehatan mental khususnya *Self-Acceptance*.¹ Bimbingan spiritual Islam terbukti membantu individu dalam mencapai *self-acceptance* dengan menumbuhkan hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan.² Dalam praktik Sufi, *mahabbah* (cinta ilahi) sangat penting untuk hubungan spiritual dengan Tuhan, meningkatkan perjalanan seseorang menuju-Nya, melembutkan hati, dan menumbuhkan kepatuhan, yang pada akhirnya mengarah pada kebebasan sejati melalui pengabdian dan pengejaran keindahan dan kesempurnaan batin³.

Konsep *mahabbah* menekankan cinta yang mendalam dan keterikatan emosional kepada Tuhan, yang sesungguhnya dapat melembutkan hati dan meningkatkan ketaatan.⁴

¹ Rayzona Yudha Negara, "Mental Health Revolution: Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Era Modern," *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan* 1, no. 1 (September 30, 2024), <https://doi.org/10.70963/jkmp.v1i1.73>.

² Sabila Dwi Rahayu and Lina Raikhan Fadila, "Penerimaan Diri Dalam Keterbatasan Fisik: Tinjauan Bimbingan Rohani Islam Pada Pasien Stroke," *Assertive: Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2023): 19–32, <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i2.9976>.

³ Asep Ahmad Arsyul, "Mencari Kebebasan Dalam Tasawuf: Telaah Kritis Konsep Mahabbah," *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 4, no. 2 (October 29, 2024): 28–41, <https://doi.org/10.58572/hkm.v4i2.92>.

⁴ Ahmad Arif, Muhammad Nur Amin, and Eka Prasetiawati, "Mahabbah Concept According to Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali," *Quality : Journal Of Education, Arabic*

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

Banyak individu yang tidak memahami atau mengalami implementasi dari *mahabbah* ini, Alasannya karena memang materialisme dan spiritualitas sering kali dianggap sebagai nilai-nilai yang saling bertentangan. Individu yang lebih memprioritaskan tujuan duniawi atau materialistis cenderung memiliki tingkat kesejahteraan spiritual dan pertumbuhan pribadi yang lebih rendah⁵. Konflik ini muncul karena materialisme berfokus pada imbalan eksternal dan nyata, sementara spiritualitas mencari pemenuhan dan transendensi internal.

Dalam kehidupan modern, tantangan *self-acceptance* semakin kompleks akibat tekanan sosial, budaya, dan teknologi yang terus berkembang. Banyak individu merasa sulit menerima diri mereka sendiri karena terjebak dalam budaya perbandingan yang mendorong standar yang tidak realistis, baik dalam hal penampilan fisik maupun pencapaian hidup. Media sosial memperburuk situasi ini dengan menghadirkan gambaran kehidupan yang tampak sempurna, sehingga memicu perasaan tidak cukup baik dan meningkatkan kritik terhadap diri sendiri⁶. Selain itu, pengalaman masa lalu seperti trauma, pengabaian dari orang tua, atau bullying sering kali meninggalkan luka emosional yang menghambat kemampuan untuk menerima diri apa adanya.⁷ Dalam konteks spiritual, kurangnya pemahaman tentang hubungan dengan Tuhan dan pencarian makna hidup juga menjadi penghalang bagi *self-acceptance*, karena individu sering kali merasa terpisah dari sumber cinta dan penerimaan sejati. Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan tantangan besar bagi kesehatan mental, menjadikan perjalanan menuju penerimaan diri sebagai proses yang menuntut usaha sadar untuk mengatasi luka batin dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan diri sendiri maupun dengan Tuhan.

Beberapa solusi untuk meningkatkan *self-acceptance* dalam berbagai konteks sudah pernah dikembangkan. Misalnya dalam konteks kemiskinan, di mana kesabaran dan *qana'ah* (merasa rida dengan ketentuan Allah) dijadikan terapi untuk membantu individu menerima keadaan hidup mereka. *Self-acceptance* tanpa syarat memungkinkan individu menerima diri mereka tanpa memandang kekurangan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan.⁸ Selain itu, ada pendekatan islami dengan menggunakan *Acceptance and*

And Islamic Studies 1, no. 2 (November 30, 2023): 84–94, <https://doi.org/10.58355/qwt.v1i2.28>.

⁵ Tim Kasser, "Materialistic Values and Goals," *Annual Review of Psychology* 67, no. 1 (January 4, 2016): 489–514, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344>.

⁶ Mariana Merino et al., "Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors," *Healthcare (Switzerland)* 12, no. 14 (2024), <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.

⁷ Ji-Hye and Napat Chaiyapruk, "The Impact of Childhood Trauma on Mental Health Outcomes in Adulthood: A Review of the Literature," *Revista de Psiquiatria Clinica* 50, no. 1 (2023): 104–10, <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000529>.

⁸ Reza Mina Pahlewi, "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–215, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.

Commitment Therapy (ACT). ACT dengan pendekatan Islam dipandang efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada pasien gangguan mental, seperti skizofrenia, melalui prinsip-prinsip spiritual seperti tawakkal dan ikhtiar.⁹ Selain itu mahabbah juga dijadikan sumber *self-acceptance* dengan memperkuat sikap rela dan ikhlas, serta meningkatkan penghargaan diri sendiri.¹⁰

