

Refleksi Emosional: Cinta dan Kecemasan dalam Karya Ibn Hazm

Emotional Reflection: Love and Anxiety in the Works of Ibn Hazm

Rival jahfal maryadi¹, Nurholis², Nabila Putri Pratiwi³, Rizqia Fatimatuzahra Yasis⁴, Ghulam Ikhwan Fhadilla⁵

¹⁻⁵Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

¹rivaljmaryadi@gmail.com, ²nurholis@uinsgd.ac.id, ³nabilaputripratiwi1210@gmail.com,

⁴fatimatuzahrar@gmail.com, ⁵ghulam0404@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
<p>Riwayat Diterima: 28 Juni 2025 Direvisi: 29 Agustus 2025 Diterima: 01 September 2025</p>	<p><i>This analysis explores two central themes in Ibn Hazm's works—love and anxiety—by examining their interplay and impact on human behavior. Through a close reading of <i>Tawq al-Hamamah</i> (The Dove's Neckring) and <i>Filsafat al-Akhlak wal-Siyar</i> (Philosophy of Morals and Conduct), the study reveals Ibn Hazm's view of love as a profound yet complex experience that engenders not only joy but also anxiety, longing, and uncertainty. Anxiety, in Ibn Hazm's framework, arises as a natural response to relational vulnerability and moral responsibility. Furthermore, the analysis highlights his proposed remedies for anxiety, emphasizing character development, ethical practice, and spiritual connection with God. Employing an interdisciplinary approach—integrating literary studies, psychology, and moral philosophy—this research enriches understanding of emotional dynamics in classical Islamic thought while underscoring its relevance to modern life, where love and anxiety remain universal human experiences. The findings aim to inspire further studies on the intersection of emotion, morality, and spirituality in Islamic intellectual tradition and its dialogue with contemporary perspectives.</i></p>
<p>Kata Kunci Ibn Hazm, cinta, kecemasan, etika, Filsafat al-Akhlak wal-Siyar, Tawq al-Hamamah.</p>	<p>Abstrak Analisis ini mengeksplorasi tema utama dalam karya-karya Ibn Hazm cinta dan kecemasan dengan meneliti interaksi dan dampaknya terhadap perilaku manusia. Melalui pembacaan yang cermat terhadap <i>Tawq al-Hamamah</i> (Cincin Leher Merpati) dan <i>Filsafat al-Akhlak wal-Siyar</i> (Filsafat Moral dan Perilaku), penelitian ini mengungkap pandangan Ibn Hazm tentang cinta sebagai pengalaman yang mendalam namun tidak hanya menimbulkan kegembiraan tetapi juga kecemasan, kerinduan, dan ketidakpastian. Kecemasan, dalam kerangka Ibn Hazm, muncul sebagai respons alami terhadap kerentanan relasional dan tanggung jawab moral. Lebih jauh, analisis ini menyoroti solusi yang diusulkannya untuk kecemasan, menekankan pengembangan karakter, praktik etika, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Dengan menggunakan pendekatan interdisipliner mengintegrasikan studi sastra, psikologi, dan filsafat moral penelitian ini memperkaya pemahaman tentang dinamika emosional dalam pemikiran Islam klasik sambil menggarisbawahi relevansinya dengan kehidupan modern, di mana cinta dan kecemasan menjadi pengalaman manusia yang universal. Temuan ini bertujuan untuk menginspirasi tentang persimpangan emosi, moralitas, dan spiritualitas dalam tradisi intelektual Islam.</p>
<p>Keywords <i>Ibn Hazm, love, anxiety, ethics, Philosophy al-Akhlak wal-Siyar, Tawq al-Hamamah.</i></p>	



Copyright © 2025 Rival Jahfal Maryadi, Nurholis, Nabila Putri Pratiwi, Rizqia Fatimatuzahra Yasis, Ghulam Ikhwan Fhadilla

1. Pendahuluan

Ibn Hazm, seorang pemikir, teolog, dan filsuf Muslim dari Andalusia yang kini dikenal dengan Spanyol. Terkenal dengan karyanya yang membahas berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cinta dan kecemasan. Dalam *Tawq al-Hamamah*, ia mengeksplorasi fenomena cinta, menyoroti tanda-tanda serta dampaknya terhadap individu. Sementara itu, dalam *Falsafat al-Akhlaq w-al-Siyar*, ia menelaah kecemasan sebagai faktor utama yang mendorong tindakan manusia, serta cara untuk mengatasinya melalui pencarian kebajikan.

Definisi cinta menurut Ibn Hazm memiliki tanda-tanda tertentu yang dengan cepat dideteksi oleh orang yang cerdas dan dengan mudah dikenali oleh orang yang cerdik. Dalam karyanya, Ibn Hazm tidak hanya mendefinisikan cinta, tetapi juga menjelajahi berbagai aspeknya, mulai dari tanda-tanda awal hingga konsekuensi yang mendalam. Ia menggambarkan cinta sebagai kekuatan yang dapat membawa kebahagiaan dan kesedihan, kegembiraan dan penderitaan. Namun di atas segalanya, ia melihat cinta sebagai fenomena alami yang melekat dalam jiwa manusia. Ibn Hazm membedakan antara berbagai jenis cinta, termasuk cinta romantis, cinta persahabatan, dan cinta spiritual. Ia percaya bahwa cinta sejati adalah hubungan yang mendalam dan bermakna antara dua jiwa, yang ditandai dengan kasih sayang, pengertian, dan rasa hormat. Ia juga menekankan pentingnya kejujuran dan ketulusan dalam hubungan cinta.

Melalui tulisan-tulisannya, Ibnu Hazm menarik kita untuk merenungkan sifat cinta dan peranannya dalam kehidupan kita. Ia menantang kita untuk mempertimbangkan bagaimana cinta dapat memperkaya pengalaman kita dan membawa makna yang lebih dalam pada keberadaan kita. Dengan demikian, mari kita mulai perjalanan kita untuk memahami definisi rasa cinta menurut Ibn Hazm, sebuah perjalanan yang akan membawa kita ke dalam dunia emosi manusia yang kompleks dan indah.

