

TAFSIR YOUTUBE M. QURAISH SHIHAB: SELF LOVE DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DI ERA DIGITAL

Dewi Umussyarofatul Latifah¹, Salma Asyifa², Zabin Triatmaja³, Busra Febriyarni⁴, Akhmad Aidil Fitra⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, Indonesia

*Corresponding Author Email: dewilatifah864@gmail.com

Abstract

*This study examines the concept of self love in the Qur'anic perspective as presented through the YouTube content of M. Quraish Shihab and Najwa Shihab in the Shihab & Shihab series, titled "Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love" (2021). Employing a qualitative approach with descriptive analytical method and library research strategy, this study analyzes Quraish Shihab's Qur'anic interpretation of self love through the lens of tafsir youtube a contemporary phenomenon in which Qur'anic exegesis is delivered via digital video platforms. The primary data is drawn from the video transcript, while secondary data comprises scholarly journals, psychological literature on self love, and the major works of M. Quraish Shihab. Findings reveal three key dimensions: first, Quraish Shihab reframes self love as *ma'rifatun nafs* an honest recognition and acceptance of the self as a divine trust (*amanah*) rooted in QS. Al-Baqarah: 195 and the Prophetic tradition of balance; second, the content exemplifies the characteristics of tafsir youtube through its dialogic, contextual, and accessible format that bridges classical Qur'anic scholarship with the psychological realities of modern audiences; and third, audience reception analysis of 301 comments reveals significant cognitive, affective, and behavioral impacts, demonstrating that the digital tafsir format effectively transmits Qur'anic values across diverse demographics. This study contributes to the growing discourse on digital Islamic and affirms YouTube's role as a meaningful medium for contemporary Qur'anic outreach.*

Keywords : *Self Love; Qur'anic; Quraish Shihab*

Abstrak

*Penelitian ini mengkaji konsep self love dalam perspektif Al-Qur'an sebagaimana disampaikan melalui konten YouTube M. Quraish Shihab dan Najwa Shihab dalam seri Shihab & Shihab berjudul "Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love" (2021). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analisis dan strategi library research, serta menganalisis penafsiran Quraish Shihab melalui kerangka tafsir youtube fenomena kontemporer penyampaian tafsir Al-Qur'an melalui platform video digital. Data primer bersumber dari transkrip video, sedangkan data sekunder mencakup jurnal ilmiah, literatur psikologi tentang self love, serta karya-karya utama M. Quraish Shihab. Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan pokok: pertama, Quraish Shihab mendefinisikan self love sebagai *ma'rifatun nafs* pengenalan dan penerimaan diri yang jujur sebagai amanah ilahi yang berlandaskan QS. Al-Baqarah: 195 dan hadis Nabi tentang keseimbangan hidup; kedua, konten tersebut merepresentasikan karakteristik tafsir youtube yang dialogis, kontekstual, dan mudah dijangkau, sekaligus menjembatani khazanah tafsir klasik dengan realitas psikologis*

audiens modern; ketiga, analisis resepsi terhadap 301 komentar penonton menunjukkan dampak nyata pada tataran kognitif, afektif, dan behavioral, yang membuktikan efektivitas format tafsir digital dalam menyampaikan nilai-nilai Al-Qur'an kepada khalayak luas. Penelitian ini berkontribusi pada diskursus Islam digital dan menegaskan peran YouTube sebagai medium dakwah Qur'ani yang signifikan di era kontemporer.

Kata Kunci: *Self Love; Al-Qur'an; Quraish Shihab*

Pendahuluan

Di era digital yang terus berkembang pesat, media sosial telah mengubah secara fundamental cara masyarakat mengakses dan memahami pengetahuan keagamaan, termasuk tafsir Al-Qur'an. Platform YouTube khususnya, kini menjelma menjadi ruang baru bagi para ulama dan cendekiawan Muslim untuk menyampaikan kajian keislaman kepada khalayak yang lebih luas, melampaui batas geografis dan keterbatasan waktu yang melekat pada forum kajian konvensional. Fenomena ini melahirkan apa yang oleh para akademisi disebut sebagai tafsir youtubi, yakni penyampaian penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an melalui medium video di platform YouTube (Nafisatuzzahro', 2018). Transformasi media penyampaian tafsir ini bukan sekadar persoalan teknis, melainkan juga mencerminkan dinamika kebutuhan masyarakat modern yang menghendaki kajian keislaman yang lebih komunikatif, kontekstual, dan mudah dijangkau (Yuningsih & Ghany, 2024).

Di tengah arus transformasi tersebut, muncul pula fenomena meningkatnya perhatian masyarakat, khususnya generasi muda, terhadap isu kesehatan mental dan konsep self love (Andini Dkk, 2023). Konsep ini kerap diperbincangkan di ruang-ruang digital sebagai respons atas tekanan sosial, krisis identitas, dan derasnya arus perbandingan diri yang difasilitasi oleh media sosial. Namun demikian, pemahaman tentang self love yang beredar di masyarakat seringkali bersifat dangkal dan tercerabut dari landasan nilai spiritual. Padahal, Islam sebagai agama yang komprehensif telah memberikan panduan yang mendalam tentang bagaimana manusia seharusnya mengenal, menerima, dan mencintai dirinya sendiri sebagai amanah dari Allah SWT (Lubis dkk., 2024). Al-Qur'an secara eksplisit melarang manusia dari segala bentuk tindakan yang merugikan diri, baik secara fisik maupun psikis, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah: 195.

Salah satu konten YouTube yang menarik untuk dikaji dalam konteks ini adalah video percakapan antara M. Quraish Shihab dan putrinya Najwa Shihab dalam akun youtube shihab-shihab, yang membahas secara khusus tema self love dalam perspektif Al-Qur'an. M. Quraish Shihab merupakan mufasir terkemuka Indonesia yang telah menghasilkan karya monumental Tafsir Al-Misbah, sementara Najwa Shihab adalah jurnalis senior yang dikenal dengan pendekatan komunikasinya yang kritis dan dialogis. Kolaborasi keduanya dalam konten YouTube ini menghadirkan dimensi unik, yakni perpaduan antara otoritas keilmuan tafsir dan komunikasi publik yang efektif, sehingga pesan-pesan Al-Qur'an tentang self love dapat tersampaikan secara lebih membumi dan relevan bagi audiens modern.

