

Mencintai Diri, Bukan Egois

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 13 September 2021



Islamsantun.org. Para ulama sufi mengajarkan, untuk dapat mengenal dan mencintai Allah, maka terlebih dahulu seseorang harus mengenal dan mencintai dirinya sendiri.

Dalam sebuah hadis Qudsi yang cukup populer di kalangan ulama sufi disebutkan, “Barangsiapa mengenal dirinya, maka dia akan mengenal Tuhannya.”

Dengan demikian, maka mengenal diri, termasuk di dalamnya mencintai diri sendiri (dalam arti positif) adalah langkah awal untuk mengenal dan mencintai Allah.

Mungkin sebagian orang akan spontan mengucapkan kata : egois, ketika mendengar seruan untuk mencintai diri sendiri. Tetapi, saya punya pendapat berbeda tentang hal ini. Mencintai diri sendiri tidak serta merta disebut egois jika hal tersebut dilakukan secara tepat, proporsional dan dengan tujuan positif.

Bukankah Allah Swt. juga menegaskan dalam salah satu ayat-Nya, ...dan berbuat baiklah, sebagaimana Allah telah berbuat baik padamu (Q.S. Al-Qashash : 77).

Ibn Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa makna kalimat 'berbuat baiklah' adalah melakukan tindakan positif kepada makhluk ciptaan Allah. Dengan demikian, sebagai makhluk ciptaan Allah, manusia harus berbuat baik untuk dirinya dan orang lain.

Bagaimana mungkin seseorang akan berbuat baik bahkan mencintai orang lain, jika terhadap dirinya sendiri dia tidak berbuat baik dan tidak mencintainya?

Untuk bisa mencintai orang lain, maka terlebih dahulu seseorang harus bisa mencintai dirinya sendiri. Dengan demikian, maka mencintai diri sendiri secara positif, bukanlah sikap egois, tetapi justru langkah awal untuk dapat mencintai sesama. Dan pada gilirannya, seseorang yang mampu mencintai dirinya, mencintai sesama, dia akan sampai pada puncak segala cinta, yakni mencintai Allah Swt.

Salah satu wujud mencintai diri sendiri adalah dengan menjaga kecantikan lahiriah (outer beauty) dan kecantikan batiniah (inner beauty).

Menjalani gaya hidup (life style) sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, tidak mengonsumsi minuman keras, narkoba dan sejenisnya, juga tidak merokok, ditambah rajin berolah raga adalah bagian dari menjaga kecantikan lahiriah (outer beauty).

Adapun menjaga kecantikan batiniah (inner beauty) adalah dengan menghalau dan menjauhkan diri dari segala pikiran dan perasaan negatif, seperti sombong (takabbur), bangga diri ('ujub), iri dan dengki (hasad), buruk sangka (su'uzhan), marah, suka pamer (ria dan sum'ah) dan pelbagai pikiran dan perasaan negatif lainnya.

Dengan cara menjaga diri dari seluruh hal negatif yang akan merusak kecantikan lahir dan batin kita itulah, cinta kita kepada diri sendiri adalah cinta yang positif, bukan termasuk egois.

Cinta yang egois adalah mencintai diri dengan mengabaikan kesehatan lahir batin kita, yang berimbas pada mengabaikan cinta kita pada sesama. Lebih-lebih cinta kita kepada Allah Swt.

* Ruang Inspirasi, Senin, 13 September 2021.

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin