

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP PERILAKU *SELF HARM*
DI ERA MODERN (SUATU KAJIAN MAUDŪ'I)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo.*



IAIN PALOPO

Oleh

ILNA BILASARI

21 0101 0019

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**SOLUSI AL-QUR'ĀN TERHADAP PERILAKU *SELF HARM*
DI ERA MODERN (SUATU KAJIAN *MAUDŪ'I*)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo.*



IAIN PALOPO

Oleh

ILNA BILASARI

21 0101 0019

Pembimbing:

Dr. Abdain S.Ag.,M.HI

Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ilna Bilasari
Nim : 210 101 0019
Program : Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi ataupun duplikat dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya dan segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima saksi administratif atas perbuatan tersebut dan segala gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 21 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



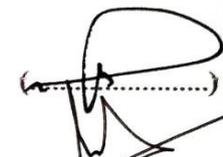
Ilna Bilasari
NIM 2101010019

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Solusi Al-Qur'an Terhadap Perilaku Self Harm Di Era Modern (Suatu Kajian Maudu>'i)* yang ditulis oleh Ilna Bilasari Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2101010019, Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, Tanggal 9 Juli 2025 bertepatan dengan 13 Muharram 1447 H. Telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Palopo, 15 Juli 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I | Ketua Sidang |  |
| 2. Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd., M.Si | Penguji I |  |
| 3. Fery Eko Wahyudi, S.Ud., M.H. | Penguji II |  |
| 4. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. | Pembimbing I |  |
| 5. Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. | Pembimbing II |  |

Mengetahui

Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP. 10512 199903 1 002

Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Dr. M. Ilnam, Lc., M.Fil.I.
NIP. 19870308 201903 1 001

PRAKATA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ (اما بعد)

Puji dan syukur atas kehadiran Allah swt atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Solusi Al-Qur’an Terhadap Perilaku *Self Harm* Di Era Modern (Suatu Kajian *Maudū’i*)

Shalawat dan salam atas junjungan Rasulullah Muhammad saw. yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat Islam, keluarganya, para sahabatnya serta orang-orang yang senantiasa berada di jalannya. Di mana Nabi yang terakhir diutus oleh Allah swt. di permukaan bumi ini untuk menyempurnakan akhlak manusia.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, termasuk kedua orang tua yang tercinta dan tersayang. Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis persembahkan kepada ayahanda tercinta Darwis Mangile dan Ibunda tersayang Nahariah, yang telah memberikan kasih sayangnya, tenaganya, dan doa-doanya. Motivasi serta dukungan mereka menjadi kekuatan besar hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan InsyaAllah mendapatkan gelar sarjana. Serta kedua saudaraku, Ilham Nurilhuda dan Ilda Azizah, S.Ag yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses menempuh pendidikan selama ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.

Walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga, kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, Dr. Munir Yusuf, M.Pd., Wakil Rektor II, Dr. Masruddin, S.S., M. Hum., Wakil Rektor III, Dr. Mustaming, S.Ag., M.HI.

2. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo, Wakil Dekan I, Dr. H. Rukman AR Said, Lc., M.Th.I., Wakil Dekan II, Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom., Wakil Dekan III, Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.
3. Dr. M. Ilham, Lc. M.Fil.I., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Serta seluruh dosen dan staf di lingkup Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I, selaku pembimbing I dan Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. selaku pembimbing II yang telah banyak mengorbankan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing dan memberikan saran konstruktif dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Dr.Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si., selaku penguji I dan Feri Eko Wahyudi, S.Ud., M.H.I. selaku penguji II yang telah banyak memberi catatan, kritikan, saran dan arahan untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta tenaga kependidikan IAIN Palopo yang telah memberikan pengajaran dan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Zainuddin S.,S.E., M.Ak. selaku Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo beserta seluruh Staf Perpustakaan IAIN Palopo yang telah membantu, khususnya dalam meminjamkan dan mengumpulkan buku-buku literatur yang berkaitan dengan skripsi ini.
8. Terima kasih tak terhingga kepada teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Palopo angkatan 2021, yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teruntuk Nenes Nurul dan Zalsabilah sahabat penulis yang telah menemani sejak di bangku SMP hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang terbaik dan menjadi pendengar setia penulis, terima kasih juga sudah selalu jadi support sistem terbaik sejauh ini.

10. Kepada Ratmi Lestari, Dian Rahmawati, St. Nur Azizah Amran, yang selalu memberikan masukan, saran dan motivasi dalam proses pengerjaan skripsi selama ini.

Akhirnya hanya kepada Allah swt penulis berdoa semoga bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak dapat diterima sebagai ibadah dan diberikan pahala yang berlipat ganda, dan semoga skripsi ini berguna bagi agama, nusa dan bangsa.

Âmîn yâ Rabb al- 'âlamîn,

Palopo, 21 Juni 2025

Penulis

Ilna Bilasari

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasi ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	S a	s\	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H{a	h}	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Z al	z\	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	S{ad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	D{ad	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	T{a	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	Z{a	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

Hamzah (◌) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathjah</i>	a	a
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>d}ammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antarharakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ	<i>Fatḥah dan yā'</i>	Ai	a dan i
اُوّ	<i>Fatḥah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal Panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ا... ا...ي	<i>fath}ah dan alif atau yā'</i>	ā	a dan garis di atas
ي	<i>kasrah dan yā'</i>	ī	I dan garis di atas
	<i>dhammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Ta' marbutah

Translite untuk kata ta' marbutah ada dua yaitu, ta' marbuta yang hidup atau harakat mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dhammah*, transliterasinya adalah [t]. sedangkan ta', marbutah iang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan ta' marbutah di ikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbuta itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fadīlah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ), dalam tranliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجِينَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعِمُّ : *nu'ima*

عَدُوُّ : *'aduwwun*

Jika huruf ى ber-tasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (...), maka ia ditranliterasi seperti huruf maddah menjadi i.

Contoh:

عَلِيٌّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Alīy*)

عَرَبِيٌّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditranliterasikan seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan asy-syamsu)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan Az-zalzalāh)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata, namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'murūna</i>
النَّوْعُ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari Al-Qur'an), alhamdulillah dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasikan secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al-Arba ‘īn al-Nawāwī
Risālah fi Ri’āyah al-Maslahah

9. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai mudaf ilaih (frasa nominal), ditransliterasikan tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

بِاللَّهِ : *billāh*

Adapun ta’ marbutah di akhir kata yang disandarkan kepada ditransliterasikan dengan huruf [t]

Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal yang ditulis dengan sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut

menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DPP, CDK dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī fihi al-Qur'ān

Naẓīr al-Dīn al-Tūsi

Naṣr Hamid Abu Zayd

Al-Tūfi

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walid Muḥammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu) Nasr Hamid Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang ada di dalam skripsi:

Swt.	: <i>subḥānahu wa ta'ālā</i>
Saw.	: <i>salallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
ra	: <i>Radhiallāhu 'anhu/ 'anha/ 'anhum</i>
H	: Hijriah
M	: Masehi
L	: lahir tahun (untuk yang masih hidup saja)
w	: Wafat
QS.	: Qur'an Surah
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN DAN SINGKATAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR AYAT.....	xviii
DAFTAR HADIS	xix
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
ABSTRAK	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian penelitian Terdahulu yang Relevan	7
F. Landasan Teori	9
G. Metode Penelitian.....	10
H. Definisi Istilah	11
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>SELF HARM</i>.....	14
A. Pengertian <i>Self Harm</i>	14
B. <i>Self Harm</i> dalam Pendekatan Psikologi	14
1. Jenis –Jenis <i>Self Harm</i>	16
2. Faktor Penyebab Perilaku <i>Self Harm</i>	17
C. <i>Maradh fī al-Qulūb</i> dan Perilaku <i>Self Harm</i>	20
BAB III <i>SELF HARM</i> DALAM TINJAUAN AL-QUR’AN	23
A. Identifikasi Ayat-Ayat <i>Self Harm</i>	25
B. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur’an Terhadap <i>Self Harm</i>	26
C. Komparasi Penyebab <i>Self Harm</i> dalam Psikologi dan Perspektif Al-Qur’an.....	43
BAB IV SOLUSI AL-QUR’AN BAGI KEHIDUPAN MODERN.....	45

