

AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan

Vol. 07 No. 02 (2025) : 566-586

Available online at <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib>

PENGEMBANGAN DIRI MENURUT PRINSIP AL-QURAN TERHADAP PENCAPAIAN SELF-ACTUALIZATION PERSPEKTIF ISLAM

Dandi Dilayadi Saputra¹, Nurushobah², Fitrah Sugiarto³

¹Ilmu Al-Quran Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

²Ilmu Al-Quran Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

³Ilmu Al-Quran Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

Email : dandidilayadis@gmail.com¹, shobahnurus15@gmail.com²,

fitrah_sugiarto@uinmataram.ac.id³

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1759>

Received: Maret 2025

Accepted: Maret 2025

Published: April 2025

Abstract :

Abstract: This study explores the concept of self-development according to the principles of the Qur'an in the context of achieving self-actualization from an Islamic perspective. The primary focus of this research is to identify the principles in the Qur'an that support the self-development process and compare them with the self-actualization theory in Western psychology, specifically the theory proposed by Abraham Maslow. The method used is a literature review, analyzing Qur'anic exegesis, religious literature, and scholarly articles related to self-development theory and psychology. The research findings indicate that principles found in the Qur'an, such as the balance between spiritual, social, and personal aspects, play a crucial role in achieving self-actualization. Additionally, wise time management and strong faith are considered key elements in the self-development process in Islam. The implementation of Qur'anic principles in daily life, such as accepting criticism, time management, and positive social interactions, has proven effective in accelerating the achievement of self-actualization. This study also reveals the important role of the community in supporting individuals through social support, religious education, and social activities that shape character. The implications of this research emphasize the importance of applying Islamic principles in the lives of individuals and communities to create an environment that supports the achievement of one's fullest potential.

Keywords : Self-Development, Qur'an, Self-Actualization, Islamic Perspective

Abstrak :

Penelitian ini mengkaji konsep pengembangan diri menurut prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam konteks pencapaian *self-actualization* dari perspektif Islam. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an yang mendukung proses pengembangan diri dan membandingkannya dengan teori *self-actualization* dalam psikologi Barat, khususnya teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Metode yang digunakan adalah studi literatur, dengan menganalisis tafsir-tafsir Al-Qur'an, literatur agama, serta artikel-artikel ilmiah terkait teori pengembangan diri dan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip yang terdapat dalam Al-Qur'an, seperti keseimbangan antara aspek spiritual, sosial, dan pribadi, memainkan peran penting dalam mencapai *self-actualization*. Selain itu, pengelolaan waktu yang bijaksana dan keimanan yang kuat juga dianggap sebagai elemen kunci dalam proses pengembangan diri dalam Islam. Implementasi prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, seperti penerimaan terhadap kritik, manajemen waktu, dan interaksi sosial yang baik, terbukti efektif dalam mempercepat pencapaian *self-actualization*. Penelitian ini juga mengungkapkan peran penting komunitas dalam

mendukung individu melalui dukungan sosial, pendidikan agama, dan kegiatan sosial yang membentuk karakter. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan individu dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian potensi terbaik seseorang.

Kata Kunci: Pengembangan Diri, Al-Qur'an, Self-Actualization, Perspektif Islam

PENDAHULUAN

Al-Qur'an, sebagai kitab petunjuk hidup umat Islam, memberikan panduan yang sangat jelas mengenai bagaimana manusia dapat berkembang secara fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai tujuan hidup yang sesungguhnya. Salah satu hal yang dibutuhkan manusia untuk meraih kehidupan yang tenang dan nyaman di dunia adalah dengan mengembangkan diri. Proses perkembangan diri dalam Al-Qur'an melibatkan penguatan iman, peningkatan akhlak, serta keselarasan antara tujuan dunia dan akhirat. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan arahan yang holistik, mencakup segala aspek kehidupan manusia, baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah. Melalui berbagai ayat, Al-Qur'an menggambarkan perjalanan spiritual dan psikologis yang harus dilalui oleh setiap individu untuk mencapai kedamaian batin, pengendalian diri, dan tujuan hidup yang lebih mulia (hifsa nurrahim and iffaty zamimah., 2023).

Dalam perspektif Islam, pencapaian self-actualization tidak hanya berfokus pada potensi individu dalam konteks duniawi, tetapi juga dalam konteks kesadaran spiritual dan kedekatannya dengan Sang Pencipta. Konsep ini selaras dengan pemahaman dalam psikologi modern, terutama mengenai aktualisasi diri yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow. Dalam hierarki kebutuhan manusia, aktualisasi diri berada pada posisi puncak, di mana individu berusaha untuk merealisasikan potensi penuh mereka, menjadi pribadi yang autentik, kreatif, dan berkontribusi positif bagi masyarakat (Sarnoto, Ahmad Zain, and Mohammad Muhtadi., 2019). Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam, tidak hanya mengatur aspek ibadah ritual, tetapi juga memberikan panduan komprehensif tentang pengembangan diri (self-development), yang menekankan pencapaian keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pandangan Al-Qur'an terkait dengan pencapaian self-actualization, sehingga umat Islam dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai cara-cara mencapai kesempurnaan hidup yang sesuai dengan ajaran agama.

Aktualisasi diri dalam Islam menjadi penting untuk menghubungkan antara pemikiran psikologi modern dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an mendorong umat manusia untuk terus berkembang, baik dalam aspek spiritual, intelektual, maupun sosial. Banyak ayat yang memberikan arahan mengenai cara mencapai potensi tertinggi manusia, yang sejajar dengan konsep aktualisasi diri. Dalam psikologi, self-actualization mengacu pada proses pencapaian potensi maksimal seseorang, sebagaimana yang dijelaskan dalam teori psikologi humanistik Abraham Maslow, di mana individu berusaha mencapai kesempurnaan dalam diri dan hidupnya (Sarnoto dkk.,2019). namun dalam islam konsep ini lebih mendalam,karna tidak hanya berkaitan dengan pencapaian potensi diri, tetapi juga dengan tujuan

spiritual, yaitu mendekatkan diri kepada Allah.

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat diterapkan dalam proses pengembangan diri guna mencapai self-actualization dalam perspektif Islam. Melalui pendekatan analisis kritis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, penelitian ini akan menggali prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an yang dapat dijadikan pedoman dalam proses pengembangan diri menuju aktualisasi diri yang sejati. Kajian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara konsep aktualisasi diri dalam psikologi modern dengan pandangan Islam yang bersumber dari Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi konsep pengembangan diri dalam Al-Qur'an dan hubungannya dengan self-actualization dalam pandangan Islam, serta membandingkannya dengan teori psikologi modern. Data primer berupa teks Al-Qur'an dianalisis dengan metode tafsir tematik (Mustahidin & Reza Adeputra., 2013), sementara literatur sekunder tentang teori self-actualization dari Maslow dan psikologi humanistik digunakan untuk mendalami analisis. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian ayat-ayat Al-Qur'an dan literatur terkait. Proses analisis tematik bertujuan untuk mengidentifikasi prinsip pengembangan diri, yang kemudian dibandingkan dengan perspektif psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan antara pengembangan diri dalam Al-Qur'an, self-actualization dalam Islam, dan kaitannya dengan psikologi modern

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pengembangan Diri dalam Al-Qur'an

1. Definisi Pengembangan Diri

Secara etimologis, "pengembangan" berasal dari kata dasar "kembang" yang Kata "berkembang" dengan awalan "pe-" dan akhiran "-an" yang menunjukkan aktivitas, cara, proses, dan perbuatan mengembangkan bisa diparafrasekan menjadi "pengembangan" berarti merujuk pada proses atau kegiatan untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik atau lebih maju. (W.J.S poesarwamita., 2005) Sedangkan definisi diri dalam Bahasa Inggris dikenal sebagai "*self*". Dalam Bahasa Indonesia diri diartikan sebagai individu, diri sendiri, atau perseorangan. Kata "diri" memiliki arti yang serupa dengan pribadi dan kepribadian (Adi Suprayitno., 2019). Jadi, pengembangan diri dapat dipahami sebagai proses pertumbuhan dan peningkatan kualitas seseorang. Adapun pengembangan diri memiliki beragam makna menurut berbagai ahli, tokoh, dan juga dalam pandangan Al-Qur'an:

Menurut para ahli, Hery Wibowo seorang motivator dalam pengembangan diri mendefinisikan pengembangan diri sebagai proses belajar untuk meningkatkan kualitas diri melalui aktualisasi diri dengan sungguh-sungguh. Ia melihatnya sebagai dorongan untuk mengembangkan potensi diri (Hary Wibowo., 2010). Marmawi menjelaskan bahwa

pengembangan diri merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan, potensi, dan kepribadian seseorang agar dapat terus berkembang dan maju (Marmawi.,2012). Menurut psikologi perkembangan, pengembangan diri adalah upaya untuk mengoptimalkan potensi individu secara terus-menerus yang dapat berkembang jika diidentifikasi, dimotivasi, dan diaktualisasikan dalam kehidupan nyata (Tarmudji.,1998). Menurut Abraham Maslow, pengembangan diri merupakan usaha individu untuk mencapai aktualisasi diri, yang berada di puncak kebutuhan manusia (Elbrahim.,2011)

Menurut para tokoh, Imam Al-Ghazali mendefinisikan pengembangan diri sebagai proses penyucian jiwa (tazkiyah) dan perbaikan hubungan dengan Allah. Dalam *Ihya' Ulum al-Din*, ia menekankan bahwa pengembangan diri tidak hanya untuk kesejahteraan duniawi, tetapi juga pemurnian hati dan penghindaran sifat tercela, serta pengembangan Kebajikan (Alghazali., 1996). Muhammad Iqbal, filsuf dan penyair Islam, memandang pengembangan diri sebagai aktualisasi potensi manusia yang lebih tinggi. Dalam *The Reconstruction of Religious Thought*, memandang pengembangan diri sebagai aktualisasi potensi melalui harus mewujudkan potensi spiritual, intelektual, dan fisik mereka sebagai khalifah Allah dengan penyerahan kepada Tuhan dan melalui ilmu serta amal shalih (Selvia N.L.,2004)

Dalam istilah lughoh (bahasa) Al-Qur'an, pengembangan diri terkait dengan konsep "tazkiyah" (تَزْكِيَّة), yang berarti penyucian atau pemurnian jiwa. Tazkiyah dalam Al-Qur'an merujuk pada usaha membersihkan jiwa dari sifat buruk dan mengembangkan kebajikan untuk mencapai potensi terbaik. Konsep ini mencakup perbaikan spiritual, moral, dan sosial. Salah satu ayat yang berkaitan dengan pengembangan diri adalah QS. Asy-Shams (91:9-10): Ayat ini mengindikasikan bahwa pengembangan diri dimulai dengan membersihkan jiwa, yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kebaikan dan menjauhi keburukan (Masyhuri.,2012).

Berdasarkan pendapat diatas jadi pengembangan diri adalah proses perbaikan kualitas diri melibatkan berbagai aspek; keterampilan, pengetahuan, etika, mindset, dan kebiasaan yang mencakup peningkatan potensi individu, baik dari sisi akademis maupun emosional. Dalam perspektif Islam, pengembangan diri menggabungkan nilai-nilai spiritual dan moral yang lebih tinggi, sehingga menjadi usaha untuk mencapai kesempurnaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.

2. Prinsip-prinsip Dasar Pengembangan Diri dalam Al-Qur'an

Dalam pandangan Al-Qur'an, pengembangan diri tidak hanya melibatkan peningkatan aspek fisik atau keterampilan, tetapi juga fokus pada pengembangan spiritual dan moral yang lebih mendalam. Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip yang dapat membantu seseorang meraih kehidupan yang sempurna, baik di dunia maupun di akhirat. Prinsip-prinsip tersebut mencakup berbagai aspek penting yakni: *Pertama*, muhasabah (Introspeksi) dalam pandangan agama, pengembangan diri *muḥāsabah al-nafs*, yang berasal dari kata *ḥāsaba-muḥāsabah*, yang berarti menghitung atau

mengevaluasi (Al Kali Asad M.,1989). Konsep ini mengajak individu untuk melakukan refleksi terhadap diri sendiri. Dalam QS. Asy-Syams[91]:8-10, Allah menekankan pentingnya membersihkan jiwa dan menjauhi keburukan sebagai langkah awal dalam pengembangan diri.

Kedua, kesadaran akan potensi bahwa Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi yang perlu dikembangkan. QS. Al-Ra'da[13]:11 menyatakan bahwa perubahan masyarakat dimulai dari perubahan individu, menekankan pentingnya usaha pribadi dalam mengubah nasib. Manusia memiliki kebebasan untuk menentukan tujuan dan cara mencapainya, potensi yang dimiliki dan diwajibkan untuk mengembangkan potensi dan menjalankan amanah dalam hidup ini.

Ketiga, keseimbangan diri dalam pengembangan diri mencakup tidak hanya aspek spiritual, tetapi juga pengabdian kepada sesama. Ajaran untuk berbuat baik dan memberikan sedekah merupakan bagian penting dalam membentuk karakter. Surah Al-Baqarah (2:177) menegaskan bahwa kebaikan sejati tidak hanya terbatas pada ibadah ritual, tetapi juga tercermin dalam tindakan nyata, seperti mengajarkan bahwa pengembangan diri harus mencakup kepedulian terhadap orang lain (Hascan & Muhammad Alpin.,2021).

Keempat, mujahadah (berjuang dalam kebaikan) bahwa mengajarkan pentingnya menerima keadaan diri, termasuk kelemahan dan keterbatasan, sambil terus berusaha berkembang. Mujahadah atau perjuangan untuk kebaikan, baik fisik maupun dalam meningkatkan kualitas diri, seperti melawan hawa nafsu dan menghadapi tantangan hidup, seperti disebutkan dalam Surah Al-Furqan[25]:52), "Dan berjihadlah di jalan Allah dengan jihad yang sebenar-benarnya." (Wulandari & Kharisma Ayu.,2022).

Adapun Tujuan pengembangan diri dalam Islam fokus pada pertumbuhan pribadi dan spiritual yang berlandaskan ajaran agama. Salah satu aspek utama adalah peningkatan ilmu dan keterampilan, yang merupakan kewajiban setiap Muslim, sebagaimana disampaikan oleh Rasulullah Saw, "Mencari ilmu adalah kewajiban setiap Muslim." Pendidikan dan pengembangan keterampilan tidak hanya bermanfaat untuk dunia, tetapi juga sebagai ibadah (Dewi dkk.,2025). Selain itu, pemahaman tentang tujuan hidup sesuai ajaran Islam sangat penting, dengan konsep *Maqasid al-Shari'ah* yang membantu menentukan prioritas hidup dan meraih keberkahan.

Islam mengajarkan pentingnya pengembangan akhlak dan pembentukan kepribadian yang baik, yang melibatkan pengendalian diri, kesabaran, dan kepedulian terhadap sesama sebagai bentuk ibadah (Astuti, Mardiah, Herlina Herlina, and Ibrahim Ibrahim.,2024). Keterlibatan dalam kegiatan sosial seperti memberikan bantuan, membayar zakat, dan berpartisipasi dalam kegiatan kemanusiaan juga dianggap penting untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih berkah. Selain itu, Islam menekankan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, di mana seorang Muslim diharapkan sukses di dunia sambil memenuhi kewajiban rohaniyah. Doa dan dzikir yang terus-menerus juga merupakan

praktik spiritual untuk mempererat hubungan dengan Allah dan memperkuat keimanan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, seorang Muslim dapat mencapai potensi maksimalnya dan hidup lebih bermakna bagi diri dan orang lain.