Sejauh ini belum ada penelitian yang mengkaji secara khusus bagaimana konsep mahabbah diterapkan sebagai sarana dalam menumbuhkan *self-acceptance* dengan menjadikan tokoh sufi sebagai panduan. Tulisan ini bermaksud mengadaptasi pemikiran Ibnu Qayyim Al Jauziah terutama dalam kitab *Madarijus Salikin* yang belum banyak dieksplorasi. Dengan mengangkat kajian “Menumbuhkan *self Acceptance* melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziah dalam kitab *Madarijus Salikin*”, penelitian ini berusaha mengintegrasikan konsep mahabbah (cinta kepada Allah) sebagai media dalam menumbuhkan *self-acceptance*. Maka penelitian ini menawarkan pendekatan inovatif yang menggabungkan antara spiritualitas Islam dengan psikologi modern, sehingga memberikan alternatif baru dalam intervensi psikologis yang berbasis nilai-nilai spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang bertujuan untuk memahami dan menafsirkan makna dari teks-teks yang berkaitan dengan konsep mahabbah menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziah. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab-kitab karya Ibnu Qoyyim Al-Jauziah, terutama *Madarijus Salikin* Jilid ke-4. Sumber data sekunder meliputi literatur pendukung seperti buku, artikel jurnal, dan karya ilmiah lain yang relevan dengan tema mahabbah dan *self-acceptance*. Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan langkah-langkah sebagai berikut: menelusuri dan mengidentifikasi sumber-sumber yang relevan, membaca dan mencermati isi teks untuk menemukan pembahasan terkait pembahasan utama serta mencatat dan mengorganisasi informasi penting yang berkaitan dengan pembahasan tersebut. Analisis data Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi, yaitu teknik penelitian yang membuat rumusan kesimpulan dengan mengidentifikasi karakteristik spesifik secara sistematis dari objek dalam suatu teks¹¹.

Dalam menganalisis konsep mahabbah dan kaitannya dengan *self-acceptance*, penelitian ini akan mengidentifikasi dan menafsirkan teks-teks yang membahas tentang cinta kepada Allah dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Analisis ini akan mengkaji bagaimana mahabbah dapat menjadi landasan untuk penerimaan diri yang positif dalam konteks spiritualitas Islam, serta relevansi konsep-konsep tersebut dalam kehidupan modern dan implikasinya terhadap kesehatan mental dan spiritual individu. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan

⁹ Rasmawati Rasmawati, Fauziah Nur, and Sri Nurjannah, “The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach On Self-Acceptance of Patients with Mental Disorder,” *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 17, no. 1 (January 31, 2024): 1–8, <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1150>.

¹⁰ Siti Aisah, “Hubungan Antara Mahabbah Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal Di Desa Wanajaya Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 276–90, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18143>.

¹¹ Benget Tua Simarmata et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Selat Media Patners Anggota IKAPI, 2023) hlm 56.

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

pemahaman yang komprehensif tentang konsep *mahabbah* menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziah dan bagaimana konsep tersebut dapat berkontribusi pada pengembangan *self-acceptance* dalam konteks spiritualitas Islam

B. Self-acceptance dalam Psikologi

Self-acceptance adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima seluruh aspek diri, termasuk kelebihan dan kekurangan. Menurut Elizabeth Bergner Hurlock, penerimaan diri melibatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan kemampuan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya¹². Penerimaan diri menjadi kunci untuk meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup. *Self-acceptance* memegang peran yang sangat penting dalam pertumbuhan pribadi sama halnya dengan teori psikologi humanistik dimana aspek mendasar dari pertumbuhan kepribadian ialah *self-acceptance*. Psikologi humanisti juga teori pertama yang mengkaji keterkaitan *self-acceptance* dalam psikologi.¹³ Konsep menerima diri sendiri sejalan dengan gagasan mencintai diri sendiri atau yang dikenal sebagai *self-love*, *Self-love* melibatkan upaya merawat dan membantu diri untuk sadar mengenali diri, lebih produktif dan memperluas akan pemahaman individu terhadap kelebihan yang dimiliki, sehingga kemampuan kesadaran diri mereka pun berkembang.¹⁴

Ketiga konsep ini terhubung secara jelas: *self-acceptance* memungkinkan individu mencintai dirinya sendiri, sementara pendekatan psikologi humanistik memberikan kerangka untuk mendukung penerimaan dan pengembangan diri secara optimal. Integrasi ketiganya membantu individu mencapai kesehatan mental dan kehidupan yang lebih bermakna. Dapat dilihat di sini bahwa penerimaan diri merupakan proses yang pokok untuk pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental individu.

Self-acceptance ini dibagi menjadi dua yaitu *self-acceptance* aktif dan pasif, *self-acceptance* aktif terkait pengembangan diri, menetapkan keputusan, dan upaya individu meraih potensi serta mendorong pertumbuhan dan kemandirian.¹⁵ *Self-acceptance* aktif ialah bagaimana individu yang jujur termasuk kekurangan dan keterbatasan, namun tetap memilih untuk tumbuh dari kedua hal itu. menjadi titik awal untuk hidup lebih nyata, lepas dari ekspektasi palsu, dan fokus pada potensi nyata yang dimiliki.¹⁶ Dengan demikian individu

¹² Alif Mualifah, Muya BARIDA, and Lady FARHANA, "The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment On Senior High School Students' Self-Concept," *International Journal of Educational Research Review* 4 (2019): 719–24, <https://doi.org/10.24331/ijere.628712>.

¹³ Michael E Bernard, *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (Springer, 2014).

¹⁴ Shanju Arumjati, *Panduan Berdamai Dengan Keadaan* (Yogyakarta: Laksana, 2023) Hal 107.

¹⁵ T. S. Pilipenko, "Self-Acceptance as a Subjective Attribute," *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology* 40 (2022): 78–85, <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.78>.

¹⁶ Carlo Strenger, "Sosein: Active Self-Acceptance in Midlife," *Journal of Humanistic Psychology* 49, no. 1 (2009): 46–65, <https://doi.org/10.1177/0022167808319725>.

bisa berhenti membenci diri sendiri, membangun kepercayaan diri yang tulus, dan mengambil langkah yang lebih realistis dan bermakna menuju kehidupan yang lebih utuh.