Kajian mengenai self love dalam perspektif Al-Qur'an telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, di antaranya yang mengkomparasikan konsep self love dalam Tafsir Al-Marāḡī dan Al-Mishbah, (Afifah Asmarini, 2022) yang mengkajinya dari sudut pandang psikologi Qur'ani, serta (Husna & Sa'adah, 2023) dan (Lubis dkk., 2024) yang masing-masing membahas self love dalam kerangka psikologi Islami dan akhlak mulia. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih terbatas pada kajian tekstual terhadap kitab tafsir klasik maupun kontemporer, dan belum ada yang secara spesifik mengkaji bagaimana self love disampaikan melalui medium tafsir youtube. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab tentang self love melalui konten YouTube Shihab & Shihab, sekaligus melihat bagaimana resepsi audiens digital terhadap pesan-pesan Al-Qur'an yang disampaikan secara kontekstual di era modern.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana M. Quraish Shihab menafsirkan konsep self love dalam perspektif Al-Qur'an melalui konten YouTube bersama Najwa Shihab, serta bagaimana konten tersebut merepresentasikan pendekatan tafsir youtube sebagai media dakwah kontemporer. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: pertama, bagaimana M. Quraish Shihab mendefinisikan dan menjelaskan konsep self love dalam perspektif Al-Qur'an? kedua, bagaimana karakteristik penafsiran yang ditampilkan dalam konten YouTube tersebut sebagai bagian dari fenomena tafsir youtube? dan ketiga, bagaimana relevansi konsep self love menurut Quraish Shihab bagi kehidupan masyarakat Muslim di era digital?.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analisis. Adapun jenis penelitian yang diterapkan adalah studi pustaka (library research) yang berfokus pada analisis pemikiran tokoh, yakni penafsiran M. Quraish Shihab tentang konsep self love dalam perspektif Al-Qur'an. Data primer diperoleh dari transkrip video "Menjadi Manusia Seutuhnya dengan Self Love" dalam kanal YouTube Shihab & Shihab (2021), sedangkan data sekunder mencakup jurnal ilmiah, buku psikologi, dan literatur keislaman yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, simak, dan catat. Proses analisis data mengacu pada tiga tahapan: pertama, kategorisasi data berdasarkan tiga dimensi manusia dalam Al-Qur'an, yaitu jasmani, akal, dan ruhani; kedua, kontekstualisasi pernyataan tokoh dengan isu self love dan kesehatan mental kontemporer; dan ketiga, interpretasi makna secara inferensial untuk merumuskan konsep self love secara komprehensif dalam kerangka Qur'ani.

Pembahasan

Ayah dan Anak di Persimpangan Ilmu dan Media: Profil M. Quraish Shihab dan Najwa Shihab

Muhammad Quraish Shihab lahir pada 16 Februari 1944 di Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan. Ia berasal dari keluarga yang religius dan bersahaja. Ayahnya, Habib Abdurrahman Shihab (1905–1986), adalah seorang ulama tafsir sekaligus mantan Rektor IAIN Alauddin Ujung Pandang serta salah satu pendiri Universitas Muslimin Indonesia (UMI) (Mazlan Ibrahim, 2009/2009). Kecintaan Quraish Shihab terhadap Al-Qur'an tumbuh sejak usia enam tahun, ketika ayahnya mewajibkannya mengikuti pengajian Al-Qur'an dan menceritakan kisah-kisah di dalamnya (Afifah Asmarini, 2022). Dalam kehidupan rumah tangganya, ia didampingi istri bernama Fatmawati dan dikaruniai lima orang anak: Najeela, Najwa, Nasywa, Nahla, dan Ahmad (Quraish Shihab, 2001).

Setelah menyelesaikan pendidikan dasar di Ujung Pandang, Quraish Shihab melanjutkan pendidikan ke Pondok Pesantren Darul Hadith Al-Faqihiyyah, Malang. Pada 1958, Quraish Shihab berangkat ke Kairo, Mesir, mewakili Sulawesi Selatan dalam seleksi nasional yang diselenggarakan Departemen Agama RI, didampingi dua saudaranya, Umar Shihab dan Alwi Shihab. Ia belajar di Jurusan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Al-Azhar dengan beasiswa dari Pemerintah Daerah Sulawesi Selatan. Pada 1967 ia meraih gelar Lc, kemudian melanjutkan ke jenjang magister dan

berhasil meraih gelar MA pada 1969 dengan tesis berjudul "Al-I'jaz Al-Tasyri'iy li Al-Qur'an Al-Karim" (Miftahuddin Bin Kamil, 2007).

Setelah menyelesaikan program magister, ia kembali ke Indonesia dan mengabdikan sebagai dosen di IAIN Alauddin Ujung Pandang sejak usia 25 tahun. Ia juga menjabat sebagai Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan (1973–1980) serta aktif dalam berbagai penelitian, di antaranya "Penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia Timur" (1975) dan "Masalah Wakaf Sulawesi Selatan" (1978). Pada 1980, Quraish Shihab kembali ke Al-Azhar untuk studi lanjut, dan pada 1982 berhasil meraih gelar Doktor dengan predikat Summa Cum Laude melalui disertasi berjudul "Nazham Al-Durar li Al-Baq'a'i: Tahqiq wa Dirasah". Ia tercatat sebagai orang pertama dari Asia Tenggara yang meraih gelar doktor dalam bidang ilmu-ilmu Al-Qur'an dari Universitas Al-Azhar. Secara keseluruhan, Quraish Shihab menghabiskan sekitar 13 tahun masa studinya di bawah naungan Al-Azhar, yang memberikan pengaruh besar terhadap corak pemikiran dan kecenderungan intelektualnya.