Sedangkan definisi kecemasan menurut Ibn Hazm adalah kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan gelisah. Hal ini sering disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, dan gemetar. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, trauma, dan genetika. Ibn Hazm percaya bahwa kecemasan adalah emosi alami yang dapat bermanfaat dalam situasi tertentu. Misalnya, kecemasan dapat membantu kita untuk termotivasi dan fokus dalam menghadapi tantangan. Namun, kecemasan juga bisa menjadi masalah jika sudah berlebihan atau mengganggu kehidupan kita sehari-hari. Ibn Hazm menawarkan beberapa nasihat tentang cara mengatasi kecemasan. Ia menyarankan kita untuk mengidentifikasi pemicu kecemasan kita, mengembangkan strategi cara pengendalian emosi yang sehat, dan mencari dukungan dari orang lain. Selain itu, ia juga menekankan pentingnya memiliki pandangan hidup yang positif dan optimis.

2. Metode

Analisis ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interdisipliner untuk menganalisis tema cinta dan kecemasan dalam karya Ibn

Hazm, khususnya *Tawq al-Hamamah* dan *Filsafat al-Akhlaq wal-Siyar*. Metode kualitatif dipilih untuk memungkinkan menjelajahi mendalam terhadap teks-teks sastra dan pemikiran filosofis Ibn Hazm, serta untuk memahami nuansa emosional dan etis yang terkandung di dalamnya. Data dikumpulkan melalui analisis teks, di mana peneliti melakukan pembacaan kritis terhadap karya-karya tersebut, mengidentifikasi tema-tema utama, dan mengeksplorasi konteks historis dan budaya yang mempengaruhi pemikiran Ibn Hazm. Pendekatan interdisipliner mengintegrasikan perspektif dari studi sastra, psikologi, dan etika, sehingga memungkinkan peneliti untuk menghubungkan konsep cinta dan kecemasan dengan aspek moral dan perilaku manusia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang komprehensif tentang dinamika emosional dalam pemikiran Ibn Hazm dan relevansinya dalam konteks kehidupan manusia modern.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada abad ke-6 hingga ke-13 M, Islam di Andalusia berkembang pesat dan menciptakan atmosfer yang kaya akan nilai-nilai moral. Ibn Hazm dikenal dengan gaya tekstualnya yang menekankan penegakan hukum Islam. Ia menghasilkan banyak ide dan pemikiran rasional yang tercermin dalam lebih dari 400 karya tulisnya. Karya-karyanya memiliki makna yang mendalam dan beragam tema (Chejne, 1974).

Menurut Ikhsan (2013), pemikiran tekstual Ibn Hazm dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang Al-Qur'an, budaya sosial Andalusia, dan lingkungan tempat ia tumbuh. Awalnya, ia menganut mazhab Maliki, kemudian beralih ke mazhab Syafi'i, dan akhirnya memilih mazhab Zahiri. Menurutnya, mazhab Zahiri berpegang teguh pada Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk menghindari kesalahan interpretasi. Ibn Hazm juga dikenal sebagai ahli hadis yang dijuluki *Al-Huffaz al-Kibar* karena kemampuannya menghafal hadis beserta sanadnya. Ia menulis banyak biografi tentang sahabat Nabi, tabi'in, dan tokoh-tokoh lainnya, lengkap dengan argumen pemikiran mereka. Karya-karyanya mencerminkan kejujuran dan ketegasannya dalam menyampaikan kebenaran. Selain itu, ia juga menulis puisi cinta yang indah, seperti dalam karyanya yang terkenal yaitu *Tawq al-Hamamah*, yang menggabungkan unsur sastra, filsafat, dan ajaran Islam (Arberry, 1953).

Dalam *Tawq al-Hamamah*, Ibn Hazm mengeksplorasi fenomena jatuh cinta (*falling in love*) dengan gaya puitis dan filosofis. Ia menggambarkan cinta sebagai kekuatan alamiah yang membawa kebahagiaan sekaligus penderitaan. Ia juga membahas kecemasan (*anxiety*) yang sering menyertai perasaan cinta, seperti ketidakpastian, kerinduan, dan ketakutan kehilangan orang yang dicintai. Karya ini tidak hanya berbicara tentang cinta, tetapi juga memberikan analisis psikologis mendalam tentang emosi manusia, sambil tetap mengaitkannya dengan nilai-nilai Islam (Ibn Hazm, 1027).

Ibn Hazm menulis *Tawq al-Hamamah* berdasarkan pengalaman pribadi dan pengamatannya terhadap kehidupan sosial di Andalusia. Lingkungannya yang kaya akan budaya dan intelektual memengaruhi gaya penulisannya yang elegan dan mendalam. Karya-karyanya sering menggabungkan unsur sastra,

filsafat, dan agama, menjadikannya salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah intelektual Islam (Asín Palacios, 1931).

Ibn Hazm juga meninggalkan warisan intelektual yang kaya, termasuk pemikirannya tentang cinta dan kecemasan, yang tetap relevan hingga saat ini. Karyanya, seperti *Tawq al-Hamamah*, tidak hanya menjadi inspirasi dalam dunia sastra, tetapi juga dalam psikologi dan spiritualitas. Ia membuktikan bahwa cinta dan kecemasan adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia dan keduanya dapat dipahami melalui perspektif Islam yang bijaksana (Ikhsan, 2013).

Jatuh Cinta dari *Tawq al-Hamamah* Karya Ibn Hazm

Cinta memiliki tanda-tanda tertentu yang dapat dengan cepat dikenali oleh orang yang cerdas dan diperhatikan oleh mereka yang tajam pengamatannya. Tanda pertama adalah tatapan mata yang penuh perhatian. Mata adalah gerbang luas jiwa, penyingkap rahasia terdalam, dan penyampai pikiran yang paling pribadi. Seorang yang sedang jatuh cinta akan menatap orang yang dicintainya tanpa berkedip. Matanya akan mengikuti setiap gerakan sang kekasih, berpaling saat dia berpaling, condong ke arahnya seperti bunglon yang mengikuti pergerakan matahari. Seorang pecinta akan berbicara kepada orang yang dicintainya meskipun tampaknya sedang berbicara kepada orang lain, kasih sayangnya akan tampak jelas bagi siapa saja yang memperhatikannya. Ketika sang kekasih berbicara, ia akan mendengarkan dengan penuh perhatian, mengagumi setiap kata, bahkan ketika yang dikatakan mungkin tidak masuk akal. Ia akan mempercayai kekasihnya tanpa ragu, membelanya meskipun ia salah, dan akan selalu ingin berada di dekatnya. Bahkan, ia akan menyingkirkan segala aktivitas yang dapat menjauhkannya dari sang kekasih dan sangat lamban meninggalkan kekasihnya ketika perpisahan tak bisa dihindari.

Tanda lain dari cinta adalah kegugupan yang muncul saat tak sengaja bertemu dengan sang kekasih atau mendengar namanya disebut. Pecinta juga menjadi dermawan tanpa pamrih dan mengubah kebiasaannya agar tampak lebih menarik bagi sang kekasih. Seorang yang pelit bisa tiba-tiba menjadi murah hati, seorang pemarah bisa menjadi lebih lembut, dan seorang pengecut bisa bertindak gagah berani karena cinta. Ketika api cinta benar-benar menyala, ia akan tampak dalam bisikan rahasia dan kecenderungan untuk mengabaikan semua orang kecuali sang kekasih. Pecinta akan merasa bahagia berada di tempat sempit bersama kekasihnya, tetapi merasa kesepian dalam ruang yang luas. Mereka juga akan berbagi barang secara main-main, sering kali berusaha menyentuh tangan atau barang yang disentuh kekasihnya, dan bahkan meminum dari tempat yang sama dengan sang kekasih.

Namun cinta juga bisa terlihat dalam bentuk yang berlawanan, seperti pertengkaran kecil yang terjadi tanpa alasan yang jelas, kesalahpahaman yang disengaja, atau sikap bertentangan satu sama lain hanya untuk menguji kedalaman perasaan masing-masing. Yang membedakan ini dari kebencian sejati adalah rekonsiliasi yang cepat. Sepasang kekasih bisa terlihat saling bertentangan hingga seolah-olah tak mungkin berdamai, tetapi dalam sekejap

mereka kembali harmonis, tertawa, dan bercanda bersama. Ini adalah tanda pasti dari cinta sejati.

Seorang pecinta akan senang mendengar nama kekasihnya, sering menyebutnya dalam percakapan, dan ingin mendengar berita tentangnya tanpa rasa takut bahwa orang lain akan menyadari perasaannya. Bahkan, cinta dapat menyebabkan seseorang kehilangan nafsu makan, terhenti di tengah percakapan karena teringat kekasihnya, atau menjadi pendiam dan melankolis tanpa alasan yang jelas. Cinta juga sering membawa seseorang pada kesendirian dan kehilangan berat badan tanpa alasan medis. Kurang tidur juga merupakan gejala umum, seperti yang sering digambarkan para penyair dengan metafora melihat bintang di malam hari. Selain itu, seorang pecinta akan mencintai keluarga dan teman-teman kekasihnya seolah-olah mereka adalah bagian dari dirinya sendiri.

Tanda cinta yang paling terkenal ialah menangis, tetapi beberapa orang yang lebih mudah menangis daripada yang lain. Ada yang memiliki air mata yang mudah mengalir, sementara yang lain menyimpan kesedihan mereka dalam hati. Ada juga mereka yang menjadi sangat waspada terhadap kekasihnya, memperhatikan setiap kata dan tindakan, mengumpulkan informasi tentangnya, dan mengikuti semua gerak-geriknya. Bahkan, seorang yang biasanya bodoh bisa menjadi sangat cerdas dalam hal cinta. Cinta bisa lahir dari sekadar mendengar deskripsi tentang seseorang tanpa pernah melihatnya. Dalam kasus seperti ini, cinta berkembang melalui surat, utusan, dan imajinasi yang terus membayangkan sosok yang dicintai. Namun, cinta semacam ini sering kali rapuh, karena ketika akhirnya melihat orang yang sebenarnya, perasaan itu bisa semakin kuat atau justru menghilang sepenuhnya.

Terkadang cinta muncul hanya dalam satu tatapan, tanpa mengetahui siapa orang itu, namanya, atau asal-usulnya. Tetapi cinta yang muncul dalam sekejap ini sering kali tidak bertahan lama, karena sesuatu yang tumbuh dengan cepat juga akan layu dengan cepat. Sebaliknya, cinta yang berkembang perlahan melalui kebersamaan dan interaksi mendalam lebih mungkin bertahan lama dan menjadi cinta sejati. Beberapa orang memilih untuk menghindari cinta agar tidak jatuh terlalu dalam, karena mereka tahu bahwa begitu cinta masuk ke dalam hati mereka, ia tidak akan pernah pergi. Ibn Hazm sendiri mengaku sulit percaya pada cinta pada pandangan pertama, menganggapnya lebih sebagai ketertarikan fisik daripada cinta sejati. Ia hanya benar-benar mencintai setelah waktu yang lama dan melalui banyak interaksi dengan orang yang dicintainya. Cinta juga dapat meninggalkan bekas yang bertahan selamanya. Misalnya, seseorang yang pertama kali jatuh cinta pada orang berambut pirang mungkin akan selalu lebih menyukai rambut pirang, bahkan setelah hubungan itu berakhir. Ini adalah bukti bahwa cinta memiliki pengaruh mendalam pada jiwa seseorang.

Ibn Hazm juga dengan cermat mengklasifikasikan cinta ke dalam beberapa kategori yang berbeda, mencerminkan pemahamannya yang mendalam tentang kompleksitas emosi manusia. *Pertama*, ia mengidentifikasi cinta romantis (*Ishq*) sebagai keterikatan jiwa yang kuat, seringkali disertai dengan kegelisahan dan perubahan perilaku. Baginya, *'ishq* berakar pada kesamaan jiwa dan ketertarikan pada keindahan, dan ia bahkan mencatat secara detail tanda-tanda jatuh cinta melalui pengamatan bahasa tubuh dan ekspresi.

