



“Aku Cinta Diriku secara Rasional dan Spiritual”: Tinjauan Pustaka Sistematis tentang *Self-Love* dalam Perspektif Islam dan Barat

Received: 11th August 2025; Revised: 11th March 2026; Accepted: 28th March 2026

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12415>

Hani Fadilah Humaira*)

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta,
Indonesia

E-mail: 24930011@students.uii.ac.id

Fuad Nashori

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta,
Indonesia

E-mail: fuadnashori@uii.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: This study aims to determine the similarities and differences of self-love in the perspective of Islamic psychology and Western psychology as well as its synthesis and application in a modern context. The method used is PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Analyzes). The sources of literature used are Scopus, Mendeley, and Garuda. The limitations of the reviewed journals are research using Indonesian and English, spanning the years 2020-2025, and research in the form of articles with the keywords "self-love", "self-love", "Islamic Psychology", "Islamic perspective", "Quranic view", "Islamic psychology", "Islamic perspective", "Quranic view", "Western Psychology", "Psychology", "western psychology", and "Psychology". Based on the results of the review, eight articles were found that were in accordance with the research objectives. The results of the study found that self-love is a multidimensional concept that is adapted according to cultural values and religiosity in society. In the perspective of Islamic psychology, self-love is part of worship and has spiritual value. While in the perspective of Western psychology, self-love is focused on the psychological and social well-being of individuals. The synthesis of both shows that the concept of complete self-love should include personal, social, and spiritual dimensions to make individuals healthy rationally and spiritually.

Keywords: *Self-Love; Islamic Psychology; West Psychology; Psychology; Systematic Literature Review*

How to Cite: Humaira, H. F., & Fuad, N. (2026). “Aku Cinta Diriku secara Rasional dan Spiritual”: Tinjauan Pustaka Sistematis tentang *Self-Love* dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 17(1), 38–53. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12415>

PENDAHULUAN

Topik mengenai *self-love* semakin populer di masyarakat. *Self-love* sendiri merupakan kesadaran untuk mencintai diri sendiri sebelum mencintai orang lain. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis Nabi Muhammad SAW: “*Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia*

mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri” (HR. Bukhari dan Muslim). Rasa cinta ini dibentuk dengan sikap yang realistis dan jujur dengan menerima semua kekurangan dalam diri. Hal tersebut juga melibatkan berbagai bentuk penghargaan diri. Dalam hal ini, bentuk penghargaan dapat berupa menerima kekurangan dan kelebihan diri

secara sepenuhnya serta mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (Hasanah et al., 2025). Meskipun begitu, masih banyak orang yang belum bisa melakukan *self-love*.

Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa sekitar 40% remaja di Indonesia kesulitan dalam mengembangkan *self-love*. Hal ini menyebabkan rendahnya masalah percaya diri dan meningkatnya masalah kesehatan mental (Oktaviana & Rahmasari, 2024). Selain itu, kasus lain yang sering dikaitkan dengan *self-love* adalah *insecure*. Rasa *insecure* sering muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman yang menimbulkan kecemasan, ketidakbahagiaan, tidak percaya diri, dan ketakutan akan penolakan (Astuti & Purnomosidi, 2023). Kesulitan mengembangkan *self-love* menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental. Banyak peneliti terdahulu yang telah melakukan penelitian mengenai *self-love* dengan *insecurity*, kecemasan, dan ketidakbahagiaan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Qalbi dkk. (2022), *self-love* digunakan sebagai upaya untuk mengurangi rasa *insecure* pada siswa-siswi. Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Purnomosidi (2023) yang membahas mengenai kecemasan akibat kurangnya psikoedukasi mengenai *self-love* pada remaja. Banyaknya kajian mengenai *self-love* tersebut membuat peneliti tertarik untuk membuat kajian literatur sistematis dengan variabel *self-love*.

Self-love memiliki kajian dalam psikologi Islam maupun psikologi Barat. Psikologi Islam adalah studi tentang jiwa, proses mental, dan jiwa manusia berdasarkan al-Qur'an dan hadis Nabi (Nashori, 2024). Psikologi Barat sebagaimana direpresentasikan oleh psikologi humanistik, psikoanalisis, psikologi kognitif, psikologi positif adalah studi tentang perilaku. Perbandingan kedua perspektif ini termasuk salah satu pola yang biasanya digunakan oleh ilmuwan psikologi muslim dalam menghasilkan teori psikologi Islam (Nashori, 2008).

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk membandingkan kedua perspektif tersebut dan membuatnya menjadi sebuah sintesis untuk menghasilkan sebuah kesimpulan mengenai *self-love* dalam perspektif Islam dan Barat. Dengan adanya sintesis dari kedua perspektif tersebut, variabel *self-love* diharapkan dapat memiliki perspektif baru dalam dunia Islam maupun dunia Barat.

Salah satu penelitian yang membahas mengenai *self-love* dalam psikologi Islam adalah penelitian milik Asmarini (2022). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa dalam *self-love* memang tidak dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. *Self-love* dimaknai sebagai syukur, *qanaah*, *haunan*, dan takwa. Dalam perspektif Islam, seseorang harus melakukan *self-love* sebagai bentuk tanggung jawab kepada Allah SWT yang telah memberikan segala sesuatu, termasuk dirinya sendiri. Dalam hal ini, seseorang juga harus memperhatikan dirinya sendiri sebagaimana ia memperhatikan orang lain.

Diri sendiri harus dijaga dan dipelihara sebagai amanah dari Allah SWT yang akan dipertanggungjawabkan di dunia dan di akhirat. Penelitian Lathif (2024) menyatakan bahwa *self-love* dalam perspektif tafsir *Lathaiful Isyarat* karya Imam al-Qusyairi dipahami sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang bersumber dari kesadaran akan kebesaran dan kasih sayang Allah SWT. Konsep ini dihubungkan dengan *mahabbah* (cinta), syukur, *mahasabah* (introspeksi), dan *dzikr* (mengingat Allah), yang menjadikan seseorang lebih dekat kepada Allah dan menjaga kesehatan mental secara Islami.

Berbeda dengan perspektif Islam, dalam perspektif Barat, *self-love* adalah penghargaan terhadap diri dan berkembang melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan spiritual. *Self-love* bersifat dinamis, tumbuh dengan melakukan tindakan yang membuat individu semakin dewasa. Dengan *self-love*, seorang individu bisa menerima kekurangan maupun kelebihan diri,

memiliki belas kasih untuk diri sendiri sebagai individu yang berusaha menemukan jati diri, lebih fokus pada tujuan dan nilai hidup, serta mengejar kepuasan hidup melalui usaha sendiri (Khoshaba, 2012; Putri et al., 2023).

Self-love membuat individu menerima diri apa adanya dan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Ketika *self-love* diterapkan dengan baik, akan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Individu yang memiliki *self-love* juga tidak mudah tergoda untuk membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain (Astuti & Purnomosidi, 2023). Namun, dalam perspektif Barat, *self-love* juga dianggap sebagai individualisme dengan bentuk perhatian berlebihan pada diri sendiri dan membentuk sikap egois atau *selfish* (Nur et al., 2024).

Didasari oleh berbagai penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tinjauan sistematis lebih lanjut dengan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Bagaimana pendekatan *self-love* dijelaskan dalam psikologi Barat? 2) Bagaimana konsep *self-love* dalam ajaran Islam? 3) Bagaimana persamaan dan perbedaan antara dua perspektif tersebut? 4) Bagaimana pendekatan sintesis dapat diterapkan dalam konteks modern? Selain itu, tujuan dari penelitian tinjauan sistematis ini berupa: 1) Untuk mengetahui pendekatan *self-love* dijelaskan dalam psikologi Barat. 2) Untuk mengetahui konsep *self-love* dalam ajaran Islam. 3) Untuk mengetahui bentuk persamaan dan perbedaan kedua perspektif tersebut. 4) Untuk mengetahui hasil dari pendekatan sintesis tersebut dan penerapannya dalam konteks modern).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis dengan alat bantu *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Analyses* atau disingkat dengan PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Adapun bagan dari metode tersebut tertera dalam gambar 1. Penelitian

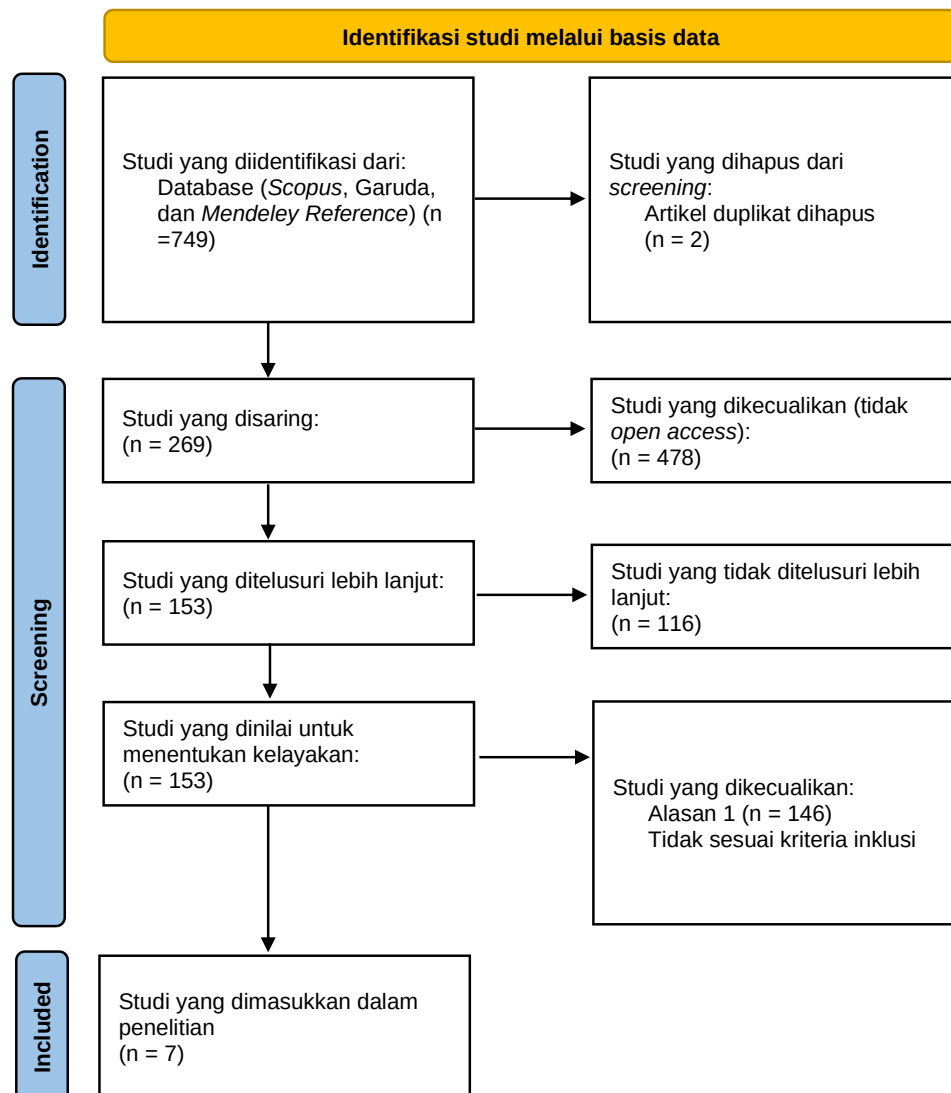
ini juga menggunakan beberapa sumber literatur dari berbagai referensi seperti *Scopus*, *Mendeley Reference*, dan *Garuda*. Alasan pemilihan *Scopus* adalah cakupannya yang luas dan sistem pengindeksan literatur yang ketat melalui peninjauan sejawat pada berbagai disiplin ilmu (Hardovi et al., 2025). *Garuda* dipilih karena merupakan sebuah laman yang menyatukan data karya ilmiah dari berbagai perpustakaan di Indonesia (Aji, 2010). Terakhir, *Mendeley Reference* dipilih karena merupakan sebuah perangkat lunak bebas yang digunakan untuk mengelola dan mengatur dokumen serta referensi ilmiah (Darmaningrum et al., 2022).

Pencarian artikel penelitian dilakukan pada penelitian dengan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan kata kunci “cinta diri”, “*self-love*”, “Psikologi Islam”, “perspektif Islam”, “pandangan Qurani”, “*Islamic psychology*”, “*Islamic perspective*”, “*Quranic view*”, “Psikologi Barat”, “Psikologi”, “*western psychology*”, dan “*Psychology*”. Proses penelitian dimulai dari tanggal 23 Mei 2025 – 26 Mei 2025.

Setelah melakukan pencarian dan mengumpulkan artikel penelitian, peneliti melakukan analisis dan eliminasi pada beberapa artikel penelitian yang memiliki kesesuaian dengan kriteria inklusi serta kriteria eksklusi yang diterapkan dalam penelitian tinjauan sistematis ini. Kriteria inklusi yang diterapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Artikel kuantitatif, kualitatif dan kajian literatur dengan bahasan *self-love*, perspektif psikologi Barat, dan persepsi psikologi Islam; 2) Artikel dari rentang tahun 2020-2025; 3) Artikel dengan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris; 4) Artikel yang terbit dari jurnal. Selanjutnya, kriteria eksklusi yang diterapkan pada penelitian ini berupa 1) Artikel yang tidak bisa diakses, 2) Artikel yang terbit di luar jurnal (buku, *book chapter*, *report*, dan lain-lain); 3) Artikel yang tidak sesuai konteks dan kata kunci; 4) Artikel dengan bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

Tabel 1. Rumus Pencarian Artikel

Database	Query
Scopus	"Self-love" AND "Islamic psychology", "Self-love" AND "Islamic perspective", "Self-love AND Quranic view", "Self-love" AND "Western psychology", "Self-love AND "Psychology"
Garuda	"Cinta diri" AND "Psikologi Islam", "Cinta diri AND Perspektif Islam", "Cinta diri AND Pandangan Qurani", "Cinta diri" AND "Psikologi Barat", "Cinta diri" AND "Psikologi"
Mendeley Reference	"Cinta diri" AND "Psikologi Islam", "Cinta diri AND Perspektif Islam", "Cinta diri AND Pandangan Qurani", "Cinta diri" AND "Psikologi Barat", "Cinta diri" AND "Psikologi"



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

HASIL DAN DISKUSI

Pada tahap pertama, peneliti melakukan pencarian artikel penelitian di *Scopus*, *Garuda*, dan *Mendeley*. Dari hasil pencarian, ditemukan sebanyak 749 artikel dengan tema *self-love*, psikologi Barat, dan psikologi Islam. Artikel-artikel tersebut

diidentifikasi berdasarkan judul, variabel, tahun penelitian, dan kata kunci berupa "cinta diri", "*self-love*", "Psikologi Islam", "perspektif Islam", "pandangan Qurani", "*Islamic psychology*", "*Islamic perspective*", "*Quranic view*", "Psikologi Barat", "Psikologi", "*western psychology*",

dan “*Psychology*”. Dari penelusuran ini, ditemukan 324 artikel dari *Scopus*, 46 artikel dari *Garuda*, dan 379 artikel dari *Mendeley* (terdapat dua artikel duplikat).

Selanjutnya, pada tahap kedua dilakukan penyaringan artikel penelitian dengan mengidentifikasi artikel yang bisa

diakses dan tidak dapat diakses. Artikel yang bisa diakses sebanyak 269 artikel. Pada tahap ketiga, dipilih artikel yang *eligible* dan ditemukan sebanyak 153 artikel. Total artikel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak tujuh artikel yang telah sesuai dengan kriteria penelitian.

Tabel 2. Karakteristik Penelitian *Self-Love* dalam Perspektif Islam

No.	Penulis	Tahun	Judul dan Abstrak	Metode Penelitian	Hasil
1.	Raras Rachmatul Husna dan Nurus Sa'adah	2023	Judul: <i>Self-love</i> dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi Abstrak: Penelitian ini menganalisis konsep <i>Self love</i> dalam perspektif psikologi Islami, fokus pada menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa <i>Self love</i> dalam psikologi Islami mencakup penghargaan diri, pengampunan, pengembangan potensi, dan hubungan dengan Allah. <i>Self love</i> yang sehat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Integrasi konsep <i>Self love</i> dalam psikologi Islami dengan pendekatan terapeutik dapat membawa manfaat signifikan dalam praktik psikologi. Studi ini menyoroti pentingnya pengembangan pendekatan aplikatif yang lebih lanjut dalam memanfaatkan potensi <i>Self love</i> dalam perspektif psikologi Islami.	Sampel: - Teknik Pengambilan Sampel: Kajian literatur Variabel: <i>Self-love</i> , psikologi Islami, kesehatan mental Kerangka Teori: Dalam ajaran agama Islam, <i>self-love</i> tidaklah bermakna sombong atau menyombongkan diri, tetapi merupakan bentuk penghargaan dan kasih sayang yang tulus terhadap diri sendiri sebagai ciptaan Allah. <i>Self-love</i> yang sehat memungkinkan individu untuk menerima diri mereka apa adanya, tetapi juga mendorong mereka untuk terus berusaha memperbaiki diri, meningkatkan pengetahuan, dan belajar dari kesalahan. Hal ini mencerminkan prinsip <i>tazkiyatun nafs</i> (penyucian jiwa) dalam Islam, di mana individu dianjurkan untuk terus meningkatkan diri mereka baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Instrumen: - Analisis: Kajian literatur	<i>Self love</i> dalam psikologi Islami mencakup penghargaan diri, pengampunan, pengembangan potensi, dan hubungan dengan Allah. <i>Self love</i> yang sehat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Integrasi konsep <i>Self love</i> dalam psikologi Islami dengan pendekatan terapeutik dapat membawa manfaat signifikan dalam praktik psikologi.

2.	Humeyra Guleryuz Erken, Leslie J. Francis, dan Ursula McKenna	2023	Judul: <i>Love for Allah and love for self: exploring the connection between religious affect and self-esteem among Muslim adolescents in England</i> Abstrak: <i>The connection between religious affect and self-esteem has been supported by a series of studies conducted among Christian or post-Christian samples. The present study extends this research tradition among a sample of 919 self-identified Muslim adolescents (between the ages of 11 and 14 years) attending schools in England. The data demonstrated that, after controlling for personal factors (age and sex) and for psychological factors (extraversion, neuroticism, and psychoticism), there was a significant positive association between the two core variables (religious affect and self-esteem). From the perspective of the empirical psychology of religion this study confirms among a Muslim sample a finding previously recorded among Christian or post-Christian samples.</i>	Sampel: Remaja Muslim di Inggris Teknik Pengambilan Sampel: <i>Purposive sampling</i> Variabel: Afek religiositas, self-esteem Kerangka Teori: Cinta kepada diri sendiri tidak dikonseptualisasikan dalam istilah yang egois atau narsis. Sebaliknya, cinta kepada diri sendiri dikonseptualisasikan sebagai rasa hormat yang pantas bagi makhluk yang diciptakan menurut gambar ilahi, dan cinta kepada diri sendiri serta cinta kepada sesama ditempatkan pada kedudukan yang setara. Instrumen: • <i>The Astley-Francis Scale of Attitude towards Theistic Faith</i> yang dirancang untuk mengukur pengaruh keagamaan di kalangan pemuda non-agama, Kristen, dan Muslim. • <i>The Coopersmith Self-Esteem Inventory.</i> Analisis: Data dianalisis menggunakan SPSS, menggunakan frekuensi, korelasi, reliabilitas, dan regresi routine.	Para pelajar muslim yang menempuh pendidikan di Inggris dan menjalankan tradisi Islam, terbukti dapat mengembangkan afek keagamaan positif (cinta kepada Allah) juga menunjukkan tingkat harga diri (cinta pada diri sendiri) yang lebih tinggi. Hal ini menambah kumpulan penelitian yang berpotensi untuk mengembangkan tentang hakikat dan korelasi religiositas di kalangan pemuda Muslim di Inggris.
----	---	------	---	--	--

Tabel 3. Karakteristik Penelitian *Self-Love* dalam Perspektif Barat

No.	Penulis	Tahun	Judul dan Abstrak	Metode Penelitian	Hasil
1.	Sheryl Overmyer	2023	Judul: <i>Struggling with Self-love: A Thomistic Perspective on Anxious Attachment and the Vice of Self-Diminishment</i> Abstrak: -	Sampel: - Teknik Pengambilan Sampel: Kajian literatur Variabel: <i>Self-diminishment</i> (kebiasaan merendahkan atau mengabaikan diri sendiri), <i>Anxious attachment</i> (gaya keterikatan cemas), <i>Self-love</i> (cinta diri), <i>Self-regulation</i> (pengaturan diri), <i>Common good</i> (kebaikan bersama menurut Thomas Aquinas) Kerangka Teori: Artikel ini menggabungkan <i>Attachment Theory</i> dan teologi moral Thomistik. <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, Ainsworth, Main) menjelaskan bahwa <i>anxious attachment</i> akibat pengasuhan yang tidak konsisten dapat menyebabkan kurangnya <i>self-love</i> . Sementara itu, Thomas Aquinas menekankan pentingnya <i>self-love</i> dalam kehidupan moral, namun lebih fokus pada kelebihannya. Untuk itu, penulis memadukan keduanya dan memperkenalkan konsep <i>self-diminishment</i> sebagai bentuk kekurangan <i>self-love</i> yang belum banyak dibahas dalam pemikiran Thomistik. Instrumen: - Analisis: Kajian literatur	Hasil analisis dalam artikel ini menunjukkan bahwa individu dengan pola <i>anxious attachment</i> , akibat pengalaman pengasuhan yang tidak konsisten, cenderung mengalami kekurangan cinta diri (<i>deficient self-love</i>). Kondisi ini membuat mereka mengabaikan kebutuhan diri sendiri demi menjaga hubungan dengan orang lain secara berlebihan. Dalam kerangka teologi moral Thomistik, <i>self-love</i> seharusnya menjadi dasar dari cinta kepada sesama dan Tuhan, namun diskusi selama ini lebih banyak menyoroti kelebihan <i>self-love</i> . Karena itu, penulis mengusulkan konsep <i>self-diminishment</i> sebagai kebiasaan buruk yang muncul dari kurangnya <i>self-love</i> , dan menunjukkan bahwa masalah ini dapat diperjelas melalui integrasi antara teori psikologi kelekatan dan pemikiran Thomas Aquinas.
2.	Martina Rahe dan Petra Jansen	2023	Judul: <i>A closer look at the relationships between aspects of connectedness and flourishing</i> Abstrak: <i>Everyone strives for personal happiness or well-being. Flourishing is a broader concept of well-being. To better understand which factors are</i>	Sampel: Sebanyak 138 orang dewasa usia 18–71 tahun. 98 perempuan, 40 laki-laki. Pendidikan mayoritas lulusan SMA (131 orang) Teknik Pengambilan Sampel: <i>Non-probability sampling</i> Variabel: <i>Flourishing</i> (kemakmuran psikologis) <i>Self-love</i> (cinta diri)	<i>Self-love</i> dan <i>pro-socialness</i> terbukti berperan penting dalam meningkatkan <i>flourishing</i> atau kesejahteraan psikologis individu. Sementara itu, keterhubungan dengan alam (<i>nature connectedness</i>) tidak menunjukkan pengaruh langsung

