



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 575-589

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Strategi Koping untuk Permasalahan Harga Diri Rendah dalam Pandangan Islam dan Medis

Reva Subagja^{1✉}, Alda Humaimah Kamila², Revalina Zalianty³, Sharfina Anindia⁴, Shelfiana
Nofelinda⁵, Tedi Supriyadi⁶, Akhmad Faozi⁷

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: revasubagja18@upi.edu[✉]

Abstrak

Harga diri rendah adalah perasaan terhadap dirinya, sedangkan masalah dengan hubungan interpersonal yang buruk dan dikaitkan dengan *anxiety* yang rendah, *efektivitas* rendah, sehingga harga diri rendah dikaitkan keperawatan dapat menyebabkan harga diri dalam kelompok dan penerimaan orang lain berharga di kehidupan. Harga Diri yang tinggi negatif terhadap dirinya sendiri menyebabkan kehilangan rasa percaya diri, pesimis, dan tidak berisiko terjadinya depresi dan skizofrenia, sehingga perasaan negatif mendasar hilangnya kepercayaan diri dan harga diri individu dan gangguan harga diri (Muhith, 2016). Harga Diri Rendah Dalam ajaran Islam, harga diri (muru'ah) memiliki makna yang sangat penting. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga harga diri dan martabat, yang dianggap sebagai bagian dari iman. Beberapa konsep kunci dalam Islam terkait dengan harga diri meliputi: 'Izzah (Kemuliaan Diri): Merupakan konsep yang menekankan pentingnya memiliki martabat dan kehormatan. Dalam Islam, seseorang harus mendekati diri kepada Allah untuk mendapatkan 'izzah, yang merupakan sumber kemuliaan. Muru'ah: Ini merujuk pada menjaga kehormatan diri dan perilaku terpuji. Imam Ghazali menekankan bahwa muru'ah adalah atribut penting dalam transformasi pribadi, di mana individu dengan muru'ah tinggi akan bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang baik. 'Iffah (menahan diri): konsep ini berkaitan dengan pengendalian diri dan perilaku terpuji. Menjaga 'iffah adalah bagian dari upaya untuk mempertahankan harga diri. (Kementerian Agama, 2021) Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa 6,7% penduduk Indonesia mengalami harga diri rendah dan prevalensi tertinggi ada di Yogyakarta dengan angka 10,4%. Penelitian yang dilakukan oleh Aryanyi dan Khodijah tahun 2023 tentang "Hubungan *Self Esteem* dengan *Rasya Syukur*. Tinjauan Hadis Riwayat Sunan Al-Tirmidhi No. indeks 2034 Perspektif Psikologi" menjelaskan bahwa mewujudkan konsep syukur dapat menjadi implikasi bahwa individu memiliki *self esteem* yang tinggi, sementara individu yang tidak

mewujudkan konsep syukur memiliki *self esteem* yang rendah. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Aprilliana tahun 2024 dengan judul "Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* para Remaja yang Mengalami Harga Diri Rendah: a systematic review." menjelaskan bahwa *CBT* memiliki pengaruh dalam meningkatkan harga diri pada remaja yang memiliki masalah harga diri rendah. Islam menawarkan solusi spiritual dan moral, sedangkan dalam medis menawarkan solusi psikologi dan klinis. Disiplin ilmu pandangan islam dan medis memberikan perspektif baru dalam menangani permasalahan harga diri rendah di setiap individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan dan mengintegrasikan dua pandangan disiplin ilmu untuk menganalisis strategi *coping* dalam pandangan islam dan medis untuk pasien harga diri rendah. Relevansi islam dan medis dapat diintegrasikan secara holistik untuk diterapkan pada permasalahan harga diri rendah.

Kata Kunci: *Remaja, Harga Diri Rendah, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Abstract

Low self-esteem is a feeling towards oneself, while problems with poor interpersonal relationships and associated with low anxiety, low affectivity, so that low self-esteem is associated with nursing can cause self-esteem in groups and acceptance of others as valuable in life. High negative self-esteem towards oneself causes loss of self-confidence, pessimism, and is not at risk of depression and schizophrenia, so that negative feelings fundamentally cause loss of self-confidence and self-esteem of individuals and self-esteem disorders (Muhith, 2016). Low Self-Esteem In Islamic teachings, self-esteem (*mur'ah*) has a very important meaning. Islam teaches its people to maintain self-esteem and dignity, which are considered part of faith. Some key concepts in Islam related to self-esteem include: 'Izzah (Self-Glory): Is a concept that emphasizes the importance of having dignity and honor. In Islam, one must draw closer to Allah to obtain 'izzah, which is a source of glory. *Muru'ah*: This refers to maintaining self-respect and commendable behavior. Imam Ghazali emphasized that *mur'ah* is an important attribute in personal transformation, where individuals with high *mur'ah* will act in accordance with good moral values. 'Iffah (self-restraint): this concept is related to self-control and commendable behavior. Maintaining 'iffah is part of an effort to maintain self-esteem. (Ministry of Religion, 2021) Riskesdas in 2018 stated that 6.7% of the Indonesian population experienced low self-esteem and the highest prevalence was in Yogyakarta with a figure of 10.4%. Research conducted by Aryanyi and Khodijah in 2023 on "The Relationship between Self Esteem and Gratitude: A Review of the Hadith Narrated by Sunan Al-Tirmidhi No. Index 2034 Psychological Perspective" explains that realizing the concept of gratitude can be an implication that individuals have high self-esteem, while individuals who do not realize the concept of gratitude have low self-esteem. Furthermore, in a study conducted by Oktaviana and Aprilliana in 2024 entitled "The Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Adolescents Experiencing Low Self-Esteem: a systematic review." explains that CBT has an influence in increasing self-esteem in adolescents who have low self-esteem problems. Islam offers spiritual and moral solutions, while medicine offers psychological and clinical solutions. The disciplines of Islamic and medical views provide a new perspective in dealing

with the problem of low self-esteem in each individual. The purpose of this study is to describe and integrate two disciplinary views to analyze coping strategies in Islamic and medical views for patients with low self-esteem. The relevance of Islam and medicine can be integrated holistically to be applied to the problem of low self-esteem.

Keywords: *Adolescents, Low Self-Esteem, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

PENDAHULUAN

Harga diri rendah adalah perasaan terhadap dirinya, sedangkan masalah dengan hubungan interpersonal yang buruk dan dikaitkan dengan anxiety yang rendah, efektif rendah, sehingga harga diri rendah dikaitkan keperawatan dapat menyebabkan harga diri dalam kelompok dan penerimaan orang lain berharga di kehidupan. Harga Diri yang tinggi negatif terhadap dirinya sendiri menyebabkan kehilangan rasa percaya diri, pesimis, dan tidak berisiko terjadinya depresi dan skizofrenia, sehingga perasaan negatif mendasar hilangnya kepercayaan diri dan harga diri individu dan gangguan harga diri (Muhith, 2016). Harga diri rendah dalam ajaran Islam, harga diri (muru'ah) memiliki makna yang sangat penting. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga harga diri dan martabat, yang dianggap sebagai bagian dari iman. Beberapa konsep kunci dalam Islam terkait dengan harga diri meliputi: 'Izzah (Kemuliaan Diri): Merupakan konsep yang menekankan pentingnya memiliki martabat dan kehormatan. Dalam Islam, seseorang harus mendekatkan diri kepada Allah untuk mendapatkan 'izzah, yang merupakan sumber kemuliaan. Muru'ah: Ini merujuk pada menjaga kehormatan diri dan perilaku terpuji. Imam Ghazali menekankan bahwa muru'ah adalah atribut penting dalam transformasi pribadi, di mana individu dengan muru'ah tinggi akan bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang baik. 'Iffah (menahan diri): konsep ini berkaitan dengan pengendalian diri dan perilaku terpuji. Menjaga 'iffah adalah bagian dari upaya untuk mempertahankan harga diri. (Kementerian Agama, 2021)

Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa 6,7% penduduk Indonesia mengalami harga diri rendah dan prevalensi tertinggi ada di Yogyakarta dengan angka 10,4%. Penelitian yang dilakukan oleh Aryanyi dan Khodijah tahun 2023 tentang "Hubungan *Self Esteem* dengan rasya syukur: Tinjauan Hadis Riwayat *Sunan Al-Tirmidhi* No. indeks 2034 Perspektif Psikologi" menjelaskan bahwa mewujudkan konsep syukur dapat menjadi implikasi bahwa individu memiliki *self esteem* yang tinggi, sementara individu yang tidak mewujudkan konsep syukur memiliki *self esteem* yang rendah. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Aprilliana tahun 2024 dengan judul "Pengaruh *Cognitive*

Behavioral Therapy (CBT) para Remaja yang Mengalami Harga Diri Rendah: *a systematic review.*" menjelaskan bahwa CBT memiliki pengaruh dalam meningkatkan harga diri pada remaja yang memiliki masalah harga diri rendah.

Islam menawarkan solusi spiritual dan moral, sedangkan dalam medis menawarkan solusi psikologi dan klinis. Disiplin ilmu pandangan islam dan medis memberikan perspektif baru dalam menangani permasalahan harga diri rendah di setiap individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan dan mengintegrasikan dua pandangan disiplin ilmu untuk menganalisis strategi koping dalam pandangan islam dan medis untuk pasien harga diri rendah. Relevansi islam dan medis dapat diintegrasikan secara holistik untuk diterapkan pada permasalahan harga diri rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam strategi koping pasien harga diri rendah dalam pandangan islam dan medis. Metode ini relevan karena memungkinkan pemahaman subjektif dan kontekstual dari fenomena yang kompleks (Sugiyono, 2018). *Purposive Sampling* digunakan untuk memilih dua narasumber dengan latar Pendidikan agama islam dan Kesehatan yang diwawancarai secara mendalam untuk memperoleh data primer yang kaya. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2018), meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi sumber diterapkan untuk menjamin keabsahan data dengan membandingkan pandangan dari kedua narasumber, didukung oleh deskripsi tebal dari kutipan langsung, serta memperhatikan etika penelitian seperti kerahasiaan dan *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Harga diri yang sehat bagi seorang Muslim berlandaskan pada keseimbangan antara ketenangan batin melalui ibadah dan dukungan lingkungan yang positif. Ibadah seperti shalat dan dzikir, sebagaimana dijelaskan Narasumber 1, mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan keimanan, dan menumbuhkan rasa syukur serta penerimaan diri. Kesadaran bahwa hidup hanya untuk Allah, sesuai QS. Al-An'am ayat 162, membebaskan seorang Muslim dari ketergantungan pada penilaian manusia, sedangkan shalat yang khusyu melatih disiplin dan mengendalikan emosi negatif. Dukungan keluarga dan lingkungan, ditekankan Narasumber 2, sangat penting karena berfungsi sebagai cermin positif dan mencegah isolasi sosial yang memperburuk masalah harga diri rendah. Islam memandang

harga diri sebagai bagian dari kehormatan manusia yang dimuliakan Allah, dengan ketakwaan sebagai faktor utama mengatasi harga diri rendah dan solusi dalam menghadapi kesulitan hidup serta mendatangkan rezeki tak terduga. Ini selaras dengan penekanan pada harapan kepada Allah (roja'), menghindari perilaku berlebihan (israf), serta menjaga keseimbangan dunia dan akhirat dalam QS. Al-Qashash ayat 77 dan QS. Al-Jumu'ah ayat 9. Strategi koping yang diajarkan Islam adalah meningkatkan keimanan dan ketakwaan melalui konsistensi rukun iman dan Islam, serta menjaga ibadah shalat dan dzikir, mengingat segala sesuatu berasal dari Allah dan manusia memiliki nilai di hadapan-Nya. Dari sisi medis, teknik seperti self-compassion, gratitude journaling, mindfulness, dan aktivitas fisik juga efektif, sejalan dengan nilai Islam seperti bersyukur (QS. Ibrahim ayat 7) dan muraqabah, ditambah dengan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan konseling. Kedua pendekatan ini, meskipun berbeda konsentrasi, sama-sama menekankan persepsi diri yang sehat, dukungan lingkungan, dan pengembangan potensi diri, yang dapat diintegrasikan menjadi pendekatan menyeluruh untuk perbaikan harga diri.

Pembahasan

Narasumber 1 (Perspektif Islam) menjelaskan bahwa "Harga diri rendah itu, berhubungan dengan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Jadi merasa, Kurang gitu ya. Kemudian sensitif, ketika ada kritikan dari orang lain itu. Tidak menerima gitu. Kadang-kadang, Menganggap diri itu, Serba kurang gitu. Jadi selalu membanding-bandingkan dengan yang lain. Sebenarnya, harga diri itu berhubungan dengan, Anugerah dari Allah. Sebagaimana dalam surah An-Nahl ayat 78... Semestinya kita jangan sekali-kali, merendahkan diri pribadi apalagi merendahkan, orang lain. Merendahkan diri sendiri pun, Tidak boleh, gitu. Karena ini anugerah dari Allah SWT. Kita patut bersyukur... Inna akromakum indallahi atqakum. Sesungguhnya orang yang paling mulia di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa... Allah akan menjamin orang itu tidak akan merendahkan orang lain dan akan selalu percaya diri. Solusinya seperti itu." Dalam pandangan Islam, harga diri rendah berakar pada ketidakpercayaan dan kurangnya rasa syukur kepada Allah, meskipun setiap individu dianugerahi potensi besar (Fitri & Cholilah, 2024; Hanifah & Suhana, 2019). Ketakwaan adalah jalan keluar, karena Allah menjanjikan kemudahan rezeki dan peningkatan derajat (Arroisi & Badi', 2022; Zarkasyi dalam Arroisi & Badi', 2022).

Narasumber 2 (Perspektif Medis) menyatakan bahwa "Harga diri rendah adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak berharga, tidak mampu, dan tidak layak dicintai. Dalam perspektif narasumber, harga

diri rendah ini adalah hasil dari cara seseorang menilai dirinya berdasarkan pengalaman, penilaian sosial, dan standar yang terlalu tinggi atau tidak realistis." Lebih lanjut, ia menjelaskan "Penyebab utama harga diri rendah yang sering ditemukan dalam pengalaman klinis maupun observasi lapangan meliputi: pengalaman masa kecil negatif, seperti kritik berlebihan atau pelecehan, kegagalan berulang, seperti tidak pernah mencapai target yang diinginkan, perbandingan sosial yang tidak sehat, seperti yang sering terjadi lewat media sosial, lingkungan yang kurang mendukung baik di keluarga, sekolah, atau pergaulan, serta gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang memperburuk persepsi diri individu." Kondisi harga diri rendah ini dapat berdampak negatif pada psikologis seperti depresi, kecemasan, dan pemikiran untuk mengakhiri hidup (Smith et al., 2016; Kim & Park, 2021). Meskipun berbeda sudut pandang, baik pendekatan medis maupun Islam sepakat bahwa "keduanya memiliki persamaan dalam pemulihan harga diri rendah adalah mengubah cara pandang dalam situasi atau kondisi tertentu."

Narasumber 1 menyatakan dampak harga diri rendah terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari dalam perspektif islam:

"Harga diri rendah dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Orang dengan harga diri rendah seringkali kurang percaya diri, sehingga tidak berani mengambil langkah atau tantangan baru dalam hidup. Hal ini menyebabkan mereka sering tertinggal, baik dari segi pendidikan, ekonomi, maupun aspek sosial lainnya. Ketika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, ia cenderung stagnan, merasa tidak mampu, dan sulit untuk berkembang. Dampaknya bisa meluas ke berbagai aspek kehidupan: kesulitan bersosialisasi, kecemasan berlebihan, depresi, serta penurunan motivasi dan produktivitas. Dalam perspektif Islam, penting untuk tetap percaya diri dan optimis. Seorang Muslim diajarkan untuk berharap hanya kepada Allah (roja'), namun tetap realistis dalam menetapkan tujuan—tidak berlebihan (israf), melainkan sesuai kemampuan dan prioritas hidup. Islam juga mendorong umatnya untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat, sebagaimana dalam QS. Al-Qasas ayat 77 dan QS. Al-Jumu'ah ayat 9."

Narasumber 2 menyatakan dampak harga diri rendah terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari dalam perspektif medis:

"Harga diri rendah berdampak besar, baik secara psikologis maupun sosial. Beberapa dampaknya yaitu meningkatkan risiko depresi, kecemasan, bahkan pikiran bunuh diri kemudian sulit menjalin hubungan sosial yang sehat rasa tidak percaya diri, takut ditolak lalu cenderung menghindari tantangan atau kesempatan baru kemudian

penurunan produktivitas, motivasi, dan semangat hidup kemudian ketergantungan terhadap validasi dari orang lain”

Harga diri rendah memiliki dampak yang serius, baik dalam perspektif medis maupun Islam. Narasumber 1 menjelaskan rendahnya harga diri menyebabkan individu kehilangan kepercayaan diri sehingga enggan menghadapi tantangan baru. Dalam pandangan Islam, harga diri yang sehat berkaitan dengan sikap roja' (berharap kepada Allah) dan menyeimbangkan antara urusan dunia dan akhirat, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Qashash: 77 dan QS. Al-Jumu'ah: 9. Narasumber 2 menyatakan bahwa harga diri rendah meningkatkan risiko kecemasan, depresi, pikiran bunuh diri, dan ketergantungan terhadap validasi dari orang lain, terutama dalam interaksi sosial. Fidayani (2024) menyatakan bahwa remaja dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Sementara, pada penelitian Khair (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri rendah dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Pernyataan-pernyataan ini juga diperkuat oleh studi Rizqi Hanifatur et al. (2019) yang menemukan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami penurunan kepercayaan diri dan tekanan sosial. Solusi atas harga diri rendah menurut medis ataupun Islam adalah penguatan kepercayaan diri, pembentukan kualitas diri yang sehat, serta aktif dalam membangun tujuan hidup yang seimbang secara mental, spiritual, dan sosial.

Narasumber 1 menyatakan tentang islam dalam memandang harga diri rendah dengan dalil atau konsep yang relevan:

“Di dalam Al-Quran, An-Nahl ayat 78 Itu anugrah dari Allah sebenarnya. Kita diberikan potensi. Telinga dan pendengarannya. Mata dan penglihatan serta hati. Kemampuan dan potensi manusia betul-betul harus disyukuri oleh kita.”

Selanjutnya narasumber 1 menuturkan:

“Setiap anak Adam itu ketika dilahirkan baik itu hamilnya diluar pernikahan, bayinya itu tetap suci. Jadi haram itu yang menjadi dosa itu ayah dan ibu dari bayi tersebut bukan bayinya. Bayinya tetap suci tidak berdosa. Tapi mau dimajusikan, mau di Islamkan, di yahudikan tergantung kepada orang tua. Di antara salah satu hadis yang menyatakan bahwa setiap manusia yang lahir itu suci walaupun dari hubungan gelap.”

Selain itu, narasumber 2 menyatakan pernyataan tentang Teknik koping medis/psikologis yang dapat efektif atasi harga diri rendah:

“Self-compassion seperti berbelas kasih pada diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, membuat journaling positif seperti menulis pencapaian, hal hal yang disyukuri, dan kualitas diri, Latihan afirmasi, mindfulness, dan aktivitas fisik”

Menurut pandangan islam harga diri rendah ini seperti ujian yang bisa ditangani dengan bersyukur atas kemampuan yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT. Terdapat pada QS. An-Nahl: 78 dan QS. As-Sajdah: 7-9, Allah menyatakan bahwa manusia disempurnakan dengan adanya pendengaran, penglihatan, hati, dan akal sebagai alat untuk mencari ilmu, menyaring informasi, serta pemahaman diri dan Sang Pencipta (Sitorus & Sahputra, 2023). Jika kurangnya bersyukur maka kemampuan ini akan terjadi secara terus menerus, membandingkan kelemahan diri dengan cara kelebihan yang terdapat pada orang lain bisa menyebabkan terjadinya kelemahan pada harga diri, berlawanan dengan prinsip Syukur terdapat pada QS. Ibrahim: 7. Meskipun begitu, psikologi modern memberikan praktik semacam self compassion (kasih sayang terhadap diri sendiri) dan gratitude journaling (menumbuhkan rasa syukur), yang sesuai dengan ajaran islam. Penelitian Ferrari et al. (2019) menunjukkan jika latihan belas kasih diri selama lima menit sehari dapat menumbuhkan harga diri, sementara Wong et al (2018) menyatakan jika mencatat tiga hal yang disyukuri setiap hari selaras dengan ajaran syukur terdapat pada QS. An-Nahl: 114 secara signifikan dapat menegakkan harga diri. Praktik mindfulness yang terdapat di dalam Islam selaras dengan konsep muraqabah (merasa selalu dipantau oleh Allah), juga menumbuhkan self worth pada remaja (Dunning, et al., 2019).

Narasumber 1 memberi pernyataan tentang strategi koping yang diajarkan islam:

"Pertama tingkatkan keimanan dan ketaqwaan dengan iman dan taqwa akan lebih kuat itu modal paling utama aspek kehidupan kita, tidak akan rugi jadi manusia kalau benar benar beriman dan bertaqwa. Iman itu adalah kepercayaan yang kuat. Dalam rukun iman yang enam kemudian rukun islamnya sebagai amaliahnya mulai dari syahadat melaksanakan sholat dan sebagainya. Apabila kita senang istiqomah dalam menjalankan keimanan dan ketaqwaan akan diberikan anugerah dari Allah SWT, bahagia, selamat dunia dan akhirat"

Narasumber 2 memberi pernyataan tentang terapi CBT atau konseling dapat membantu permasalahan harga diri rendah:

"CBT atau Cognitive Behavioral Therapy membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang tidak realistis menjadi lebih rasional dan positif. Misalnya, aku gagal karena bodoh diubah menjadi aku gagal karena belum mencoba strategi yang tepat dan aku bisa belajar. Kemudian konseling memberikan ruang aman untuk bercerita, dipahami, dan menemukan makna dari pengalaman yang menyakitkan. Konselor juga membantu membangun keterampilan interpersonal dan emosional"

Strategi koping dalam Islam memfokuskan pada penguatan aspek spiritual yang menjadi pondasi utama dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Narasumber 1 menekankan bahwa menjalankan rukun Islam secara konsisten mampu memberikan ketenangan jiwa, kebahagiaan dunia dan akhirat, serta rasa aman. Hal ini didukung oleh penelitian Mafazi (2017) yang menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan strategi koping religius dengan bersandar pada pertolongan Allah cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil, karena mereka meyakini bahwa setiap kesulitan adalah ujian sekaligus peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah (QS. Al-Baqarah: 155–156). Konsep syukur (QS. Ibrahim: 7) dan tawakal (QS. Ali Imran: 159) dalam ajaran Islam sejalan dengan prinsip psikologi positif, yang menekankan penerimaan diri dan fokus pada nikmat Allah sebagai cara untuk mengurangi pikiran negatif.

Sementara itu, narasumber 2 mengemukakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai metode praktis untuk mengatasi distorsi kognitif, contohnya mengubah pemikiran “aku gagal karena bodoh” menjadi “aku bisa belajar dari kesalahan ini.” Teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Damayanti et al. (2017) pada siswa MTs, terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri melalui pengembangan pola pikir yang lebih logis dan realistis.

Kedua pendekatan ini memiliki titik temu dalam tujuannya: mengubah persepsi negatif menjadi positif. Dalam Islam, akal (*'aql*) sebagai karunia Allah (QS. Al-Baqarah: 269) perlu dimanfaatkan untuk merenungi nikmat-Nya, sementara CBT menyediakan kerangka sistematis untuk melatih pikiran agar lebih objektif. Sebagai contoh, tawakal diwujudkan melalui *problem-solving* dan *self-affirmation*, lalu menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Kombinasi antara konseling Islam (sesuai prinsip mahram dan etika syar'i) dan konseling CBT (yang berbasis pada teknik perilaku) dapat memperkuat keterampilan emosional dan sosial, sekaligus menjaga nilai-nilai spiritual. Oleh karena itu, strategi koping dalam Islam dan CBT saling melengkapi: Islam memperkuat daya tahan spiritual, sementara CBT menyediakan sarana praktis untuk membentuk pola pikir yang sehat—dua pendekatan yang saling menunjang dalam upaya membangun kembali harga diri dan mencapai keseimbangan hidup.

Narasumber 1 menyatakan peran ibadah (shalat, dzikir) dalam membangun harga diri: *“Sangat penting peran ibadah dan dzikir dalam membangun harga diri, yaitu peran shalat adalah senantiasa mendekatkan kita dengan iman, kemudian melaksanakan shalat. Maka orang yang sholat hidupnya makmur, diterima oleh Allah. Dijelaskan dalam Quran إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*

inna ṣalātī wa nusukī wa maḥyāya wa mamātī lillāhi rabbil-'ālamīn

Artinya: "Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam." (Q.S Al-An'am ayat 162) sesungguhnya sholat itu akan mencegah kalian yang jelek, yang buruk, dan kebungkar. Otomatis tidak akan menjadikan diri sendiri buruk dan memburukan orang lain. Orang yang sholat yang benar. Yang khusyu akan selamat, jadi sholat harus dikerjakan Walaupun sholatnya belum benar. Manusia tidak luput dari kesalahan dan dosa serta kekurangan tidak ada yang sempurna kuncinya pada hati. Orang yang senantiasa sholatnya benar-benar khusyu. Artinya bisa mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maka akan mampu menjaga diri dari perbuatan keji dan mungkar."

Narasumber 2 menyatakan peran dukungan keluarga/lingkungan dalam pemulihan: *"Sangat penting, dukungan dari orang terdekat bisa memberikan rasa aman dan diterima, menjadi cermin positif saat seseorang tidak bisa melihat dirinya sendiri, mendorong perilaku positif dan memberi motivasi, mencegah isolasi sosial yang sering memperburuk harga diri rendah. Karena lingkungan suportif menjadi pondasi utama pemulihan."*

Penelitian yang dilakukan Anton et al., (2020) menunjukkan bahwa menghadirkan shalat dan zikir dalam kehidupan tentang niat ibadah, shalat, dan zikir memiliki efek yang besar terhadap kehidupan fisik dan ruh. Pada fisik, shalat memiliki manfaat yang baik untuk tubuh sementara dalam ruh akan mendapatkan ketenangan. Penelitian yang dilakukan oleh Mahendika dan Sijabat (2023) kesejahteraan psikologis dapat diperoleh dengan memperhatikan lingkungan sosial dan dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, dan harga diri untuk mendapatkan kesejahteraan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari jejaring sosial mereka yang di dalamnya ada keluarga, teman, atau komunitas (Blaine & Crocker, 1995; Kaniasty, 2012). Studi-studi menunjukkan dukungan sosial berperan penting dalam memberikan kesejahteraan psikologis yang optimal, jaringan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri, memberikan emosi positif, dan strategi koping yang baik ketika menghadapi stres dan keterbatasan (Brunsting et al., 2021; Eva et al., 2020; Indriani & Sugiasih, 2018; Kurniawan & Eva, 2020; Nichols et al., 2017; Stubb et al., 2011; Tennant et al., 2015).

SIMPULAN

Harga Diri Rendah (HDR) adalah suatu kondisi pada psikologis individu yang

memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, Kondisi yang merasa tidak berharga dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain secara tidak sehat. Dalam Islam, hal ini berkaitan dengan kurangnya rasa bersyukur dan tidak sadar akan potensi yang di anugrahi oleh Allah SWT. Harga diri rendah disebabkan oleh pengalaman buruk dimasa lalu, tekanan sosial, kegagalan yang tidak diterima secara sehat serta kurangnya sebuah dukungan dari lingkungan sekitar. Alhasil berdampak pada kecemasan dan depresi. Dalam Islam, dampaknya mencakup kehilangan arah hidup dan kurangnya bersemangat dalam menjalankan ibadah. Maka, strategi koping yang efektif dapat dilakukan melalui pendekatan psikologis yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), latihan syukur, serta pendekatan spiritual yaitu memperkuat iman, shalat, berdzikir, yakin akan takdir dan kasih sayang Allah SWT. Penggabungan antara pendekatan Islam dan medis dapat saling mendekati dan memberikan perbaikan diri yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

(Al-Qur'an 28: 77)

(Al-Qur'an 62: 9)

Amarokterin. (2021). TELA'AH TAFSIR QS. AN-NAHL AYAT 78 DAN ANALISISNYA. *Jurnal Pendidikan Islam Perspektif*. Diakses dari <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/perspektif/index>

Angganantyo, W. (2014). Coping Religious pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe.

Anton, A., Mubaroq, A. A., Muhammad, P., Febriani, L., Hildawati, A., & Afifah, H. L. (2024). Penguatan Keimanan: Menghadirkan Shalat dan Zikir dalam Kehidupan, Merenungi Kekuasaan Allah SWT. Serta Refleksi Diri. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 520–526.

Arroisi, J., & Badi, S. (2022). Konsep harga diri: Studi komparasi perspektif psikologi modern dan islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89–106.

Arroisi, M., & Badi', A. (2022). Pengaruh Keimanan terhadap Kesejahteraan Psikologis: Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 177–190.

Aryany, K. M., & Khodijah, K. (2023). HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN SYUKUR: Tinjauan Hadis Riwayat Sunan al-Tirmidhī No. Indeks 2034 Perspektif Psikologi.

Blaine, B., & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(10), 1031–1041.

- Brunsting, N. C., Zachry, C., Liu, J., Bryant, R., Fang, X., Wu, S., & Luo, Z. (2021). Sources of perceived social support, social-emotional experiences, and psychological well-being of international students. *The Journal of Experimental Education*, 89(1), 95–111.
- Cruwys, T., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., & Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment of subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology*, 55(4), 613–642.
- Drs. Laode. (2021). *Jamaluddin: Menjaga Kehormatan Dan Harga Diri Menurut Islam*. Kementerian Agama RI Kantor Wilayah Provinsi Sulawesi Tengah. Diakses dari <https://sultra.kemenag.go.id/berita/read/510781/jamaluddin--menjaga-kehormatan-dan-harga-diri-menurut-islam>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258.
- Effendi, M. R. (2021). *TEOLOGI ISLAM Potret Sejarah dan Perkembangan Pemikiran Mazhab Kalam*. Literasi Nusantara.
- Effendi, M. R., Aulia, R. N., Amaliyah, A., & Salsabila, N. F. (2023). Integrasi Pendidikan Islam Berbasis Ilmu Sosial Profetik dalam Penguatan Keberagaman Mahasiswa. *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 4(2), 161–176.
- Effendi, M. R., Darma, S. H., & Wajdi, F. (2022). The Commodification of Religion in The 2012 Regional Election of Purwakarta Regency. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 6(1), 123–150.
- Effendi, M. R., Ismail, Y., Darma, S., Wulandari, D., & Adzra, Z. (2022, July). The Theology Of Entrepreneurship: The Identity Of The Millenial Muslim Student Entrepreneurship Movement In Universities. In *Proceeding International Conference on Islam and Education (ICONIE) (Vol. 2, No. 1)*.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2019). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in adolescence: A longitudinal analysis. *Mindfulness*, 10(2), 406–416. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Fisdayani, R. (2022). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri pada*

- Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Uma.ac.id. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/17413>
- Fisdayani, R. (2024). Hubungan antara Harga Diri Rendah dan Gangguan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja Islami*, 9(1), 12–25.
- Fitri, A., & Cholilah, N. (2024). Social Comparison and Self-Esteem among Muslim College Students on TikTok. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 11(1), 88–101.
- Hadiyanto, A., Effendi, M. R., Narulita, S., & Wajdi, F. (2020). Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Fikra Publika.
- Hanifah, N., & Suhana, M. (2019). Rosenberg Self-Esteem Perspective on Adolescent Mental Health. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 6(1), 65–72.
- Hanifah, Nurul, dan Suhana. (2019). Hubungan Self Esteem dengan Interaksi Parasosial pada Nijikon di Komunitas "X". *Prosiding Psikologi*, 5(1), 30–36.
- Hasanati, Uswah, & Yolivia Irna Aviani. (2020). Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem pada Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399.
- Hernandez, L., et al. (2023). Social Media Pressure and Self-Perception: Modern Triggers of Low Self-Esteem. *Contemporary Mental Health Journal*, 12(1), 45–59.
- Hidayatulloh, A., Sail, S. I., & Hadi, F. (Penerjemah). (2013). Alwasim (QS.An-Nahl Ayat 78). PT. Cipta Bagus Segara.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. *Journal Consultation Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2018). Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC Enterprises Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 46–54.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2020). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, and mental health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 259–273.
- Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1).
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Khair, H. (2022). Hubungan persepsi terhadap tuntutan akademik, pembelajaran daring dan lingkungan belajar rumah dengan stres akademik siswa SMAN 1 Padang Sago. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository. Diakses dari

<http://repository.uin-suska.ac.id/59098/1/Bab%20IV.pdf>

- Khair, M. (2022). Harga Diri dan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 103–115.
- Kim, H., & Park, S. (2021). Mindfulness as a mediator of the relationship between social support and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1991–2008.
- Leong, F. T. L., & Moore, J. L. (2016). Self-esteem, social support, and psychological distress: A test of the buffering hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 72(2), 115–127.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032.
- Maulana, F. A. (2019). Relasi antara Dukungan Sosial dan Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 1–15.
- Munirah, N., & Rusydy, I. (2021). Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 112–120.
- Nurmala, M., & Hidayat, R. (2022). Peranan Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 9(3), 45–55.
- Putra, R. A., & Sari, N. M. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 22–30.
- Putri, L. M., & Rahmawati, F. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 55–65.
- Rachmawati, D. (2023). Peran Religiusitas dalam Membentuk Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 14(1), 77–89.
- Rahman, F. (2020). *Islam dan Psikologi: Perspektif Integratif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Rashid, T. (2019). Mindfulness and self-compassion as mediators of the association between perfectionism and depressive symptoms among adolescents. *Mindfulness*, 10(2), 406–416.
- Rosidah, E., & Safitri, A. (2022). Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(3), 145–158.
- Rosni, M., & Syahrin, M. (2023). Dampak Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 101–110.
- Rosyidah, A., & Rahmawati, F. (2022). Hubungan Harga Diri dan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 25–35.

- Sari, D. (2024). Self-Esteem dan Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 40–50.
- Santoso, B., & Wulandari, D. (2023). Analisis Hubungan Religiusitas dan Harga Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(3), 88–96.
- Saragih, I. (2022). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–20.
- Sartika, A., & Febrianto, D. (2021). Hubungan Religiusitas dan Harga Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 50–60.
- Setiawan, A., & Rahmawati, L. (2023). Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 35–44.
- Siddiqi, A., & Hasan, M. (2023). Peranan Religiusitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 60–70.
- Smith, J. A., & Jones, R. L. (2020). The role of social support in mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1594–1605.
- Suhaili, N. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(2), 77–86.
- Suryani, E. (2023). Pengaruh Religiusitas terhadap Harga Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), 33–45.
- Susanti, R. (2024). Hubungan Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(2), 23–34.
- Utami, D., & Prasetyo, B. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 15–25.
- Yulianti, T., & Anwar, M. (2023). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis: Studi pada Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(3), 110–120.
- Yusuf, A. (2024). *Mindfulness dan Psikologi Positif dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zhang, L., & Wang, S. (2021). Social Support and Mental Health: A Review. *Journal of Health Psychology*, 26(3), 348–360.