Oleh karena itu *self-acceptance* aktif ini dapat membantu individu untuk berkembang contohnya, seorang mahasiswa mengalami kesulitan dalam presentasi akademik karena gangguan bicara ringan yang dialaminya sejak kecil. namun itu tidak membiarkannya menjadi penghalang bagi perkembangan akademiknya. Ia mulai menerima kondisi itu sebagai bagian dari identitasnya secara aktif mencari strategi alternatif untuk menyampaikan gagasan secara efektif, seperti memperkuat kemampuan menulis akademik, menggunakan media presentasi visual yang kuat, dan mengikuti pelatihan komunikasi ilmiah. Dengan demikian bentuk penerimaan diri yang sadar dan reflektif, yang disertai upaya konkret untuk tetap berkembang secara akademik dalam batas-batas realistis dirinya. Bukan pasrah, bukan mengejar ilusi perubahan total, tapi menerima realitas dengan keberanian dan mengubah arah dengan kesadaran.

Self-acceptance pasif dilakukan tanpa refleksi atau usaha untuk berubah, *Self-acceptance* pasif ini cenderung menyebabkan kemunduran diri menerima dirinya apa adanya tanpa keinginan untuk berkembang.¹⁷ contohnya sering kali bersikap merasa seperti “*saya memang begini, terimalah saya*”. Sikap ini bisa menyebabkan stagnasi, regresi pribadi, dan menghindari tanggung jawab. *Self-acceptance* pasif bukan bentuk penerimaan yang sehat, karena tidak mendorong pertumbuhan atau perbaikan diri.

Dengan demikian *Self-acceptance* pasif dapat menjadi penghalang serius bagi perkembangan diri. Pertama, sikap ini membuat seseorang menolak kritik dan masukan yang seharusnya bisa menjadi bahan refleksi dan perbaikan.¹⁸ Kedua, potensi diri tidak tergali karena tidak ada dorongan untuk berkembang. Ketiga, kebiasaan buruk justru dibenarkan sebagai bagian dari diri yang tak perlu diubah. Keempat, individu menjadi stagnan secara emosional dan mental karena tidak ada proses pendewasaan.¹⁹ Kelima, hubungan sosial pun bisa terganggu, karena tidak ada usaha untuk menyesuaikan diri atau memperbaiki sikap demi relasi yang lebih sehat.²⁰

Dapat dilihat di sini bahwa penerimaan diri merupakan proses yang esensial bagi pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental individu. *Self-acceptance* dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara aktif dapat mengembangkan ketahanan emosional dan stabilitas yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikologi humanistik yang menekankan nilai positif dari penerimaan diri. Tidak

¹⁷ Pilipenko, “Self-Acceptance as a Subjective Attribute.”

¹⁸ Lyudmila Prisniakova et al., “Psychology of Self-Development: Strategies and Factors of Effective Personal Growth Psicologia Do Autodesenvolvimento: Estratégias E Fatores De Crescimento Pessoal Efetivo,” *Technology and Society (BRAJETS) Br. J. Ed., Tech. Soc.*, V 16 (2023): 109–18, <http://dx.doi.org/10.14571/brajets.v16.nse2.2023>.

¹⁹ Kristine Klusman et al., “What’s Stopping Us from Connecting with Ourselves? A Qualitative Examination of Barriers to Self-Connection,” *International Journal of Applied Positive Psychology* 5, no. 3 (2020): 137–52, <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00031-x>.

²⁰ Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani, Nurhazlina Mohd. Ariffin, “Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai,” *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021): 114, <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>.

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

hanya psikologi humanistik dalam ilmu filsafat zaman Yunani kuno terdapat teori stoikisme menawarkan pandangan mendalam tentang bagaimana kita dapat menerima diri sendiri dengan lebih bijaksana dan tenang. Filosofi ini menekankan pentingnya fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan. Penerimaan ini membantu mengurangi penderitaan yang muncul dari ketidakmampuan kita untuk mengubah situasi.²¹ Dengan demikian, meskipun istilah "penerimaan diri" mungkin lebih dikenal dalam konteks psikologi humanistik, ide dasar tentang menerima diri sendiri dan realitas kehidupan telah lama menjadi bagian integral dari pemikiran filosofis Stoik. Mengaitkan perkembangan konsep ini dari Stoikisme hingga psikologi humanistik memberikan perspektif historis yang kaya dan menunjukkan kontinuitas pemikiran tentang pentingnya penerimaan diri dalam perjalanan intelektual manusia. Oleh karena itu, penerimaan diri bukan hanya sekadar sikap pasif, melainkan sebuah perjalanan aktif menuju pengembangan diri dan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas identitas individu.

Aspek-aspek penting *self-acceptance* beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan *self-acceptance*.

1. *self-awareness* (kesadaran diri), Teori *self-awareness* sama halnya dengan yang dikatakan Al-Gazali dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din*, menyebut konsep ini sebagai *Ma'rifatun Nafs*, kesadaran diri harus dimulai dari perenungan yang mendalam tentang keadaan dirinya.²² al-Ghazali menekankan perlunya refleksi diri dan introspeksi dalam mencapai kemajuan spiritual. Namun dalam teori *Mindfulness* diartikan sebagai perhatian individu atas pengalaman atau kondisi yang terjadi, serta adanya penerimaan (*acceptance*) akan pengalaman atau kondisi tersebut.²³ Meskipun berasal dari keilmuan yang berbeda, *ma'rifatun nafs* dan *mindfulness* sama-sama menekankan pentingnya kesadaran dan penerimaan diri. Integrasi kedua konsep ini dapat memberikan pendekatan holistik dalam pengembangan diri, menggabungkan kedalaman spiritual dari *ma'rifatun nafs* dan teknik praktis dari *mindfulness* untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual.
2. Tidak menghakimi diri sendiri (*Non-judgmental Attitude*), Menghindari kritik berlebihan terhadap diri sendiri, baik secara fisik, emosional, maupun perilaku. Sejalan dengan *Self-Compassion* adalah kemampuan memahami diri tanpa kritik berlebihan atas penderitaan atau kegagalan, dengan menyadari bahwa hal tersebut wajar dalam kehidupan. Sikap ini membantu individu lebih positif, mampu memperbaiki kesalahan, dan siap menghadapi tantangan baru.²⁴

²¹ Jhonny thio Doran, "Apa Itu Stoikisme," Jhonnythiodoran.id., 2023.

²² Hamdisyaf, "Self Awareness (Kesadaran Diri)," in *Dzikir Dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah* (Bogor: Guepedia, 2021) Hal 47.

²³ Amida Cindy Septiana and Abdul Muhid, "Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review," *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 14–24, <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5728>.

²⁴ Mikaela Berliyana Alitani, "Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan," *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)* 4, no. 1 (2023): 21–25.

3. Rasa hormat pada diri (*self-respect*), Harga diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memandang diri mereka sendiri memiliki hak dan martabat yang sama dengan orang lain. Individu yang memiliki penghargaan terhadap dirinya sendiri juga memiliki tanggung jawab dan kewajiban moral untuk menunjukkan dirinya sebagai makhluk bermoral, yang menjadi syarat utama dalam menghormati orang lain rasa hormat ini berperan menjaga martabat meskipun menghadapi tekanan sosial.²⁵
4. Penerimaan masa lalu dan keyakinan akan potensi diri, merupakan fondasi utama dalam membentuk penerimaan diri yang sehat. Individu yang mampu menerima pengalaman masa lalu tanpa penyesalan berlebihan akan lebih siap untuk memaafkan diri sendiri dan menjadikannya langkah awal menuju perbaikan diri.²⁶ Di sisi lain, Kebutuhan akan aktualisasi diri adalah bentuk pemenuhan diri yang didasari oleh kesadaran akan potensi yang dimiliki, keyakinan bahwa diri mampu berkembang mendorong sikap optimis dan tangguh dalam menghadapi tantangan.²⁷ Ketika kedua aspek ini terintegrasi, individu tidak hanya mampu berdamai dengan masa lalunya, tetapi juga memiliki dorongan kuat untuk terus bertumbuh dan mengaktualisasikan potensi terbaik dalam dirinya.
5. Keseimbangan Emosional (*Emotional Balance*), Keseimbangan emosional dan penerimaan diri adalah dua aspek penting yang saling mendukung dalam kesehatan mental. Keseimbangan emosional melibatkan kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi sulit, mengelola emosi, dan fokus pada solusi, sementara penerimaan diri adalah kemampuan menerima diri sepenuhnya, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa membandingkan diri dengan orang lain.²⁸ Kedua konsep ini saling melengkapi; penerimaan diri membantu mengelola emosi, sedangkan keseimbangan emosional mempermudah penerimaan diri.
6. Pengendalian diri (*self-control*) diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial.²⁹ Serta mampu mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa pengaruh positif dan potensi yang dapat dikembangkan digunakan individu dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada

²⁵ Agung Prasetya, "Konseling Behavioristik Berbasis Maksim Empan Papan Untuk Meningkatkan Self Respect Siswa," *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 445–51.

²⁶ M. Badiul Anwar and Yulia Solichatun, "Studi Fenomenologi Penerimaan Diri Pada Dokter Muda Profesi Dokter Phenomenology Study of Self Acceptance towards Young Medical Doctor Who Undergo Professional Doctor Education Pendahuluan Pendidikan Profesi Dokter Adalah Salah Satu Pendidikan Klinis Yang," *Journal of Indonesian Psychological Science* 2, no. 1 (2022).

²⁷ Fahmida Azzahra, Nur Amin, and Barokah Asfari, "Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka Tentang Faktor Penghambat Dan Strategi Pendukung," *Jurnal Flourishing* 4, no. 2 (2024): 84–92, <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i22024p84-92>.

²⁸ Rossi Delta Fitriana, "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 1 (2018): 91, <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>.

²⁹ Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Pt BPK Gunung Mulia, 2004) Hal 251.

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

dilingkungan sekitar.³⁰ Pengendalian diri yang baik mendukung proses penerimaan diri dengan membantu individu menetapkan tujuan realistis dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

Self-acceptance sejati terbangun ketika kita secara sadar merenungi diri tanpa menghakimi, memadukan kedalaman spiritual *ma'rifatun nafs* dan praktik *mindfulness* untuk memahami perasaan dan pikiran; menghormati martabat pribadi dengan menetapkan batasan sehat dan memperkuat harga diri; menerima masa lalu tanpa terjebak penyesalan, sekaligus menumbuhkan keyakinan bahwa potensi diri selalu bisa berkembang; menjaga keseimbangan emosional agar tetap tenang dalam menghadapi naik turun perasaan; dan menerapkan pengendalian diri untuk menunda kepuasan instan demi langkah-langkah perbaikan berkelanjutan semua aspek ini saling mendukung, menciptakan fondasi kokoh bagi transformasi dan aktualisasi diri.

C. Konsep *mahabbah* dalam Tasawuf

a. Definisi *Mahabbah*

Definisi mahabbah secara etimologi dalam bahasa Arab, kata cinta diungkapkan dalam kata al-hub atau *mahabbah* (مَحَبَّة) yang berakar dari kalimat habba (حَبَب) yang memiliki arti kasih atau mengasihi.³¹ sementara itu dalam kalagan sufi terdapat banyak arti kata dari *mahabbah*, Menurut Imam al-Ghazali, *mahabbah* merupakan dorongan hati yang tertuju pada sesuatu. Namun, dalam pandangan al-Ghazali khususnya dalam konteks tasawuf kecenderungan ini dimaknai sebagai kecenderungan hati menuju Tuhan. Bagi para sufi, cinta yang sejati hanyalah cinta kepada Allah, sehingga segala bentuk *mahabbah* yang hakiki haruslah berorientasi kepada-Nya.³²

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah memberikan penjelasan tentang kata *mahabbah* dalam bukunya yang berjudul *Raudatul Muhibbin Wanuzhatul* Menurutnya, makna asli dari kata *mahabbah* berkaitan dengan kejernihan atau gelembung, Berdasarkan arti tersebut, *mahabbah* dapat dipahami sebagai kondisi bergelornya hati atau jiwa yang dipenuhi kerinduan untuk berjumpa dengan kekasih.³³ Selain itu dalam kitab *Raudhatul Muhibbin: Taman Orang-Orang Yang Catuh Cinta Dan Memendam Rindu* Ibnu Qayyim mengatakan juga bahwa cinta berarti keadaan hati yang tenang namun sekaligus diliputi kegelisahan. Hati tak pernah benar-benar tenang kecuali saat bersama dengan orang yang

³⁰ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

³¹ Luqman El-Hakim, *Mahabbah Cinta Imam Al-Ghazali*, ed. Muallifah Sa'adah (Pekan Baru: Zanafa Publishing, 2014) Hal 38. Lihat juga, Ibnu Manzhur, 290.