associated to people's flourishing, we took a closer look at the relationships of flourishing with three aspects of connectedness: Connectedness with oneself (self-love), with others (pro-socialness), and with the surrounding nature (nature connectedness). Participants were 138 adults between 18 and 71 years ($M = 23.21$, $SD = 7.90$, 98 women, 40 men). Significant positive correlations were found between flourishing and self-love and between flourishing and pro-socialness. Furthermore, nature connectedness correlated positively with self-love and with pro-socialness. A regression analysis revealed that all predictors explained 57.5% of the variance of the criterion flourishing. Self-love and pro-socialness were significant predictors of flourishing while nature connectedness was not. One explanation for the large correlations between self-love and flourishing could be overlapping aspects in both questionnaires. The fact that pro-socialness is a stronger predictor than nature connectedness could be due to a more reciprocal	Pro-socialness (perilaku sosial positif) Nature connectedness (keterhubungan dengan alam) Kerangka Teori: Penelitian ini didasarkan pada teori bahwa flourishing merupakan bentuk kesejahteraan psikologis yang mencakup kebahagiaan, makna hidup, hubungan sosial, dan penerimaan diri (Seligman, 2010; Diener et al., 2010). Teori self-determination (Ryan & Deci, 2000) menyatakan bahwa keterhubungan adalah kebutuhan dasar manusia yang penting bagi kesejahteraan. Oleh karena itu, studi ini meneliti peran tiga aspek keterhubungan dengan diri sendiri (self-love), orang lain (pro-socialness), dan alam (nature connectedness) dalam memengaruhi tingkat flourishing individu. Instrumen: Flourishing Scale (Diener et al., 2010; 8 item; 7 poin Likert), Self-love Questionnaire (Henschke & Sedlmeier; 27 item; 5 poin Likert), Prosocialness Scale for Adults (Caprara et al., 2005; 16 item; 5 poin Likert), Connectedness to Nature Scale (CNS) (Pasca et al., 2017; 10 item final; 5 poin Likert) Analisis: Menggunakan SPSS dengan Korelasi Pearson antar variabel, Regresi berganda untuk melihat prediktor flourishing, Analisis mediasi (Hayes Process Macro Model 4) untuk uji apakah pro-socialness dan nature connectedness memediasi hubungan	yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa membangun self-love dan perilaku prososial dapat menjadi fokus utama dalam intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang dewasa.
---	---	--

			reinforcement of pro social behavior. If a person treats another well, s/he is more likely treated well by that person which could reflect flourishing. Such a direct reciprocal relationship does not exist with nature.	antara self-love dan flourishing.	
3.	Petra Jansen, Sabine Hoja, dan Martina Rahe	2024	Judul: <i>The relationship between the aspects of connectedness and sustainable consumption</i> Abstrak: Internal transformative qualities are essential contributing factors to sustainable behavior. Besides awareness, insight, purpose, and agency, connectedness is one of those inner qualities. In this study, we investigated the relationship between connectedness to oneself (self-love), towards the environment (connectedness to nature), towards other human beings (pro socialness), and sustainable behavior towards clothes and food. One hundred thirty-nine mostly students participated. The results showed that self-love, connectedness to nature, and pro-socialness correlate. Sustainability behavior towards food was predicted by pro-socialness, the choice of diet, and environmental and ethical reasons for nutrition. Sustainable behavior	Sampel: 139 orang. 68 laki-laki, 69 perempuan, 2 non-biner. Usia 19-56 tahun. Mayoritas mahasiswa dari Fakultas Ilmu Humaniora, Universitas Regensburg. Jenis diet 50 vegetarian, 89 omnivora Teknik Pengambilan Sampel: Convenience sampling Variabel: Variabel dependen: self-love, pro-socialness, connectedness to nature, diet choice, importance of nutrition, ethical/environmental reasons for diet, dan health reasons for diet Variabel independen: Sustainable consumption behavior terhadap makanan dan Sustainable consumption behavior terhadap pakaian Kerangka Teori: Konsep inner transformative qualities dari Wamsler et al. (2021), khususnya aspek keterhubungan, yang mencakup self-love, pro-socialness, dan connectedness to nature. Ketiganya dipandang sebagai bagian dari jalur relasional dalam two-pathway model (Thiermann & Sheate, 2021), yang menjelaskan bahwa keterhubungan emosional dengan diri, sesama, dan alam dapat mendorong perilaku konsumsi berkelanjutan. Instrumen:	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tiga aspek keterhubungan yang diteliti, hanya connectedness to nature yang secara signifikan memengaruhi perilaku konsumsi pakaian berkelanjutan. Artinya, semakin seseorang merasa terhubung dengan alam, semakin besar kecenderungannya untuk membeli pakaian secara berkelanjutan, seperti memilih pakaian bekas atau ramah lingkungan. Sementara itu, pro-socialness terbukti menjadi prediktor signifikan untuk perilaku konsumsi makanan berkelanjutan. Individu yang lebih peduli terhadap orang lain cenderung memilih pola makan yang etis dan ramah lingkungan, seperti diet vegetarian atau vegan. Sebaliknya, self-love tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku konsumsi berkelanjutan, baik dalam konteks makanan maupun pakaian. Selain itu, pilihan diet dan alasan etis atau lingkungan juga ditemukan

			towards clothes was predicted by connectedness to nature. This study hints that the factors of inner transformative qualities and the type of sustainable behavior must be investigated differently. It strengthens the multi-facet dimensions of sustainable behavior.	Self-love: 27-item Self-love Questionnaire (Henschke, 2022) Pro-socialness: Prosocialness Scale for Adults (Caprara et al., 2005), 15 item Connectedness to nature: Connectedness to Nature Scale (Pasca et al., 2017), 11 item Sustainable consumption: Diadaptasi dari Geiger et al. (2018a). 16 item untuk makanan (8 disaring), 16 item untuk pakaian (4 disaring) Kuesioner demografis dan diet Analisis: Analisis korelasi, analisis regresi berganda, dan analisis perangkat.	sebagai faktor kuat yang memengaruhi konsumsi makanan berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa keterhubungan dengan alam dan kepedulian sosial lebih relevan dibanding self-love dalam mendorong perilaku konsumsi yang berkelanjutan.
4.	S. Buju	2024	Judul: <i>Perceptions of Self-love Among Orthodox Christians: Clinical and Pastoral Implications.</i> Abstrak: <i>Using an interdisciplinary, empirical perspective, the study explored Orthodox Christians' perceptions of self-love and its relationship to love of neighbour, love of God and self sacrifice. Three scales with good reliability were designed and used with 153 Orthodox Christian adults. The main results obtained are as follows: Orthodox Christians have positive perceptions of self-love – they do not see it as a passion or sin as it is described in Christian ascetic literature; they appreciate the importance and</i>	Sampel: 153 orang dewasa yang beragama Kristen Ortodoks, dengan rentang usia antara 20 hingga 63 tahun. Dari jumlah tersebut, laki-laki sebanyak 34 orang dan perempuan sebanyak 110 orang. Sebagian besar responden memiliki tingkat kehadiran yang tinggi dalam kegiatan gereja, dan latar belakang pendidikan mereka bervariasi (SMA hingga pascasarjana). Status pernikahan ada yang sudah menikah dan belum. Teknik Pengambilan Sampel: <i>Purposive sampling</i> pada tiga komunitas Kristen Ortodoks. Variabel: Persepsi tentang self-love, manfaat self-love, praktik self-love, hubungan self-love dengan cinta kepada Tuhan dan sesama, pengorbanan diri. Kerangka Teori: Kerangka teori dalam penelitian ini menggabungkan pendekatan teologis dari literatur Kristen	Mayoritas umat Kristen Ortodoks dalam penelitian ini memiliki perspektif positif terhadap self-love, tidak menganggapnya sebagai dosa atau egoisme. Mereka menyadari manfaat self-love, seperti mencegah depresi dan membangun hubungan yang sehat. Namun, ketika dikaitkan dengan cinta kepada Tuhan dan sesama, banyak responden melihat self-love sebagai penghalang, menunjukkan adanya kebingungan atau ambivalensi. Secara praktik, hanya 20% yang benar-benar menjalankan self-love secara sehat. Sebaliknya, mayoritas justru lebih terlatih dalam pengorbanan diri. Menariknya, orang yang memiliki self-love sedang hingga tinggi justru lebih mampu berkorban tanpa