Perjalanan intelektual M. Quraish Shihab yang panjang dan berakar kuat dalam tradisi keilmuan Al-Qur'an tersebut tidak hanya tercermin dalam karya-karya tulisnya, tetapi juga mewariskan semangat keilmuan kepada generasi berikutnya, termasuk putrinya, Najwa Shihab, yang justru memilih jalan berbeda namun tak kalah berpengaruh dalam ruang publik Indonesia. Najwa Shihab lahir di Makassar, Sulawesi Selatan, pada 16 September 1977. Ia merupakan putri kedua dari lima bersaudara dari pasangan Muhammad Quraish Shihab dan Fatmawati Assegaf (tirto.id, 2018.). Tumbuh dalam keluarga yang menjunjung tinggi nilai pendidikan dan agama, Najwa menempuh pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Hidayah, kemudian SMP Al-Ikhlash Jakarta Selatan, dan SMA Negeri 6 Jakarta. Semasa SMA, ia terpilih mengikuti program pertukaran pelajar American Field Service (AFS) ke Amerika Serikat. Setelah lulus, ia diterima di Fakultas Hukum Universitas Indonesia melalui jalur PMDK dan meraih gelar Sarjana Hukum pada tahun 2000 (Najwa Shihab, 2026).

Meski berlatar belakang hukum, Najwa justru menemukan kecintaannya pada dunia jurnalistik sejak magang di divisi berita RCTI semasa kuliah. Pada 2008, Najwa meraih beasiswa Australian Leadership Awards dari pemerintah Australia untuk menempuh studi Magister Hukum Media di Melbourne Law School. Sejak 25 November 2009, mendirikan platform konten digital Narasi TV dan melanjutkan program Mata Najwa di Trans7 (Najwa Shihab, 2024). Dalam konteks penelitian ini

Najwa Shihab berperan sebagai pewawancara sekaligus putri kandung M. Quraish Shihab dalam konten YouTube yang menjadi objek kajian. Kedekatan personal dan intelektual keduanya menjadikan diskusi yang tertuang dalam konten tersebut kaya akan nuansa keilmuan Al-Qur'an yang disampaikan secara dialogis dan komunikatif.

Tafsir di Era Digital Dari Tradisi Klasik menuju Platform YouTube

Secara etimologis, kata tafsir berasal dari akar kata *fassara* yang berarti menyingkap atau menjelaskan sesuatu yang tersembunyi. Dalam tradisi keilmuan Islam, tafsir merupakan disiplin ilmu yang bertujuan untuk memahami makna dan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif, baik dari sisi kebahasaan, hukum, maupun nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Hasanudin & Zulaiha, 2022). Aktivitas penafsiran ini telah berlangsung sejak masa Rasulullah SAW sendiri, di mana beliau menjadi mufassir pertama yang menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an kepada para sahabat secara langsung dan lisan.

Dalam perjalanannya, tradisi tafsir berkembang melalui berbagai medium yang mencerminkan konteks zamannya masing-masing. Pada masa klasik, tafsir disampaikan secara lisan dalam halaqah-halaqah ilmu, kemudian terdokumentasi dalam kitab-kitab besar seperti Jami' al-Bayan karya Ibn Jarir al-Thabari dan Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Forum pesantren, majelis taklim, dan lembaga pendidikan Islam selama berabad-abad menjadi ruang utama berlangsungnya tradisi penafsiran ini. Metode penyampaiannya pun sangat khas: bertahap, mendalam, dan membutuhkan kehadiran fisik antara guru dan murid.

Memasuki era digital, pola tersebut mengalami pergeseran yang cukup signifikan. Perkembangan internet dan platform berbagi konten seperti YouTube membuka ruang baru bagi penyampaian tafsir yang jauh lebih luas jangkauannya. Tafsir tidak lagi memerlukan forum formal atau kehadiran fisik siapa pun dapat mengakses penjelasan ayat Al-Qur'an kapan saja dan di mana saja hanya melalui layar ponsel. Pergeseran ini bukan sekadar soal medium, melainkan juga menyentuh cara penyajian dari yang panjang dan sistematis menjadi lebih ringkas, dialogis, dan dekat dengan bahasa keseharian audiens (Santoso, dkk.2023). Platform YouTube tidak hanya memperluas akses terhadap Al-Qur'an, tetapi juga mengubah pola interaksi antara penafsir dan audiens komentar, respons langsung, dan fitur interaktif menjadikan

proses pemahaman tafsir lebih partisipatif dibanding sebelumnya (Yuningsih & Ghany, 2024).

Pergeseran menuju tafsir digital ini pada dasarnya juga mencerminkan perubahan paradigma yang lebih mendasar dalam metodologi penafsiran itu sendiri. Zahra, Khusnadin, dan Fitra menjelaskan bahwa tafsir kontekstual menawarkan pendekatan yang lebih dinamis dan responsif terhadap tantangan sosial, di mana penafsiran tidak hanya bergantung pada teks semata tetapi juga memperhatikan konteks sosial yang melingkupi audiens (Zahra dkk., 2025). Dalam kerangka ini, platform YouTube justru menjadi medium yang paling memungkinkan pendekatan kontekstual tersebut terwujud secara nyata, karena format dialogis dan interaktifnya memungkinkan pesan Al-Qur'an disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan realitas masyarakat masa kini.

Perkembangan kajian tafsir di media sosial tidak hanya terbatas pada YouTube, tetapi juga merambah berbagai platform digital lainnya. Penelitian Taufikurrahman & Setyowati menunjukkan bahwa sistem komunikasi dakwah melalui platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah membentuk ekosistem penyebaran nilai-nilai keislaman yang lebih inklusif dan menjangkau lintas generasi (Setiyowati & Taufikurrahman 2024). Di sisi lain, fenomena penafsiran Al-Qur'an di media sosial juga menyimpan tantangan tersendiri mengingatkan bahwa tidak semua konten tafsir di media sosial disampaikan oleh mereka yang memiliki kompetensi keilmuan memadai, sehingga literasi keagamaan audiens menjadi faktor penting dalam menyaring konten dakwah digital (Maksum Dan Isyanto, 2022).