³² Badrudin, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Serang: A-Empat, 2015) Hal 63.

³³ Abdullah Safei, *Al-Qur'an Menjelaskan Gagasan Atomic Habits* (Jakarta Selatan: Publica Indonesia Utama, 2023) Hal 214.

dicintai, dan selalu dilanda kerinduan yang hanya bisa reda ketika kekasih berada di dekatnya.³⁴

Pandangan Al-Qusyairi, cinta memiliki makna yang mendalam dan simbolis salah satunya, Ia mengibaratkan cinta dengan *hib*, yakni kendi air. Kendi itu menjadi perlambang hati manusia, sementara air yang mengisi kendi melambangkan cinta yang memenuhi relung jiwa. Sebagaimana kendi yang penuh sesak oleh air sehingga tidak menyisakan ruang bagi unsur lain, demikian pula hati seorang pecinta sejati: dipenuhi sepenuhnya oleh cinta kepada kekasih. Dalam kondisi ini, tidak ada lagi tempat di dalam hati untuk hal-hal selain kekasih itu sendiri. Semua keinginan duniawi, segala nafsu dan kepentingan pribadi, seakan tergenang dan lenyap, karena cinta telah menguasai seluruh ruang batin. Melalui pemaknaan ini, Al-Qusyairi mengajarkan bahwa cinta sejati adalah ketulusan total di mana hati hanya mengenal dan memelihara satu nama, satu kehadiran, tanpa diganggu oleh selainnya.³⁵

Kesimpulan dari ketiga gagasan sufi ini saling melengkapi dalam menjelaskan *mahabbah* sebagai pengalaman spiritual yang melibatkan pengenalan mendalam, kerinduan yang membara, dan pengosongan total diri kepada Allah. *Mahabbah* bukan sekedar perasaan cinta biasa, melainkan maqam rohani di mana hati sepenuhnya terikat dan dipenuhi oleh cinta kepada Tuhan, yang menghapus segala kecintaan duniawi dan membawa ketenangan sekaligus kegelisahan rindu. Dengan demikian, *mahabbah* dalam tasawuf adalah cinta transenden yang menggerakkan jiwa menuju kesatuan dan kedekatan mutlak dengan Allah, sebagai tujuan tertinggi perjalanan spiritual seorang sufi.

b. *Mahabbah* dalam Perspektif Ibn Qayyim al-Jawziyyah

Dalam kitab *madrijus salikin* jilid ke-4 pada Manzilah ke-61 منزلة المحبة halaman 2775-2850, Ibn Qayyim al-Jawziyyah secara khusus membahas *mahabbah*, dalam buku tersebut menjelaskan Konsep *mahabbah* (cinta) merupakan inti dalam pengalaman spiritual seorang hamba menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Dalam karya utamanya *Madarij as-Salikin*, ia menjelaskan bahwa cinta adalah ruh dari setiap *maqam* (tingkatan) dan amal dalam agama. Tanpa cinta, seluruh bentuk ibadah kehilangan makna dan roh spiritualnya. *Mahabbah*, menurut Ibn Qayyim, terwujud dalam dua arah yaitu cinta hamba kepada Allah dan cinta Allah kepada hamba-Nya.

1. Cinta Hamba kepada Allah

Cinta hamba kepada Allah adalah bentuk pengabdian tertinggi, melebihi ketaatan lahiriah, dengan hati yang sepenuhnya terpaut kepada-Nya, mengutamakan-Nya, dan siap berkorban demi ridha-Nya. Ibn Qayyim menyatakan bahwa cinta ini tidak akan sah tanpa mengikuti sunnah Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam, sebagaimana firman Allah:

"Katakanlah: Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah akan mencintaimu."
(QS. Ali Imran: 31)

³⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Raudhatul Muhibbin: Taman Orang-Orang Yang Catuh Cinta Dan Memendam Rindu* (Jakarta: Qisthi Press, 2011) Hal 29.

³⁵ Asfari and Otto Sukatno, *Mahabbah Cinta Mengaungi Samudera Cinta Rabi'ah Al-Adawiyah* (Yogyakarta: Pustaka Hati, 2023) Hal 47.

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

Ini adalah salah satu ayat cinta dimana Allah mencintaimu, seraya menunjukkan bukti cinta, buahnya, dan manfaatnya. Dalilnya dan tandanya ialah: mengikuti Rasulullah saw, sedangkan manfaat dan buahnya ialah: kecintaan Rasulullah kepadamu.³⁶ Artinya jalan untuk mendapatkan cinta Allah adalah dengan mengikuti sunnah Rasulullah. Tanda cinta sejati kepada Allah bukan hanya di mulut, tapi ditunjukkan melalui *ittiba'* kepada Nabi. Dan buah dari semua itu adalah cinta Allah dan ampunannya inilah keuntungan terbesar bagi seorang hamba.