Peran Self-Actualization Menurut Teori Barat dan Islam

Kata "self" dalam bahasa Indonesia berarti "diri," yang merujuk pada individu sebagai entitas terpisah, mencakup kesadaran diri, ego, dan identitas yang membedakan setiap orang (W.J.S poesarwamita.,2025). Sementara itu, "aktualisasi" berasal dari kata "aktual" yang berarti nyata, dan dalam psikologi, aktualisasi diri merujuk pada usaha untuk mewujudkan potensi penuh seseorang. Berdasarkan KBBI, aktualisasi diri adalah upaya individu untuk mengekspresikan diri sesuai potensi yang dimiliki. Istilah ini juga berasal dari bahasa Yunani "enteles echein," yang berarti penyelesaian suatu proses, menggambarkan keinginan individu untuk mencapai potensi penuh dengan memanfaatkan seluruh kemampuannya (Moh Ziyadul Haq & Ishlakhatu Sa'idah.,2023).

Maslow dan Rogers menggunakan istilah berbeda untuk mendefinisikan aktualisasi diri. Maslow menyebutnya sebagai hasrat untuk pemenuhan potensi diri, dengan mengatakan, "What a man can be, he must be," menganggap bahwa setiap individu harus mencapai potensi penuh mereka (Abraham Maslow., Sedangkan Rogers menggambarkan aktualisasi diri sebagai dorongan dasar untuk mengaktualisasikan, mempertahankan, dan meningkatkan diri (C. R. Rogers Menurut Rogers.,1970). dorongan ini bersifat mendasar, sementara Maslow melihatnya sebagai hasrat yang muncul setelah kebutuhan lainnya tercapai. Gagasan Maslow tentang aktualisasi diri menggambarkan puncak perkembangan manusia, yang muncul setelah dia mengamati dua gurunya, Wertheimer dan Benedict, yang dianggap sebagai "manusia unggul." Dalam kamus psikologi lengkap oleh Chaplin, aktualisasi diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mengembangkan potensi diri, meskipun definisi ini masih terlalu umum jika dibandingkan dengan karakteristik individu yang mencapai aktualisasi diri (Chaplin, J. P.,2008).

Aktualisasi diri adalah konsep utama dalam psikologi barat yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow, yang menggambarkan tahap tertinggi dalam perkembangan psikologis seseorang. Konsep ini mencerminkan pencapaian potensi penuh seseorang setelah kebutuhan dasar mereka, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, dan penghargaan, terpenuhi. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, aktualisasi diri terletak di puncak, menggambarkan keinginan individu untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka dan mencapai segala potensi yang dimiliki (Jarmon Arroisi, dkk.,2022). Proses ini melibatkan pencapaian pemahaman dan ekspresi diri yang lebih dalam, di mana seseorang terus berkembang sesuai dengan kapasitas mereka untuk menjadi pribadi yang lebih lengkap dan otentik.

Proses aktualisasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dalam kehidupan individu. Kesadaran diri merupakan faktor utama, karena untuk mencapai aktualisasi diri, individu harus dapat mengenali dan memahami potensi yang dimilikinya. Selain itu, lingkungan sosial juga

memegang peranan yang signifikan; dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan komunitas dapat memperkuat motivasi individu dalam mencapai aktualisasi diri. Di samping itu, pengalaman hidup, baik yang bersifat positif maupun negatif, berperan penting dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri serta kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan (Mohamat Hadori.,2015). Secara keseluruhan, faktor-faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi dalam mendukung individu untuk mencapai aktualisasi diri secara maksimal.

Konsep aktualisasi diri menurut Maslow dan Rogers berfokus pada pencapaian potensi penuh individu. Maslow melihatnya sebagai dorongan psikologis yang muncul setelah kebutuhan dasar terpenuhi, sementara Rogers memandangnya sebagai dorongan utama yang meliputi kebutuhan fisiologis dan psikologis. Meskipun keduanya berbeda pandangan tentang urutan dorongan, mereka sepakat bahwa aktualisasi diri terkait dengan pengembangan kepribadian, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Abraham Maslow.,1970). Untuk mencapainya, individu harus memahami dan merealisasikan potensi diri mereka, yang dipengaruhi oleh persepsi pribadi dan lingkungan sosial.

Pandangan islam tentang self-actualization merupakan konsep yang berasal dari psikologi, khususnya dalam pemikiran Abraham Maslow, yang mengacu pada pencapaian potensi tertinggi seseorang. Konsep ini sering dihubungkan dengan pencapaian maksimal dalam perkembangan diri setelah kebutuhan dasar manusia terpenuhi (Abraham H. Maslow.,2020). Namun, dalam perspektif Islam, self-actualization membawa makna yang lebih dalam, mencakup nilai-nilai spiritual dan moral. Dalam Islam, aktualisasi diri tidak hanya berkaitan dengan pencapaian individual, tetapi juga dengan kedekatan yang lebih dalam dengan Allah (ma'rifatullah). Proses ini melibatkan pemenuhan kebutuhan spiritual yang lebih tinggi, di mana individu berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan amal saleh, yang selanjutnya membentuk kepribadian dan karakter seorang Muslim.

Pilar-pilar islam, seperti *shahada* (kesaksian), *shalat* (doa), *zakat* (amal), *puasa*, dan haji, berfungsi sebagai alat untuk mendukung proses aktualisasi diri. Setiap pilar lebih dari sekadar kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada tuhan dan memenuhi kebutuhan spiritual. Sebagai contoh, shalat tidak hanya berperan sebagai ibadah wajib, tetapi juga membantu individu mencapai ketenangan jiwa, disiplin diri, dan pengendalian emosi. Jika dibandingkan dengan teori Maslow, islam memberikan dimensi spiritual yang lebih dalam, yang mencakup kebutuhan moral dan hubungan dengan tuhan, serta pengisian kekosongan spiritual yang dibahas oleh al-Ghazali (Abu Hamid Al-Ghazali.,). Oleh karena itu, dalam Islam adalah proses yang mengintegrasikan aspek spiritual, moral, dan sosial, yang memungkinkan individu mencapai potensi maksimalnya sambil tetap terhubung dengan nilai-nilai ilahi, mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan masyarakat. aktualisasi diri tidak hanya dilihat dari pemenuhan kebutuhan fisik atau emosional, tetapi juga dari pengembangan karakter yang seimbang antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual untuk mencapai kebahagiaan dunia dan

akhirat.

Peran Keimanan dalam Mencapai Self-Actualization

Aktualisasi diri dalam Islam melibatkan pengembangan karakter yang seimbang antara aspek fisik, mental, dan spiritual, yang dihubungkan dengan konsep fitrah, di mana setiap individu memiliki potensi untuk mengenali dan mengaktualisasikan dirinya melalui tauhid (keesaan Tuhan). Melalui pemahaman syahadat sebagai langkah awal perjalanan spiritual, individu dapat mengatasi tantangan hidup dan mencapai tujuan tertinggi mereka. Keimanan memiliki peran penting dalam proses ini, memberikan arah dan tujuan hidup, di mana praktik ibadah dan pemahaman ajaran agama tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga membantu individu mengembangkan potensi penuh mereka.

Mengajarkan iman, tauhid, dan mensucikan jiwa melalui ibadah adalah kunci untuk membimbing individu dalam kehidupan pribadi dan sosial, serta mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Aya Mamlu'ah.,2019). Sebagaimana Allah Swt berfirman dalam QS. Al-Hasyr [59]:18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

” Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr [59]: 18)

Ayat ini mengingatkan umat untuk bertakwa dan memperhatikan amal perbuatan demi kehidupan akhirat. Konsep aktualisasi diri menurut Abraham Maslow melalui teori Hierarchy of Needs sejalan dengan ajaran Islam, yang mendorong individu untuk mengembangkan potensi diri dan mencapai kebahagiaan sejati melalui pengenalan diri dan kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, keimanan memainkan peran penting dalam perjalanan menuju aktualisasi diri, yang menurut Maslow merupakan puncak dari kebutuhan manusia. Keimanan memperkuat keyakinan diri dan efikasi, memberikan rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan hidup, serta mendorong individu yang optimis dan berkomitmen untuk terus berkembang (Hifsa Nurrahim & Iffaty Zamimah.,2023).