YouTube sendiri sebagai platform hadir dengan karakteristik yang mendukung dakwah secara audiovisual. Didirikan pada tahun 2005, platform ini telah menjadi salah satu media digital terbesar di dunia dengan miliaran pengguna aktif. Dalam konteks dakwah Islam, YouTube memiliki keunggulan signifikan kemampuannya menjangkau audiens lintas generasi, wilayah, bahkan lintas negara tanpa batas geografis. Kehadiran konten tafsir di YouTube memberikan dampak nyata pada kualitas pemahaman masyarakat terhadap Al-Qur'an dan Hadis, terutama bagi generasi muda yang lebih terbiasa mengonsumsi informasi secara visual dan cepat. Inilah yang kemudian menjadikan YouTube bukan sekadar hiburan, melainkan medium dakwah yang relevan dan efektif di era kontemporer (Amir & Syamsuddin, 2021).

Konsep Self Love: Antara Psikologi dan Perspektif Islam

Dalam kajian psikologi, self love secara umum dipahami sebagai kondisi seseorang yang mampu menerima, menghargai, dan merawat dirinya sendiri secara penuh mencakup penerimaan terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. self love sebagai kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan kasih sayang yang sama seperti yang ia berikan kepada orang-orang yang ia cintai. Dalam konteks kesehatan mental, self love dianggap sebagai pondasi penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang, karena individu yang memiliki rasa cinta terhadap dirinya cenderung lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang baik untuk kehidupannya (Lubis dkk., 2024).

Relevansi self love dalam konteks kesehatan mental generasi muda semakin mendapat perhatian serius dalam kajian akademik kontemporer (Julianda Aridhona dkk 2024., hlm. 27). Dalam kajian khusus kesehatan mental melalui self love menunjukkan bahwa menciptakan ruang untuk diri sendiri merupakan langkah fundamental dalam menjaga keseimbangan psikologis di era modern yang penuh tekanan sosial. Sementara itu, dalam Jurnal Semiotika-Q menambahkan dimensi relasional self love dalam perspektif Al-Qur'an, yakni bahwa mencintai diri sendiri yang sejati tidak boleh mengorbankan tanggung jawab terhadap orang lain, terutama dalam relasi anak dan orang tua (Tya Sofarani dkk.,2024).

Namun, pemahaman tentang self love yang berkembang di ruang publik terutama di media sosial tidak selalu sejalan dengan makna yang sesungguhnya. Tidak jarang konsep ini dimaknai secara berlebihan hingga mengarah pada sikap narsistik, pembenaran atas perilaku merugikan, atau penolakan terhadap tanggung jawab sosial. Di sinilah perspektif Islam hadir memberikan kerangka yang lebih seimbang dan terarah. Dalam Islam, mencintai diri sendiri bukan hanya diperbolehkan, melainkan merupakan bagian dari tanggung jawab seorang hamba terhadap amanah yang Allah berikan. Setiap manusia adalah makhluk yang diciptakan dengan sebaik-baik bentuk (ahsani taqwim), sehingga merawat dan menghargai diri sendiri sejatinya adalah bentuk syukur atas penciptaan tersebut.

Perbedaan mendasar antara self love dalam perspektif psikologi umum dan perspektif Islam terletak pada landasannya. Jika psikologi umum cenderung menempatkan kebahagiaan dan kepuasan diri sebagai tujuan akhir, Islam menekankan bahwa mencintai diri harus berpijak pada kesadaran sebagai hamba Allah yang

memiliki tujuan penciptaan. Self love dalam Islam bukan berarti menempatkan diri sebagai pusat segalanya, melainkan menjaga diri agar tetap layak menjalankan peran sebagai khalifah di muka bumi dan hamba yang bertanggung jawab di hadapan Allah (Pratama dkk., 2023). Dengan demikian, self love islami adalah cinta yang bertanggung jawab bukan yang membebaskan diri dari segala kewajiban, melainkan yang justru mendorong seseorang untuk tumbuh dan berkembang dalam koridor nilai-nilai ilahi (Khoirun Nisfi Salsabila, 2024).

Perspektif Al-Qur'an dalam mengatasi krisis psikologis kontemporer sesungguhnya tidak bisa dipisahkan dari dimensi spiritualitas yang menjadi fondasi kesehatan mental dalam Islam. Nurushshobah dan Fitra menegaskan bahwa prinsip-prinsip Al-Qur'an seperti tawakkal, dzikir, sabr, dan syukur terbukti efektif dalam mendukung pengelolaan kondisi psikologis dan emosional individu yang menghadapi tekanan di era modern (Nurushshobah & Fitra, 2025). Dengan demikian, self love yang Islami bukan hanya gagasan normatif, melainkan praktik spiritual yang hidup dan dapat dijalani secara konkret melalui nilai-nilai yang telah Al-Qur'an sediakan sejak berabad-abad silam.

Self Love dalam Kerangka Qur'ani: Ayat, Hadis, dan Dimensi Manusia

Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, sesungguhnya telah memberikan perhatian yang cukup mendalam terhadap bagaimana manusia seharusnya memperlakukan dirinya sendiri. Salah satu landasan paling kuat yang berkaitan dengan konsep self love dalam perspektif Qur'ani adalah QS. Al-Baqarah: 195:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

Artinya: *"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."*

Ayat ini secara eksplisit melarang manusia untuk membawa dirinya pada kerusakan dan kebinasaan. Dalam tafsir klasik, larangan ini sering dipahami dalam konteks fisik seperti larangan bunuh diri atau tindakan yang membahayakan keselamatan jiwa. Namun, penafsiran kontemporer memperluas cakupan ayat ini jauh lebih luas: larangan tersebut juga mencakup segala bentuk perusakan diri secara psikologis, seperti membiarkan diri terus-menerus dalam kondisi self-hate, overthinking yang merusak, atau mengabaikan kebutuhan dasar mental dan spiritual

(Afifah Asmarini, 2022). Pemahaman ini menjadikan ayat Al-Baqarah: 195 sebagai dalil Qur'ani yang relevan secara langsung dengan diskursus self love kontemporer.