A. Solusi Internal.....	47
B. Solusi Eksternal.....	56
C. Terapi Pendekatan Psikologi	64
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 QS. Āli-‘imrān/3:119.....	2
Kutipan Ayat 2 QS. Al-Mu’minun/23:71	21
Kutipan Ayat 3 QS. Al-A’rāf/7: 148.....	24
Kutipan Ayat 4 QS. Al-Syūrā/42:30	24
Kutipan Ayat 5 QS. Al-Baqarah/2:195.	26
Kutipan Ayat 6 QS. Al-Nisā’/4:29.....	27
Kutipan Ayat 7 QS. Al-Mā’idah/5:95	28
Kutipan Ayat 8 QS. Al-Mā’idah/5:116.....	39
Kutipan Ayat 9 QS. Al-Mā’idah/5: 30.....	31
Kutipan Ayat 10 QS. Al-A’rāf/7:177.....	33
Kutipan Ayat 11 QS. Al-Anfāl/8:51	34
Kutipan Ayat 12 QS. Yūnus/10:44	35
Kutipan Ayat 13 QS. Al-Hajj/22:10.....	36
Kutipan Ayat 14 QS. Al-Furqān/ :27,28	37
Kutipan Ayat 15 QS. Al-Ra’d/ 13:11	38
Kutipan Ayat 16 QS. Al-Rūm/ 30:36	39
Kutipan Ayat 17 QS. Al-Hasyr/ 59:18,19.....	40
Kutipan Ayat 18 QS. Al- Syūrā /42:30	41
Kutipan Ayat 19 QS. Al-Nisā’/4:123.....	41
Kutipan Ayat 20 QS. Al-Isrā’/17:82	45
Kutipan Ayat 21 QS. Ali ‘Imrān/3: 159.....	48
Kutipan Ayat 22 QS. Al-A’lā/87:14-15.....	49
Kutipan Ayat 23 QS. Gāfir/40:60	50
Kutipan Ayat 24 QS. Al-Zumar/39:11	51
Kutipan Ayat 25 QS. Al-Baqarah/2:152	52
Kutipan Ayat 26 QS. Al-Baqarah/2:153	53
Kutipan Ayat 27 QS. Al-Baqarah/2:155	54
Kutipan Ayat 28 QS. Al-Nisā’/4:110.....	55
Kutipan Ayat 29 QS. Ali ‘Imrān/3:135.....	56
Kutipan Ayat 30 QS. Al-Mulk/67:15.....	58
Kutipan Ayat 31 QS. Al-Anfāl/8:60.	60
Kutipan Ayat 32 QS. Al-Tahrim/66:6.....	62
Kutipan Ayat 33 QS. Al-Naba/78:9.....	63
Kutipan Ayat 34 QS. Al-Baqarah/2:286	65
Kutipan Ayat 35 QS. Al-Mā’idah/5: 105.....	67

DAFTAR HADIS

Hadis 1 Hadis tentang larangan bunuh diri	30
Hadis 2 Hadis tentang larangan berbuat zalim.....	34
Hadis 3 Hadis tentang ujian/cobaan.....	41
Hadis 4 Hadis tentang anjuran keterampilan fisik	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Komparasi <i>Self Harm</i> dalam Psikologi dan Perspektif Al-Qur'an	43
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Foto Fenomena Barcode.....	3
-------------------------------------	---

ABSTRAK

Ilna Bilasari, 2025. “*Solusi Al-Qur’an terhadap Perilaku Self Harm di Era Modern (Kajian Maudū’i)*”. Skripsi Program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Abdain dan Amrullah Harun.

Penelitian ini membahas tentang solusi al-Qur’an terhadap perilaku *self harm* di era modern. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hakikat *self harm*, tinjauan al-Qur’an terhadap *self harm* dan solusi al-Qur’an terhadap *self harm*. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dan ilmu al-Qur’an dengan metode tafsir tematik (*maudū’i*). Hasil penelitian menemukan bahwa; pertama, *self harm* merupakan fenomena yang dilakukan individu sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan emosionalnya melalui tindakan secara fisik dengan menyakiti atau merusak dirinya sendiri. Kedua, al-Qur’an menggambarkan *self harm* sebagai perbuatan zalim (QS.Al-Anfāl/8: 51), (QS.Al-Baqarah/2: 195), binasa (QS.Yūnus/10: 44), tindakan bunuh diri (QS.al-Nisā’/4: 29) dan juga bentuk musibah (QS. al-Syūra/42:30). Ketiga, solusi yang diberikan al-Qur’an dari perilaku *self harm* ada dua yaitu secara internal dan eksternal. Bentuk solusi dalam al-Qur’an secara internal adalah seperti mendekati diri kepada Allah melalui salat, bertawakkal, bersyukur dan lain-lain. Bentuk solusi secara eksternal seperti al-Qur’an memerintahkan menjelajah alam, berolahraga, dukungan keluarga dan istirahat yang cukup. Dengan demikian al-Qur’an mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan spritualitas sebagai bagian dari kehidupan yang sehat. Selain terapi Qur’ani, pendekatan psikologis modern juga menawarkan beberapa bentuk terapi yang efektif untuk mengatasi perilaku *self-harm*, di antaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilakunya yang negatif menjadi positif, dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi masalah.

Kata Kunci: *Self harm*, Kesehatan Mental, Solusi al-Qur’an

Diverifikasi oleh UPB

ABSTRACT

Ilna Bilasari, 2025. *“The Qur’anic Solutions to Self-Harm Behavior in the Modern Era (A Thematic Interpretation Study).”* Thesis of Qur’anic and Tafsir Studies Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, State Islamic Institute Palopo. Supervised by Abdain and Amrullah Harun.

This study examines the Qur’anic solutions to self-harm behavior in the modern era. The research aims to explore the nature of self-harm, the Qur’anic perspective on self-harm, and the solutions offered by the Qur’an to address such behavior. The study employs a thematic (maudū’i) interpretation method, integrating psychological and Qur’anic sciences as its primary approach. The findings of this research reveal that, first, self-harm is a phenomenon in which individuals physically harm or injure themselves as a way of expressing emotional distress. Second, the Qur’an refers to self-harm as an act of injustice (QS. Al-Anfāl/8:51; QS. Al-Baqarah/2:195), destruction (QS. Yūnus/10:44), suicide (QS. Al-Nisā’/4:29), and calamity (QS. Al-Syūrā/42:30). Third, the Qur’an offers both internal and external solutions to self-harm. Internal solutions include spiritual practices such as prayer, trust in God (tawakkal), gratitude, and other forms of spiritual devotion. External solutions include exploring nature, engaging in physical activity, maintaining supportive family relationships, and ensuring sufficient rest. The Qur’an thus promotes a balanced life that integrates activity, rest, and spirituality as essential components of well-being. In addition to Qur’anic therapy, modern psychological approaches also offer effective treatments for self-harm behavior. These include Cognitive Behavioral Therapy (CBT), which focuses on transforming negative thought and behavior patterns into positive ones, and Dialectical Behavior Therapy (DBT), which emphasizes emotional regulation and problem-solving skills.

Keywords: Self-Harm, Mental Health, Qur’anic Solutions

Verified by UPB

الملخص

إننا بلاساري، 2025. "حلول القرآن الكريم لسلوك إيذاء النفس في العصر الحديث (دراسة موضوعية)". رسالة جامعية في برنامج دراسة علوم القرآن والتفسير، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة البوابة الإسلامية الحكومية. بإشراف: د. عبيد، ود. عمرو الله هارون.

يتناول هذا البحث حلول القرآن الكريم لسلوك إيذاء النفس في العصر الحديث. ويهدف إلى التعرف على حقيقة إيذاء النفس، ونظرة القرآن الكريم إلى هذا السلوك، والحلول القرآنية لمعالجته. اعتمد الباحث على منهج التفسير الموضوعي، باستخدام مقارنة نفسية وعلوم القرآن. وقد توصلت الدراسة إلى ما يلي: أولاً، يُعد إيذاء النفس ظاهرة يقوم بها الفرد للتعبير عن مشاعره العاطفية من خلال أفعال جسدية تضر بجسده عمداً. ثانياً، يصور القرآن الكريم سلوك إيذاء النفس على أنه ظلم للنفس (الأنفال: 51، البقرة: 195)، وهلاك (يونس: 44)، وانتحار (النساء: 29)، كما يشير إليه على أنه نوع من المصيبة (الشورى: 30). ثالثاً، يقدم القرآن الكريم حلوله لسلوك إيذاء النفس من جانبين: داخلي وخارجي. فمن الجانب الداخلي: تقرب إلى الله بالصلاة، والتوكل، والشكر، وغير ذلك من الوسائل الروحية. وأما من الجانب الخارجي: فيحث القرآن على استكشاف الطبيعة، وممارسة الرياضة، ودعم الأسرة، والنوم الكافي. وبذلك، يعلمنا القرآن أهمية التوازن بين النشاط والراحة والروحانية كجزء من الحياة الصحية. إلى جانب العلاج القرآني، تقدم المدارس النفسية الحديثة بعض أنواع العلاج الفعّالة للتعامل مع سلوك إيذاء النفس، منها: العلاج المعرفي السلوكي (CBT) الذي يركّز على تغيير التفكير والسلوك السلبي إلى الإيجابي، والعلاج السلوكي الجدلي (DBT) الذي يركّز على إدارة الانفعالات والقدرة على مواجهة المشكلات.

الكلمات المفتاحية: إيذاء النفس، الصحة النفسية، حلول القرآن الكريم

تم التحقق من قبل وحدة تطوير اللغة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjalani kehidupan terkadang tidak selalunya berjalan dengan mulus, melainkan penuh dengan rintangan dan cobaan. Manusia kerap diuji berbagai macam problematika kehidupan yang semakin kompleks, dalam setiap proses yang dilalui seseorang pasti memiliki hambatan atau cobaan dalam hidupnya. Cobaan tersebut seperti kegagalan, dan ketakutan. Setiap orang juga memiliki cara tersendiri dalam menghadapi ujian.¹

Ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah juga dapat mempengaruhi kejiwaan dan mentalnya, yang sering kali menyebabkan stres dan perasaan terpuruk.² Keterpurukan ini menimbulkan kesedihan, kegelisahan, dan mempengaruhi pikiran serta diri seseorang. Pikiran negatif akan berdampak pada suasana hati, memicu emosi, dan perasaan cemas.³ Ketika pikiran membentuk perasaan lalu timbullah tindakan yang membahayakan dirinya untuk melampiaskan emosi yang membuatnya tertekan.⁴

Manusia ketika dikelabui oleh perasaan marah atau emosi adakalanya perasaan marah tersebut dipindahkan kepada dirinya, dan terkadang juga kepada orang lain atau benda-benda yang disekitarnya. Tindakan tersebut merupakan

¹ Muslimahayati Muslimahayati and Hafifatul Auliya Rahmy, "Depresi Dan Kecemasan Remaja "Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam," *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44, <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.

² Amrul Aysar Ahsan, "Implementasi Pendidikan Vokasional Dalam Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Bagi Narapidana," *Jurnal Pendidikan* 9, no. 4 (2020), h.477

³ Mahfiroh, *Bijaksana Menghadapi Masalah*, (Semarang: Mutiara Aksara, 2023), h.1-7

⁴ Erik Saut Hutahaean, "Kondisi Jiwa dan Kondisi Hidup Manusia," *Jurnal Psikologi* Vol.2, no.1 (Desember 2008): h.72.

pengalihan atau pemindahan sikap seseorang kepada yang lain. Al-Qur'an menggambarkan kaum munafikin yang menggigit jemarinya lantaran marah kepada kaum mukminin. Hal ini berdasarkan di dalam QS. (Āli-‘imrān/3:119).

هَآنْتُمْ أَوْلَاءٌ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَفُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا بَعْضِكُمْ إِنَّا اللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

Terjemahnya:

Begitulah kamu. Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman pada semua kitab. Apabila mereka berjumpa denganmu, mereka berkata, “Kami beriman.” Apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena murka kepadamu. Katakanlah, “Matilah kamu karena kemurkaanmu itu!” Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati.⁵

Ayat di atas menceritakan tentang orang-orang munafik menggigit jarinya lantaran marah melihat kaum muslimin tetap bersatu, dan selalu berhasil melawan musuh Islam.⁶ Wahbah Al-Zuhāifī berpendapat menggigit jari dalam ayat di atas adalah ungkapan majaz tentang rasa marah atau menyesal yang begitu besar, meskipun mereka tidak benar-benar menggigit jari mereka.⁷

Secara psikologi perasaan marah atau emosi mengakibatkan terjadinya banyak perubahan fisiologis, demikian pula beberapa perubahan tersebut terkadang muncul darinya beberapa tindakan.⁸ Salah satunya yaitu melukai dirinya sendiri atau lebih dikenal dengan istilah *self harm*.

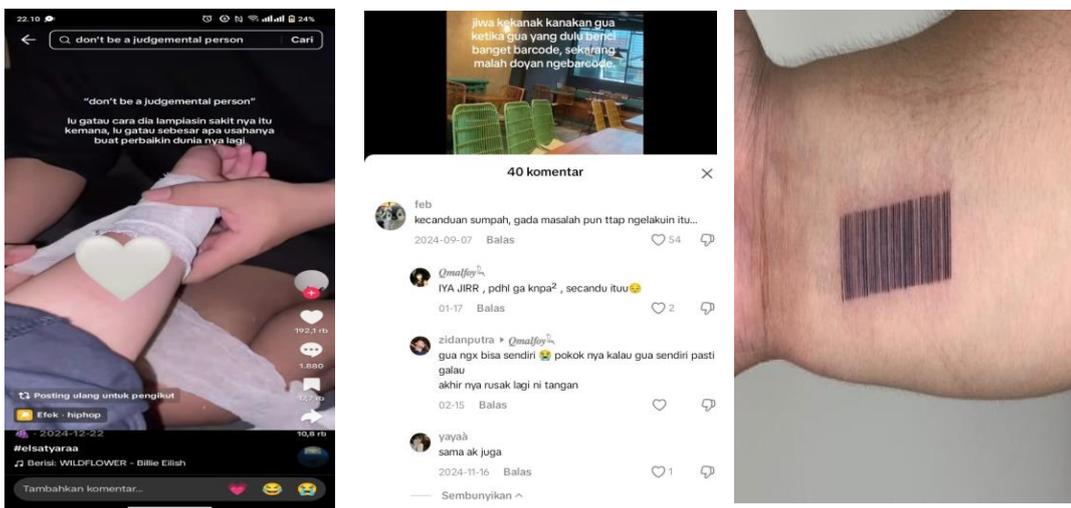
⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019), h.65

⁶ “Tafsir Surat Ali-’Imran Ayat 119 | Learn Quran Tafsir,” accessed December 18, 2024, <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-3-al-'imran/ayat-119>.

⁷ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 2*, Cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), h.388

⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Edisi Pertama (Kairo, Mesir: CV Pustaka Setia, 2005).

Self harm dikenal dengan *self injury*, adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang dengan menyakiti dirinya sendiri sehingga menyebabkan luka fisik yang dianggap sebagai cara untuk melampiaskan emosi/marahnya. Perbuatan *selfharm* diakibatkan dari perasaan yang muncul seperti depresi, trauma dan lain-lain. seperti diketahui bentuk tindakan yang dilakukan seseorang umumnya berupa tindakan memukul atau membenturkan dirinya sendiri, menyayat tangan, atau menggigit bagian tubuh.⁹ Belakangan ini munculnya fenomena nge-barcode di kalangan anak muda yang dipamerkan ke media sosial.



Degradasi moral sangat memprihatinkan dengan maraknya perilaku penyimpangan di sajikan dalam konten media sosial.¹⁰ Berdasarkan fenomena tersebut remaja yang melakukan tindakan “ngebarcode” umumnya sedang mengalami tekanan psikologis. Mereka cenderung melakukannya sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit batin yang mereka alami. Luka yang ditorehkan pada

⁹ Sahrul Muhammad Fajaruddin, “View of Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm,” *Jurnal Ilmu Pendidikan* accessed December 18, 2024, <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/view/3605/1702>.

¹⁰ Abdain, Takdir, dkk. *Moderasi Beragama: Upaya Deradikalisasi*, Cet. 1 (Bengkalis, Riau: Dotplus, 2022),h. 17

tubuh, meskipun menyakitkan, justru membuat mereka merasa tenang untuk sementara waktu karena dianggap sebagai cara untuk mengekspresikan rasa sakit yang tak bisa disampaikan dengan kata-kata.¹¹

Umumnya sakit dan gangguan mental akan berdampak negatif dan mengganggu ketenangan pikiran manusia. Ketika seseorang mengalami *neurosis* (gangguan mental), yang ditandai dengan pikiran dan perilaku yang mencakup hilangnya fokus, dan munculnya pikiran dan perilaku buruk yang mengganggu dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara kesehatan fisik dan mental seseorang.¹² Masalah kesehatan mental dapat mengakibatkan seperti gangguan berpikir, gangguan berperilaku, gangguan pola makan hingga memiliki resiko tinggi.

Begitu pula perbuatan yang dilakukan pelaku *self harm* dengan tindakannya itu membuatnya merasa puas, legah, sebab ia mampu meluapkan emosinya melalui tindakan secara fisik¹³. Hal demikian tidak bermaksud untuk mengakhiri hidupnya akan tetapi tindakan tersebut dapat mengantarkan kepada hal-hal yang lebih fatal.¹⁴ Berdasarkan fakta yang terjadi, menurut I-NAMSHS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*) mengemukakan bahwa pada tahun 2021 dari 251 remaja di Indonesia pernah melakukan menyakiti diri

¹¹ fezco, “Ketika Dulu Benci Banget Barcode, Sekarang Malah Doyan Ngebarcode,” Tiktok Video, 6 september, 2024, <https://vt.tiktok.com/ZSKm7xuMM/>.

¹² Ramayulis, *Psikologi Agama*, Edisi 9 (Jakarta: Kalam Mulia, 2011).

¹³ Rini, “Perilaku Menyakiti Diri Sendiri, Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin,” *Jurnal Ikraith-Humaniora* Vol.6, No.1 (November 2022):117. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/2213/1624>

¹⁴ Dhita Prasanti and Puji Prihandini, “Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id Analisis Teori Konstruksi Sosial Dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id,” *Jurnal Nomosleca* 5, no. 2 (2019).

sendiri selama hidupnya, 180 orang lainnya mengalami kesehatan mental dan 65 orang mengalami gangguan mental.¹⁵

Beberapa kumpulan ayat-ayat dari al-Qur'an dan hadis yang menjelaskan hukum dari perbuatan *self harm* itu sendiri. Peneliti menggunakan kata-kata dasar dari al-Qur'an untuk mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan topik diskusi yaitu, kata *هَلَكَ*, *قَتَلَ*, *ظَلَمَ* yang diikuti dengan kata *أَنْفُسَهُمْ* dan kata *اَصَابَ* yang keseluruhannya terdapat sebanyak 10 kali disebutkan di dalam al-Qur'an.

Alasan utama penulis mengambil penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan yaitu *self harm* merupakan suatu fenomena yang umum terjadi walaupun perilaku ini disembunyikan oleh pelakunya namun mereka menganggap perilaku *self ham* merupakan suatu hal yang biasa dan tidak perlu ditangani dengan serius. Oleh karena itu diperlukan solusi untuk mengatasi perbuatan dengan mengambil rujukan dari al-Qur'an untuk dijadikan acuan dasar sebagai solusi dari fenomena tersebut.

Sebagai seorang muslim, manusia juga patut mempercayai bahwa segala penyakit mesti ada obatnya. Penulis menganggap penting dari penelitian ini karena *selfharm* salah satu perbuatan yang merusak keinginan, harapan, cita-cita dan masa depan, bagi kalangan remaja atau anak-anak, sedangkan *selfharm* dilakukan berdasarkan tren gaya hidup akan memberikan dampak buruk bagi dirinya, maka dari itu penulis akan mengkaji dan memahami lebih jauh mengenai

¹⁵ Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, "National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian," *Mental Health*, 2022, xviii, <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

selfharm dan solusi yang baik dengan merujuk kepada sumber hukum pertama umat Islam yakni al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode *maudū'i* sebab dalam penelitian ini menggunakan kata solusi untuk mencari jawaban yang akurat berdasarkan al-Qur'an dengan menyebutkan ayat-ayat serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut yang berkaitan dengan tema.

B. Rumusan Masalah

Fokus utama dari penelitian ini adalah bagaimana solusi dalam al-Qur'an terhadap perilaku *self harm* pada era modern. Untuk lebih terperinci, maka peneliti membuat *research question* sebagai berikut:

1. Bagaimana hakikat *self harm*?
2. Bagaimana *self harm* dalam tinjauan Al-Qur'an?
3. Bagaimana solusi al-Qur'an bagi perilaku *self harm* di era modern?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hakikat *self harm*.
2. Untuk mengetahui *self harm* dalam tinjauan Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui solusi al-Qur'an bagi perilaku *self harm* di era modern.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ialah:

1. Secara teoritis

Penelitian ini menambah khazanah kajian tafsir tematik dengan mengangkat isu kontemporer (*self harm*) dan memberikan perspektif baru bahwa

solusi atas masalah kejiwaan seperti *self harm* tidak hanya bersifat medis atau psikologis, tetapi juga dapat dikaji secara teoretis dari sudut pandang al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis.

Manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini bagi remaja dan masyarakat umum dapat memberikan pemahaman dan wawasan terkait solusi Al-Qur'an untuk mengatasi dorongan *self harm*.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sejumlah penelitian telah mengkaji solusi al-Qur'an terhadap perilaku *self harm* dalam kaitannya dengan berbagai fenomena-fenomena. Sehubungan dengan hal tersebut. Penelitian ini menggunakan sejumlah referensi dari penelitian terdahulu sebagai sumber informasi dalam penelitian penulis.

1. Skripsi yang ditulis oleh Sabilla Azzahra Hajizyah Rachman, mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K,H, Saifuddin Zuhri, (2022) yang berjudul “Perilaku *Self harm* Pada Korban Pacaran di Kalangan Pemuda Desa Majasem” penelitian tersebut menjelaskan mengenai perilaku *self harm* yang dilakukan oleh kalangan pemuda dengan beberapa bentuk-bentuk dan faktor penyebab perilaku *self harm* penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Adapun perbedaan penelitian penulis dengan penelitian di atas adalah pembahasannya tidak berfokus pada al-Qur'an.
2. Skripsi yang ditulis oleh Are Adriyanto, mahasiswa program studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (2023), yang berjudul “Zalim Terhadap Diri Sendiri Menurut Al-Qur'an.”

Penelitiannya membahas kata zalim terhadap diri sendiri dalam al-Qur'an dan klasifikasinya yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Metode yang akan digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode tematik. Penelitian ini berfokus pada kata zalim yang akan dikaji lebih dalam.

3. Artikel jurnal ilmiah yang berjudul “Solusi Perilaku *Self harm* Perspektif Hadis untuk Mewujudkan Masyarakat Sejahtera di Era Society 5.0,” yang ditulis oleh Lisa Istianah, dimuat dalam jurnal Gunung Djati Conference series volume 19, tahun 2023. Pembahasan penelitian ini adalah hadis riwayat Ibnu Majah yang berstatus *hasan li ghairihi* membahas larangan membuat *mudharat* yang berkaitan dengan perilaku *self harm*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan pembahasan yang dikaji yakni *selfharm*. Adapun perbedaannya dengan penelitian penulis yang di mana pembahasannya tidak memfokuskan pada al-Qur'an, melainkan hadis.
4. Artikel jurnal ilmiah yang berjudul “Relevansi Menyakiti Diri Dengan Tingkat Kepuasan Perilaku Sebagai Bentuk Emosi Negatif,” yang ditulis oleh Jamunah Ulfah, dimuat dalam jurnal Ilmiah Edukatif volume 8, nomor 2 tahun 2022. Artikel ini mendeskripsikan secara sederhana mengenai keterkaitan antara respon dari emosi negatif yang menyebabkan tindakan mencederai diri sendiri. Dalam pembahasannya tidak memfokuskan kepada al-Qur'an.

F. Landasan Teori

Penulis menggunakan teori dari Jacques Lacan yang berjudul Psikoanalisa Lacanian untuk memudahkan penelitian mengenai solusi al-Qur'an terhadap perilaku *selfharm* di era modern (Kajian *Maudū'i*). Dalam teorinya menjelaskan struktur dasar manusia yang terdiri dari tiga tatanan (*three orders*), yaitu tatanan *imaginary*, *symbolic* dan *real*.¹⁶

Tatanan imajiner adalah Tatanan yang penuh dengan gambaran. Menurut Lacan, ada (*gaze*) atau tatapan, yang berfungsi sebagai media hasrat. Tatapan ini membedakannya dari objeknya. Seseorang diidentifikasi sebagai orang lain dan terpisah dari dirinya sendiri. Dalam tatanan ini terjadi tahap cermin, di mana seorang anak tidak mengenali dirinya secara keseluruhan dan hanya menemukan dirinya sendiri dalam cermin. Proses ini dikenal dengan keterpecahan diri subjek, dalam tatanan inilah ego muncul. Selanjutnya tatanan simbolik. Tatanan simbolik dikaitkan dengan kebudayaan yakni menghubungkan manusia satu dengan manusia lainnya. Bahasa menjadi hal penting karena lacan beranggapan bahasa muncul sebagai akibat dari rasa kehilangan. Setiap bahasa yang ditunjukkan subyek dalam tatanan simbolik tidak berhasil untuk menyampaikan hasrat sepenuhnya. Kegagalan untuk masuk ke dalam tatanan simbolik menjadikan seorang anak mengalami *psikosis*.¹⁷ Ketiga, tatanan Real. Lacan menyebutkan tatanan real adalah ketidakmungkinan yang tidak dapat dibayangkan atau diraih, menyebabkan kegelisahan dan timbulnya hasrat.¹⁸

¹⁶ Lisa Lukman, *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2011), h.71

¹⁷ Lisa Lukman, *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan*, h.76

¹⁸ Lisa Lukman, *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan*, h. 78

Kesimpulannya *self harm* dalam perspektif lacan dapat dilihat sebagai upaya seseorang untuk menegaskan keberadaan dirinya di tengah konflik antara imajiner dan simbolik. Ini juga mencakup menghadapi trauma atau pengalaman yang sulit dipahami dan mengkomunikasikan penderitaan yang tidak dapat diungkapkan dengan bahasa.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari literatur atau buku dan dokumen. Oleh karena itu, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau biasa disebut *library research* yakni menyangkut hal-hal yang bersifat teoritis, konseptual, atau gagasan-gagasan, ide ide, dan sebagainya. Penelitian ini bersifat kualitatif sehingga membutuhkan data atau sumber kualitatif dari ayat al-Qur'an

2. Pendekatan penelitian

Penelitian ini, menggunakan pendekatan Psikologi dan ilmu al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir tematik (*Maudū'i*). Metode tematik adalah metode yang menjelaskan dan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan permasalahan yang dibicarakan, dengan memperhatikan dan sebab turunya dan penjelasan-penjelasan serta hubungannya dengan ayat-ayat yang lain.¹⁹ Dengan metode ini dapat membantu memahami ayat-ayat dengan cara menganalisis secara menyeluruh.

¹⁹ Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'I," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* volume 1, No.2 (Januari 2015) : h.277-278, <https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf>

3. Sumber data

Penelitian ini memerlukan data primer dan dan sekunder. Adapun data primer adalah beberapa ayat yang berkaitan dengan solusi *self harm* dalam al-Qur'an. Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini berupa buku-buku, skripsi, tesis, jurnal dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penelitian.

4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni sebagai berikut:

- a) Mencari dan mengumpulkan jurnal-jurnal dan karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian.
- b) Mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an maupun hadis yang berkaitan dengan penelitian.
- c) Mengetahui *asbāb al-nuzūl* dari tiap ayat yang berkaitan dengan penelitian
- d) Penulis menelusuri dan mengumpulkan penelitian-penelitian terdahulu sebagai bahan acuan dari penelitian yang dilakukan.

5. Metode analisis data

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penafsiran tematik yakni proses mencari data dan menyusun secara sistematis data yang didapatkan. Penulis mengidentifikasi dan mengumpulkan ayat-ayat terkait solusi self-harm, agar dapat mendapatkan pemahaman yang benar.

H. Definisi Istilah

1. Solusi Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam sebagai petunjuk hidup manusia yang mengarahkan ke jalan hidup yang benar. Selain berfungsi sebagai

petunjuk, al-Qur'an memberikan jawaban yang tepat dengan menawarkan solusi yang efektif untuk semua masalah yang dihadapi manusia.²⁰ Sebagai umat Islam tentunya al-Qur'an dijadikan sebagai tuntunan dalam kehidupan.

2. Perilaku *Self Harm*

Istilah *self harm* merupakan masalah kejiwaan dan mental seseorang yang diakibatkan oleh perasaan dan pikiran negatif kemudian dari itu seseorang berusaha untuk menyakiti dirinya dengan segala cara. Beberapa nama lain dari *selfharm*, yaitu: *Deliberate self-harm*, *Self-injurious behavior*, *Self-burning self-wounding*, *Parasuicide*, *Self-hurt behavior*, *Autodestructive behavior*, *Wrist cutting*. Yang dimana sama-sama memiliki arti definisi yaitu melukai diri sendiri dengan berbagai cara²¹

Self harm dalam Al-Qur'an dikenal dengan kata zalim, jika dilihat dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) makna zalim yang berarti bengis, tidak memiliki belah kasih, kejam, atau perbuatan aniaya dengan merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain²². Zalim menurut bahasa yaitu, ketidak adilan, meletakkan suatu perkara bukan kepada tempat yang seharusnya.²³ Lawan kata zalim adalah adil yang berarti meletakkan sesuatu kepada tempat yang seharusnya.

²⁰ Abdul Latif, "Al-Qur'an Sebagai Sumber Hukum Utama," *Jurnal Ilmiah Hukum dan Keadilan* 4 ,no.1 (Maret 3, 2017):64. <https://doi.org/10.59635/jihk.v4i1.76>

²¹ Fenty Zahara Nasution and Selly Angraini, "Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja," *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 1 (2021): 121–37.

²² Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketii (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h.1279.

²³ Moch Rizal Umam, Tulus Musthofa, and Dwi Wulan Sari, "Konsep Zalim Dalam Al-Qur'an Tinjauan Pemikiran Tan Malaka," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 19, no. 1 (2023): 79–96.

3. Kajian *Maudū'i*

Metode tafsir *maudū'i* adalah metode tafsir yang mencari ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan topik yang diteliti dengan mengumpulkan semua ayat yang berkaitan, serta memperhatikan *asbāb al-nuzūl* (sebab-sebab turunnya) setiap ayat, menghubungkannya dengan ayat-ayat lain.²⁴ Yang kemudian dijelaskan secara rinci dan tuntas disertai dengan dalil dalil dan fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah baik argument itu berasal dari, hadis, maupun pemikiran rasional.

²⁴ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Pustaka Pelajar, 2012), h. 151.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG *SELF HARM*

A. Pengertian *Self Harm*

Secara bahasa *Self harm* atau *self injury* berasal dari kata “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*harm*” yang berarti kejahatan, kerusakan, kerugian dan kesalahan. Secara istilah *self harm* merupakan suatu bentuk perilaku seseorang untuk menyakiti dirinya hingga melukai bagian tubuh lainnya dengan segala bentuk tindakan.¹

Perilaku menyakiti diri merupakan fenomena yang dilakukan individu sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan emosi melalui tindakan fisik. Tindakan tersebut dianggap dapat memberikan kepuasan kepada pelaku *selfharm* untuk memulihkan keseimbangan mental dalam dirinya.² Terkait hal tersebut perilaku *self harm* menyebabkan luka fisik dengan sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidupnya. Jika terjadi cukup parah, perilaku *self harm* dapat mengancam orang tersebut.

B. *Self Harm* dalam Pendekatan Psikologi

Self harm merupakan salah satu fenomena masalah kesehatan mental yang kompleks terjadi pada remaja maupun dewasa. Orang yang memiliki masalah kesehatan mental biasanya tidak mampu merasakan ketenangan dan

¹ M. Fardi Anugrah et al., “Self Harm and Suicide in Adolescents,” *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (November 17, 2023): 200–207, <https://doi.org/10.29303/JBT.V23I1.5902>.

² Della Agustin, Wulida Nurfadillah, “Fear of Missing Out (FOMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku *Self Injury/Self Harm*: *Kajian Sistematis*,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, no. 4, (2024): 1-14, <https://doi.org/10.47134/pjp.v.1i4.2558>.

kebahagiaan dalam hidupnya seperti merasa gelisah, bersedih hingga tidak bersemangat.³

Menurut Lacan masalah kesehatan mental terletak pada struktur subjek yang terpecah. Dalam teorinya yang menggabungkan antar tatanan *imaginary, simbolik* dan *real*.⁴ Di mana subjek yang terpecah dimulai dari gambaran dirinya dengan gambaran diri dalam cermin (diri orang lain) yang cenderung terjadi pada seseorang yang membedakan dirinya dengan gambaran ideal yang dibuat oleh orang lain. akibatnya individu merasa tidak utuh, dan merasa kekurangan.⁵ Masalah kesehatan mental seperti kegelisahan, kecemasan, dan kesedihan yang mendalam sering muncul dalam situasi ini.⁶ Sehingga *self harm* dipandang sebagai cara simbolik untuk menggantikan bahasa yang sulit diartikulasikan melalui kata-kata yang diucapkan.

Menurut Larsen *self harm* adalah suatu tindakan melukai tubuh dengan sengaja yang menyebabkan cedera yang cukup parah dan kerusakan pada jaringan tubuh untuk mendapatkan kepuasan emosional dan kesenangan, tanpa maksud untuk bunuh diri.⁷ Penelitian dari Curtis, Thorn, dkk, mendefinisikan *self harm* sebagai bentuk penyiksaan diri atau meracuni diri sendiri yang disengaja, terlepas dari alasan atau niat bunuh diri. Menyakiti diri sendiri dikaitkan dengan

³ M. Sattu Alang, *Kesehatan Mental*, Cet.3 (Makassar, 2020), h. 4

⁴ Lisa Lukman, *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan*. 71

⁵ Lisa Lukman. 85

⁶ M. Sattu Alang, *Kesehatan Mental*. 63

⁷ Larsen, K. Self-injury in teenagers. Research Paper, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.

<https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/43209/2009larsen.pdf?sequence=1>

risiko lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental, bunuh diri, dan konsekuensi buruk lainnya.⁸

Penjelasan di atas adalah beberapa definisi *self-harm* yang diberikan oleh berbagai penggagas ilmiah. Munculnya perilaku *self harm* dipengaruhi oleh tekanan mental emosional yang mengatur suasana hati atau perasaan yang berlebihan hingga memicu terjadinya perbuatan *self harm*.⁹

1. Jenis-Jenis *Self Harm*

Pandangan psikologi terkait perilaku *self-harm* memiliki tiga jenis *self-harm* yang paling sering terlihat yaitu:

- 1) *Cutting*, yaitu individu membuat sayatan pada kulit dengan menggunakan benda tajam yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan tubuh.
- 2) *Burning*, merupakan perilaku melukai diri dengan membakar diri sendiri dengan api atau benda panas lainnya yang menimbulkan cedera serius yang terjadi. Tindakan tersebut terkadang mengakibatkan kematian pada pelaku *self harm*.
- 3) *Banging head*, yaitu jenis perilaku *self-harm* yang dilakukan secara berulang, tetapi tidak terlalu parah.¹⁰ Seperti membenturkan kepalanya ke tembok atau memukul dirinya sendiri yang biasanya dilakukan pada orang dengan gangguan neurologis seperti autisme atau sindrom tourette.

⁸ Sophie Curtis et al., "Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 5 (2018), <https://doi.org/10.3390/ijerph15050950>.

⁹ Niva Fadhila and Muhammad Syafiq, "Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal," *character jurnal penelitian psikologi* 7, no. 03 (august 10, 2020): 167–84, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i03.36329>.

¹⁰ Anna. Motz, *Managing Self-Harm : Psychological Perspectives* (Routledge, 2009).

2. Faktor Penyebab Perilaku *Self Harm*

Ada dua faktor yang melatar belakangi terjadinya *self harm* yaitu faktor internal dan eksternal. Secara internal dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

1) Depresi dan Kecemasan

Pengaruh depresi yang cukup berat membuat seseorang tidak fokus dan cenderung berperilaku negatif. Menurut Dalami kecemasan adalah istilah yang sangat umum dalam kehidupan sehari-hari yang menggambarkan kondisi yang disertai dengan rasa khawatir, gelisah, takut, dan cemas yang disertai dengan berbagai penyakit fisik.¹¹ Dalam kebanyakan kasus, orang akan mengeluh tentang perasaan bersalah, lekas marah, kurangnya minat, dan kurangnya produktivitas.

2) Gangguan Emosi

Saat merasa bersalah, kecewa, atau merasakan emosi lainnya, emosi yang tidak stabil ditandai dengan perasaan kemarahan, kesedihan, kecemasan, atau ketakutan yang sangat besar.¹² Sehingga seseorang menimbulkan ide-ide dan usaha untuk menyakiti dirinya sendiri.

3) Perasaan Putus Asa dan Kesepian

Ketika seseorang merasa putus asa dan percaya bahwa mereka tidak memiliki masa depan, mereka lebih cenderung untuk tidak berusaha untuk

¹¹ Bunga Permata Wenny et al., "Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) Dengan Stres, Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 6, no. 2 (December 31, 2023): 140–47, <https://doi.org/10.33369/JVK.V6I2.27444>.

¹² Ni Luh Krishna Ratna Sari, Hamidah Hamidah, and Adijanti Marheni, "Dinamika Psikologis Individu Dengan Gangguan Kepribadian Ambang," *Jurnal Psikologi Udayana* 7, no. 2 (September 21, 2020), <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.V07.I02.P02>.

mengubah keadaan, dimulai dengan perasaan kosong dan tidak berarti.¹³ Dalam keadaan seperti itu, seseorang merasa kesepian, tidak mampu menyesuaikan diri, gelisah, dan tidak tenang.

4) Stres

Stres dapat memicu perasaan tidak berdaya dan kesulitan menghadapi masalah.¹⁴ Masalah dalam diri seseorang yang tidak dapat diatasi sehingga menimbulkan stres, yang menyebabkan perilaku *self-injury*.¹⁵ Seseorang yang mengalami stres terdapat gejala awal yang berupa kesulitan untuk tidur, gangguan pola makan, masalah konsentrasi, dan masalah memori.

Adapun secara eksternal beberapa faktor memengaruhi tindakan tersebut sebagai berikut.

1) Kekerasan dalam Keluarga

Kekerasan keluarga terhadap anak dapat mendorong perilaku self harm yang digunakan oleh individu dalam mengendalikan emosi negatif. Kekerasan emosional dapat mengganggu kemampuan seorang anak untuk mengendalikan emosi intens negatif seperti kemarahan, kesedihan, ketakutan, atau rasa malu, yang kemudian diatasi dengan tindakan menyakiti diri secara maladaptif.¹⁶

¹³ Ulin Nihayah et al., "Manajemen Stress Pada Masa New Normal Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental," *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (January 7, 2022): 58–67, <https://doi.org/10.24239/NOSIPAKABELO.V3I2.1672>.

¹⁴ Nur Mawakhira Yusuf and Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39, <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>.

¹⁵ Sinta E. J.Kaunang Cindy M.Malumbot, Melkian Naharia, "View of Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis Pada Remaja," *Jurnal Psikopedia* 1, no. 1 (2020): 15–22, <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/1612/714>.

¹⁶ Salshabilla Yuditha and Naomi Soetikno, "Gambaran Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga," *Journal of Psychological Science and Profession* 8, no. 1 (April 30, 2024): 28, <https://doi.org/10.24198/JPSP.V8I1.53009>.

Sehingga dampak yang didapat selanjutnya adalah berpengaruh pada mental pelaku yang mulai berpikir bahwa dirinya tidak berguna.

2) Pengaruh Media Sosial.

Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Penggunaan media sosial memiliki efek positif dan negatif. Secara positif, media sosial membantu dalam komunikasi, pengembangan minat dan bakat, kemudahan mendapatkan informasi, dan berbagi pemikiran dan sudut pandang.¹⁷ Sebaliknya, efek negatif dari penggunaan media sosial menyebabkan lebih banyak masalah.

3) *Bullying*

Bullying adalah perilaku yang dilakukan ketika seseorang mengganggu orang lain baik secara fisik atau verbal. Remaja yang menjadi korban *bullying* dapat mengalami efek negatif, seperti merasa cemas, depresi, dan berperilaku pemanfaatan zat terlarang.¹⁸ Dampak psikologis yang disebabkan oleh perilaku *bullying*, yaitu korban merasa tertekan dan takut bertemu dengan pelaku, yang menyebabkan depresi dan keinginan untuk melukai diri sendiri.

4) Lingkungan

Salah satu penyebab individu melakukan perilaku menyakiti diri sendiri akibat pergaulan seperti permasalahan dengan temannya atau hubungan asmara.¹⁹

Hubungan asmara memberikan pengaruh timbal balik yakni mampu untuk

¹⁷ Noerma Shovie Rizqiea Nur Hidayah, Febriana Sartika Sari, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN Di Kota Bandung" 1, no. 01 (2023): 19–30, <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>.

¹⁸ Nur Hidayah, Febriana Sartika Sari, and Noerma Shovie Rizqiea, "Hubungan Perilaku Cyberbullying Dengan Self-Harm Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Karanganyar," *Naskah Publikasi* 36 (2022): 1–11.

¹⁹ Nur Azizah and Ahmad Alamuddin Yasin, "Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren," *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling* 2, no. 1 (2022): 1–7, <https://www.jurnal.stit-buntetpesantren.ac.id/index.php/jieco/article/view/120>.

menyesuaikan diri dengan pasangannya.²⁰ Jika terjadi sebaliknya hal tersebut dapat mengarah pada kekerasan yang menyebabkan trauma dan penderitaan bagi korban.

C. *Maradh fī al-Qulūb* dan Perilaku *Self Harm*

Self harm merupakan salah satu bentuk penyimpangan yang merujuk pada perilaku yang melenceng dari kebenaran.²¹ Manusia memiliki fitrah untuk berperilaku baik, akan tetapi adanya faktor tertentu yang mendorong mereka ke dalam perilaku buruk.²² *Self harm* merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan jiwa dan hati, yang dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai *maradh fī al-qulūb*, seperti putus asa atau depresi.