				<i>benefits of self-love when they perceive it as a separate reality from the love of neighbour and the love of God; some of them have negative or unclear perceptions on the relationship between self-love, love of neighbour and love of God. In this last respect the empirical results of the study contradict important philosophical and theological views. In the study, less than one-quarter of the Orthodox Christians scored high in practising healthy self-love and agreed that self love can coexist with self-sacrifice in a certain dose or balance. The clinical and pastoral implications of the findings are discussed, and practical suggestions for intervention are proposed.</i>	Ortodoks, terutama tulisan para Bapa Gereja Timur, dengan pendekatan psikologis modern. <i>Self-love</i> dibedakan antara bentuk yang sehat, seperti penerimaan diri tanpa syarat, dan bentuk tidak sehat seperti narsisme atau egoisme. Peneliti mengacu pada perspektif para teolog seperti Larchet dan Vacek serta konsep psikologis dari Irvani, Fromm, dan lainnya. Instrumen: SLPQ-17 (<i>Self-love Perceptions Questionnaire</i>): 17 item (terbagi dalam 2 skala dan 4 item tambahan). Skala 3 pilihan: <i>True, False, I don't know</i>. Reliabilitas $\alpha = 0.83$ dan 0.87 SLPrS-8 (<i>Self-love Practice Scale</i>): 8 item, skala Likert 5 poin. Reliabilitas $\alpha = 0.86$ <i>Self-Sacrifice Scale</i>: 3 item, skala Likert 5 poin Analisis: Analisis frekuensi, rata-rata, standar deviasi, dan uji t (t-test) untuk perbedaan berdasarkan gender, tingkat kehadiran ke gereja, dan tingkat <i>self-love</i>. Juga dilakukan uji Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas.	mengabaikan diri sendiri. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara pria dan wanita, serta antara tingkat keaktifan beribadah dengan tingkat <i>self-love</i>.
5.	Martina and Jansen	Rahe Petra	2024	Judul: <i>What predicts well-being: connectedness to oneself, nature, others, or the transcendent?</i> Abstrak: <i>Well-being is essential for all people. therefore, important factors influencing people's well-being must be investigated. Well-being is multifaceted and defined as, for example, psychological, emotional, mental,</i>	Sampel: 184 partisipan dewasa. Terdiri dari 130 perempuan dan 54 laki-laki. Usia partisipan mulai dari 17 hingga 74 tahun. Mayoritas partisipan merupakan lulusan atau lebih tinggi (132 orang). Teknik Pengambilan Sampel: <i>Non-probability sampling</i> Variabel: Variabel dependen: Kesejahteraan psikologis. Variabel independen: <i>self-love, prosocialness,</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-love</i> dan keterhubungan dengan alam merupakan prediktor signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. <i>Self-love</i>, yang didefinisikan sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri, memiliki pengaruh paling kuat. Selain itu, keterhubungan dengan alam terbukti sebagian memediasi hubungan

physical, or social well-being. Here, we focus on psychological well-being. the study aimed to analyze different aspects of connectedness as potential predictors of psychological well-being. For this purpose, we conducted a study examining the psychological well-being of 184 participants (130 women, 54 men, age: $M = 31.39$, $sD = 15.24$) as well as their connectedness with oneself (self-love), with others (prosocialness), with nature (nature connectedness), and with the transcendent (spirituality). First, significant positive correlations appeared between psychological well-being and self-love, nature connectedness, and spirituality. Furthermore, correlations between the four aspects of connectedness were significant, except for the relationship between self-love and prosocialness. a regression analysis revealed that self-love and nature connectedness positively predicted participants' psychological well-being, while spirituality and prosocialness did not explain any incremental variance. the strong relationship between self-love and well-

nature connectedness, dan spirituality.

Variabel mediator: Nature connectedness (dalam hubungan antara self-love dan well-being).

Kerangka Teori:

Kerangka teori dalam penelitian ini didasarkan pada konsep kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini mengacu pada pendekatan *hedonic* (menekankan kebahagiaan dan afek positif) serta *eudaimonic* (menekankan realisasi potensi diri dan makna hidup), sebagaimana dijelaskan oleh Ryan & Deci (2001) serta Ryff & Keyes (1995). Dalam konteks ini, keterhubungan atau *connectedness* dianggap sebagai faktor transformasional yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan. Empat bentuk keterhubungan yang diteliti meliputi keterhubungan dengan diri sendiri (*self-love*), dengan orang lain (*prosocialness*), dengan alam (*nature connectedness*), dan dengan hal transenden (*spirituality*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana keempat aspek tersebut dapat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis.

Instrumen:

Kesejahteraan psikologis: Brief Inventory of Thriving (BIT) – 10 item (8 digunakan)

Self-love: Self-love Questionnaire – 27 item

Prosocialness: Prosocialness Scale for Adults – 16 item

antara *self-love* dan kesejahteraan, menunjukkan bahwa mencintai diri sendiri dapat meningkatkan rasa keterhubungan dengan alam yang kemudian berdampak positif pada kesejahteraan.