Menariknya, Ibn Hazm tidak melihat cinta romantis sebagai sesuatu yang tabu, melainkan sebagai urusan hati yang berada di bawah kehendak Tuhan, bahkan berpotensi membawa kebaikan. *Kedua*, cinta persahabatan (*Sadaqah*) mendapatkan penghargaan tinggi dari Ibn Hazm. Ia menekankan nilai kejujuran, kesetiaan, dan saling pengertian sebagai ciri-ciri sahabat sejati, yang peduli, berani mengkritik demi kebaikan, dan senantiasa hadir dalam suka maupun duka. Sebaliknya, ia memperingatkan terhadap persahabatan palsu yang hanya berorientasi pada keuntungan pribadi. Ketiga, meskipun *Thawq al-Hamamah* lebih fokus pada cinta antar manusia, Ibn Hazm juga mengakui adanya cinta spiritual (*Mahabbah*), yaitu cinta tertinggi dan paling murni kepada Tuhan. Cinta ini diwujudkan dalam ketaatan dan kerinduan untuk mendekatkan diri kepadanya melampaui nafsu duniawi. Beberapa interpretasi bahkan menunjukkan bahwa bagi Ibn Hazm, cinta yang tulus dalam bentuk apapun dapat menjadi cerminan atau jembatan menuju cinta spiritual yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, pembedaan jenis-jenis cinta oleh Ibn Hazm menunjukkan pandangan yang holistik tentang emosi, mengakui spektrum luas perasaan dari ketertarikan romantis hingga ikatan persahabatan yang tulus dan penghambaan spiritual kepada Sang Pencipta.

Ada beberapa tanda-tanda fisik dan emosional cinta, ialah sebagai berikut:

a. Tatapan Mata

Ibn Hazm memulai deskripsinya tentang cinta dengan tanda-tanda fisik, seperti tatapan mata yang intens. Ia menulis: "*The first sign is an attentive gaze: the eyes are the wide gates of the soul, the revealers of the deepest secrets, and the conveyers of the most private thoughts.*" Tatapan mata dianggap sebagai ekspresi nonverbal yang paling jujur, mencerminkan perasaan terdalam seseorang. Dalam psikologi modern, hal ini sejalan dengan teori bahwa kontak mata adalah indikator kuat dari ketertarikan emosional (Kleinke, 1986).

b. Perubahan Perilaku karena Cinta

Ibn Hazm menggambarkan bagaimana cinta dapat mengubah sifat alami seseorang. Misalnya, ia menulis: "*A stingy person can suddenly become generous, an angry person can become gentler, and a coward can act bravely because of love.*" Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa cinta memiliki kekuatan transformatif, yang dapat memengaruhi moral dan kepribadian seseorang. Dalam psikologi, fenomena ini dapat dikaitkan dengan konsep "*self-expansion*" (Aron & Aron, 1986), dimana cinta memperluas identitas diri seseorang.

c. Cinta sebagai Pengalaman yang Kontradiktif

Ibn Hazm menggambarkan cinta sebagai pengalaman yang penuh dengan kontradiksi, seperti pertengkaran kecil yang cepat berubah menjadi rekonsiliasi. Ia menulis: "*However, love can also manifest in opposite forms: petty arguments that arise for no clear reason, deliberate misunderstandings, or taking opposing stances against each other simply to test the depth of their feelings.*" Hal ini mencerminkan dinamika emosional yang kompleks dalam hubungan romantis,

yang juga diamati dalam studi psikologi tentang konflik dan resolusi dalam hubungan (Gottman, 1994).

d. Cinta dan Penderitaan

Ibn Hazm tidak hanya menggambarkan cinta sebagai kebahagiaan, tetapi juga sebagai sumber penderitaan. Ia menulis: "*Love also often leads a person to solitude and significant weight loss without medical reasons. Lack of sleep is also a common symptom, as poets often depict with the metaphor of seeing stars at night.*" Penderitaan ini sejalan dengan konsep "lovesickness" dalam psikologi, di mana cinta yang tidak terbalas atau terhalang dapat menyebabkan gejala fisik dan emosional (Frank, 1988).

e. Cinta pada Pandangan Pertama vs. Cinta yang Berkembang Perlahan

Ibn Hazm membedakan antara cinta yang muncul secara instan dan cinta yang berkembang melalui interaksi yang mendalam. Ia menulis: "*Sometimes, love appears in just a single glance, without knowing who the person is, their name, or their origin. But this love that arises in an instant often does not last long, because something that grows quickly will also wither quickly.*" Hal ini sejalan dengan teori psikologi yang menyatakan bahwa cinta yang bertahan lama biasanya dibangun melalui kedekatan emosional dan interaksi yang berkelanjutan.

Jadi akhirnya, jika dunia ini bukan tempat ujian dan penderitaan, maka bersatu dengan orang yang dicintai akan menjadi kebahagiaan paling murni, tanpa kesedihan atau kesulitan. Beberapa orang mungkin telah atau pernah mengalami berbagai kesenangan dalam hidup—kedekatan dengan penguasa, kekayaan, kepulangan setelah pengembaraan, keamanan setelah ketakutan—tetapi tidak ada yang sebanding dengan kebahagiaan bersatu kembali dengan orang yang dicintai setelah perpisahan yang panjang.

Jatuh cinta menjadi sebuah pengalaman afektif yang mendalam, memiliki implikasi sosial yang kompleks dan bercabang dua. Pada sisi positif, hadirnya romansa seringkali memperkaya lanskap sosial individu. Dukungan sosial dan emosional mengalami peningkatan signifikan, dimana pasangan menjadi sumber utama validasi, kenyamanan, dan bantuan praktis. Teori keterikatan (Bowlby, 1969) secara fundamental menjelaskan bagaimana ikatan emosional yang kuat memberikan rasa aman dan dukungan yang esensial bagi kesejahteraan individu. Berscheid dan Reis (1998) dalam *Handbook of Social Psychology* menyoroti bagaimana hubungan dekat, yang seringkali dipicu oleh cinta romantis, menjadi fondasi penting bagi pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Koneksi intim ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, dengan individu yang sedang jatuh cinta melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan tingkat stres serta depresi yang lebih rendah (Ryff & Singer, 2008). Studi dalam *Journal of Health and Social Behavior* oleh Umberson dan Montez (2010) juga menggarisbawahi bagaimana kualitas hubungan sosial, termasuk hubungan romantis, secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan fisik. Selain itu, relasi romantis yang sehat memfasilitasi pengembangan diri dan pertumbuhan

pribadi. Pasangan seringkali saling memotivasi untuk mencapai tujuan, mengeksplorasi minat baru, dan mengatasi tantangan hidup, sebuah dinamika yang diulas dalam karya Aron et al. (2013) tentang hubungan dekat.

Namun, sisi gelap dari jatuh cinta dalam konteks sosial juga perlu dipertimbangkan. Terlalu fokus pada pasangan dapat mengakibatkan isolasi sosial dari lingkungan lain. Individu mungkin secara bertahap menarik diri dari interaksi dengan teman dan keluarga, berisiko kehilangan jaringan dukungan sosial yang penting jika hubungan romantis berakhir (Allan, 1979). Studi tentang jaringan sosial pribadi oleh Milardo (1992) menekankan pentingnya mempertahankan keragaman hubungan untuk kesejahteraan sosial jangka panjang. Selain itu, perubahan dinamika sosial akibat terbentuknya hubungan romantis dapat memicu konflik dan ketegangan dalam hubungan lain. Keluarga atau teman mungkin merasa diabaikan atau tidak setuju dengan pilihan pasangan, yang dapat merusak hubungan yang sudah ada (Fingerman et al., 2011). Jatuh cinta juga terkadang dapat memicu ketergantungan emosional yang tidak sehat, dimana individu menjadi terlalu bergantung pada validasi dan kehadiran pasangan, yang dapat mengikis kemandirian dan harga diri (Bornstein, 2011). Dalam kasus ekstrem, ketergantungan ini dapat menjadi faktor kerentanan dalam hubungan yang abusif. Jadi, potensi patah hati dan dampak negatifnya tidak dapat diabaikan. Berakhirnya hubungan romantis dapat menyebabkan rasa sakit emosional yang mendalam dan seringkali diikuti oleh isolasi sosial, penurunan kepercayaan diri, dan kesulitan dalam membentuk hubungan baru (Field, 2011).

Jatuh cinta adalah fenomena sosial yang kompleks dengan potensi untuk memperkaya kehidupan sosial dan psikologis individu melalui dukungan, pertumbuhan, dan kebahagiaan. Namun, penting untuk menyadari potensi risiko seperti isolasi sosial, konflik interpersonal, ketergantungan yang tidak sehat, dan dampak negatif dari perpisahan. Keseimbangan dalam menjaga hubungan yang beragam dan mempertahankan kemandirian emosional adalah kunci untuk memaksimalkan manfaat positif dan meminimalkan konsekuensi negatif dari pengalaman jatuh cinta.

Dari perspektif psikologi positif, cinta yang tulus dan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Rasa terhubung secara emosional dengan orang yang dicintai memicu pelepasan neurotransmitter seperti oksitosin, yang sering disebut sebagai "hormon cinta" atau "hormon ikatan" yang berperan dalam membangun kepercayaan, empati, dan kedekatan. Dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan kesenangan dan penghargaan juga dilepaskan saat berinteraksi dengan orang yang dicintai, menciptakan perasaan bahagia dan motivasi untuk mempertahankan hubungan. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari pasangan atau orang terkasih telah terbukti secara konsisten dapat mengurangi tingkat stres dan risiko depresi. Para peneliti menunjukkan bahwa individu dalam hubungan yang suportif cenderung memiliki respons fisiologis yang lebih tenang terhadap stresor dan pemulihan yang lebih cepat. Selain itu juga, rasa aman dan dukungan emosional yang diberikan oleh cinta dapat meningkatkan self-esteem dan self-efficacy, mendorong individu untuk mengambil risiko dan mengejar tujuan pribadi dengan lebih percaya diri.

Bahkan beberapa studi longitudinal menunjukkan korelasi antara pernikahan yang bahagia dan kesehatan fisik yang lebih baik, termasuk sistem kardiovaskular yang lebih sehat dan harapan hidup yang lebih panjang, kemungkinan melalui mekanisme pengurangan stres kronis dan peningkatan perilaku hidup sehat.

Di sisi lain, psikologi juga menyoroti potensi dampak negatif cinta, terutama ketika dinamikanya menjadi tidak sehat. Cinta yang obsesif atau ditandai dengan ketergantungan emosional yang berlebihan dapat merusak otonomi individu dan menyebabkan pengabaian kebutuhan pribadi, hobi, dan persahabatan di luar hubungan. Fenomena "bucin" yang ekstrem dapat mengarah pada penurunan produktivitas, isolasi sosial, dan bahkan masalah keuangan akibat fokus yang berlebihan pada pasangan. Lebih jauh lagi, hubungan yang ditandai dengan kekerasan emosional, verbal, atau fisik dapat memiliki konsekuensi psikologis yang mendalam dan jangka panjang, termasuk trauma, kecemasan, depresi, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Konflik yang terus-menerus dan komunikasi yang buruk dalam suatu hubungan juga dapat menciptakan lingkungan stres kronis yang mengikis kesejahteraan mental dan emosional kedua belah pihak. Penolakan cinta atau putus cinta juga merupakan pengalaman yang menyakitkan secara psikologis, dapat memicu perasaan sedih, marah, kehilangan, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri dalam kasus yang ekstrem. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang dinamika hubungan dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat, berdasarkan rasa hormat, kepercayaan, komunikasi yang efektif, dan batasan yang jelas, sangat penting untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat positif dari cinta dalam kehidupan kita.

Jatuh cinta memicu berbagai perubahan fisiologis yang berdampak positif dan negatif pada tubuh manusia. Secara positif, saat seseorang jatuh cinta, terjadi peningkatan hormon dopamin dan oksitosin yang berperan dalam perasaan bahagia, ikatan emosional, serta peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Oksitosin, misalnya, tidak hanya membantu membangun ikatan sosial tetapi juga menurunkan tekanan darah dan stres, serta meningkatkan proses penyembuhan. Selain itu, cinta romantis dapat mengaktifkan pusat reward di otak yang mengurangi rasa takut dan depresi, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan (Aron et al., 2014). Hal ini juga berkontribusi pada kesehatan jantung dan kulit yang lebih cerah akibat penurunan hormon kortisol yang biasanya meningkat saat stres (Harvard Medical School, 2020).

Namun, jatuh cinta juga menimbulkan dampak negatif secara fisiologis. Pada fase awal cinta, kadar hormon kortisol meningkat yang menimbulkan stres fisiologis, seperti detak jantung yang cepat dan keringat dingin (Marazziti et al., 2000). Penurunan kadar serotonin yang terjadi pada tahap ini juga dapat menyebabkan pikiran obsesif dan kecemasan, mirip dengan gejala gangguan obsesif-kompulsif. Selain itu, individu yang sedang jatuh cinta kadang mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan kesulitan berkonsentrasi akibat perasaan gugup dan intensitas emosional yang tinggi. Hubungan tidak harmonis, dan stres emosional yang dialami dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik, termasuk meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Delgado et al., 2019).

Dengan demikian, jatuh cinta merupakan fenomena neuroendokrin yang kompleks yang melibatkan perubahan hormon dan aktivitas otak yang dapat membawa manfaat kesehatan sekaligus tantangan fisiologis. Perubahan hormonal seperti peningkatan dopamin dan oksitosin mendukung kesejahteraan dan kebahagiaan, sementara peningkatan kortisol dan penurunan serotonin dapat menimbulkan stres dan gejala kecemasan pada fase awal cinta. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa jatuh cinta tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak nyata pada kondisi fisiologis tubuh manusia.

Kecemasan dari *Filsafat al-Akhlaq wal-Siyar* Karya Ibn Hazm

Dalam karyanya, Ibn Hazm membahas berbagai aspek etika, moralitas, dan psikologi manusia. Meskipun tidak secara eksplisit mendefinisikan "kecemasan" sebagai konsep tersendiri seperti dalam psikologi modern, kita dapat menemukan pemikiran-pemikiran yang relevan dengan konsep tersebut dalam karyanya. Ibn Hazm mengidentifikasi beberapa sumber utama kecemasan, diantaranya ialah:

- a. Ketidakpastian tentang masa depan dan takdir.
- b. Ketakutan akan kehilangan hal yang dicintai.
- c. Konflik antara keinginan pribadi dan tuntutan moral.
- d. Keterikatan berlebihan pada hal-hal duniawi seperti harta dan status.

Menurut Ibn Hazm, kecemasan memiliki dua sisi mata uang dalam kehidupan manusia. Di satu sisi, ia mengakui bahwa kecemasan dapat menjadi kekuatan negatif yang merusak. Ketika kecemasan berlebihan dan tidak terkendali, ia dapat menyiksa jiwa, mengganggu pikiran, dan menghambat perkembangan individu. Rasa takut akan masa depan yang tidak pasti, kehilangan orang atau hal yang dicintai, konflik batin antara keinginan dan moralitas, serta keterikatan yang berlebihan pada materi duniawi dapat melumpuhkan potensi seseorang dan merusak kebahagiaannya. Kecemasan yang berlarut-larut juga dapat mempengaruhi perilaku negatif, seperti menarik diri dari interaksi sosial atau terjerumus dalam tindakan impulsif sebagai upaya untuk meredakan ketidaknyamanan.

Namun, Ibn Hazm juga melihat potensi positif dalam kecemasan. Dalam pandangannya, kecemasan dalam kadar yang tepat dapat berfungsi sebagai motivator yang kuat untuk melakukan kebajikan dan menghindari keburukan. Rasa takut akan konsekuensi negatif dari tindakan yang salah, baik di dunia ini maupun di akhirat, dapat mendorong seseorang untuk bertindak lebih hati-hati dan bertanggung jawab. Kecemasan akan kegagalan juga dapat memicu individu untuk berusaha lebih keras, mempersiapkan diri dengan lebih baik, dan mengembangkan karakter yang lebih kuat, seperti kesabaran, kejujuran, dan keberanian. Dengan demikian, kecemasan dalam perspektif Ibn Hazm bukanlah semata-mata emosi negatif, melainkan sebuah sinyal yang dapat mengarahkan manusia menuju perbaikan diri dan tindakan yang lebih baik jika dikelola dengan bijak. Ibn Hazm juga menawarkan beberapa solusi untuk mengelola kecemasan ialah sebagai berikut:

- a. Pengembangan karakter pribadi dengan menanamkan nilai-nilai seperti kesabaran, kejujuran, dan keberanian.
- b. Membangun hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan melalui ibadah dan perbuatan baik.
- c. Memiliki pandangan hidup yang seimbang dan tidak berlebihan dalam mencintai hal-hal duniawi.

Karya Ibn Hazm tentang kecemasan tetap relevan hingga saat ini. Konsepnya tentang mengubah kecemasan menjadi kekuatan positif sejalan dengan berbagai pendekatan psikologi modern. Begitu juga dengan penekanannya pada keseimbangan kehidupan duniawi dan spiritual sebagai cara mengatasi kecemasan.

Ibn Hazm juga menyoroti peran penyesalan dan rasa bersalah sebagai sumber kecemasan. Ketika individu melanggar prinsip-prinsip moral atau melakukan tindakan yang bertentangan dengan hati nuraninya, perasaan bersalah dapat memicu kecemasan yang mendalam. Dalam konteks ini, Ibn Hazm menekankan pentingnya taubat (penyesalan yang sungguh-sungguh dan perbaikan diri) sebagai mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh kesalahan masa lalu. Dengan mengakui kesalahan, bertekad untuk tidak mengulangnya dan berusaha memperbaiki dampaknya, individu dapat membebaskan diri dari beban psikologis yang memicu kecemasan. Pemikiran ini relevan dengan konsep psikologis modern tentang peran kognisi dan emosi dalam pembentukan kecemasan, dimana evaluasi diri yang negatif atas kesalahan dapat memperburuk kondisi kecemasan.

