

## SOLUSI YANG DITAWARKAN AL-QUR'ĀN TERHADAP *OBSESSIVE LOVE*

Reski Ramadhani, Sarifa Suhra, Ra'fah Jamilah Saadah

*IAIN Bone*

[rrahmadn26@gmail.com](mailto:rrahmadn26@gmail.com), [sarifasuhra@gmail.com](mailto:sarifasuhra@gmail.com),  
[Hyunderella.ayasha@gmail.com](mailto:Hyunderella.ayasha@gmail.com)

### Abstrak

Tulisan ini mengkaji tentang analisis maudhu'i terhadap ayat-ayat *obsessive love* dalam al-Qur'ān. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan tafsir maudhu'i dan pendekatan psikologi. Sumber primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'ān yang memuat ungkapan atau kata yang mencerminkan gejala *obsessive love* seperti *syagaf*, *israf*, *zann*, *halu'*, *huzn*, *khauf*, *yayasu*, dan *tahinū*. Sedangkan sumber sekundernya berupa kitab tafsir, buku-buku psikologi, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan studi literatur dan dianalisis dengan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Solusi yang diberikan al-Qur'ān terhadap problem *obsessive love* melalui pendekatan spiritual yang bersifat ibadah ritual, tetapi juga menawarkan pendekatan psikologis yang dalam. Shalat, zikir, tawakal, dan syukur. Solusi dari al-Qur'ān ini membantu menyadari bahwa cinta yang sehat tidak akan lahir dari kegelisahan, keterikatan, atau kepemilikan mutlak, tetapi cinta lahir dari keseimbangan antara cinta kepada makhluk dan cinta utama kepada Allah swt. Sang maha pencipta segala sesuatu termasuk menghadirkan rasa cinta di dalam hati setiap manusia.

**Kata kunci:** solusi al-qur'ān *obsessive love*

## Pendahuluan

Perasaan cinta memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, sebab keberadaannya menjadi fitrah yang melekat pada diri setiap individu. Betapa banyak jiwa yang putus asa hidup kembali karena cinta dan berapa banyak jiwa yang hidup seakan-akan mati karena cinta. Sehingga sangat lazim jika dikatakan bahwa perasaan cinta menjadi salah satu faktor penentu kebahagiaan manusia dan tidak sedikit pula menjadi pemicu munculnya kesedihan dan keterpurukan.<sup>1</sup> Perasaan cinta merupakan perasaan yang membuat seseorang termotivasi untuk melakukan suatu perbuatan di mana hasil dari perbuatan tersebut melahirkan kedamaian, keharmonisan dan rasa saling menyayangi di antara satu sama lain.

Menurut Imam al-Ghazali, cinta adalah inti dari sebuah keberagaman yang menjadi titik permulaan dan titik penghujung dari perjalanan manusia. Cinta merupakan awal dari kebahagiaan yang harus terus dipupuk dan dirawat, sehingga tidak layu dengan cara melaksanakan shalat dan ibadah lainnya sehingga dapat melatih kepada kebaikan dan kebersihan hati serta jiwa.<sup>2</sup> Sedangkan menurut pernyataan Abu Yazid al-Busthami yang dikutip oleh Octafany, cinta

---

<sup>1</sup>Said Ramadhan Al-Buthy, *Al- Qur'an Kitab Cinta*, (Cet. I, Jakarta: Hikmah PT Mizan Publikasi, 2009), h. 2.

<sup>2</sup>Rizem Aizid, *Cinta Itu Indah*, (Cet. I, Yogyakarta: Diva Press, 2017), h. 209.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

adalah mengabaikan segala hal besar yang datang dari dirimu dan memandang besar hal kecil yang datang dari kekasihmu.<sup>3</sup> Seseorang yang benar-benar mencintai, maka seburuk dan sekecil apapun pemberian dari yang dicintai, akan tetap terlihat istimewa dan menganggapnya sebagai sebuah anugerah yang patut disyukuri.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengemukakan, bahwa setiap makhluk hidup harus memiliki cinta sebab akan memunculkan rasa kasih sayang di antara mereka. Sebuah keharmonisan akan terlahir bagi segala hal yang memiliki wujud hanya dengan perasaan cinta. Hal ini dapat terjadi karena cinta merupakan perasaan yang mendorong manusia melakukan hal-hal yang positif serta menebarkan kasih dan sayang.<sup>4</sup> Adapun perasaan cinta tidak akan muncul secara langsung melainkan membutuhkan proses dan sebab dalam kemunculannya, setidaknya ada tiga faktor yang dapat memunculkan cinta dalam diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

1. Penglihatan, baik yang dilakukan dengan mata ataupun penglihatan yang dilakukan dengan hati, yaitu ketika sifat-sifat kekasih disebutkan dihadapan seorang pecinta.
2. Anggapan yang baik, jika pandangan mata seseorang tidak

---

<sup>3</sup>Assay Octafany, "Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi", *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, Vol. 21, No. 2, Juli 2020, h. 222.

<sup>4</sup>Rani Zaindina Wibawanti Mashuri, "Obsessive Love Dikalangan Remaja Dalam Pandangan Hadis (Kajian Ma'āni Al-Hadīth Pada Riwayat Imam At-Tirmidzī Nomor Indeks 1997 Dengan Pendekatan Psikologi)", (Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Uin Sunan Ampel Surabaya, 2023), h. 2.

diiringi dengan anggapan baik terhadap sosok yang dilihatnya, tentulah cinta tidak akan terbit.

3. Memikirkan sosok yang dilihat dan munculnya bisikan di dalam jiwa tentang sosok tersebut. Jika seseorang tidak sempat memikirkan sosok yang dilihatnya, karena ia terlalu disibukkan oleh hal lain yang dianggap lebih penting, maka cinta pasti tidak akan muncul di dalam hatinya.

Ketiga poin tersebut menjadi kebenaran yang terjadi ditengah masyarakat. Sebab ketika seseorang telah mendapatkan pandangan, anggapan baik, serta terus- menerus berada dalam pikiran seseorang, maka bagi para pecinta akan terdapat getaran yang muncul dalam benak dan pikiran mereka mengenai orang yang dicintai.<sup>5</sup> Dengan keberadaan rasa cinta dalam kehidupan manusia telah benar-benar memberikan dampak signifikan dalam kehidupannya, yang semula gelap dapat berubah menjadi cerah dan lebih indah, namun cinta juga dapat menghantarkan pada gelapnya warna dalam kehidupan.

Seorang ahli matematika sekaligus psikologi yaitu Robert Steinberg, mencoba mendefinisikan cinta melalui angka, yang kemudian teori cintanya dikenal dengan istilah segitiga cinta.<sup>6</sup> Teori tersebut melibatkan tiga komponen yaitu gairah, intimasi dan

---

<sup>5</sup>Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *Raudhatul Muhibbin*, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 105-106.

<sup>6</sup>Dyah Lutfhia Kirana, *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*, (Cet. I, Mataram: Sanabil, 2022), h. 39.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

komitmen sehingga cinta menjadi perasaan yang paling diinginkan dan juga sangat dalam. Menurut teori ini, cinta dapat membuat seseorang melakukan perbuatan diluar kebiasaan orang tersebut, seperti berbohong, mencuri, menipu, dan dapat nekad melakukan pembunuhan. Semua ini terjadi, karena manusia acap kali melampaui batas ketika jatuh cinta, dan cenderung berlebih-lebihan dalam mengekspresikan rasa cinta sehingga sulit mengontrol diri.

Dari keterangan tersebut, terlihat dampak dari mencintai secara berlebihan hanyalah merugikan diri sendiri maupun orang lain.<sup>7</sup> Seseorang yang berlebihan dalam mencintai juga berisiko patah hati jika cintanya tertolak, sehingga dari kecintaan yang mendalam dapat mengganggu jalan kerja otak untuk berpikir secara normal, hal inilah yang cenderung membuat seseorang tidak dapat membedakan baik dan buruknya suatu perbuatan. Sejalan dengan topik tersebut Allah swt. sebenarnya telah lama mengabadikan mengenai akan adanya manusia yang mencintai sesuatu melebihi kecintaanya kepada Allah.

Persoalan cinta merupakan problematika yang kerap kali terjadi dimasyarakat. Serta penelitian mengenai obsesi cinta yang masih terbilang sedikit dan kurang dilirik, membuat peneliti merasa pembahasan mengenai *obsessive love* memiliki daya tarik untuk dikaji dalam upaya meluruskan pemahaman masyarakat mengenai perasaan

---

<sup>7</sup>David Widyanto Putra dan Heny Subandiyah, "Objek Cinta Dan Amanat Dalam Film Sobat Ambyar (Kajian Psikologi Erich Fromm)", *Bapala*, Vol. 11, No. 3, 2024, h. 8.



cinta sebagaimana mestinya, sehingga pengaplikasiannya dalam kehidupan tidak disalah-artikan, dan merusak hakikatnya. Dengan mengkaji ayat-ayat al-Qur'ān ataupun term-term yang berkaitan dengan perilaku *obsessive love* dengan judul penelitian "*Obsessive Love Dalam Perspektif Al-Qur'ān*"

Penelitian ini relevan dengan literatur-literatur seperti: Sajid Iqbal Alyanay dkk pada jurnalnya yang berjudul "*Insecure attachment styles and obsessive love among emerging adults*" pada tahun 2023.<sup>8</sup> Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara obsesi cinta dengan gaya ketertarikan yang tidak aman, sebab obsesi cinta dapat diprediksi dari sehat atau tidaknya sebuah hubungan asmara seseorang. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas perilaku obsesi cinta. Namun perbedaannya karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara gaya ketertarikan yang tidak aman dan cinta obsesi di antara orang dewasa yang baru tumbuh dengan melakukan pengambilan sampel yang terdiri dari 200 pria dan 200 wanita dewasa dengan rentan usia 18 hingga 25 tahun. Sedangkan penelitian peneliti hendak melihat perilaku obsesi cinta dari sudut pandang al-Qur'ān serta menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut.

Penelitian lainnya Titi Dewi Rohati dkk pada jurnalnya yang

---

<sup>8</sup>Sajid Iqbal Alyanay Dkk, "*Insecure Attachment Styles And Obsessive Love Among Eemerging Adults*", *Pakistan: Journal Of Psychology*, Vol. 54, No. 1, Juni 2023, h. 35.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

berjudul “*Obsessive Love Disorder And Psychopathic Behaviour Of The Main Character In Gone Girl Movie Through Psychoanalysis Perspective*” pada tahun 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *obsessive love* dapat berujung pada perilaku psikopat. Dengan menggunakan teori perspektif *psikoanalisis* Dewi Rohati mencoba menganalisis setiap tindakan yang dilakukan oleh tokoh utama dalam film tersebut, kesimpulannya adalah gangguan jiwa berat yaitu perilaku psikopat yang dialami disebabkan oleh obsesi cinta yang dirasakan kepada suaminya.<sup>9</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama membahas perilaku *obsessive love*. Namun perbedaannya karena penelitian terdahulu tidak hanya mengindikasikan perilaku *obsessive love*, tapi juga perilaku psikopat pada diri Amy Done, pemeran utama pada film tersebut. Sedangkan pada penelitian peneliti hanya akan berfokus pada ayat-ayat al-Qur'an yang menyinggung persoalan perilaku obsesi cinta.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan tafsir *maudhu'i* dan pendekatan psikologi. Pendekatan tafsir *maudhu'i* digunakan untuk mengkaji secara detail ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung pesan *obsessive love*

---

<sup>9</sup>Titi Dewi Rohati dkk, “Obsessive Love Disorder And Psychopathic Behaviour Of The Main Character In Gone Girl Movie Through Psychoanalysis Perspective”, *Jurnal Akrab Juara*, Vol. 7, No. 3, Agustus 2022, h. 233.

dan solusi dalam menghadapi bahaya yang ditimbulkannya. Sumber primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'ān yang memuat ungkapan atau kata yang mencerminkan gejala *obsessive love* seperti *syagaf*, *israf*, *zann*, *halu*<sup>7</sup>, *huzn*, *khauf*, *yayasu*, dan *tahinū*. Sedangkan sumber sekundernya berupa kitab tafsir, buku-buku psikologi, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan studi literatur dan dianalisis dengan analisis isi.

## Hasil dan Pembahasan

### Pengertian *Obsessive Love*

*Obsessive love* merupakan gabungan dari dua kata yaitu *obsessive* dan *love*. *Obsessive* merupakan perilaku atau pikiran yang timbul secara terus menerus dan sulit dikendalikan oleh seseorang yang mengalaminya.<sup>10</sup> Sedangkan *love* dapat berupa sikap yang menjadi hasil dari adanya perasaan istimewa berupa rasa suka, sayang, pengertian dan ketertarikan dalam diri manusia. Sikap yang dimaksud disini kerap diartikan sebagai perlakuan spesial yang ditujukan kepada orang yang disukai.<sup>11</sup> Adapun *obsessive love* dapat dimaknai sebagai perasaan cinta atau ketertarikan berlebihan yang muncul dalam diri

---

<sup>10</sup>Nurul Astika Simbolon dkk, " E-Diagnostic Gangguan Mental Ocd (Obsessive Compulsive Disorder) Menggunakan Metode Certainty Factor", *Jurnal Teknologi System Informasi Dan System Computer Tgd*, Vol. 7, No. 2, Juli 2024, h. 281.

<sup>11</sup>Ikhwanul Khozi, "Makna Cinta Dalam Film "Ayat Tentang Cinta "Produksi Film Maker Muslim", (Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2023), h.21.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

seseorang terhadap orang lain yang sukar untuk dikendalikan dan mampu menumbuhkan berbagai sikap negatif yang merugikan kedua belah pihak.<sup>12</sup>

Dalam dunia psikologi, *Obsessive love* sama halnya dengan *obsessive love disorder* yaitu suatu perasaan romantik yang ekstrem dan berlangsung terus-menerus sehingga sangat sulit dihilangkan. Biasanya kasih sayang semacam ini dipengaruhi oleh perasaan cemas, tidak aman atau rentan.<sup>13</sup> Gangguan cinta ini dikenal sebagai penyakit langka yang hanya menjangkit kurang dari 0,1 % jiwa manusia.<sup>14</sup> Sehingga banyak orang dalam hubungan tidak menyadari perilaku mereka dapat diklasifikasikan sebagai *obsessive love* sebab cinta kerap kali dipandang sebagai emosi yang memakan segalanya, yakni mengarah pada tindakan yang mendorong mencari cinta.

Kondisi ini juga disebut berkaitan dengan sejumlah gangguan mental lain yang salah-satunya adalah gangguan mental erotomania yaitu berupa keyakinan dalam diri bahwa orang lain memiliki perasaan

---

<sup>12</sup> Siti Sya'diah Ayuningtias, "Obsesi Cinta Tokoh Utama Pria Dalam Novel Half Girlfriend Karya Chetan Bhagat", (Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Muhammadiyah, Sukabumi, 2018), h. 80.

<sup>13</sup>Nicky Christian Paparang Dan Chory Angela Wijayanti, "Sambutan Penonton Tentang Hubungan Beracun Di"Persona: Kolektor", *Journal Of Content And Engagement*, Vol. 1, Ed. 2, Agustus 2023, h. 106.

<sup>14</sup> Elpis Simawati dkk, "Obsessive Love Disorder Of The Main Character In The Movie Only Mine", [Abstract Of Undergraduate Research, Faculty Of Humanities, Bung Hatta University](#), Vol. 2, No. 1, 2024, h. 1.

cinta terhadap mereka.<sup>15</sup> Meskipun *obsessive love* tidak tercantum dalam *Diagnostical And Statistical Manual Of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5)* sebagai gangguan jiwa secara spesifik, Namun istilah ini dipopulerkan oleh Susan Forward dan Craig Buck dalam buku yang berjudul "*Obsessive Love When It Hurts Too Much To Let Go*".<sup>16</sup> Buku tersebut menjelaskan bahwa *obsessive love* merupakan gangguan psikologi yang menjadikan seseorang sangat terobsesi dengan orang lain.

Pengidap gangguan mental ini lebih condong mempercayai ekspektasi pribadi dibanding realita yang terjadi. Pada kondisi ini pula seseorang tidak dapat menerima penolakan dari pihak targetnya sebab mengedepankan keegoisan dan beranggapan bahwa kendali akan diri orang lain harus sesuai dengan keinginannya.<sup>17</sup> Sebab seseorang tersebut mungkin merasa perlu untuk melindungi secara obsesif atau bahkan mengendalikan seolah-olah mereka adalah miliknya. *Obsessive love* mempunyai beberapa gejala, sebagai berikut:

1. Daya tarik luar biasa bagi satu orang
2. Pikiran obsesif tentang orang tersebut (*Overthinking*)

---

<sup>15</sup> Lisa Angelie Putrie Dan Abdul Kholiq, "Criminological Review Of Cyberstalking Crime Caused By Obsessive Love Disorder", *Syiah Kuala Law Journal*, Vol. 8, No. 3, Desember 2024, h. 497.

<sup>16</sup>Princessa Nathania Yuwono Dan Rebut Basuki, "Sinners For Love: A Screenplay Exploring The Destructive Nature Of Obsessive Love", *Kata Kita*, Vol. 10, No. 2, September 2022, h. 172.

<sup>17</sup> Susan Forward Dan Craig Buck, *Obsessive Love: When It Hurts Too Much To Let Go*, (Ed. III, Amerika: Bantam Books, 2002), h. 3-14.

**Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

3. Merasakan kebutuhan untuk melindungi orang yang dicintai
4. Pikiran dan tindakan posesif
5. Kecemburuan ekstrem atas interaksi interpersonal lainnya
6. Tingkat percaya diri yang rendah (*Insecure*)<sup>18</sup>

*Obsessive love* merujuk pada kondisi di mana individu mengalami obsesi yang kuat dan tidak sehat terhadap pasangan mereka. Kondisi ini sering ditandai oleh ketergantungan emosional yang ekstrem, perasaan cemas dan perilaku yang merusak dalam konteks hubungan romantik serta gangguan mental ini dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki ataupun perempuan.<sup>19</sup> Penderita obsesi juga memiliki hasrat kuat dalam mengontrol pasangannya dan selalu muncul dalam pikiran mereka sebagai wujud dalam mengatasi ketakutan ditinggalkan oleh pasangan.

Sebagaimana pernyataan Bogerts yang dikutip oleh Rohati, bahwa penderita *obsessive love* memiliki beberapa karakteristik, yaitu:

- a. Menguntit, menguntit dapat didefinisikan sebagai tindakan yang di sengaja dan berulang-ulang mengikuti, mengganggu atau melecehkan orang lain. Hal ini dapat dilakukan secara fisik maupun melalui berbagai media

---

<sup>18</sup> Michael Aldi Kurniawan Dkk, "Perancangan Video Music Naratif Untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder", *Nirmana*, Vol. 20, No. 1, Januari 2020, h. 48.

<sup>19</sup>Alicia Putri Pelangi, "Cinta Rahwana Dalam Kacamata Djoko Pada Puisi Pengakuan Rahwana", *Basindo: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Indonesia, Dan Pembelajarannya*, Vol. 6, No. 2, 2022, h. 345.

sosial yang ada untuk mengawasi orang yang disukai.

- b. Kebencian, dasar dari kebencian ini melibatkan rasa jijik, sedih dan keterkejutan dalam arti persepsi ketidakadilan. Ini juga menggabungkan perasaan takut, marah, dan kecewa. Perasaan tidak senang atau kemarahan atas suatu tindakan, ucapan orang, dan lainnya yang dianggap menyebabkan penghinaan.
- c. Kecemburuan yang ekstrem, adalah sebuah emosi yang kompleks yang mencakup perasaan mulai dari rasa takut ditinggalkan hingga kemarahan dan penghinaan. Seseorang merasa cemburu karena pasangannya menghabiskan waktu dengan orang lain, sehingga merasa terdorong untuk mengetahui segala hal yang berkaitan dengan pasangan, seperti dimana mereka berada dan dengan siapa mereka bertemu.<sup>20</sup>

Teori hierarki kebutuhan yang dipaparkan oleh Abraham Maslow terdapat sejumlah kebutuhan yang wajib dipenuhi agar tidak mengganggu kondisi psikologi orang tersebut. Teori tersebut terbagi dalam lima jenis kebutuhan dasar secara bertingkat. Tingkat terbawah yaitu kebutuhan-kebutuhan fisiologis lalu, terdapat kebutuhan akan rasa aman dan ketentraman, selanjutnya mencerminkan kebutuhan yang

---

<sup>20</sup>Titi Dewi Rohati Dkk, "Obsessive Love Disorder And Psychopathic Behaviour Of The Main Character In Gone Girl Movie Through Psychoanalysis Perspective", *Jurnal Akrab Juara*, Vol. 7, No. 3, Agustus 2022, h. 235.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

digolongkan dalam kelompok kasih sayang lalu, mencerminkan kebutuhan atas penghargaan diri, dan tingkat tertinggi sekaligus terakhir yaitu kebutuhan atas perwujudan diri.<sup>21</sup> Kelima tingkatan kebutuhan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut: 1. *Physiological Needs* (kebutuhan-kebutuhan fisiologis), *Need For Self-Security And Security* (kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan), *Needs For Love And Belongingness* (kebutuhan akan rasa kasih sayang dan memiliki), *Need For Self-Esteem* (kebutuhan akan rasa harga diri), *Need For Self-Actualization* (kebutuhan akan aktualisasi diri).<sup>22</sup>

Penderita *Obsessive Love* adalah dampak dari tidak tercapainya kelima kebutuhan tersebut. Individu *obsessive love* akan sulit mengaktualisasikan dirinya karena belum adanya kematangan mental untuk bertanggung jawab terhadap orang yang dicintai. Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang dengan gangguan *obsessive love* hanya akan mementingkan egonya sendiri tanpa memikirkan bagaimana akibat yang diterima oleh pasangan nanti.<sup>23</sup>

### **Penyebab *Obsessive Love***

---

<sup>21</sup>Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, (Cet. IV, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 62.

<sup>22</sup>Andriansyah Bari Dan Randy Hidayat, " Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget", *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, Vol. No. 7, No. 1, 2022, h.10.

<sup>23</sup>Asep Gosaki Nata Miharja, "Konsep Kebutuhan Bertingkat "Tamu" Dalam Naskah Drama Beruang Menagih Hutang (The Bear/The Boor) Karya Anton Pavlovich Checkhov: Kajian Teori Psikologi Humanistic Abraham Maslow, *Jurnal Lingko: Jurnal Kebahasaan Dan Kesastraan*, Vol. 1, No. 1, 2019, h. 5-10.

*Obsessive Love* bukanlah sebuah penyakit turunan yang dapat diwariskan penderita kepada keturunannya, namun memiliki sejumlah faktor pemicu yang terdapat pada kehidupan manusia itu sendiri, berdasarkan pernyataan dr. Susan Forward bahwa pemicu munculnya cinta yang obsesi berawal dari penolakan. Sebab pengidap obsesi cinta cenderung dikontrol oleh perasaan impulsif, fantasi dan hasrat yang kuat. sementara kehidupan target kerap kali didominasi oleh kebutuhan untuk melarikan diri dari pengejaran yang menindas dan tanpa henti. Meskipun mereka terlihat memiliki masalah yang berbeda, mereka memiliki rasa ketidakberdayaan yang kuat atas hidup mereka.

Ketika tertolak kekasih yang obsesif akan diliputi kepanikan, rasa tidak aman, ketakutan, dan rasa sakit, yang mendorong mereka untuk melawan dengan sekuat tenaga. Penolakan dapat dilakukan secara terang-terangan atau tersirat, bisa nyata atau dibayangkan, saat ini atau diantisipasi, konstan atau terputus-putus, sebab segala bentuk penolakan dapat memunculkan cinta yang obsesif.<sup>24</sup> Selain itu, faktor internal yang dapat mempengaruhi cinta obsesif adalah gaya keterikatan yang tidak aman, yaitu berupa keinginan bawah sadar untuk mencari sesuatu yang hilang dari masa kecil mereka berupa trauma atas kehilangan seseorang yang disayang atau kurangnya kasih sayang dan perhatian yang mereka dapatkan dimasa lalu. Sehingga

---

<sup>24</sup>Putri Afiansya, "Obsessive Love Disorder Depicted In The Main Character In The Crush Movie (1993), (Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, 2024), h. 14.

## **Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

memunculkan gaya keterikatan traumatis di masa dewasa berupa perasaan cemas yang ditandai dengan kegilaan, cinta obsesif keterikatan ekstrem, dan kecemasan. Dalam hal ini gaya keterikatan dapat menjadi tolak ukur dalam memprediksi perilaku cinta obsesif.<sup>25</sup>

Selain itu *Obsessive Love* dapat pula disebabkan oleh pola asuh pada masa awal kelahiran. Seseorang yang dibesarkan dalam hubungan yang stabil, justru menjadi orang mandiri ketika dewasa dan tidak memiliki kecenderungan obsesif. Mereka mampu percaya bahwa diri mereka berharga, namun sebaliknya, mereka yang dibesarkan pada keluarga dengan kondisi saling tidak percaya akan menjadi orang yang mudah menaruh curiga pada orang lain, termasuk kepada pasangannya. Selain itu, rasa kesepian mendalam juga bisa menjadi penyebab munculnya cinta obsesif.<sup>26</sup> Ketika mereka menemukan kekasih, mereka merasa telah menemukan bagian yang hilang di dirinya. Misalnya si obsesif tidak dibesarkan dengan perhatian utuh dari kedua orang tuanya, maka saat memiliki pasangan yang perhatian, si obsesif merasa bahwa kerinduannya sedikit terobati, meski tak sepenuhnya bisa menggantikan perhatian tersebut

---

<sup>25</sup>Bahare Honari Dkk, "The Effectiveness Of Attachment-Based Psychoanalytic Psychotherapy In Improving Insecure Attachment And Obsessive Love In Women", *Journal Modern Psychological Researches*, Vol. 17, Issue 67, 2022, h. 279.

<sup>26</sup>Michael Aldi Kurniawan dkk, "Perancangan Video Music Naratif Untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder", *Nirmana*, Vol. 20, No. 1, Januari 2020, h. 47.

### **Bahaya *Obsessive Love***

Obsesi terhadap cinta terjadi manakala penderita mencintai pasangannya berdasarkan bayangannya atau menurut hal yang dipikirkan oleh sang obsesi, jika hal tersebut tidak sesuai maka ia akan merasa kecewa. Terkadang orang yang mengalami obsesi pun tidak menyadari bahwa apa yang dirasakan pada dirinya adalah sebuah obsesi dan nyatanya dibalik rasa obsesi ini terdapat banyak pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya sendiri seperti “saya adalah orang yang tidak berharga” atau “saya adalah orang yang tidak pantas untuk dicintai”, jika ia tidak mendapatkan cintanya kembali. Pada dasarnya pikiran negatif ini muncul disebabkan karena pengalaman negatif yang terjadi di masa lalunya.<sup>27</sup>

### **Solusi /nilai-nilai penyembuhan yang ditawarkan al-Qur’ān terhadap *obsessive love***

#### **1. Shalat Solusi Bagi Daya Tarik Luar Biasa**

Shalat merupakan bentuk nyata dari hubungan vertikal antara manusia dan sang pencipta. Dalam ibadah ini, seorang hamba berdiri dengan penuh kekhusyukan dan ketundukan di hadapan Allah swt. Posisi tersebut bukan sekadar gerakan lahiriah, melainkan pancaran energi spiritual yang menenangkan hati, menyucikan jiwa, dan

---

<sup>27</sup>Rani Zaindina Wibawanti Mashuri, “Obsessive Love Dikalangan Remaja Dalam Pandangan Hadis (Kajian Ma’āni Al-Hadīth Pada Riwayat Imam At-Tirmidhī Nomor Indeks 1997 Dengan Pendekatan Psikologi)”, (Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Uin Sunan Ampel Surabaya, 2023), h. 52.

## Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love

menghadirkan rasa damai yang mendalam. Lebih dari sekadar kewajiban, shalat adalah sumber pahala, penjaga kesehatan, kunci ketenangan batin, serta jalan menuju kebahagiaan hakiki baik di dunia maupun di akhirat.<sup>28</sup> Sebagaimana Allah swt. berfirman dalam QS al-Ankabūt/ 29: 45, sebagai berikut:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Terjemahnya:

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.<sup>29</sup>

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbah, shalat yang dilandasi kesadaran dan kekhusyukan akan menghadirkan *filter spiritual* yang membentuk karakter dan menuntun seseorang untuk menimbang segala hasrat dan tindakan. Dalam cahaya itu, ketertarikan emosional yang berlebihan dapat dijinakkan, dibingkai ulang, dan diarahkan menuju cinta yang proporsional yakni cinta yang memberi ruang, bukan yang mengekang. Dan ketika ayat ini menyatakan, "Wa la-zikrullāhi akbar" (dan sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar),

<sup>28</sup>Effiana Cahya Ningrum, "Pendekatan Psikologi Transpersonal Teori Willian James Pada Sholat Sebagai Ketnangan Mahasiswa Di Kos Anggrek", *Mentari Journal Of Islamic Primary School*, Vol. 1, No. 3, September 2023, h. 128.

<sup>29</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'ān Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'ān Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), h. 401.

ia menunjukkan bahwa puncak pembebasan dari obsesi adalah dengan meletakkan Allah swt. sebagai pusat cinta bukan makhluk. Ketika cinta kepada Allah menjadi orientasi tertinggi, maka cinta kepada manusia tidak menjadi perbudakan batin.<sup>30</sup>.....

## 2. Tawakal Solusi Bagi Kecemburuan Ekstrem

Tawakal adalah sikap hati yang menyerahkan sepenuhnya setiap urusan kepada Allah. Dalam pandangan ini, berserah bukan berarti pasif, melainkan sebuah pilihan sadar untuk menjadikan Allah sebagai penentu akhir dari segala perkara. Ia adalah bentuk keyakinan yang lahir dari iman, bahwa apapun hasilnya, Allah-lah yang paling tahu apa yang terbaik. Dalam sikap tawakal ini, seorang hamba menegaskan kepercayaannya kepada Sang Pencipta dan dari sanalah nilai religiusitas itu tumbuh, bukan hanya sebagai konsep, tapi sebagai sikap hidup yang nyata dan teruji dalam berbagai keadaan.<sup>31</sup>

Dalam menghadapi kecemburuan yang berlebihan salah satu gejala dari *obsessive love*, tawakal bisa menjadi jalan yang menenangkan. Saat seseorang belajar menyerahkan orang yang ia cintai kepada Allah, ia pun perlahan bisa melepaskan rasa memiliki yang berlebihan. Tawakal mengajarkan bahwa kita hanya bisa berusaha mencintai sebaik

---

<sup>30</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 10*, (Cet. II; Jakarta : PT Lentera Hati, 2000), h. 506- 510.

<sup>31</sup>Yuwafa Faurelio Yahya dan Akhmad Fatoni, "Analisis Sosiologi Pada Puisi Karya Emha Ainun Nadjib Yang Berjudul "Wirid Orang Tertindas" Sebagai Pembelajaran Sastra Di Masyarakat", *Pragmatic: Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa Dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, 2025. h. 303.

E-ISSN : 2962-0716

P-ISSN : -

**Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

mungkin, tapi hasil akhirnya tetap Allah yang tentukan. Ketika hati mulai dipenuhi rasa curiga dan cemas, tawakal mengingatkan bahwa Allah selalu menjaga segalanya. Cinta yang tumbuh dari tawakal adalah cinta yang ikhlas tidak memaksa tapi tetap setia dalam doa.<sup>32</sup>

Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS al-Talāq/ 65 : 3 yaitu:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Terjemahnya:

Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.<sup>33</sup>

Dalam kitab tafsir al-Qurtubī, ungkapan "*fa huwa hasbuh*" menjadi penegasan bahwa kebergantungan sejati bukan pada makhluk, tetapi pada Zat yang menggenggam seluruh takdir. Dalam konteks *obsessive love* yang melahirkan kecemburuan ekstrem, tafsir ini hadir sebagai penyeimbang batin. Ketika seseorang terlalu melekat pada objek cinta, rasa cemas akan kehilangan menjelma menjadi obsesi. Namun, dengan menanamkan tawakkal yang utuh, individu diajak

<sup>32</sup>Via Dwi Effendi dkk, "Pengertian Dan Sejarah Tasawuf: Sebuah Perjalanan Spiritual Menuju Kedekatan Dengan Allah Swt", *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol. 2, No. 3, Maret 2025, h. 5766.

<sup>33</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), h. 558.

untuk melepaskan kelekatan yang melukai, dan mulai mempercayai bahwa cinta sejati tidak selalu dimiliki, tetapi selalu dititipkan. Sebab Allah telah menetapkan kadar untuk segala sesuatu, termasuk rasa dan relasi yang kadang tak dapat dimiliki sepenuhnya.<sup>34</sup>

### 3. Zikir Solusi Bagi Pikiran Obsesif dan posesif (*Overthinking*)

Zikir adalah penopang kuat dalam perjalanan menuju Allah swt, Hati yang beriman dan mencintai Allah swt. akan senantiasa dipenuhi dengan dzikir, karena dari situlah ketenangan dan kedekatan itu lahir. Ketekunan dalam berdzikir membantu seseorang memusatkan pikirannya hanya kepada-Nya. Hingga akhirnya, lewat zikir yang konsisten, hati dan pikiran tak lagi menyimpan apa pun selain kesadaran akan kehadiran Allah swt dalam setiap detik kehidupan.<sup>35</sup>

Zikir bukan hanya bentuk ibadah, tapi juga ruang teduh bagi jiwa yang sedang diguncang stres dan beban mental. Ia hadir sebagai jalan untuk memperkuat keimanan, mengingatkan hati agar terus bergantung pada sang pencipta. Dengan membiasakan lisan dan hati berzikir, seseorang perlahan-lahan akan terbebas dari gangguan pikiran, termasuk bisikan halusinasi yang kerap mengusik ketenangan batin. Sebagaimana shalat dan doa yang menjadi sumber kedamaian,

---

<sup>34</sup>Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 18*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2014), . 657-659.

<sup>35</sup>Ainur Rofiq dan Sutopo, "Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup", *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. h. 10

## Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love

zikir pun memancarkan ketenangan dalam diri, menenangkan gelombang jiwa yang gelisah dan menuntunnya kembali pada keseimbangan yang hakiki.<sup>36</sup> Selaras dengan firman Allah swt. dalam QS al-Rad/ 13: 28, sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذَّكَّرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.<sup>37</sup>

Ayat tersebut menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang dan nyaman. Dengan demikian, zikir selain melaksanakannya dapat bernilai ibadah juga disisi lain mampu menjadi terapi mental untuk menghentikan siklus *overthinking* dan menggantinya dengan keyakinan serta ketenangan jiwa. zikir dianggap mampu menenangkan jiwa dan menjernihkan pikiran serta membawa manusia kembali pada kesadaran akan kehadiran Allah dan menyapu prasangka negatif yang menghantui hati.<sup>38</sup>

Disamping itu, al-Qur'an memang mengajak manusia untuk menguatkan keimanan bahwa segala sesuatu berjalan atas izin Allah.

---

<sup>36</sup>Adi Juniarto dan Ita Apriliyani, "Implementasi Pemberian Dzikir Untuk Mengurangi Halusinasi Pendengaran Di Rsj Prof. Soerjono Magelang", *Jip: Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 4, No. 1, Juni 2023, h. 43.

<sup>37</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), h. 252.

<sup>38</sup>Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Akidah Syariah Manhaj Jilid 7*, (Cet. III; Jakarta: Gema Insani, 2018), h. 164.