Selain ayat tersebut, landasan dari hadis Nabi juga memberikan gambaran yang konkret tentang bagaimana Islam memandang keseimbangan dalam memperlakukan diri. Sebuah hadis yang diriwayatkan dari Anas bin Malik menceritakan tentang tiga orang yang berniat meningkatkan ibadah secara berlebihan satu ingin shalat terus tanpa tidur, satu ingin berpuasa tanpa berbuka, satu lagi ingin meninggalkan pernikahan selamanya. Merespons hal tersebut, Rasulullah SAW bersabda:

"Aku berpuasa dan berbuka, aku shalat dan juga tidur, serta aku menikah. Barang siapa tidak menyukai sunnahku, maka ia bukan golonganku." (HR. Bukhari dan Muslim). (muslim bin al hajjaj, 5063/1422).

Hadis ini mengandung pesan yang sangat relevan dengan self love, bahwa memaksakan diri untuk selalu sempurna, bahkan dalam hal ibadah sekalipun, bukanlah yang dianjurkan dalam Islam. Menjaga kebutuhan diri istirahat, makan, hubungan sosial adalah bagian dari sunnah Nabi, bukan bentuk kelemahan.

Kajian kontemporer turut memperkuat relevansi perspektif Al-Qur'an terhadap isu self love dan kesehatan mental tentang teknik self-healing perspektif Al-Qur'an dan Sunnah menegaskan bahwa Al-Qur'an sebagai sumber hukum pertama telah menyediakan solusi komprehensif bagi gangguan kesehatan mental, termasuk melalui konsep kesabaran, syukur, dan penerimaan diri yang menjadi inti dari self love yang Islami (Halik dkk., 2023). Pemahaman ini semakin lengkap ketika dikaitkan dengan konsep manusia dalam Al-Qur'an yang memandang manusia sebagai Makhluq yang terdiri dari tiga dimensi yang saling berkaitan, jasmani, akal, dan ruhani. Ketiganya bukan entitas yang terpisah, melainkan satu kesatuan utuh yang harus dijaga secara seimbang. Mengabaikan salah satu dimensi akan berdampak pada keseluruhan fungsi manusia. Seseorang yang hanya merawat jasmaninya tanpa mengembangkan akal dan spiritualitasnya tidak bisa dikatakan benar-benar mencintai dirinya secara utuh. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang terlalu fokus pada dimensi spiritual hingga mengabaikan kebutuhan fisiknya justru bertentangan dengan prinsip keseimbangan yang diajarkan Al-Qur'an (Afifah Asmarini, 2022). Self love yang sesungguhnya, dalam kerangka Qur'ani, adalah perawatan diri yang menyeluruh dan proporsional pada ketiga dimensi tersebut.

Self Love dalam Konten YouTube Quraish Shihab dan Najwa Shihab

Konten YouTube yang menjadi objek kajian dalam penelitian ini adalah video dari kanal resmi Najwa Shihab dalam seri Shihab & Shihab, yang menampilkan percakapan dialogis antara Najwa Shihab dan ayahnya, M. Quraish Shihab, dengan tema sentral mencintai diri sendiri dan menjadi manusia seutuhnya dalam perspektif Al-Qur'an. Konten ini menarik untuk dikaji karena merepresentasikan fenomena nyata dari tafsir digital yang dikemas dalam format yang komunikatif, kontekstual, dan mudah dijangkau oleh berbagai kalangan masyarakat (Najwa Shihab, 2023). Pendekatan komunikasi Quraish Shihab di YouTube Narasi TV dikenal efektif karena menggabungkan gaya persuasif dengan substansi keilmuan yang mendalam. Dalam Al-Maquuro menjelaskan bahwa strategi komunikasi persuasif Quraish Shihab di kanal YouTube Narasi TV berhasil menyampaikan pesan keislaman secara inklusif kepada audiens yang heterogen, menjadikannya salah satu model dakwah digital yang paling berpengaruh di Indonesia (Arifin & Husin, 2024).

Dalam konten tersebut, M. Quraish Shihab memulai pembahasannya dengan menjelaskan bahwa mencintai diri sendiri adalah kesadaran mendasar yang harus dimiliki setiap manusia. Ia menegaskan bahwa seseorang yang tidak mampu mencintai dirinya sendiri dengan benar tidak akan mampu mencintai orang lain atau bahkan Tuhannya dengan sepenuh hati. Dalam kerangka ini, Quraish Shihab mendefinisikan self love bukan sebagai pemanjaan diri atau sikap egois, melainkan sebagai pengenalan yang jujur dan penerimaan yang tulus terhadap diri sendiri termasuk segala kekurangan dan potensi yang dimiliki. Pendekatan ini sejalan dengan konsep ma'rifatun nafs atau pengenalan diri yang dalam tradisi keilmuan Islam dianggap sebagai pintu menuju pengenalan terhadap Allah SWT.

Lebih jauh, Quraish Shihab menguraikan bahwa manusia yang utuh adalah manusia yang mampu menjaga keseimbangan antara tiga unsur pokoknya: jasmani, akal, dan ruhani. Ia menggambarkan ketiganya bagaikan sebuah sistem yang saling menopang ketika satu unsur terganggu, unsur lainnya pun akan ikut terpengaruh. Dalam konteks self love, hal ini bermakna bahwa mencintai diri tidak bisa hanya diwujudkan melalui perawatan fisik semata, seperti menjaga penampilan atau kesehatan tubuh, tetapi juga harus mencakup pengembangan intelektual dan pemenuhan kebutuhan spiritual. Najwa Shihab sebagai pewawancara berperan penting dalam membawa diskusi ini ke dalam bahasa yang lebih dekat dengan pengalaman

generasi muda, menjadikan dialog ini terasa hidup dan tidak berjarak. Relevansi dalam Tafsir Al-Mishbah juga yang merupakan karya Quraish Shihab dalam menjawab problem kehidupan modern terus mendapat perhatian para akademisi. pendekatan kontekstual Tafsir Al-Mishbah mampu merespons isu-isu kontemporer secara moderat dan inklusif, termasuk dalam tema-tema psikologis seperti self love yang semakin relevan bagi masyarakat modern Indonesia (Amin & Abror, 2025).