Kata *maradh* dalam bahasa arab diartikan sebagai penyakit fisik dan juga penyakit akhlak yang buruk.²³ Sedangkan *al-qalb* diartikan jantung, hati.²⁴ Hati adalah bagian penting dari manusia yang menentukan kebaikan atau keburukan seseorang. Jika nafsu mendominasi hati, maka pikiran dan tindakan seseorang akan dipengaruhi.²⁵ Dalam konteks perilaku *self harm*, kondisi hati yang sakit ini dapat menjadi akar dari tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelarian

²⁰ Andrea Maria and Hastaning Sakti, "Pengalaman Laki-Laki Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp): Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis," *Jurnal Empati* 10, no. 4 (2021): 240–47, <https://doi.org/10.14710/empati.2021.35290>.

²¹ Azyyati Mohd Nazim, "[Factors of Deviation Among At-Risk Adolescents From an Islamic Perspective] Faktor Penyimpangan Dalam Kalangan Remaja Berisiko Dari Perspektif Islam," *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* 15, no. 1 (2017): 1–18, <https://doi.org/10.37231/jimk.2017.15.1.217>.

²² Ahmad Siddiq Amrullah Harun, Setiawan, dkk. "Melihat Perbuatan Buruk Sebagai Salah Satu Pembelajaran Dalam Perspektif Hadis Nabi," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 13–28, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15549>.

²³ al-Husain bin Muhammad al-Raghib Al-Isfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibal-Qur'an* (Beirut: Dar al-Qalam, 1412), h.483

²⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab- Indonesia*, Cet.14 (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 1146

²⁵ Abdul Karim, "Makna 'Maradh Al-Qulub' Dalam Al-Qur'an," *Hermeneutik*, 2017, <https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v11i2.5526>.

dari konflik batin, kegelisahan, atau ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat. Berdasarkan firman Allah swt dalam QS. Al-mu'minūn/ 23:71

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ²⁶ بَلْ آتَيْنَهُمْ بَدِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ
ذِكْرِهِمْ مُّعْرِضُونَ²⁶

Terjemahnya:

Dan seandainya kebenaran itu menuruti keinginan (hawa nafsu) mereka, pasti binasalah langit dan bumi, dan semua yang ada di dalamnya. Bahkan kami telah memberikan peringatan kepada mereka, tetapi mereka berpaling dari peringatan itu.

Ayat ini menginformasikan apabila manusia terus menuruti hawa nafsunya sama halnya mereka membawa kepada kerusakan yang besar di dunia maupun dalam dirinya sendiri.²⁷ Menurut Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah hal-hal yang dapat merusak hati ada lima.²⁸ yaitu:

1. Terlalu Sering Bergaul

Berapa banyak pergaulan manusia menimbulkan bencana dan menjauhkan nikmat.²⁹ Ketika pergaulan tidak dilandasi nilai ketakwaan akan menimbulkan ghibah, iri dan cinta dunia maka berbalik menjadi permusuhan. Dalam kondisi seperti itu, pergaulan tidak lagi bertujuan untuk silaturahmi atau menebar kebaikan, melainkan untuk memenuhi keinginan duniawi.

2. Tenggelam dalam Angan-Angan

²⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h. 436

²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 9*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2016), h.360

²⁸ Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub*, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), h.22

²⁹ Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, h.23

Angan-angan adalah modal dasar orang-orang yang merugi, khayalan-khayalan semu dan kebohongan.³⁰ Artinya, orang yang tenggelam dalam khayalan sibuk membayangkan masa depan ideal, tetapi tidak melakukan tindakan akan terjebak dalam penyesalan, kemalasan dan kehampaan hati.

3. Bergantung Selain Allah

Manusia paling hina adalah orang yang bergantung kepada selain Allah. Saat hati bergantung pada makhluk, ia akan dikecewakan, ditinggalkan, dan akhirnya akan kehilangan arah.³¹ Menurut Ibnul Qayyim, orang yang bergantung pada sesuatu selain Allah telah menjerumuskan dirinya ke dalam kehancuran dan kehancuran yang sebenarnya.

4. Terlalu Banyak Makan

Sesuatu yang merusak karena melewati batas, seperti berlebihan dalam perkara halal dan kenyang yang berlebihan. Karena hal ini dapat membuat berat untuk melakukan ibadah dan menjadi kuatnya unsur-unsur syahwat.

5. Terlalu Banyak Tidur

Terlalu banyak tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi berat, hati mati, dan waktu terbuang sia-sia. Menurut Ibnul Qayyim, terlalu banyak tidur membuat seseorang malas, lalai, dan tidak memiliki semangat untuk beribadah.³² Akibatnya, banyak kebiasaan yang makruh atau bahkan berbahaya muncul, yang tidak menguntungkan jiwa dan tubuh tetapi justru memperburuk keduanya.

³⁰ Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, h.30

³¹ Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, h. 32

³² Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, h.34

BAB III

***SELF HARM* DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN**

Islam memandang menyakiti diri sebagai tindakan zalim karena dianggap sebagai pelanggaran sehingga hukum dan tingkah laku tersebut dilarang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) zalim dapat didefinisikan sebagai bengis, tidak adil, tidak punya rasa belas kasih, dan kejam.¹ Pengertian zalim disebutkan dalam *lisaanul arab* (الظُّلْمُ: وَضَعَ الشَّيْءَ فِي غَيْرِ مَوْضِعِهِ) *Azh zhulmu* artinya meletakkan sesuatu bukan pada tempatnya.²

Konteks zalim di atas dapat diperumpamakan layaknya sebuah pisau yang berfungsi untuk memotong, mengiris akan tetapi benda tersebut digunakan untuk melukai seseorang, menyayat tangan dan lain-lain. Hal tersebut dapat menggambarkan seseorang atau kelompok yang menyakiti dirinya. Dilihat dari makna *zulm* berasal dari kata dasar gelap karena hatinya telah diselimuti kegelapan, dan terus melakukan kezaliman meskipun telah diberi tuntunan dan arahan ke jalan yang benar.³

Pandangan Islam mengenai tema kezaliman memiliki cakupan yang lebih luas. Perbuatan zalim yang dilakukan manusia dalam al-Qur'an terbagi dalam dua arah yakni arah vertikal dan horizontal. Arah vertikal ialah perbuatan zalim yang dilakukan terhadap Tuhan seperti mencemari kemahasempurna-an

¹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 1279

² Hermansyah, "Mendoakan Keburukan Kepada Orang Yang Zalim Dalam Perspektif Ulama," *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi* 19 (2023): 55–66.

³ Sholihudin Al Ayubi, "View of Kezaliman Dalam Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Hak Asasi Manusia (Pendekatan Tematik)," *Jurnal Fikroh*, Vol. 10 , No.1 (January ,2016): 2–20, <http://jurnal.istaz.ac.id/index.php/fikroh/article/view/43/41>.

Tuhan, sedangkan arah horizontal kezaliman yang dilakukan terhadap dirinya sendiri dan sesama manusia seperti kekerasan, penindasan dan semisalnya.⁴ Al-Qur'an menggambarkan kezaliman manusia terhadap Allah Swt dalam QS. al-A'rāf/7: 148

وَإِخْتَذَ قَوْمٌ مِّنْ مَّوْسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلًا جَسَدًا لَّهُ خُوَارٌ أَمْ يَرَؤُا أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلًا اتَّخَذُوهُ وَكَانُوا ظَالِمِينَ⁵

Terjemahnya:

Dan kaum Musa, setelah kepergian (Musa ke gunung Sinai) mereka membuat patung anak sapi yang bertubuh dan dapat melenguh (bersuara) dari perhiasan (emas). Apakah mereka tidak mengetahui bahwa patung anak sapi itu tidak dapat berbicara dengan mereka dan tidak dapat pula menunjukkan jalan kepada mereka? Mereka menjadikannya sebagai sembah. Mereka adalah orang-orang yang zalim.

Keimanan adalah hal penting dalam hidup. Bersahabat dengan orang yang melakukan kejahatan akan merusak sikap dan keyakinan mereka terhadap Tuhan. Ayat di atas menjelaskan bahwa kaum Musa telah melakukan kesalahan besar dengan menyembah sesuatu yang tidak layak disembah. Dalam konteks ini, zalim berarti melakukan kesalahan besar yakni moral dan spritual yang mengarah kepada perbuatan syirik. Sementara itu, kezaliman yang dilakukan terhadap diri sendiri merupakan tindakan yang merugikan yang termasuk ke dalam menyakiti diri sendiri. Dalam firman Allah swt. di QS. Al-Syūrā/42:30

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

⁴ Maizuddin, *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia Dan Kezaliman*, 4 edition, (Banda Aceh, 2014), 36-43

⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*. 68

Terjemahnya:

Musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan Allah memaafkan banyak kesalahan.⁶

Ayat ini menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas perbuatan mereka dilihat pada kalimat pertama menjelaskan sebab akibat perbuatan zalim. Setelah itu, dilanjutkan pada kalimat kedua yang menjelaskan pemaafan/pengampunan Allah kepada hambanya. Pada hakikatnya manusia memiliki kepribadian unik yang terdiri berbagai aspek yakni akal, hati, dan jiwa. Terkadang ketiga aspek kepribadian ini menyebabkan ia tertarik pada kebutuhan-kebutuhan dan hawa nafsunya sehingga terjerumus dalam perbuatan zalim.⁷ Seorang hamba akan mengalami gangguan kepribadian jika dia tidak dapat mengendalikan ketiga aspek tersebut.