Ketika hati dipenuhi prasangka atau dugaan maka ketenangan akan hilang. Namun ketika hati dipenuhi *zikrullah*, maka prasangka akan digantikan dengan kepercayaan dan kelapangan jiwa. Inilah cara al-Qur'ān menuntun manusia keluar dari jeratan *overthinking* dan posesif dengan membebaskan pikiran dari bayangan yang tak pasti, dan kembali pada realita yang dilandasi iman.<sup>39</sup>

#### 4. Bersyukur Solusi Bagi *Insecure*

Syukur berasal dari kata *syukr*, dengan kata kerja *fiil syakara-yasykuru*, yang bermakna lebih dari sekadar ucapan terima kasih. Ia adalah kesadaran mendalam, bahwa setiap nikmat datang dari Allah, dan karenanya harus diiringi rendah hati dan ingatan yang tak putus pada-Nya. Dalam pandangan syara', syukur adalah pengakuan atas nikmat Ilahi, disertai ketundukan, lalu menggunakannya sesuai kehendak-Nya sebagai wujud cinta, bukan kesombongan.<sup>40</sup> Dalam konteks *insecure* syukur adalah keikhlasan dalam penerimaan diri, kelapangan hati mengakui bahwa Allah telah menciptakan hambanya dalam bentuk yang sebaik-baiknya, dan di anugerahkan kelebihan dan juga kekurangan.

Syukur memiliki benang halus yang terhubung erat dengan kondisi psikologis seseorang. Saat syukur dilakoni dengan sepenuh hati

---

<sup>39</sup>Nurul Azimah Dkk, "Penyembuhan Mental Melalui Dzikir", *Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol. 4, No. 3, April 2025, h. 2615-2618.

<sup>40</sup>Ami Kurnia Melinsi, "Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur", *Journal Of Islamic Guidance And Conseling*, Vol. 2, No. 3, Desember 2023, h. 383.

E-ISSN : 2962-0716

P-ISSN : -

**Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

melibatkan seluruh tubuh, maka mampu menenangkan badai pikiran negatif, meredakan gelisah atas kekurangan, serta menumbuhkan energi positif dalam jiwa. Dari sinilah semangat ibadah tumbuh, sebab hati yang bersyukur adalah hati yang sadar akan limpahan nikmat Allah swt. yang kerap hadir dalam diam, namun terasa oleh jiwa yang terjaga.<sup>41</sup> Menumbuhkan rasa syukur juga termasuk rasa kebanggaan manusia terhadap hasil ciptaan Allah termasuk dirinya sendiri. Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS al-Tin/ 95: 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Terjemahnya:

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.<sup>42</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang paling sempurna, baik secara fisik maupun psikologis. Kesempurnaan tersebut tidak hanya terletak pada fisik namun juga dalam akal pikirannya yang menjadi pembeda antara manusia dan makhluk lainnya. Kesadaran akan kemuliaan penciptaan ini bukan hanya menumbuhkan rasa syukur, tapi juga membangun kepercayaan diri dan menjadi penawar bagi rasa rendah diri yang kerap

---

<sup>41</sup>Fitri Agustina Sarim “Konsep Self Haling Dengan Zikir Dan Bersyukur Dalam Al-Qur'an”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 8, No. 4, 2023, h. 360.

<sup>42</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), h. 597.

menghantui jiwa.<sup>43</sup> al-Qur'an sendiri banyak menyinggung mengenai sikap syukur yang salah-satunya diabadikan Allah swt. dalam QS Ibrahim/ 14: 7, sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Terjemahnya:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.<sup>44</sup>

Dalam kitab tafsir al-Misbah menerangkan bahwa ayat ini menjelaskan nikmat dari Allah swt. dapat bertambah ketika adanya rasa syukur, dan azab Allah swt. dapat didatangkan ketika kufur akan nikmat hidup. Azab disini bukan berarti hukuman langsung namun bisa berupa bertambahnya nikmat dengan tujuan memperpanjang kedurhakaannya.<sup>45</sup> Dalam konteks *obsessive love*, terutama pada rasa *insecure*, seseorang kerap lupa mensyukuri kehadiran cinta yang ada, sehingga terperangkap pada kecemasan akan kehilangan. Perasaan takut ini muncul akibat rasa trauma dimasa lalu, maka dengan

---

<sup>43</sup>Mhd. Andika Sejati Hsb dkk, “ Membangun Kepercayaan Diri Melalui Tafsir Al-Munir Dalam Surah At-Tin Ayat 4: Telaah Fenomena Insecure Dalam Islam”, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, Vol. 7, No. 2, Juli-Desember 2024, h. 124.

<sup>44</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), h. 256.

<sup>45</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 7*, (Cet. II; Jakarta : PT Lentera Hati, 2000), h. 22.

## Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love

bersyukur dapat menjadi penyembuh dan mengalihkan fokus dari rasa takut akan kehilangan, menuju penerimaan dan ketenangan.

### **Kesimpulan**

Solusi menyeluruh yang diberikan oleh al-Qur'an terhadap problem *obsessive love* melalui pendekatan spiritual yang menyembuhkan dimensi psikologis manusia. Berdasarkan pembacaan terhadap empat gejala utama *obsessive love*, tampak bahwa al-Qur'an tidak hanya memberi solusi spiritual yang bersifat ibadah ritual, tetapi juga menawarkan pendekatan psikologis yang dalam. Shalat, zikir, tawakal, dan syukur menjadi empat pilar yang menstabilkan jiwa manusia dalam menghadapi cinta yang berlebihan. Solusi dari al-Qur'an ini membantu menyadari bahwa cinta yang sehat tidak akan lahir dari kegelisahan, keterikatan, atau kepemilikan mutlak, tetapi cinta lahir dari keseimbangan antara cinta kepada makhluk dan cinta utama kepada Allah swt.

### **Daftar Pustaka**

- Afiansya, Putri. (2024). "Obsessive Love Disorder Depicted In The Main Character In The Crush Movie (1993), Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Aizid, Rizem. (2017). *Cinta Itu Indah*, Cet. I, Yogyakarta: Diva Press.
- Alyanay Dkk, Sajid Iqbal. (2023). "Insecure Attachment Styles And Obsessive Love Among Eemerging Adults", *Pakistan: Journal Of Psychology*, Vol. 54, No. 1.
- Ayuningtias, Siti Sya'diah. (2018). "Obsesi Cinta Tokoh Utama Pria Dalam Novel Half Girlfriend Karya Chetan Bhagat", Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Muhammadiyah, Sukabumi.
- Azimah, Nurul. Dkk, (2025). "Penyembuhan Mental Melalui Dzikir", *Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol. 4, No. 3.