2. Cinta Allah kepada Hamba-Nya

Ibn Qayyim menegaskan bahwa Allah benar-benar mencintai hamba-hamba-Nya yang beriman, bukan sekadar bermakna "memberi nikmat" atau "menghendaki kebaikan" sebagaimana ditakwilkan oleh kaum Jahmiyah.³⁷ Cinta Allah adalah sifat yang nyata dan hakiki, sebagaimana tercermin dalam firman dan hadits, di antaranya:

"Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan mencintai orang-orang yang menyucikan diri." (QS. Al-Baqarah: 222)

Dari ayat di atas menegaskan bahwa Allah benar-benar mencintai hamba-Nya yang kembali kepada-Nya dengan taubat yang tulus dari dosa dan kesalahan. Penyucian diri di sini mencakup kebersihan lahir (fisik) dan batin (jiwa), yang mencerminkan ketakwaan dan kesungguhan dalam menjaga kesucian. Ayat ini juga menegaskan bahwa cinta Allah diberikan kepada orang yang aktif memperbaiki diri, bukan hanya sekadar beriman tanpa usaha.

Cinta kepada Allah adalah inti dan ruh dari keimanan, amal, dan akhlak. Tanpa cinta, semua bentuk ibadah, kebajikan, dan tingkah laku menjadi kosong dan tidak bernyawa, sebagaimana tubuh tanpa ruh. Allah mencintai pertobatan dan orang-orang yang bertobat, menunjukkan bahwa cinta adalah dasar dari segala kedudukan spiritual. Hubungannya dengan amal perbuatan seperti keikhlasan tanpa itu, amal tak bernilai. Bahkan, hakikat keimanan, keikhlasan, dan Islam itu

³⁶ Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin; Baini Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nastain*, 4th ed. (Riyadh: Jamiah al-Imam Muhammad bin Saud Al-Islamiyyah (Kuliyah Ushuluddin), n.d.) Hal 2800 & 2806.

³⁷ Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Hal 2800, *Kaum Jahmiyah* dikenal sebagai kelompok yang menolak penetapan sifat-sifat Allah secara hakiki, termasuk sifat cinta (mahabbah). Menurut mereka, Allah tidak mencintai dan tidak dicintai, sehingga segala nash (teks) Al-Qur'an dan hadits yang menyebut tentang cinta Allah atau cinta hamba kepada-Nya ditakwil (ditafsirkan) secara metaforis. Mereka mengalihkan makna cinta kepada makna-makna lain seperti kehendak, kemurahan, pemberian nikmat, pujian, atau keinginan untuk memberi pahala. Dengan demikian, menurut pandangan Jahmiyah, cinta Allah kepada hamba hanyalah bentuk kebaikan atau ganjaran, dan bukan sifat Dzāt yang melekat secara hakiki pada Allah.

sendiri adalah penyerahan diri yang penuh dengan kerendahan hati, cinta, dan ketaatan kepada Allah.³⁸

Ibn Qayyim juga menolak penafsiran yang mereduksi cinta Allah hanya sebagai kehendak atau metafora. Ia memaparkan bahwa cinta Allah adalah sifat yang berdiri sendiri dan menjadi sebab munculnya rahmat, kemurahan, dan petunjuk-Nya kepada para kekasih-Nya (*awliya'*), nabi-nabi, dan rasul-rasul-Nya.

Dalam kitab *Madarijus Salikin* a Ibnul Qayyim al-Jauziyah mengutip ucapan Penulis *Manazil as-Sa'irin* (yakni Syaikh Abu Ismail al-Harawi) menguraikan konsep cinta (*mahabbah*) sebagai keterikatan hati yang berada di antara ambisi (*himmah*) dan keintiman (*uns*). Cinta, menurutnya, merupakan ikatan batin yang mendalam antara seorang pecinta dan yang dicintainya, yang tercermin dalam tekad kuat untuk mendekat serta kenikmatan yang dirasakan baik dalam memberi maupun menahan. Pecinta sejati mengkhususkan perasaannya hanya kepada yang dicintainya, sehingga tidak ada ruang bagi yang lain dalam hatinya.³⁹

Ibn Qayyim menekankan bahwa cinta yang murni akan memurnikan pikiran sang pecinta dari keterikatan kepada selain yang dicintainya. Ketika hati sepenuhnya tertuju kepada yang dicintai, maka pikiran dan seluruh perhatian pun akan mengikuti. Dalam konteks spiritual, hal ini menggambarkan proses pemusnahan diri (*fana'*), di mana seorang hamba menghapus kesadaran akan dirinya sendiri dan hanya menyaksikan keunikan serta keesaan Tuhan. Ini adalah tahap di mana hamba tidak lagi melihat amalannya sebagai miliknya, melainkan sebagai manifestasi dari sifat-sifat dan kehendak Allah SWT.

Lebih lanjut, Ibn Qayyim menjelaskan bahwa cinta merupakan gerbang awal menuju kehancuran, yang mengantarkan seorang hamba pada fase kefanaan (*fana'*). Dalam konteks ini, cinta berfungsi sebagai sarana yang membawa seseorang untuk meniadakan keberadaan dirinya sendiri dan hanya terpusat pada keberadaan Ilahi. Pada titik ini, terjadi pertemuan antara kelompok awam yang telah menempuh perjalanan spiritual dan para tokoh spiritual tingkat tinggi, di mana keduanya bersatu dalam titik puncak cinta sekaligus awal dari proses meleburkan diri.

Dengan demikian, perspektif Ibnu Qayyim, cinta bukan sekadar perasaan emosional, melainkan sebuah proses spiritual yang mendalam. Cinta ini menuntun seorang hamba pada pemurnian diri dan penyatuan dengan kehendak Ilahi. Berbeda dengan al-Ghazali yang dalam karyanya *Ihya Ulum al-Din* lebih menekankan pada konsep *ihya* (menghidupkan kembali) spiritualitas, Ibnu Qayyim dalam kitab *madarijus salikin* lebih mengembangkan komentar kritis terhadap karya *Manazil al-Sa'irin* dengan memperkaya maknanya melalui pendekatan Al-Qur'an, Sunnah, dan akal sehat. Oleh karena itu, kitab ini menjadi karya sufistik salafi yang menjembatani antara dimensi ruhaniyah dan ketegasan akidah.