Sementara itu, keterhubungan dengan orang lain (*prosocialness*) dan aspek spiritualitas tidak secara signifikan memprediksi kesejahteraan, meskipun keduanya memiliki korelasi positif yang lebih lemah. Kesimpulan dari studi ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan *self-love* dan hubungan dengan alam sebagai strategi potensial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

being was partly mediated by nature connectedness. Hence, self-love, understood as a positive attitude of self-kindness, should be considered in more detail to enhance psychological well-being. Besides this, a more vital connectedness to the surrounding nature could benefit people's well-being.

Nature connectedness: Connectedness to Nature Scale (CNS) – 13 item (10 digunakan)
 Spirituality: Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL) – 9 item (2 subskala)
Analisis: Uji korelasi antar variabel, analisis regresi berganda, analisis mediasi, reliabilitas.

Penelitian ini membahas mengenai sintesis *self-love* dalam perspektif psikologi Barat dan psikologi Islam. Tujuannya adalah untuk mengetahui konsep *self-love* menurut psikologi Barat, mengetahui konsep *self-love* dalam ajaran Islam, mengetahui bentuk persamaan dan perbedaan kedua perspektif tersebut, juga mengetahui hasil dari pendekatan sintesis tersebut. Berdasarkan tabel analisis dari *review* kedua perspektif tersebut, ditemukan perbedaan yang signifikan mengenai *self-love* dalam perspektif Islam dan perspektif Barat.

Tabel 4. Perbandingan *Self-Love* dalam Perspektif Islam dan Barat

Aspek	Perspektif Islam	Perspektif Barat
Definisi <i>Self-love</i>	Bentuk penghargaan terhadap diri sebagai ciptaan Allah, bukan egois atau narsistik.	Variatif, bisa berupa penerimaan diri, <i>self-care</i> , hingga potensi narsisme tergantung teori yang digunakan.
Fokus Utama	Penyucian jiwa (<i>tazkiyatun nafs</i>), hubungan dengan Allah, pengembangan potensi diri.	Kebahagiaan, kesejahteraan psikologis (<i>well-being</i>), hubungan sosial, dan tanggung jawab terhadap lingkungan dan sesama.
Kaitan dengan Spiritualitas	Sangat erat, <i>self-love</i> tidak bisa dilepaskan dari cinta kepada Allah.	Ada yang mempertimbangkan aspek spiritual (misal: Kristen Ortodoks), tapi banyak juga yang bersifat sekuler.
Manfaat <i>Self-love</i>	Meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup.	Prediktor signifikan untuk <i>flourishing</i> , kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan kadang konsumsi berkelanjutan.
Pendekatan Penelitian	Dominan kajian literatur berbasis Qurani dan psikologi Islam.	Menggunakan kuantitatif (regresi, korelasi), kualitatif (wawancara), serta integrasi teori Barat (Thomistik, Humanistik).
Dimensi <i>Self-love</i>	Penghargaan diri, pengampunan, pengembangan potensi, hubungan dengan Allah.	Beragam: <i>self-cherishing</i> , <i>self-acceptance</i> , <i>self-restraint</i> , <i>self-responsibility</i> , dan sebagainya.
Hubungan dengan Orang Lain	<i>Self-love</i> mendorong akhlak baik dan hubungan sehat dengan sesama.	Beberapa studi mengaitkan <i>self-love</i> dengan prososialitas, tapi tidak semua menunjukkan korelasi langsung.
Respon Budaya terhadap <i>Self-love</i>	<i>Self-love</i> dijaga agar tidak bertentangan dengan nilai kesederhanaan dan syukur.	Bisa berbeda-beda: di Barat terkadang dianggap egoistik
Kritik & Ambivalensi	Tidak banyak ditemukan dalam studi Islam, lebih banyak penekanan pada keseimbangan.	Terdapat ambivalensi, misalnya pada Kristen Ortodoks: <i>self-love</i> bisa dilihat sebagai penghalang cinta kepada Tuhan/sesama.
Aplikasi Terapeutik	Integrasi dengan terapi Islam untuk kesehatan mental dan spiritual.	Fokus pada peningkatan kesejahteraan melalui terapi psikologi humanistik, CBT, dan <i>mindfulness</i> .

Dalam kajian psikologi, konsep *self-love* bukan hanya sekadar menyayangi diri secara emosional. Konsep *self-love* berkaitan erat dengan individu ketika memandang dirinya dalam hubungan dengan orang lain, lingkungan, hingga aspek transendental seperti Tuhan atau nilai-nilai spiritual. Dalam perspektif Islam, *self-love* sendiri dipandang sebagai bentuk penghargaan diri sebagai ciptaan Allah SWT. *Self-love* yang sehat tidak dianggap sebagai egoistik melainkan bagian dari proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Proses ini dilakukan untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Terdapat aspek yang melandasi *self-love*, yaitu penghargaan diri, pengampunan diri, pengembangan potensi, dan hubungan dengan Allah (Husna & Sa'adah, 2023). Oleh karena itu, *self-love* dalam Islam tidak hanya untuk kebahagiaan pribadi, namun juga sebagai dasar untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dan berbuat baik pada sesama.

Berbeda dengan perspektif Islam, *self-love* dalam perspektif Barat cenderung lebih bervariasi dan kontekstual. Terdapat beberapa pendekatan *self-love*, salah satunya berupa *self-love* sebagai penerimaan diri dan kunci untuk kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang berasal dari teori *flourishing* atau *self-determination* (Rahe & Jansen, 2023, 2024). Namun, terdapat pula perspektif yang mengkritisi *self-love* karena cenderung mengarah pada sifat dan perilaku narsistik atau mengarah pada *self-love* yang berlebih. Terutama dalam kajian teologis seperti perspektif konservatif Kristen Ortodoks dan Thomistik (Buju, 2024; Overmyer, 2023).