Selain itu, keimanan turut mendukung pengembangan karakter positif seperti ketekunan dan keberanian, yang sangat diperlukan untuk mencapai aktualisasi diri. Individu yang beriman lebih mudah menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta lebih mampu mengambil risiko. Keimanan juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil, yang mendukung pertumbuhan pribadi. Keimanan mendorong interaksi sosial positif melalui keterlibatan dalam komunitas, memperkuat hubungan interpersonal, dan menciptakan dukungan sosial yang penting bagi proses aktualisasi diri (Maulina & Saiful.,2024). Semua elemen ini berkontribusi pada pencapaian potensi penuh individu, menunjukkan bahwa aspek spiritual memainkan peran besar dalam mencapai aktualisasi diri yang optimal.

Prinsip-Prinsip Al-Qur'an dalam Mencapai Self-Actualization

Manusia, yang dianugerahi akal oleh Allah Swt., terus mencari makna

hidup dan menciptakan ilmu untuk berkembang. Aktualisasi diri adalah konsep yang signifikan dalam psikologi dan memiliki kaitan yang erat dengan dimensi spiritual serta religius, khususnya dalam ajaran Al-Qur'an. Kualitas pribadi terbentuk melalui karakter yang dibangun, di mana nilai religius mendasari pembentukan karakter positif. Aktualisasi diri, yang melibatkan pemahaman dan penerapan makna hidup, adalah puncak dari kematangan pribadi dan kedewasaan (Yussanti, & Bintari, 2023). Al-Qur'an mengajarkan iman, tauhid, dan akal untuk mensucikan jiwa serta memberikan petunjuk menuju kebahagiaan dan kemaslahatan sosial. Pengembangan diri dalam Al-Qur'an mencakup dimensi spiritual, mental-intelektual, dan sosial yang saling mendukung untuk mencapai aktualisasi diri. Al-Qur'an menekankan pentingnya pemurnian hati dan perbaikan akhlak, bukan hanya aspek fisik, untuk meraih kehidupan yang lebih baik di dunia dan akhirat. Ketiga dimensi ini bekerja bersama untuk mencapai keseimbangan dalam aktualisasi diri sesuai dengan ajaran-Nya.

a) Tauhid; dimensi spritual sebagai dasar self-actualization

Self-actualization, Maslow berpendapat bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk mencapai aktualisasi diri sejak lahir. Namun, untuk mencapainya, seseorang harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan dasar sesuai dengan urutan dalam piramida hierarki kebutuhan, mulai dari yang paling dasar hingga puncaknya. Kebutuhan ini harus dipenuhi agar kebutuhan berikutnya dapat memotivasi tindakan individu (Feist, 2000). Dalam Islam, konsep ini tercermin dalam ajaran Al-Qur'an, khususnya melalui tauhid dan penyerahan diri kepada Allah. Tauhid, sebagai pengakuan terhadap keesaan Allah, menjadi dasar spiritual yang mendorong individu untuk mencapai potensi terbaiknya. Tauhid, yang berarti meyakini keesaan Allah, adalah prinsip dasar dalam Islam yang menjadi landasan hidup seorang Muslim. Al-Qur'an menegaskan bahwa hanya Allah yang Tuhan (QS. Al-Ikhlâs[112]: 1-4), dan tauhid mengajarkan untuk menghindari kemusyrikan serta bergantung sepenuhnya pada Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dalam QS. Al-Anbiyā[21]:25, Allah berfirman:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ ﴿٢٥﴾

Artinya: "Kami tidak mengutus seorang rasul pun sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan Kami mewahyukan kepadanya bahwa tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku." QS. Al-Anbiyā[21]:25

Bahwa ayat ini menekankan pentingnya pengakuan terhadap keesaan Allah, "bahwa tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku!", sebagai langkah awal menuju aktualisasi diri. Buya Hamka menjelaskan bahwa ketauhidan mencakup dua aspek: pertama, Tauhid Uluhiyah, yaitu mengakui bahwa hanya Allah Swt. yang berhak disembah, dan kedua, Tauhid Rububiyah, yaitu bahwa hanya Allah Swt. yang pantas dipuja dan dihaturkan Syukur (Buya Hamka, 2021). Nabi Muhammad Saw. diutus oleh Allah Swt. untuk menyelamatkan umat manusia dari penyembahan berhala

dan kebodohan, dengan prinsip ketauhidan sebagai pesan utama (Anhar.,2019). Menurut Tafsir Al-Misbah, penggunaan bentuk jamak dalam pembicaraan tentang pewahyuan (تُوحِي إِلَيْهِ) menunjukkan keterlibatan malaikat, sementara bentuk tunggal (أَنَا فَأَعْبُدُون) digunakan untuk menyebut lafadz Allah. Hal ini berbeda dengan pembicaraan mengenai Ketuhanan dan kewajiban beribadah hanya kepada Allah Swt (M. Q. Shihab.,2017).

Penafsiran di atas menjelaskan bahwa hanya Allah Swt. yang wajib disembah, dan syahadat sebagai doktrin keagamaan memiliki dampak besar jika diinternalisasikan dengan baik, tercermin dalam sikap positif dan keyakinan yang kuat terhadap Tuhan yang Maha Esa, tanpa keraguan dalam mencapai tujuan hidup. Menurut teori Maslow, aktualisasi diri dimulai dengan pemenuhan kebutuhan dasar, dan dalam Islam, aktualisasi terwujud melalui fitrah manusia untuk mentauhidkan Allah, dengan syahadat sebagai langkah awal. Proses ini membebaskan manusia dari kebodohan dan mendatangkan kebaikan, karena aktualisasi diri membutuhkan petunjuk moral dan nilai religius. Aristoteles juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan tercapai dengan mengembangkan potensi diri, yang memungkinkan manusia mewujudkan unsur Ilahi dalam dirinya.

Al-Qur'an menyatakan bahwa setiap manusia diciptakan dengan tujuan yang jelas, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan mencapai kebaikan dalam hidup (QS. Adh-Dhariyat[51]:56: "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ"). "Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku." Dimensi *al-ruh* memerlukan *al-fitrah*, di mana fitrah beragama muncul karena adanya dimensi *al-ruh* dalam jiwa manusia. Sebagai khalifah, manusia diwujudkan melalui pengabdian dan ketundukan kepada Allah Swt. Ketika individu meyakini dan memahami prinsip tauhid ini, mereka akan merasa lebih terarah dalam menjalani kehidupan, mengenali tujuan hidup yang lebih besar, dan mendorong mereka untuk terus berkembang dalam segala aspek diri mereka.

Dalam mencapai self-actualization, tauhid dan tawakkul memegang peranan penting. Sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Tawbah[9]:51, "Katakanlah, 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami; Dia-lah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakkul.'" Tawakkul, yaitu menyerahkan hasil usaha kepada Allah setelah berusaha, memberikan kedamaian batin dan keseimbangan hidup, menghindarkan individu dari kecemasan berlebihan. Dengan mengamalkan tauhid dan tawakkul, seseorang dapat berkembang secara spiritual dan psikologis, lebih ikhlas dan bersyukur atas takdir Allah. Prinsip ini membantu individu fokus pada tujuan lebih tinggi, seperti beribadah dan membantu sesama, sehingga mencapai kedamaian, dan self-actualization yang sejati.

b) Dimensi Mental Penyucian Diri (Tazkiyah) sebagai Langkah Awal

Dalam dimensi mental, Al-Qur'an menekankan pentingnya hati yang tenang (*qalbun salim*) dan karakter yang baik, seperti yang tercermin dalam QS. Asy-Syu'ara[26]:88-89) sebagaimana firman Allah Swt:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Artinya: " (Yaitu) pada hari ketika tidak berguna (lagi) harta dan anak-anak, kecuali siapa yang datang kepada Allah dengan hati yang bersih." (QS. Asy-Syu'ara[26]: 88-89)

Tafsir Al-Tabari (*Jami' al-Bayan*) Kitab ini adalah salah satu karya tafsir klasik terbesar yang ditulis oleh al-Tabari. Dalam tafsirnya, al-Tabari menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan merujuk pada riwayat dari para sahabat dan tabiin serta memberikan penjelasan tentang kata-kata dalam konteks linguistik dan historis. Tafsir menafsirkan kata (بِقَلْبٍ سَلِيمٍ) qalbun salim adalah hati yang bebas dari segala kotoran batin seperti syirik, kebencian, dan keraguan (Al-Tabari.,1997).

Ayat ini menegaskan berbicara tentang orang-orang yang akan mendapatkan keselamatan di akhirat dengan membawa hati yang tenang dan bersih bahwa hati yang bersih dan tenang (qalbun salim) adalah kunci untuk meraih keselamatan di akhirat. Hati yang bersih berarti bebas dari syirik, dosa, dan perasaan negatif, serta penuh dengan iman dan ketundukan kepada Allah, yang menghubungkan kebersihan hati dengan keselamatan mental.

Dalam hal ini juga penyucian diri, atau tazkiyah, merupakan proses penting dalam pengembangan jiwa seorang Muslim. Dalam perspektif Al-Qur'an, tazkiyah dimaknai sebagai usaha untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela serta memperbaiki akhlak agar lebih mulia. Dimensi Spiritual dalam pengembangan diri menurut Al-Qur'an sangat krusial karena berkaitan langsung dengan hubungan individu dengan Allah. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya tazkiyatun nafs, yaitu penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif, untuk mencapai kesempurnaan akhlak dan spiritualitas.

Sebagaimana firman Allah Swt dalam (Q.S Asy-Syams[91]: 9-10):

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (Q.S Asy-Syams[91]: 9-10)

setelah Allah bersumpah dengan berbagai hal, Allah menegaskan bahwa keberuntungan bagi siapa yang menyucikan jiwa dan mengikuti tuntunan-Nya serta mengendalikan nafsunya, sementara kerugian bagi mereka yang menyembunyikan kesucian jiwa dengan mengikuti godaan nafsu dan syaitan (M. Quraish Shihab.,2002). Surah Asy-Syams[91]:8-10 menekankan bahwa pemahaman dan pengembangan jiwa sangat bergantung pada usaha individu untuk memperbaiki diri. Al-Qurtubi menginterpretasi potongan ayat "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (وَفَجَّرَهَا) وَتَقَوَّاهَا" sebagai pengingat bagi umat manusia untuk menjaga kebersihan hati dan jiwa. Tazkiyah menurutnya adalah proses penyucian jiwa dari keburukan yang menghalangi hubungan dengan Allah dan sesama (M. Quraish Shihab.,2002). Ia menegaskan bahwa tazkiyah bukan sekadar ibadah formal, melainkan juga mencakup perbaikan akhlak, niat, dan tujuan hidup yang

benar. Sayyid Qutb menekankan bahwa tazkiyah membersihkan jiwa, meningkatkan kesadaran spiritual, dan menerapkan nilai-nilai moral. Ulama memahami ayat ini sebagai peringatan bahwa yang beruntung adalah orang yang disucikan jiwanya oleh Allah, dan yang merugi adalah mereka yang dibiarkan berlarut dalam pengotoran jiwa.

Para mufassir sepakat bahwa tazkiyah adalah kunci untuk aktualisasi diri, melibatkan ibadah, perbaikan niat, pengendalian hawa nafsu, dan menjauhi dosa. Tazkiyah membawa kedamaian batin, kebahagiaan dunia dan akhirat, serta hubungan harmonis dengan Tuhan dan sesama. Penyucian jiwa bertujuan menjaga hati yang murni dan fokus pada aspek spiritual, agar jiwa tetap bersinar. Selain dimensi spiritual, tazkiyah juga mencakup pembinaan jasmani dan rohani yang seimbang, sesuai dengan prinsip pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan fisik dan spiritual (Yuniarti, 2019). Menegaskan bahwa penyucian jiwa adalah kunci untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam iman dan keislaman.

c) Pengembangan ilmu dan akhlak mencapai self-actualization

Al-Qur'an, sebagai kitab petunjuk hidup, memberikan panduan yang mendalam tentang dimensi mental, ilmu dan akhlak manusia. Ilmu, mental dan akhlak memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri seorang Muslim. Ilmu memberikan pemahaman yang mendalam tentang kehidupan dan ajaran agama, sedangkan akhlak mencerminkan penerapan ilmu tersebut dalam tindakan sehari-hari. Dalam pandangan psikologi sufistik, ilmu tidak hanya sekadar pengetahuan teoritis, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (Ziyadul Haq Annajih & Ishlakhatu Sa'idah, 2023). Al-Qur'an mengajarkan bahwa mencari ilmu adalah kewajiban setiap Muslim. Dalam QS. Al-Mujadilah[58]:11 berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَقَسَّعُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لِقَوْلِ اللَّهِ كَلِمًا وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا
يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepada kalian, 'Berilah ruang dalam majelis,' maka berilah ruang, niscaya Allah akan memberikan ruang untuk kalian. Dan apabila dikatakan, 'Bangkitlah,' maka bangkitlah, niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman di antara kalian dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kalian kerjakan." QS. Al-Mujadilah[58]:11.

Ayat ini menegaskan bahwa Allah berjanji akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan berilmu. Fakh al-Din al-Razi dalam *Al-Tafsir al-Kabir* menjelaskan bahwa lafazh يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ menunjukkan bahwa Allah mengangkat derajat orang berilmu karena ilmu membantu pemahaman agama dan kehidupan, serta membuat seseorang lebih bijak dalam menjalankan perintah-Nya. Ilmu juga memberi penghargaan tinggi di dunia dan akhirat (Fakhr al-Din al-Razi, 1990). Sayyid Qutb menambahkan bahwa ilmu tidak hanya penting untuk kehidupan pribadi, tetapi juga untuk

membangun masyarakat yang lebih baik. Orang berilmu memiliki tanggung jawab moral untuk menyebarkan pengetahuan demi kebaikan umat, baik dalam aspek agama maupun duniawi (Sayyid Qutub.,2000). Abuddin Nata menafsirkan bahwa وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٌ maksudnya adalah Allah akan mengangkat orang-orang mukmin yang melaksanakan segala perintah-Nya dan perintah Rasul-Nya dengan memberikan kedudukan yang khusus, baik dari segi pahala maupun keridhaan-Nya (Abuddin Nata.,2009). Oleh karena itu, pengembangan diri melalui ilmu harus diimbangi dengan pembentukan akhlak yang baik, agar individu dapat berkontribusi positif bagi masyarakat dan mencapai potensi terbaik dalam hidupnya.

d) Amal Shalih sebagai dimensi sosial mencapai aktualisasi potensi

Self-actualization, menurut Abraham Maslow, adalah pencapaian puncak dalam pemenuhan potensi diri, yang membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, cinta, dan harga diri. Dimensi sosial, seperti hubungan sehat dengan keluarga, teman, dan komunitas, sangat penting dalam proses ini karena memberikan dukungan emosional dan inspirasi yang diperlukan untuk perkembangan pribadi. Keterlibatan dalam hubungan sosial yang positif membantu individu menghadapi tantangan dan terus berkembang. Amal shalih merupakan wujud konkret dari pengaktualisasian potensi yang dimiliki setiap individu. Dalam Islam, amal shalih mencakup tidak hanya ibadah ritual, tetapi juga segala perbuatan baik yang memberikan manfaat bagi sesama dan lingkungan sekitar. QS. Al-Baqarah[2]:177:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ وَآتِ الزَّكَاةَ وَالْمُؤْتُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ
أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: “....Dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.” QS. Al-Baqarah[2]:177.

Ibn Kathir dalam *Tafsir al-Qur'an al-Azim* menyatakan lafadz (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ) bahwa amal shalih mencakup lebih dari ibadah ritual seperti shalat dan puasa, melainkan juga tindakan sosial yang bermanfaat bagi orang lain. Ia menekankan bahwa amal shalih adalah perwujudan iman yang mendorong kebaikan, membantu sesama, dan menjaga hubungan dengan lingkungan (Ibn Kathir.,2000). Al-Qurtubi dalam *Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an* menjelaskan bahwa menekankan bahwa kebaikan sejati terletak pada amal shalih yang memberikan manfaat sosial, mencerminkan keimanan yang hakiki, dan berkontribusi pada kesejahteraan umat (Al-Qurtubi.,1997).

Self-actualization mencakup pemenuhan kebutuhan pribadi dan kontribusi sosial. Surah Al-Mumtahanah (60:8) sebagaimana firmanNya :

لَا يَنْهَكُمُ اللَّهُ عَنِ الدِّينِ لَمْ يُقَاتِلُكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴿٨﴾

Artinya: "Allah tidak melarang kamu berbuat baik dan berlaku adil terhadap orang-orang yang tidak memerangimu dalam urusan agama dan tidak mengusir kamu dari kampung halamanmu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berlaku adil." Al-Mumtahanah[60]:8).

Tafsir al-Kabir menafsirkan *لَا يَنْهَىكَ اللَّهُ* "Allah tidak melarang kamu untuk berbuat baik" dalam hal ini yang memberi penekanan pada nilai amal shalih dalam interaksi sosial yang mengarah pada kesejahteraan spiritual dan sosial. Bahwa amal shalih adalah manifestasi dari hubungan yang baik dengan sesama dan merupakan bagian dari pencapaian spiritual serta sosial dalam mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. mengajarkan bahwa amal shalih, seperti berbuat baik dan adil, adalah wujud aktualisasi potensi diri yang bermanfaat bagi Masyarakat (Fakhr al-Din al-Razi.,1999). Melalui amal shalih, individu memperkuat harga diri, membangun hubungan positif, dan mencapai perkembangan diri secara holistik.

Amal shalih merupakan wujud aktualisasi potensi diri yang mengembangkan karakter seperti penerimaan diri dan otonomi. Kontribusi sosial memperkuat amal shalih, memberi makna hidup, dan meningkatkan harga diri, yang mendukung perkembangan diri secara menyeluruh. Kebaikan sejati dalam Islam tercermin bukan hanya dalam ibadah, tetapi juga dalam tindakan sosial yang adil dan penuh kasih. Aktualisasi diri melalui amal shalih merupakan puncak dari tazkiyah, peningkatan ilmu, dan pembentukan akhlak mulia. Dengan amal shalih, seseorang tidak hanya memenuhi kewajiban agama, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan umat, menunjukkan bahwa aktualisasi diri dalam Islam bersifat kolektif, bukan hanya individu.

Implementasi Prinsip Al-Qur'an dalam Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah upaya penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik secara spiritual, emosional, dan intelektual. Al-Qur'an memberikan panduan mendalam untuk mengembangkan diri, sehingga seseorang dapat meraih potensi terbaik serta keberkahan dunia dan akhirat. Implementasi prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam pengembangan diri sangat relevan dalam konteks kehidupan modern, meliputi strategi pengembangan diri, praktik sehari-hari untuk mencapai self-actualization, dan hubungan antara ibadah dan pencapaian potensi diri. Strategi pengembangan diri berdasarkan Al-Qur'an memberikan panduan -komprehensif melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya usaha, kesabaran, dan penerimaan terhadap tantangan. Beberapa strategi utama yang dapat diambil dari ajaran Al-Qur'an untuk mengembangkan diri antara lain:

a. Meyakini Potensi Diri

Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan meraih kebaikan, yang dimulai dengan usaha dan niat yang tulus. Para mufassir sepakat bahwa perubahan sejati dalam hidup dimulai dari usaha internal, bukan faktor eksternal. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Ra'd:11 yang berbunyi: *إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا* *بِأَنفُسِهِمْ* "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum,

sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri". Dalam Tafsir Al-Tabari dan Al-Qurtubi (Al-Qurtubi.,1997). menafsirkan ayat ini sebagai panggilan bagi umat manusia untuk tidak hanya menunggu perubahan dari luar, tetapi untuk mengubah sikap, pola pikir, dan tindakan mereka sendiri. Dengan niat yang baik dan usaha konsisten, individu dapat meraih potensi terbaik mereka.

Sebagaimana juga dalam QS. Al-Nisā'[4]:100: وَمَنْ يُهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرَغْمًا كَثِيرًا وَسَعَةً. Ibn Kathir mengajarkan pentingnya langkah aktif dalam perubahan. Lafazh يُهَاجِرْ (hijrah) tidak hanya berarti perpindahan fisik, tetapi juga perubahan pola pikir, sikap, dan tindakan menuju kebaikan (Ibn Kathir.,1999) Dengan meyakini potensi diri dan berusaha keras, seseorang akan menemukan berkah dan peluang baru. Ayat ini menegaskan bahwa perubahan positif dimulai dari dalam diri melalui usaha dan niat tulus, di mana setiap individu memiliki kekuatan untuk meraih potensi terbaik mereka. Oleh karena itu ayat-ayat ini menegaskan bahwa perubahan dimulai dari dalam diri, dan meyakini potensi diri adalah kunci untuk perubahan positif yang sesuai dengan usaha dan keyakinan.

b. Menghadapi kegagalan

Menurut Al-Qur'an, kegagalan bukanlah suatu akhir, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan ujian yang memperkuat karakter. Ayat-ayat seperti Al-Ankabūt [29]:2 dan Al-Insyirah:5-8 mengajarkan bahwa ujian hidup, termasuk kegagalan, adalah bagian dari takdir yang harus dihadapi dengan keteguhan hati dan kesabaran. Dalam QS Al-Ankabut[29]:2: أَحْسِبْ النَّاسَ أَنْ يَبْتَغُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan 'Kami telah beriman', dan mereka tidak diuji?" Dalam Tafsir al-Munir, menjelaskan bahwa ujian, termasuk kegagalan, adalah sarana untuk menguji kedalaman iman dan ketahanan individu, memisahkan antara yang tulus dalam keimanan dan yang hanya sekadar mengucapkannya tanpa tekad yang kuat (Wahbah al-Zuhayli.,1997). Sementara M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah menekankan bahwa kegagalan bukan akhir, melainkan kesempatan untuk memperbaiki diri dan memperkuat iman. Ujian memberikan peluang untuk belajar, tumbuh, dan bangkit lebih kuat (M. Quraish Shihab.,2012).

Dalam Tafsir al-Misbah menafsirkan ayat Al-Insyirah[94]:6: إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا "Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." Ayat ini mengaskan sebagai janji Allah bahwa setiap kesulitan, termasuk kegagalan, pasti diikuti kemudahan (M. Quraish Shihab.,2012). Ayat ini memberi harapan bahwa ujian hidup akan selalu diiringi jalan keluar. Kegagalan bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk bangkit dan meraih kesuksesan yang lebih besar. Para mufassir sepakat bahwa kesulitan adalah bagian dari perjalanan yang akhirnya membawa kemudahan dan keberhasilan. Sehingga Al-Qur'an mengajarkan bahwa kegagalan adalah ujian yang dihadapi dengan sabar, dengan keyakinan bahwa kesulitan pasti diikuti kemudahan, serta kesempatan untuk belajar dan berkembang.

c. Usaha dan ketekunan sebagai sarana pengembangan

Wahbah al-Zuhayli menafsirkan Al-Najm[53]:39: وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا

سَعَى ۝۳۹” bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya,” sebagai penegasan bahwa hasil yang diperoleh seseorang sesuai dengan usahanya (Wahbah al-Zuhayli, 2001). Ayat ini mengajarkan prinsip keadilan dalam Islam, di mana setiap usaha, baik maupun buruk, akan mendapatkan balasan yang setimpal. Wahbah al-Zuhayli menjelaskan bahwa Allah memberi hasil sesuai dengan apa yang telah diusahakan, menekankan pentingnya kerja keras dan komitmen untuk mencapai tujuan hidup. Ini menunjukkan bahwa usaha dan pentingnya kerja keras dalam mencapai tujuan adalah kunci utama dalam mencapai tujuan, bukan semata-mata takdir. menggarisbawahi pentingnya usaha sebagai kunci untuk meraih hasil, mengingat setiap individu akan menerima balasan sesuai dengan upaya yang mereka lakukan dalam kehidupan ini. Dalam Al-Baqarah[2]:148: وَلِكُلِّ وُجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّئُهَا فَاسْتَثْبِقُوا الْخَيْرَاتِ” Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebajikan,..” ayat ini menekankan pentingnya berlomba dalam kebaikan meskipun tujuan berbeda, dan menunjukkan bahwa usaha maksimal adalah kunci meraih potensi terbaik. Kedua ayat ini mengajarkan bahwa kerja keras dan usaha adalah elemen vital dalam pengembangan diri.

Praktik Kehidupan Sehari-hari dalam Mencapai Self-Actualization

Prinsip-prinsip Al-Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pencapaian *self-actualization*. Salah satunya dengan menyelaraskan tujuan hidup dengan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an, seperti kerja keras, ketekunan, dan niat tulus dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun pendidikan. Selain itu, *self-actualization* juga tercapai dengan menjalin hubungan yang baik, introspeksi diri, serta menumbuhkan rasa syukur dan tawakal. Ayat Al-Imran:134-136 mengajarkan pentingnya sifat sabar, memberi, dan menjaga hubungan harmonis, yang berkontribusi pada pencapaian hidup yang lebih baik. Melalui amalan seperti zakat, sedekah, dan tolong-menolong, seseorang dapat mengembangkan karakter yang lebih baik dan penuh kasih.

Pertama, mengenai penggunaan waktu, Al-Qur'an mengajarkan bahwa waktu adalah amanah yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Al-Qur'an menekankan pentingnya penggunaan waktu yang bijaksana. Dalam kehidupan sehari-hari, prinsip ini dapat diterapkan dengan mengelola waktu untuk belajar, beribadah, dan bersosialisasi secara seimbang, guna mendukung perkembangan diri secara menyeluruh. Sebagaimana dalam QS. Al-Ashr[103]:1-3:

وَالْعَصْرِ ۝۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝۲ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝۳

Artinya: "Demi waktu, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh, dan saling berwasiat dengan kebenaran serta saling berwasiat dengan kesabaran."

Dalam Tafsir al-Munir menafsirkan ayat ini Allah mengingatkan pentingnya menggunakan waktu untuk ibadah, kebaikan, dan menjaga diri dari

kerugian dan sebagai ajakan untuk menggunakan waktu secara seimbang antara aktivitas duniawi dan ukhrawi (Wahbah al-Zuhayli.,2001). Perspektif Abraham Maslow juga sejalan, dengan menekankan pemenuhan kebutuhan dasar terlebih dahulu sebelum menuju aktualisasi diri, yang mengarah pada pengelolaan waktu untuk mendukung pertumbuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam mengkaji penggunaan waktu secara efektif dan mengadopsi sikap positif, baik dari perspektif tafsir Al-Qur'an maupun teori Abraham Maslow, kita dapat menemukan kesamaan dalam prinsip dasar untuk pengembangan diri yang holistic (Abraham Maslow.,1954). Menurut Martin Seligman dalam teori psikologi positif, waktu merupakan faktor kunci dalam pengembangan diri yang memberi makna. Pengelolaan waktu yang efektif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, kepuasan hidup, serta memberikan rasa pencapaian dan makna. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengelola waktu dengan baik lebih cenderung mengalami stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Martin EP Seligman.,2004). Oleh karena itu Al-Qur'an mengajarkan pentingnya memanfaatkan waktu untuk ibadah dan kebaikan, yang sejalan dengan teori Maslow dan psikologi positif, dalam mendukung pengembangan diri dan kesejahteraan holistik.

Kedua, mengadopsi sikap positif, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menerima kritik dan umpan balik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan perbaikan diri. Allah memerintahkan umat Islam untuk berbicara dengan baik, mendengarkan nasihat, dan belajar dari kesalahan. Sebagaimana dalam QS. Al-Ahzab[33]:70-71 berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar, (70) agar Dia memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosamu. Dan barang siapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya dia telah mendapatkan kemenangan yang besar." (71) QS. Al-Ahzab[33]:70-71.

Ayat di atas ditafsirkan salah satu Mufasssir seperti M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah*, bahwa *يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ* "agar Dia memperbaiki amal-amalmu" bahwa mendorong setiap individu harus terbuka terhadap kritik untuk memperbaiki diri dan mencapai kebaikan untuk berbicara dengan bijak, menerima nasihat dengan terbuka, dan belajar dari kekurangan atau kesalahan sebagai bagian dari upaya untuk terus memperbaiki diri dan mencapai kebaikan (M. Quraish Shihab.,2022). Ini berkaitan dengan teori Maslow, yang menekankan pentingnya penghargaan diri dalam pengembangan pribadi. Dalam tahap ini, individu yang memiliki rasa harga diri yang sehat dapat menerima umpan balik dengan terbuka, menggunakan kritik sebagai sarana untuk mencapai potensi terbaik mereka, yang juga menjadi bagian dari aktualisasi diri. Secara keseluruhan, baik dalam ajaran Al-Qur'an maupun dalam teori Maslow, pengembangan diri membutuhkan pengelolaan waktu yang bijaksana dan sikap positif terhadap tantangan dan umpan balik. Keduanya menekankan keseimbangan dalam hidup dan pentingnya terus-menerus berusaha untuk

memperbaiki diri demi mencapai kehidupan yang lebih baik.

Tantangan dan Peluang dalam Mencapai Self-Actualization Perspektif Islam

Dalam mencapai aktualisasi diri, Islam memberikan pandangan yang holistik, mencakup tantangan dan solusi untuk hambatan dalam pengembangan diri. Hambatan tersebut sering berasal dari lingkungan sosial yang negatif, pemahaman spiritual yang terbatas, konflik batin, dan kurangnya akses pendidikan agama (Muhammad Al-Ghazali, 1998). Lingkungan yang tidak mendukung prinsip Islam, ketidaktahuan tentang nilai-nilai spiritual, serta keraguan dalam iman dapat menghambat seseorang dalam mencapai potensi terbaiknya, sementara keterbatasan akses pendidikan agama membatasi pemahaman yang lebih mendalam tentang ajaran Islam.

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian aktualisasi diri. Dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas dapat membantu individu merasa didorong dalam perjalanan pengembangan diri mereka. Komunitas yang solid dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dengan memberikan dukungan moral dan emosional. Pendidikan berbasis komunitas, seperti pengajian dan diskusi kelompok, memberikan ruang untuk berbagi pengetahuan dan memperkuat pemahaman tentang pentingnya aktualisasi diri dalam Islam (Siti Musdah Mulia, 2015). Selain itu, pembinaan melalui mentoring oleh tokoh masyarakat atau pemimpin agama dapat memberi bimbingan yang lebih pribadi dan praktis berdasarkan ajaran Islam.

Kegiatan sosial yang melibatkan amal dan kebajikan juga berperan dalam pengembangan karakter individu. Islam mengajarkan bahwa memberi kepada sesama dan terlibat dalam kebaikan sosial dapat meningkatkan rasa empati, kepedulian, dan kepuasan batin. Kegiatan semacam ini bukan hanya memberikan manfaat bagi orang lain, tetapi juga membantu individu merasakan kepuasan dalam perjalanan mereka menuju aktualisasi diri (Siti Musdah Mulia, 2015). Oleh karena itu, dukungan komunitas yang positif dan kegiatan sosial yang bermakna sangat penting dalam mendukung perjalanan individu menuju pencapaian potensi terbaik mereka sesuai dengan perspektif Islam. Dengan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, serta mengimplementasikan solusi yang berlandaskan ajaran Islam, individu dapat lebih mudah mencapai aktualisasi diri. Peran komunitas sangat penting dalam proses ini, karena dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi dan spiritual secara positif.

KESIMPULAN

Prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an memberikan dasar yang kuat untuk mencapai aktualisasi diri, baik dari perspektif Islam maupun teori Barat. Al-Qur'an menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual, sosial, dan pribadi dalam meraih potensi terbaik seseorang. Prinsip seperti kerja keras, ketekunan, kesabaran, dan pengelolaan waktu yang bijaksana berfungsi sebagai pedoman untuk pengembangan diri. Iman memainkan peran penting dalam memberikan arah dan kekuatan untuk menghadapi tantangan dalam perjalanan pengembangan diri.

Teori Maslow tentang aktualisasi diri, yang melihatnya sebagai puncak

perkembangan manusia, selaras dengan ajaran Islam yang menekankan kesempurnaan diri melalui ketakwaan kepada Allah dan kontribusi kepada masyarakat. Penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengelolaan waktu, penerimaan kritik, dan hubungan baik dengan orang lain, dapat mempercepat pencapaian aktualisasi diri, membantu individu berkembang secara holistik.

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian aktualisasi diri. Dukungan sosial, pendidikan agama yang memadai, dan kegiatan sosial berbasis nilai-nilai Islam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pengembangan pribadi dan spiritual. Dengan lingkungan yang mendukung, individu dapat berkembang mencapai potensi terbaiknya, sementara masyarakat juga turut merasakan manfaat dalam terciptanya kesejahteraan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeputra, T. R. (2023). Metodologi Tafsir Al-Qur'an (Dari Global Ke Komparatif). Al-Din, Fakhr al-Razi. (1990). *Al-Tafsir al-Kabir*, Juz 13. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali, A. H. Al-Munqidz Min Ad-Dzholal. Edisi ke-1. Beirut, Lebanon: Darul Kitab Al-Ilmiyah, nd.
- Al-Ghazali, Muhammad. (1998). *Agar Hidup Lebih Bermakna*, Jakarta: Gema Insani.
- Alghazali. (1996). *Ihya Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences: Terjemahan oleh Umaruddin, A. & Fadhlilah, Z)* Jakarta: Pustaka Amani.
- Anhar, A. (2019). Tauhid Uluhiyah. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 82-91.
- Annajih, M. Z. H., & Sa'idah, I. (2023). Konsep Self-actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 43-52.
- Arroisi, J. (2022). Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat Dan Islam. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 1-17.
- Astuti, M., Herlina, H., & Ibrahim, I. (2024). Pendidikan Islam dan perannya dalam membentuk karakter mahasiswa. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 12(1), 77-88..
- Balai Pustaka, P. N. (2001). Kamus besar bahasa Indonesia. (No Title).
- C. R. Rogers, C. R. (1970). *On Becoming Person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Devi, M., & Lutfi, S. (2024). Tahfidz Qur'an dalam Sarana Pengembangan Self Actualization Siswa MTs An-Nur Palangka Raya. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 6(1).
- Dewi, A. C., Soesanto, E., & Azmy, L. Q. (2025). Peran Pengembangan Potensi Diri dalam Menemukan dan Mengasah Minat Bakat. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(2), 09-24.
- Elbrahim. (2011). *Psikologi Remaja*. Arya Duta.
- Feist. (2000). *Theories of Pesonality (Terjemahan)*. Yogyakarta: Primasophie.
- Hadori, M. (2015). Aktualisasi-Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi

- Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat (Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow). *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, 9(2), 207-220.
- Hamka. Buya. (2021).
Tafsir Al-Azhar Jilid 6.
- Hascan, M. A. (2021). Konsep Serta Solusi Pengembangan Diri Dalam Islam. *MUMTAZ: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 022-034.
- J.P.Chaplin. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi. (Terjemah)*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Kali Al, Asad M. (1989). *Kamus, Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Kathir Ibn. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Juz 1. Beirut: Dar al-Fikr.
- Katsir, I. (1999). *Tafsir al-Qur'ân al-'Azhîm*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Kharisma Ayu, W. (2022). *mujahadah sebagai media alternatif kesehatan mental santri pondok pesantren anwaarul hidayah karangangka kedung banteng banyumas* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al qur'an surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30-39.
- Marmawi, O. (2012). Persamaan "Gender" Dalam Pengembangan Diri. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harpaer & Row Publishers.
- Maslow, Abaram. (1970). *Religions, Values, and Peak Experiences*. London: Penguin Books.
- Maslow, Abraham. (2020). *A Theory Of Human Motivation*, Edisi Ke-1. London: Sanage Publishing House.
- Masyhuri, M. (2012). Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95-102.
- Musdah Siti, Mulia. (2015). *Kehidupan Islam yang Bermakna: Dari Teori hingga Praktik*, Jakarta: Mizan.
- Nata Abuddin, MA. (2009). *Tafsir Ayat-Ayat Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Noviani, D. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4924-4935.
- Nurmala, H. A. K., YUSDANI, Y., & ARFAIZAR, J. (2022). Pergeseran Makna Esensi Pernikahan Di Kecamatan Pedamaran Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan-Studi Kasus Sosiologi Hukum Keluarga. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 16(2), 169-184.
- Nurrahim, H., & Zamimah, I. (2023). The Qur'an and Self-Actualization: Thematic Verses on the Pillars of Islam from Abraham Maslow's Perspective: Al-Qur'an dan Aktualisasi Diri: Ayat-ayat Tematik tentang Rukun Islam Perspektif Abraham Maslow. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 2(2), 21-40.

- Quraish Shihab, M. (2002). Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an. Jakarta: Lentera Hati.
- Qurtubi Al. (1997). *Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an*, Juz 2. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah..
- Qutb Sayyid. (2000). *Fi Zilal al-Qur'an*, Juz 15. Beirut: Dar al-Shuruq.
- Sarnoto, A. Z., & Muhtadi, M. (2019). Pendidikan Humanistik dalam Perspektif Al-Qur'an. *Alim*, 1(1), 21-46.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Selvia, N. L. (2024). Konsep pengembangan ilmu menurut imam Al-Ghazali: Perspektif epistemologi dan eksplorasi kontemporer. *SERUMPUN: Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 2(1), 8-23.
- Suprayitno, A. (2019). *Pedoman dan penyusunan pengembangan diri bagi guru*. Deepublish.
- Tabari, Al. (1997). *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*, vol. 14. Beirut: Dar al-Fikr.
- Tarmudji. (1998). *Pengembangan diri*. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta 29.
- Wibowo, Hari. (2010). *"Psikologi untuk Pengembangan Diri, "* Jakarta: Widya Padjajaran.
- Yuniarti, Y. (2019). *KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN SURAT ASY-SYAMS AYAT 9-10) DALAM PENDIDIKAN ISLAM* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Zuhayli Wahbah. (2001). *Tafsir al-Munir*: Beirut: Dar al-Fikr.