Hubungan antara Cinta dan Kecemasan

Berdasarkan analisis teks, dapat disimpulkan bahwa cinta dan kecemasan saling berhubungan dalam dua cara:

a. Cinta Duniawi sebagai Respons terhadap Kecemasan

Manusia mencintai kekayaan, ketenaran, atau kenikmatan duniawi sebagai upaya untuk menghilangkan kecemasan. Namun, cinta ini justru menciptakan kecemasan baru, seperti ketakutan kehilangan atau ketidakpuasan. Alih-alih mengatasi akar permasalahan kecemasan secara langsung, manusia mungkin beralih ke harta benda, status sosial, atau keterikatan pada aspek-aspek duniawi lainnya.

b. Cinta Spiritual sebagai Solusi Kecemasan

Cinta kepada kebaikan tertinggi melalui perbuatan baik adalah satu-satunya cara untuk benar-benar bebas dari kecemasan. Cinta ini bersifat abadi

dan tidak menciptakan kecemasan baru. Cinta spiritual melampaui sekadar emosi romantis atau afeksi interpersonal. Ia merujuk pada koneksi yang mendalam dan penuh kasih dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. "sesuatu yang lebih besar" ini dapat diinterpretasikan dalam berbagai cara, tergantung pada keyakinan dan filosofi individu.

Implikasi Filosofis dan Psikologis:

1) Filosofis

Ibn Hazm mengajarkan bahwa kecemasan adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan manusia, tetapi cinta spiritual dapat menjadi jalan keluar. Ini sejalan dengan pemikiran eksistensial modern, seperti Kierkegaard, yang melihat kecemasan sebagai bagian dari kondisi manusia.

2) Psikologis

Teori Ibn Hazm tentang kecemasan dan cinta dapat dikaitkan dengan konsep psikologi modern tentang "*self-transcendence*" (Viktor Frankl), dimana manusia menemukan makna hidup melalui cinta dan perbuatan baik.

a. Kecemasan sebagai Dasar Tindakan Manusia

Kutipan: "*I am someone who always feels anxious about the uncertainty and instability of fate.*"

Ibn Hazm memulai dengan mengakui bahwa kecemasan adalah bagian intrinsik dari pengalaman manusia. Kata "gelisah" menunjukkan perasaan tidak nyaman yang mendorong seseorang untuk bertindak. Kecemasan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga eksistensial, terkait dengan ketidakpastian hidup. Kutipan: "*I only found one thing: the desire to be free from anxiety.*"

Di sini, Ibn Hazm menyatakan bahwa kecemasan adalah motivasi utama di balik semua tindakan manusia. Kata "bebas" menunjukkan bahwa kecemasan dipandang sebagai belenggu yang harus dihilangkan.

b. Cinta sebagai Sumber dan Solusi Kecemasan

Kutipan: "*Those who pursue wealth do so to eliminate the fear of poverty. Those who seek fame want to be free from the fear of humiliation.*"

Ibn Hazm menggambarkan bagaimana cinta terhadap kekayaan, ketenaran, atau kenikmatan duniawi sebenarnya adalah upaya untuk menghilangkan kecemasan. Kata "menghilangkan" dan "terbebas" menunjukkan bahwa cinta terhadap hal-hal duniawi adalah respons terhadap kecemasan.

Kutipan: "*However, each of these actions eventually becomes a new source of anxiety.*"

Ibn Hazm menunjukkan bahwa cinta terhadap hal-hal duniawi justru menciptakan kecemasan baru. Kata "sumber" menunjukkan bahwa cinta dan kecemasan saling terkait dalam siklus yang tidak berujung.

c. Cinta Spiritual sebagai Solusi Kecemasan

Kutipan: "*I found that the only way to be truly free from anxiety is to direct yourself to the Highest Goodness through good deeds that are beneficial to eternal life.*"

Ibn Hazm menawarkan solusi spiritual untuk kecemasan, yaitu cinta kepada Kebaikan Tertinggi. Kata "Kebajikan Tertinggi" menunjukkan bahwa cinta spiritual adalah satu-satunya cinta yang dapat membebaskan manusia dari kecemasan.

Kutipan: "*Good deeds, which are beneficial for eternal life, are free from all defects and deficiencies, and are the only way to effectively relieve anxiety.*"

Di sini, Ibn Hazm menekankan bahwa cinta spiritual (melalui perbuatan baik) adalah solusi yang efektif untuk kecemasan. Kata "bebas dari segala cacat" menunjukkan bahwa cinta spiritual tidak menciptakan kecemasan baru, berbeda dengan cinta duniawi.

4. Kesimpulan

Ibn Hazm, seorang filsuf, teolog, dan sastrawan Muslim dari Andalusia, melalui karya-karyanya seperti *Tawq al-Hamamah* dan *Falsafat al-Akhlaq w-al-Siyar*, memberikan wawasan mendalam tentang dua tema emosional yang universal, yaitu cinta dan kecemasan. Kedua emosi ini tidak hanya menjadi bagian integral dari pengalaman manusia tetapi juga saling berhubungan secara kompleks, memengaruhi perilaku, moralitas, dan cara manusia memahami kehidupan. Dalam karyanya mengenai konteks cinta, Ibn Hazm menggambarkannya sebagai fenomena alami yang melekat dalam jiwa manusia. Dalam tulisannya *Tawq al-Hamamah*, cinta dipahami sebagai pengalaman yang mendalam dengan tanda-tanda emosional dan fisik yang jelas. Ia menyoroti bahwa cinta sejati melibatkan kasih sayang, pengertian, serta kejujuran. Cinta dapat membawa kebahagiaan yang luar biasa namun juga kerinduan dan penderitaan. Ibn Hazm mengidentifikasi berbagai tanda cinta, seperti tatapan penuh perhatian, kegugupan saat bertemu kekasih, hingga perubahan perilaku seperti menjadi lebih murah hati atau berani. Ia juga membedakan jenis-jenis cinta romantis, persahabatan, dan spiritual dengan menempatkan cinta sejati sebagai hubungan mendalam antara dua jiwa yang saling memahami.