Dari kedua perspektif tersebut, terlihat perbedaan utama antara perspektif Islam dan Barat. Islam lebih menekankan dimensi spiritual dan nilai moral, sedangkan Barat lebih menekankan aspek psikologis dan ilmiah. Meskipun begitu, terdapat juga pendekatan spiritual dalam tradisi Barat tertentu (seperti Ortodoks).

Walaupun berbeda, kedua perspektif tersebut tetap memiliki pandangan yang sama bahwa *self-love* penting untuk individu karena baik bagi kesehatan mental, hubungan sosial, dan pembentukan karakter. Dalam perspektif Islam dan Barat (aliran humanistik), *self-love* dipandang sebagai cara yang sehat untuk mendorong kesejahteraan hidup dan kontribusi yang positif terhadap orang lain. Oleh karenanya, diperlukan dimensi yang mencakup personal, sosial, dan spiritual dalam membentuk *self-love* yang utuh. Hal ini sejalan dengan teori Khoshaba (2012) yang menyatakan bahwa *self-love* berisikan penghargaan terhadap diri dan berkembang melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan spiritual. Dengan ditemukannya kesimpulan ini, maka penelitian dianggap telah selesai.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis konsep *self-love* dari perspektif psikologi Islam dan psikologi Barat. Dalam perspektif psikologi Islam, *self-love* merupakan bagian dari ibadah dan memiliki nilai spiritualitas. Sedangkan dalam perspektif psikologi Barat, *self-love* difokuskan pada kesejahteraan individu secara psikologis dan sosial. Sintesis dari keduanya memperlihatkan bahwa konsep *self-love* yang utuh mencakup dimensi personal, sosial, dan spiritual. Sintesis ini berkontribusi pada kesehatan mental individu melalui *self-love* secara rasional dan spiritual.

Rekomendasi untuk penelitian berikutnya adalah melakukan kajian empiris mengenai *self-love*. Kajian berikutnya juga disarankan untuk mengintegrasikan variabel Islam dan variabel psikologi. Hal ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan psikologi, terkhusus di bidang psikologi Islam.

Ucapan terima kasih:

ditujukan pada pengelola dan staf Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. Ucapan terima kasih juga

ditujukan pada Arif Cahyo Bachtiar selaku coach penggunaan *bibliometric analysis*, Siska Praditya dan Yola Ratnadewani

Wibowo selaku *reviewer* dan Fath Yustia Hendrawan selaku *proofreader*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. F. (2010). Pengembangan Garuda (Garba Rujukan Digital) sebagai sumber rujukan karya ilmiah Di Indonesia. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*. <https://journal.uui.ac.id/Snati/article/view/1870>
- Asmarini, A. (2022). Konsep self love dalam Al-Qur'an perspektif psikologi Qur'ani. In *Skripsi*. <http://repository.uin-suska.ac.id/63315/>
- Astuti, D. W., & Purnomosidi, F. (2023). Implementasi self love pada remaja. *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 327–333. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3496998>
- Buju, S. (2024). Perceptions of self-love among Orthodox Christians: Clinical and pastoral implications. *Pastoral Psychology*, 74(2), 305–323. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01165-4>
- Darmaningrum, K., Darsono, Handoko, T., Rumaningsih, M., Suyamto, & Sumarto, L. (2022). Pelatihan Mendeley Reference untuk peningkatan kualitas karya ilmiah di Fakultas Ekonomi dan Bisnis UTP Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tunas Membangun*, 2(2), 1–8. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/TM/article/view/2482>
- Erken, H. G., Francis, L. J., & McKenna, U. (2023). Love for Allah and love for self: exploring the connection between religious affect and self-esteem among Muslim adolescents in England. *Journal of Beliefs and Values*, 44(1), 99–109. <https://doi.org/10.1080/13617672.2021.2018215>
- Hardovi, B. H., Setyawati, H., Rumini, R., Yuwono, C., Pramono, H., Kusuma, D. W. Y., & Bausad, A. A. (2025). Technological innovation in Pencak Silat training as a component of Indonesian cultural heritage: A systematic literature review. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 434–443. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.26>
- Hasanah, U., Kamala, H., & Lisalam, R. H. (2025). Studi hadis tematik tentang self love. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 6(2). <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v6i2.2163>
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-love dalam perspektif Islami: menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi. *Nuansa*, 16(1), 43–49. <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/nuansa/article/view/4047/3248>
- Jansen, P., Hoja, S., & Rahe, M. (2023). The relationship between the aspects of connectedness and sustainable consumption. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216944>
- Khoshaba, D. (2012, March). A seven-step prescription for self-love. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Lathif, M. (2024). *Self-love perspektif tafsir lathaiful isyarat* [Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid]. https://opac.uingusdur.ac.id/perpus/index.php?p=show_detail&id=1017268
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial Islam*. Bandung : Refika Aditama.
- Nashori, F. (2024). *Tawakal perspektif psikologi Islam*. Depok: Rajawali Press.
- Nur, T. S. M., Surahman, C., Novia, S., & Khairunnisa. (2024). Self-love atau selfish: Relevansi konsep tarbiyah dalam QS. al-Isra' [17]: 24 dengan hubungan anak dan orang tua. *Jurnal Semiotika-Q*,

- 4(2). <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Jsq%0ASelf-love>
- Oktaviana, M., & Rahmasari, D. (2024). Pengembangan modul it's me untuk meningkatkan self love remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9388–9394. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APengembangan>
- Overmyer, S. (2023). Struggling with self-love: A thomistic perspective on anxious attachment and the vice of self-diminishment. *Journal of Moral Theology*, 12(2), 22–54. <https://doi.org/10.55476/001c.84390>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, F., Firly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). Self love untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image perception. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5, 14–19. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Qalbi, N. A. A., Fitrah, N., Jalal, N. M., Alwi, M. A., Akmal, N., Sulaeman, U. H., & Alengo, W. (2022). Self-love sebagai upaya mengurangi rasa insecure pada siswa/i kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 120–134. <https://ojs.unm.ac.id/kebajikan/article/view/36662>
- Rahe, M., & Jansen, P. (2023). A closer look at the relationships between aspects of connectedness and flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137752>
- Rahe, M., & Jansen, P. (2024). What predicts well-being: connectedness to oneself, nature, others, or the transcendent? *Cogent Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2371024>