Kecenderungan moderat dan kontekstual Quraish Shihab tersebut bukan muncul tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari pengaruh latar belakang historis yang panjang. Fitra dkk. mengungkapkan bahwa pendekatan Quraish Shihab dalam menafsirkan Al-Qur'an dibentuk oleh dua faktor utama: pengaruh ayah dan gurugurunya, serta latar belakang akademiknya yang berakar kuat di tradisi keilmuan Al-Azhar (Fitra dkk., 2024). Pemahaman ini mempertegas mengapa konten tafsir digital Quraish Shihab mampu menjembatani antara otoritas keilmuan klasik dan kebutuhan spiritual audiens kontemporer secara seimbang.

Hal yang menjadi pembeda dari konten ini dibandingkan kajian tafsir konvensional adalah cara Quraish Shihab menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an secara langsung dengan persoalan psikologis yang nyata dialami masyarakat. Rujukan terhadap QS. Al-Baqarah: 195 tentang larangan menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan, misalnya, tidak disampaikan sebagai ceramah yang kaku, melainkan dikontekstualisasikan dalam fenomena modern seperti budaya self-hate yang marak di media sosial, tekanan standar kecantikan, dan kelelahan psikologis akibat tuntutan kesempurnaan. Pendekatan inilah yang menjadikan konten Quraish Shihab di YouTube bukan sekadar hiburan religius, melainkan kontribusi nyata dalam menjawab kebutuhan spiritual dan psikologis masyarakat kontemporer dengan bahasa Al-Qur'an yang bumi dan relevan. Penggunaan YouTube sebagai media dakwah juga terbukti efektif menjangkau audiens yang lebih luas, dalam Al Qalam menegaskan bahwa YouTube memiliki keunggulan signifikan dalam menyebarkan dakwah Islam karena mampu menjangkau audiens lintas generasi dan wilayah, memperkuat pemahaman agama, sekaligus mempererat rasa persaudaraan umat Islam di era digital (Andini Dkk 2019).

Resepsi Penonton YouTube terhadap Konten Self Love Quraish Shihab dan Najwa Shihab

Sebagaimana diketahui, konten YouTube Shihab & Shihab yang membahas tema self love dalam perspektif Al-Qur'an mendapatkan respons yang sangat antusias dari para penontonnya. Antusiasme tersebut dapat ditelusuri melalui komentar-komentar yang tertuang pada kolom komentar YouTube, yang merupakan salah satu fitur interaktif platform ini sebagai ruang ekspresi dan dialog antara penonton dengan konten yang mereka saksikan. Komentar-komentar tersebut menjadi indikasi nyata sejauh mana konten ini memberikan pengaruh dan kesan mendalam bagi audiens digitalnya.

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, konten ini telah mendapatkan 307 ribu penonton dengan 16 ribu like dan 301 komentar yang seluruhnya bersifat positif. Tidak ditemukan komentar yang bersifat negatif atau kontra terhadap substansi pembahasan yang disampaikan, berbeda dengan konten tafsir youtube pada umumnya yang kerap memunculkan perdebatan di kolom komentar. Hal ini menunjukkan bahwa tema self love dalam perspektif Al-Qur'an yang disampaikan dengan pendekatan dialogis dan personal oleh Quraish Shihab dan Najwa Shihab berhasil diterima secara positif oleh seluruh kalangan penonton. Adapun komentar-komentar yang mencerminkan respons positif penonton adalah sebagai berikut:

"Selalu keren, bahasa kekinian tentang 'self love'. Gimana upaya mencintai diri sendiri dengan benar. (@stophardness, 4 tahun lalu, 181 likes)"

"Self love. Cintailah diri anda kalo bukan anda siapa lagi. Orang lain? Lakukanlah hal sekecil apapun... (@adikatubaguschannel, 4 tahun lalu, 62 likes)"

"Kalau kita hanya memperhatikan rohani saja jadi malaikat kita, kalau kita hanya memperhatikan jasmani saja jd binatang kita... (@BeWiseBuyNice, 4 tahun lalu, 6 likes)"

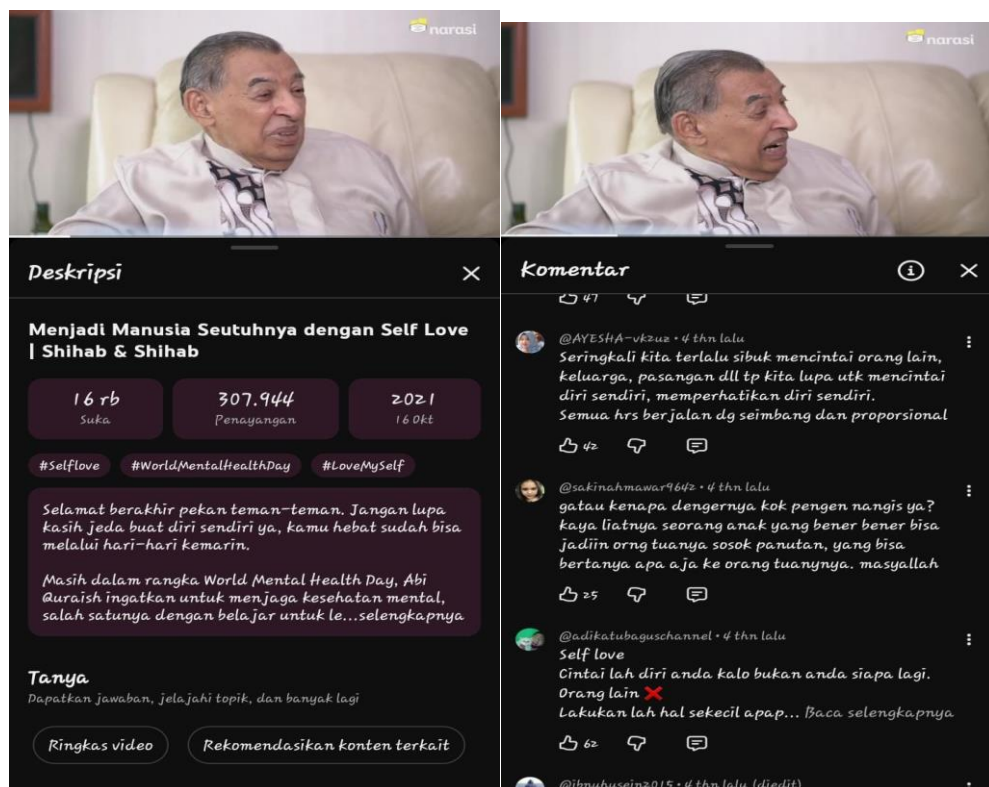
"Seringkali kita terlalu sibuk mencintai orang lain, keluarga, pasangan dll tp kita lupa utk mencintai diri sendiri, memperhatikan diri sendiri. Semua hrs berjalan dg seimbang dan proporsional. (@AYESHA-vkzuz, 4 tahun lalu, 42 likes)"