- Bari, Andriansyah. Dan Randy Hidayat, (2022). “ Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget”, *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, Vol. No. 7, No. 1.
- Al- Buthy, Said Ramadhan (2009). *Al- Qur’an Kitab Cinta*, Cet. I, Jakarta: Hikmah PT Mizan Publikasi.
- Desmita, (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Cet. IV, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dyah Lutfhia Kirana, (2022). *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*, Cet. I, Mataram: Sanabil.
- Effendi, Via Dwi. dkk, (2025). “Pengertian Dan Sejarah Tasawuf: Sebuah Perjalanan Spiritual Menuju Kedekatan Dengan Allah Swt”, *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol. 2, No. 3.
- Forward, Susan. Dan Craig Buck, (2002). *Obsessive Love: When It Hurts Too Much To Let Go*, Ed. III, Amerika: Bantam Books.
- Ghozi, Ikhwanul. (2023). “Makna Cinta Dalam Film “Ayat Tentang Cinta “Produksi Film Maker Muslim”, Skripsi, Program Sarjana Srata Satu Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Al-Hifnawi, Muhammad Ibrahim (2014). *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 18*, (Jakarta: Pustaka Azzam.
- Honari, Bahare. Dkk,(2022). “The Effectiveness Of Attachment-Based Psychoanalytic Psychotherapy In Improving Insecure Attachment And Obsessive Love In Women”, *Journal Modern Psychological Researches*, Vol. 17, Issue 67.
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim (2011). *Raudhatul Muhibbin*, Jakarta: Qisthi Press.
- Juniarto, Adi. dan Ita Apriliyani, (2023). “Implementasi Pemberian Dzikir Untuk Mengurangi Halusinasi Pendengaran Di Rsj Prof. Soerjono Magelang”, *Jip: Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 4, No. 1.
- Kurniawan, Michael Aldi. Dkk, (2020). “Perancangan Video Music Naratif Untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder”, *Nirmana*, Vol. 20, No. 1.
- Kurniawan, Michael Aldi. dkk, (2020). “Perancangan Video Music Naratif Untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder”, *Nirmana*, Vol. 20, No. 1.
- Mhd. Andika Sejati Hsb dkk, (2024). “ Membangun Kepercayaan Diri Melalui Tafsir Al-Munir Dalam Surah At-Tin Ayat 4: Telaah

E-ISSN : 2962-0716

P-ISSN : -

**Solusi yang ditawarkan al-Qur'an terhadap obsessive love**

Fenomena Insecure Dalam Islam", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, Vol. 7, No. 2.

Miharja, Asep Gosaki Nata. (2019). "Konsep Kebutuhan Bertingkat "Tamu" Dalam Naskah Drama Beruang Menagih Hutang (The Bear/The Boor) Karya Anton Pavlovich Checkhov: Kajian Teori Psikologi Humanistic Abraham Maslow, *Jurnal Lingko: Jurnal Kebahasaan Dan Kesastraan*, Vol. 1, No. 1.

Octafany, Assay. (2020). "Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi", *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, Vol. 21, No. 2.

Paparang, Nicky Christian. Dan Chory Angela Wijayanti, (2023). "Sambutan Penonton Tentang Hubungan Beracun Di"Persona: Kolektor", *Journal Of Content And Engagement*, Vol. 1, Ed. 2.

Pelangi, Alicia Putri. (2022). "Cinta Rahwana Dalam Kacamata Djoko Pada Puisi Pengakuan Rahwana", *Basindo: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Indonesia, Dan Pembelajarannya*, Vol. 6, No. 2.

Putra, David Widyanto. dan Heny Subandiyah, (2024). "Objek Cinta Dan Amanat Dalam Film Sobat Ambyar Kajian Psikologi Erich Fromm)", *Bapala*, Vol. 11, No. 3.

Putrie, Lisa Angelie. Dan Abdul Kholiq, (2024). "Criminological Review Of Cyberstalking Crime Caused By Obsessive Love Disorder", *Syiah Kuala Law Journal*, Vol. 8, No. 3.

Rofiq, Ainur. dan Sutopo, "Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup", *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.

Rohati, Titi Dewi. dkk, (2022). "Obsessive Love Disorder And Psychopathic Behaviour Of The Main Character In Gone Girl Movie Through Psychoanalysis Perspective", *Jurnal Akrab Juara*, Vol. 7, No. 3.

Sarim, Fitri Agustina. (2023). "Konsep Self Haling Dengan Zikir Dan Bersyukur Dalam Al-Qur'an ", *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 8, No. 4.

Shihab, M. Quraish. (2000). *Tafsir Al-Misbah Jilid 10*, (Cet. II; Jakarta : PT Lentera Hati.

Simawati, Elpis, dkk, (2024). "Obsessive Love Disorder Of The Main Character In The Movie Only Mine", [Abstract Of Undergraduate Research, Faculty Of Humanities, Bung Hatta University](#), Vol. 2, No. 1.

Simbolon, Nurul Astika. dkk, (2024). " E-Diagnostic Gangguan Mental Ocd (Obsessive Compulsive Disorder) Menggunakan Metode

Certainty Factor”, *Jurnal Teknologi System Informasi Dan System Computer Tgd*, Vol. 7, No. 2.i

Yahya, Yuwafa Faurelio. dan Akhmad Fatoni, (2025). “Analisis Sosiologi Pada Puisi Karya Emha Ainun Nadjib Yang Berjudul “Wirid Orang Tertindas” Sebagai Pembelajaran Sastra Di Masyarakat”, *Pragmatic: Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa Dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1.

Yuwono. (2022). Princessa Nathania. Dan Rebut Basuki, “Sinners For Love: A Screenplay Exploring The Destructive Nature Of Obsessive Love”, *Kata Kita*, Vol. 10, No. 2.

Al-Zuhaili, Wahbah.( 2018). *Tafsir Al-Munir Akidah Syariah Manhaj Jilid 7*, Cet. III; Jakarta: Gema Insani,