³⁸ Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah Hal 2814-2815.

³⁹ Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah Hal 2829-2830.

D. Menumbuhkan Self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah dalam Spiritualitas Islam

Konsep *mahabbah* dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, memberikan dimensi spiritual yang mendalam dalam proses penerimaan diri (*self-acceptance*). *Mahabbah* bukan hanya bentuk cinta emosional, tetapi maqam spiritual yang membentuk kesadaran, kelembutan hati, dan keterikatan total kepada Allah. Dalam konteks kesehatan mental modern, hal ini menjadi penyeimbang yang sangat dibutuhkan di tengah krisis identitas, tekanan sosial, dan luka batin yang tidak terselesaikan.

Melalui *mahabbah*, individu diarahkan untuk mengenal dirinya melalui cinta kepada Sang Pencipta, yang pada akhirnya menumbuhkan penerimaan sejati⁴⁰. *Mahabbah*, cinta yang mendalam kepada Allah, mengarahkan individu untuk menyelami dan mengenali dirinya secara jujur dan utuh. Dalam proses mencintai Allah, seorang hamba terdorong untuk merefleksikan siapa dirinya di hadapan Sang Pencipta: mengenali kelemahan, dosa, luka, juga potensi dan fitrah baik yang telah Allah titipkan. Cinta kepada Allah menumbuhkan dorongan untuk menjadi lebih dekat kepada-Nya, dan untuk itu seseorang harus mengenal dirinya dengan jujur karena hanya dengan memahami diri, ia bisa memperbaiki diri. Dari sinilah lahir *self-acceptance* yang aktif: seseorang tidak berhenti pada menerima kelemahan diri, tetapi menjadikannya titik tolak untuk tumbuh dan berubah karena dorongan cinta, bukan paksaan. *Mahabbah* mengisi proses ini dengan makna yang dalam, menjadikan setiap langkah perbaikan diri sebagai bentuk pengabdian dan kedekatan spiritual. Dalam cinta itu, seseorang belajar berdamai dengan masa lalu, menerima pengembangan dirinya, dan terus melangkah dengan penuh harap akan kasih dan rahmat Allah.

Ketika cinta kepada Allah menjadi pusat kehidupan, seseorang tidak lagi mengejar validasi duniawi yang semu, melainkan merasakan keutuhan diri dalam hubungan spiritual yang kokoh. Penerimaan diri yang terbentuk bukanlah bentuk kepasrahan pasif, melainkan kesadaran aktif untuk terus bertumbuh dalam naungan rahmat dan kasih sayang Ilahi. Dengan demikian, *mahabbah* terbukti memiliki peran signifikan dalam menumbuhkan *self-acceptance*. Ia membawa individu pada pemahaman mendalam tentang dirinya, mendorong rekonsiliasi dengan masa lalu, serta membentuk cara pandang yang lebih positif dan penuh kasih terhadap eksistensi diri. Cinta kepada Tuhan membuka ruang bagi cinta kepada diri sendiri, menjadikan individu lebih lapang, tulus, dan ikhlas dalam menjalani hidup.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai *mahabbah* ke dalam spiritualitas Islam, terbuka ruang baru bagi pendekatan penyembuhan yang lebih holistik dan bermakna, tidak hanya menyentuh aspek mental dan emosional, tetapi juga spiritualitas terdalam manusia. Oleh karena itu, *mahabbah* bukan hanya jalan menuju ketenangan batin, tetapi juga fondasi kokoh bagi kesehatan mental yang berkelanjutan.

Kesimpulan

⁴⁰ Mina Wati, "MAHABBAH DAN MA'RIFAH DALAM TASAWUF DZUNNUN AL-MISHRI," *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19, no. 2 (June 11, 2020): 221, <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-06>.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Konsep *mahabbah* (cinta kepada Allah) dalam pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah dipahami sebagai kondisi spiritual tertinggi di mana hati seorang hamba sepenuhnya terpaut kepada Allah, didorong oleh kerinduan, ketundukan, dan kesadaran untuk selalu dekat dengannya. *Mahabbah* menjadi fondasi kuat untuk membangun *self-acceptance* karena mendorong individu untuk mengenal dirinya secara utuh, menerima kekurangan dengan rendah hati, dan memperbaiki diri bukan karena tekanan luar, tetapi karena dorongan cinta kepada Tuhan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang menumbuhkan *self-acceptance* melalui konsep *mahabbah*. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang menumbuhkan *self-acceptance* melalui konsep *mahabbah* meski penelitian ini terbatas pada studi kepustakaan dan belum diuji secara empiris. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan pendekatan ini dalam praktik langsung dan memperluas kajian ke pemikiran tokoh sufi lainnya.

Daftar Pustaka

- Abdullah Safei. *AlQur'an Menjelaskan Gagasan Atomic Habits*. Jakarta Selatan: Publica Indonesia Utama, 2023.
- Ahmad Arif, Muhammad Nur Amin, and Eka Prasetiawati. "Mahabbah Concept According to Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali." *Quality: Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies* 1, no. 2 (November 30, 2023): 84-94. <https://doi.org/10.58355/qwt.v1i2.28>.
- Aisah, Siti. "Hubungan Antara Mahabbah Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal Di Desa Wanajaya Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 276-90. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18143>.
- Alitani, Mikaela Berliana. "Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan." *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)* 4, no. 1 (2023): 21-25.
- Amida Cindy Septiana, and Abdul Muhid. "Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 14-24. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5728>.
- Anwar, M. Badiul, and Yulia Solichatun. "Studi Fenomenologi Penerimaan Diri Pada Dokter Muda Profesi Dokter Phenomenology Study of Self Acceptance towards Young Medical Doctor Who Undergo Professional Doctor Education Pendahuluan Pendidikan Profesi Dokter Adalah Salah Satu Pendidikan Klinis Yang." *Journal of Indonesian Psychological Science* 2, no. 1 (2022).
- Arsyul, Asep Ahmad. "Mencari Kebebasan Dalam Tasawuf: Telaah Kritis Konsep Mahabbah." *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 4, no. 2 (October 29, 2024): 28-41. <https://doi.org/10.58572/hkm.v4i2.92>.
- Asfari, and Otto Sukatno. *Mahabbah Cinta Mengaungi Samudera Cinta Rabi'ah Al-Adawiyah*. Yogyakarta: Pustaka Hati, 2023.
- Azzahra, Fahmida, Nur Amin, and Barokah Asfari. "Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka Tentang Faktor Penghambat Dan Strategi Pendukung." *Jurnal Flourishing* 4, no. 2 (2024): 84-92. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i22024p84-92>.
- Badrudin. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Serang: A-Empat, 2015.
- Bernard, Michael E. *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer, 2014.