Lebih jauh lagi, ia menjelaskan bahwa cinta memiliki kekuatan transformatif. Misalnya, seorang pemarah bisa menjadi lebih lembut atau seorang pengecut bisa menjadi pemberani karena dorongan cinta. Namun, cinta juga sering kali disertai kerinduan dan kesedihan akibat perpisahan. Ibn Hazm skeptis terhadap konsep "cinta pada pandangan pertama," menganggapnya lebih sebagai ketertarikan fisik daripada cinta sejati. Ia percaya bahwa cinta sejati membutuhkan waktu untuk berkembang melalui interaksi mendalam. Di sisi lain, kecemasan dalam pandangan Ibn Hazm merupakan emosi dasar yang mendorong hampir semua tindakan manusia. Dalam *Falsafat al-Akhlaq w-al-Siyar*, ia menyoroti bahwa setiap individu bertindak dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan keemasan dari jiwanya. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang sering kali disertai gejala fisik seperti jantung berdebar-debar atau berkeringat. Penyebab kecemasan meliputi ketidakpastian dalam hidup, tanggungjawab moral, dan ketakutan akan kehilangan.

Namun demikian, Ibn Hazm melihat kecemasan tidak hanya sebagai sesuatu yang negatif tetapi juga sebagai motivator untuk mencari solusi melalui pengembangan karakter dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Ia berpendapat bahwa semua tindakan manusia pada dasarnya bertujuan untuk menghindari kecemasan baik melalui pencarian kekayaan untuk menghindari kemiskinan atau pencarian ilmu untuk mengatasi ketidaktahuan. Dalam hal ini, kecemasan menjadi dasar universal dari tindakan manusia. Cinta dan keemasan sering kali saling terkait dalam pandangan Ibn Hazm. Cinta dapat menjadi sumber kecemasan ketika dihadapkan pada ketidakpastian hubungan atau ancaman perpisahan. Ketakutan akan kehilangan kekasih atau keraguan terhadap perasaan pasangan dapat memicu kecemasan yang mendalam. Namun demikian, Ibn Hazm percaya bahwa cinta sejati dapat membantu seseorang menghadapi kecemasan melalui dukungan emosional dan spiritual. Hubungan cinta yang sehat memberikan rasa aman yang membantu mengurangi kecemasan.

Selain itu, pengorbanan sering kali muncul dalam konteks cinta. Pecinta rela menghadapi risiko atau penderitaan demi mempertahankan hubungan mereka. Interaksi antara kedua emosi ini menunjukkan bagaimana cinta dapat menjadi solusi sekaligus tantangan dalam menghadapi kecemasan. Pemikiran Ibn Hazm tentang cinta dan kecemasan tetap relevan hingga saat ini. Dalam dunia modern yang penuh tekanan sosial dan emosional, wawasan Ibn Hazm menawarkan panduan praktis untuk memahami dinamika emosi manusia. Ia menekankan pentingnya kejujuran dalam hubungan sebagai fondasi dari hubungan yang sehat dan bermakna. Selain itu, ia mendorong pengelolaan kecemasan secara proaktif melalui introspeksi serta pengembangan karakter. Nilai hubungan spiritual juga menjadi sorotan penting dalam pemikiran Ibn Hazm. Kedekatan dengan Tuhan memberikan ketenangan batin yang membantu mengatasi tekanan hidup. Dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan sastra, psikologi, dan etika, karya-karya Ibn Hazm tetap relevan bagi pembaca modern.

Melalui eksplorasi mendalam tentang cinta dan kecemasan, Ibn Hazm tidak hanya memperkaya tradisi pemikiran Islam tetapi juga memberikan wawasan universal tentang dinamika emosional manusia. Ia menunjukkan bahwa cinta adalah kekuatan transformatif yang dapat membawa kebahagiaan maupun penderitaan, sementara kecemasan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia yang dapat dimanfaatkan sebagai motivator untuk pertumbuhan pribadi. Kesimpulannya, karya-karya Ibn Hazm mendorong kita untuk merenungkan hubungan antara emosi dan moralitas serta mencari cara untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna melalui pengelolaan emosi secara bijaksana. Pandangannya tentang cinta dan kecemasan menawarkan perspektif mendalam tentang bagaimana kedua emosi ini membentuk pengalaman manusia secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

Asín Palacios, M. (1931). *Abenházam de Córdoba y su historia crítica de las ideas religiosas*. Real Academia de la Historia.

- Chejne, A. G. (1974). *Muslim Spain: Its history and culture*. University of Minnesota Press.
- Ibn Hazm. (1027). *The ring of the dove (Tauq al-Hamama)*. (A. J. Arberry, Trans.). Luzac & Co.
- Ikhsan, M. (2013). *Pemikiran Ibn Hazm: Antara teks dan realitas*. Pustaka Al-Kautsar.
- Uwais, A. H. (n.d.). *Ibn Hazm al-Andalus wa juhuduhu fi al-bahts al-tarikh wa al-hadari*. Dar al-Itisham.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/xxxx> (Jika ada DOI)
- Seshadri, K. G. (2016). The neuroendocrinology of love. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 20(4), 558-563. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.183479>
- Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, 29(7), 931-936. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.08.006>
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). McGraw-Hill.
- Subahri, B. (2020). Cinta dalam perspektif psikologi Qur'ani. *AL-THIQAH: Jurnal Ilmu Keislaman*, 3(2), 141-156. <https://doi.org/xxxx> (Jika ada DOI/URL)
- Hunadar, J. (2022). *Filsafat cinta perspektif Ibnu Hazm El-Andalusy* [Tesis doctoral, Universitas X]. Repositori Institusi. (Jika ada sumber)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.