"Menjadi manusia, mencintai diri sendiri itu, dengan memperhatikan 3 hal itu (jasmani, akal, dan rohani). Quraish Shihab - Najwa Shihab. (@Kartinah_Martono, 4 tahun lalu, 23 likes)"

"Kau lebih suka kalau kak Najwa sama pak Shihab uda diskusi antara anak dan ortu aku jd inget bapak aku.. seneng klo dngerin ortu cerita apa lg bapak pengalaman nya itu luar biasa. (@thatharista19, 4 tahun lalu, 1 like)"

Dari komentar-komentar di atas, terlihat bahwa konten Shihab & Shihab tentang self love telah memberikan dampak yang nyata pada tiga tataran sekaligus. Pertama, tataran kognitif, di mana penonton berhasil menangkap dan merangkum substansi materi dengan baik, sebagaimana tampak pada komentar @Kartinah_Martono yang secara eksplisit mencatat tiga unsur manusia jasmani, akal, dan rohani sebagai poin kunci yang ia petik dari konten ini. Kedua, tataran afektif, di mana konten ini berhasil membangkitkan kesadaran emosional penonton tentang pentingnya mencintai diri sendiri, sebagaimana diungkapkan oleh @AYESHA-vkzuz dan @thatharista19 yang mengaitkan pesan konten dengan pengalaman pribadi mereka. Ketiga, tataran behavioral, di mana penonton tidak hanya tersentuh secara perasaan tetapi juga termotivasi untuk mengubah perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Penerimaan audiens yang antusias ini mencerminkan pola resepsi tentang pemaknaan audiens pada pesan dakwah di YouTube, yakni bahwa penonton yang memiliki kedekatan personal dengan tema yang disampaikan cenderung merespons secara afirmatif dan menjadikan pesan tersebut sebagai bagian dari refleksi kehidupan mereka (Rezwardi, 2025).

Secara keseluruhan, respons penonton terhadap konten ini mencerminkan keberhasilan format tafsir youtube dalam menyampaikan pesan Al-Qur'an secara efektif kepada audiens yang luas. Tidak adanya komentar negatif sekaligus menegaskan bahwa pendekatan dialogis yang digunakan oleh Quraish Shihab dan Najwa Shihab yakni percakapan antara ayah dan anak yang hangat namun tetap berbobot secara keilmuan menjadi kekuatan tersendiri dalam menarik simpati dan kepercayaan penonton terhadap konten dakwah berbasis Al-Qur'an di era digital.



Gambar 4.1 Konten Dakwah Berbasis Al-Qur'an Di Era Digital

Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa konten YouTube Quraish Shihab bersama putrinya, Najwa Shihab tersebut merupakan representasi nyata dari fenomena tafsir youtube di Indonesia, yakni penyampaian penafsiran Al-Qur'an melalui medium video digital yang bersifat kontekstual, komunikatif, dan mudah dijangkau oleh berbagai kalangan masyarakat. Perpaduan antara otoritas keilmuan tafsir Quraish Shihab dan gaya komunikasi dialogis Najwa Shihab menghadirkan kajian keislaman yang tidak hanya bernilai akademik, tetapi juga menyentuh secara emosional dan relevan bagi kehidupan audiens digital masa kini.

Dalam konten tersebut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa self love dalam Islam bukan sekadar konsep psikologis modern, melainkan nilai yang telah lama berakar dalam ajaran Al-Qur'an dan hadis. Islam memandang mencintai diri sendiri sebagai bagian dari fitrah manusia yang wajib dipelihara secara seimbang, mencakup tiga unsur utama manusia yaitu jasmani, akal, dan ruhani. Penafsiran QS. Al-Baqarah: 195 yang melarang manusia menjatuhkan dirinya ke dalam kebinasaan diperluas maknanya hingga mencakup larangan terhadap self-hate, overthinking berlebihan, dan pengabaian kesehatan diri dalam konteks kehidupan modern. Selain itu, hadis Nabi

SAW tentang keseimbangan dalam beribadah memperkuat argumen bahwa Islam mengajarkan keselarasan antara pemenuhan kebutuhan fisik, mental, dan spiritual sebagai wujud nyata dari self love yang Islami.