Menumbuhkan self-Acceptance melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitab Madarijus Salikin

- Doran, Jhonny thio. "Apa Itu Stoikisme." Jhonnythiodoran.id., 2023.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- El-Hakim, Luqman. *Mahabbah Cinta Imam Al-Ghazali*. Edited by Muallifah Sa'adah. Pekanbaru: Zanaf Publishing, 2014.
- Fitrianah, Rossi Delta. "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 1 (2018): 91. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>.
- Hamdisyaf. "Self Awareness (Kesadaran Diri)." In *Dzikir Dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah*. Bogor: Guepedia, 2021.
- Ibnu Manzhur. *Lisanul 'Arab*. Jilid I. Qom: Nasyru Adabi Al-Hauzah, 1984.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Raudhatul Muhibbin: Taman Orang-Orang Yang Catuh Cinta Dan Memendam Rindu*. Jakarta: Qisthi Press, 2011.
- Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *Madarijus Salikin; Baina Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nastain*. 4th ed. Riyadh: Jamiah al-Imam Muhammad bin Saud Al-Islamiyyah (Kuliyah Ushuluddin), n.d.
- Ji-Hye, and Napat Chaiyapruk. "The Impact of Childhood Trauma on Mental Health Outcomes in Adulthood: A Review of the Literature." *Revista de Psiquiatria Clinica* 50, no. 1 (2023): 104–10. <https://doi.org/10.15761/0101-60830000000529>.
- Kasser, Tim. "Materialistic Values and Goals." *Annual Review of Psychology* 67, no. 1 (January 4, 2016): 489–514. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344>.
- Klussman, Kristine, Julia Langer, Austin Lee Nichols, and Nicola Curtin. "What's Stopping Us from Connecting with Ourselves? A Qualitative Examination of Barriers to Self-Connection." *International Journal of Applied Positive Psychology* 5, no. 3 (2020): 137–52. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00031-x>.
- Merino, Mariana, José Francisco Tornero-Aguilera, Alejandro Rubio-Zarapuz, Carlota Valeria Villanueva-Tobaldo, Alexandra Martín-Rodríguez, and Vicente Javier Clemente-Suárez. "Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors." *Healthcare (Switzerland)* 12, no. 14 (2024). <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.
- Mualifah, Alif, Muya BARIDA, and Lady FARHANA. "The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment OnSenior High School Students'Self-Concept." *International Journal of Educational Research Review* 4 (2019): 719–24. <https://doi.org/10.24331/ijere.628712>.
- Negara, Rayzona Yudha. "Mental Health Revolution: Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Era Modern." *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan* 1, no. 1 (September 30, 2024). <https://doi.org/10.70963/jkmp.v1i1.73>.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani,. "Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai." *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021): 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>.
- Pahlewi, Reza Mina. "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.

- Pilipenko, T. S. "Self-Acceptance as a Subjective Attribute." *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology* 40 (2022): 78–85. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.78>.
- Prasetya, Agung. "Konseling Behavioristik Berbasis Maksim Empan Papan Untuk Meningkatkan Self Respect Siswa." *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 445–51.
- Prisniakova, Lyudmila, Oleh Aharkov, Oleksandr Samoilov, Mykola Nesprava, and Maryna Varakuta. "Psychology of Self-Development: Strategies and Factors of Effective Personal Growth Psicologia Do Autodesenvolvimento: Estratégias E Fatores De Crescimento Pessoal Efetivo." *Technology and Society (BRAJETS) Br. J. Ed., Tech. Soc., V 16* (2023): 109–18. <http://dx.doi.org/10.14571/brajets.v16.nse2.2023>.
- Rasmawati, Rasmawati, Fauziah Nur, and Sri Nurjannah. "The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach On Self-Acceptance of Patients with Mental Disorder." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 17, no. 1 (January 31, 2024): 1–8. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1150>.
- Sabila Dwi Rahayu, and Lina Raikhan Fadila. "Penerimaan Diri Dalam Keterbatasan Fisik: Tinjauan Bimbingan Rohani Islam Pada Pasien Stroke." *Assertive: Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2023): 19–32. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i2.9976>.
- Shanju Arumjati. *Panduan Berdamai Dengan Keadaan*. Yogyakarta: Laksana, 2023.
- Simarmata, Benget Tua, Irwan Abbas, Maulidar, Nur Arifatus Sholihah, Surni, Octamaya Tenri Awaru, Dewi Suriyani Djamdjuri, et al. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Selat Media Patners Anggota IKAPI, 2023.
- Singgih D. Gunarsa. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Pt BPK Gunung MULia, 2004.
- Strenger, Carlo. "Sosein: Active Self-Acceptance in Midlife." *Journal of Humanistic Psychology* 49, no. 1 (2009): 46–65. <https://doi.org/10.1177/0022167808319725>.
- Wati, Mina. "MAHABBAH DAN MA'RIFAH DALAM TASAWUF DZUNNUN AL-MISHRI." *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19, no. 2 (June 11, 2020): 221. <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-06>.