Dari sisi resepsi, konten YouTube ini mendapatkan respons yang sangat positif dari para penontonnya. Komentar-komentar yang tertuang menunjukkan dampak yang nyata pada tataran kognitif, afektif, maupun behavioral, membuktikan bahwa format tafsir youtube mampu menyampaikan pesan Al-Qur'an secara efektif kepada audiens yang luas. Hal ini sekaligus mengonfirmasi bahwa YouTube telah menjelma menjadi media dakwah yang signifikan di era digital, memberikan ruang bagi para ulama dan cendekiawan Muslim untuk menjangkau masyarakat tanpa batas geografis maupun latar belakang keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Asmarini, (2022). *Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/63315/>
- Amin, M. H. I., & Abror, I. (2025). Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia. *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(1), 9–22. <https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495>
- Amir, A. M., & Syamsuddin, S. (2021). Tafsir Virtual. *SUHUF*, 14(1), 99–126. <https://doi.org/10.22548/shf.v14i1.614>
- Arifin, S., & Husin, A. (2024). Komunikasi Persuasif (Studi Dakwah Quraish Shihab di Channel Youtube Narasi TV). *Al-Maquro\': Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.47759/hze4xf25>
- Fenomena Penafsiran al-Qur'an di Media Sosial: Analisis Kompetensi Keilmuan dan Etika Dakwah | Alashriyyah. (t.t.). Diambil 25 April 2026, dari <https://alashriyyah.stai-nuruliman.ac.id/index.php/alashriyyah/article/view/245>
- Fitra, A. A., Harfi, M., Khusnadin, M. H., & Iffah, I. (2024). A Hermeneutical Exploration Through Gadamer's Lens.
- Halik, H., Y, M. I., Suhafid, N. H., Sapdiman, L. O. M. A., Sari, D. P., & Y, M. I. (2023). Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4685–4692. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>
- Hasanudin, A. S., & Zulaiha, E. (2022). Hakikat Tafsir Menurut Para Mufasssir. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2(2), 203–210. <https://doi.org/10.15575/jis.v2i2.18318>

- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Nuansa: Jurnal Studi Islam Dan Kemasyarakatan*, 16(1), 24–30. <https://doi.org/10.29300/nuansa.v16i1.4047>
- Indeks Tokoh. (2026), <https://tirto.id/tokoh>.
- Julianda Aridhona, & Suri, Dilariza. (t.t.). Menciptakan Ruang untuk Diri Sendiri: Menggali Kesehatan Mental Melalui Self-Love. 2024, *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*.
- Khoirun Nisfi Salsabila. (2024). Konsep Self-care Perspektif Al-Quran: Analisis Penafsiran Ayat-ayat Self-care menurut Asy-Sya'rawi. UIN sunan gunung jati,.
- Lubis, U. R. U., Andy, S., & Utomo, W. W. (2024). Konsep Selflove Dalam Membangun Kemuliaan Akhlak Menurut Abdurrahman Bin Nashir As-Sa'di Dalam Qs. Al-Hasyr: 18. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 342–356. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14028302>
- Miftahuddin bin kamil. (2007). Tafsir Al Misbah M.Quraish Shihab Kajian Aspek Metodologi. Universiti Malaya.
- Muhd.najib abdul kadir, & mazlan ibrahim. (2009). Studi Krisis Tafsir Al Misbah. UKM. (Original Work Published 2009)
- Muslim Bin Al Hajjaj. (1422). Shahih Bukhari. Dar Tauq An-Najah. (Original Work Published 5063)
- Nafisatuzzahro'. (2018). Transformasi Tafsir Di Era Media Baru: Berbagai Bentuk Tafsir Al Qur'an Audiovisual Di Youtube. 2018, 12 nomer 2.
- Najwa Shihab (Host). (2024). Gaya Bahasa Najwa Shihab dalam Mata Najwa (No. 177) [Siaran].
- Najwa Shihab. (2026). Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*. https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Najwa_Shihab&oldid=29139753
- Najwa Shihab, Quraish Shihab (Sutradara). (2023, Februari 28). Menjadi Manusia Seutuhnya Dengan Self Love [Siaran]. Dalam *Shihab, Shihab*.
- Nurusshobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Bari, A., Wazis, K., Jannah., S. R. (2025). Pemanfaatan YouTube sebagai Media Dakwah Islam, *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 19(2), 828- 839, <https://10.35931/aq.v19i2.4180>
- Andini, I.P., Hamida, F. N., Faristiana., A. R. (2026). Perubahan Dakwah Di Era Digital, *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 1(2), 302-314, <https://10.59246/aladalah.v1i2.375>
- Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>

- Quraish Shihab. (2001). Menyingkap Tabir Ilahi, Asma al-Husna dalam Perspektif al-Qur'an.
- Santoso, B. R., Nawafi, A. Y. F., Kifayah, N. (2023.). "Restrukturisasi Media Dakwah: Dari Media Cetak ke Media Sosial. *Jurnal Manajemen Dakwah*, 1(2).
- Nur, T. S. M., Surahman, C., Novia, S., Khairunnisa., Wulandari, R. (2024). Self-love atau Selfish: Relevansi Konsep Tarbiyah dalam QS. al-Isra' [17]: 24 dengan Hubungan Anak dan Orang Tua. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*. 4(2), 849-862, <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25097>
- Setiyowati, & Taufikurrahman U. (2024). Sistem Komunikasi Dakwah di Era Digital Melalui Instagram, TikTok, YouTube, 7(1).
- Tasya Gefira Shofa. (2025). Konsep Self Love dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Marāḡī dan Al-Mishbah) [Skripsi]. Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Rezwardi. (2025). The Algorithm of Tafsīr: Characteristics of Content and Patterns of Audience Reception in the Case of @anugerahwulandari. *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 6(2), 73 -100. <https://10.62109/ijiat.v6i2.203>
- Yuningsih, H., & Ghany, A. (2024). Transformasi Tafsir Al-Qur'an di Era Media Digital: Analisis Metodologi Tafsir dalam Channel Youtube "Kajian Tafsir Al-Ma'rifah." *Al-Qudwah*, 2(2), 187-204. <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v2i2.29123>
- Zahra, R., Khusnadin, M. H., & Fitra, A. A. (2025). Studi komparatif tafsir tekstual dan tafsir kontekstual dalam pemahaman ayat-ayat sosial di era modern. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(1), 44-56.