A. Identifikasi Ayat-Ayat Menyakiti Diri Sendiri (*Self Harm*).

Terdapat beberapa ayat yang membahas tindakan menyakiti diri/*self harm* dalam al-Qur'an dan untuk menganalisis ayat-ayat tersebut peneliti menggunakan beberapa kata kunci untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema pembahasan yaitu kata *ظلم*, *قتل*, *هالك* yang diikuti dengan kata *نفس* akar dari *أَنْفُسُهُمْ* dan kata *اصاب* yang terdapat beberapa surah dalam al-Qur'an.

Berdasarkan kata kunci yang telah disebutkan di atas bahwa ditemukan sekitar 14 ayat yang menggambarkan tentang kecenderungan bawaan

⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 486.

⁷ Bisyr Abd Karim, "Teori Kepribadian Dan Perbedaan Individu," *Education and Learning Journal* 1, no. 1 (January 24, 2020): 40–49, <https://jurnal.fai.umi.ac.id/index.php/eljour/article/view/45>.

perilaku yang menjerumus pada perilaku menyakiti diri sendiri. Ayat-ayat ditemukan terdapat di beberapa surah dalam Al-Qur'an secara terpisah-pisah. Maka untuk mencapai tujuan penelitian, ayat-ayat ini akan dikaji lebih luas untuk menjawab pokok bahasan.

B. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap *Self Harm*.

Berdasarkan identifikasi ayat yang telah penulis lakukan sebelumnya ada beberapa ayat utama yang penulis jadikan acuan dasar sebagai bentuk argumentasi al-Qur'an mengenai perilaku *self harm* yaitu sebagai berikut:

1. Larangan melakukan kebinasaan

QS. Al-Baqarah/2:195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahnya:

Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.⁸

Ayat di atas turun ketika kaum Ansar menolak untuk menginfakkan hartanya di jalan Allah. Berkenaan dari ayat tersebut Al-Dhahak bin Abi Jubairah, mengatakan "Kaum Anshar biasanya bersedekah dan memberi makan pada yang membutuhkan, atas kehendak Allah". Namun satu tahun mereka ditimpa musibah mereka tidak mau berinfak. Lalu Allah menurunkan ayat tersebut.⁹ Menurut Wahbah Al-Zuhaili,¹⁰ M. Quraish Shihab,¹¹ memaknai kata *al-tahlukah*

⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019), h. 30.

⁹ Al-Wahidi An-Nisaburi, *Al-Qur'an, Asbabun Nuzul Sebab Turunya Ayat-Ayat*, 1st ed. (Surabaya, 2014).

¹⁰ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 1*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013).

(kebinasaan) adalah seseorang yang menjatuhkann dirinya ke dalam kehancuran karena enggan menginfakkan hartanya di jalan Allah. Diksi *al-tahlukah* dalam bahasa arab berasal dari kata هَلَكَ yang berarti mati, hancur.¹² sedangkan التَّهْلُكَةُ artinya sesuatu yang dapat mengakibatkan kehancuran.¹³

Menurut al-Qurṭubī mengutip pendapat Al-Barra' bin Azib yang dimaksud التَّهْلُكَةُ ialah seseorang yang melakukan perbuatan dosa sehingga menjatuhkan dirinya dalam kebinasaan.¹⁴ Dalam pendapat lain dikatakan التَّهْلُكَةُ ialah seseorang yang mengambil sesuatu yang dapat membinasakan atau merusak.¹⁵ Oleh karena itu, konsep kebinasaan dalam al-Qur'an mencakup kerusakan moral dan spritual yang mengganggu kesejahteraan seseorang dan masyarakat.

Kemiripan karakter *al-tahlukah* dalam al-Qur'an sebagai kehancuran fisik atau mental secara psikologi yang biasanya dipicu oleh gangguan cemas, depresi, atau tidak tenang.¹⁶ Jika dikaitkan dengan fenomena psikologi di era modern ini dapat digolongkan seperti tindakan menyakiti diri.

2. Larangan membunuh diri

QS. Al-Nisā'/4:29

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 1*, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000)h, h.426.

¹² Ahmad Warsono Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, Cet.14 (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h.1513.

¹³ Al-Ḥusain bin Muḥammad al-Rāghib al-Aṣḥfahānī, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*, Cet. 1 (Mesir: Dar Ibnul Jauzi, 2017), h.883

¹⁴ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī al-Qurṭubī, *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 2* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), h.822

¹⁵ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī al-Qurṭubī, h. 823

¹⁶ M. Sattu Alang, *Kesehatan Mental*, Cet.3 (Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2020), h.63

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالِكُمْ بَاطِلًا إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil tidak benar, kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.¹⁷

Istilah “*taqtulū*” (تَقْتُلُوا) berasal dari kata “*qatala*” (قتل) yang makna dasarnya adalah membunuh.¹⁸ Adapun kata bendanya adalah “*qatl*” (الْقَتْلُ) pembunuhan.¹⁹ Makna aslinya adalah menghilangkan nyawa dari tubuh.²⁰ Dalam QS. Al-Māidah/5:95

لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ²¹

Terjemahnya:

Janganlah kamu membunuh binatang buruan.

Allah Swt. menggunakan kata الْقَتْلُ (membunuh), bukan لَذْبُحٌ (menyembelih) hal ini dikarenakan kata الْقَتْلُ dapat mencakup semua makna dari kata-kata tersebut. Serta memberitahukan bahwa melepaskan ruh dengan cara apapun dari hewan buruan merupakan perbuatan yang dilarang (bagi orang yang sedang melakukan ihram).²²

¹⁷ Kementerian Agama RI, “Al-Qur’an Dan Terjemahnya, h.83.”

¹⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab- Indonesia*, Cet.14 (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 191

¹⁹ Ahmad Warson Munawwir, h.191

²⁰ Al-Ḥusain bin Muḥammad al-Rāghib al-Aṣḥfahānī, *Al-Mufradat Fi Gharibal-Qur’an* (Beirut: Dar al-Qalam, 1412), h.127

²¹ Kementerian Agama RI, “Al-Qur’an Dan Terjemahnya,” h.123

²² Al-Ḥusain bin Muḥammad al-Rāghib al-Aṣḥfahānī, *Al-Mufradat Fi Gharibal-Qur’an*, h.18

Sementara kata *أَنْفُسَكُمْ* terambil dari kata *نَفْس* (*nafs*) yang berarti jiwa, ruh.²³ Secara fungsional *nafs* yang berarti sesuatu yang ada dalam diri manusia dan mendorong untuk melakukan perbuatan baik atau buruk.²⁴ Firman Allah dalam QS. Al-Māidah/5:116

تَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ²⁵

Terjemahnya:

Engkau mengetahui apa yang ada dalam diriku, dan aku tidak mengetahui apa yang ada dalam diri engkau.

Penyandaran kata "النَّفْسُ" kepada Allah sebagai bentuk kepemilikan. Sedangkan yang dimaksud dengan *فِي نَفْسِي* adalah jiwa-jiwa yang dikuasai oleh keburukan.²⁶ M. Quraish Shihab berpendapat bahwa manusia memiliki potensi positif (baik) lebih banyak dari pada potensi negatif (buruk), hanya saja keburukan dari manusia lebih kuat daripada kebaikan.²⁷ Istilah "*taqtulū*" (تَقْتُلُوا) yang disandingkan dengan kata *أَنْفُسَكُمْ* menurut tafsir al-Jalālain dimaknai segala hal dilakukan yang menyebabkan kecelakaan, bahaya atau kehancuran terhadap diri sendiri bagaimanapun cara dan gejalanya.²⁸ Sehingga dari pemaknaan tersebut istilah *taqtulū* tidak hanya dalam konteks bunuh diri akan tetapi segala sesuatu tindakan yang dapat merusak diri sendiri.

²³ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab- Indonesia*, h.1446

²⁴ Dedi Sahputra Napitupulu, "Elemen-Elemen Psikologi Dalam Al-Qur'an Studi Tentang Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, Dan Fitrah," *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (February 11, 2020): 57–71, <https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V4i1.6350>.

²⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

²⁶ Al-Husain bin Muḥammad al-Rāghib al-Aṣḥfahānī, *Al-Mufradat Fi Gharibal-Qur'an*. 666

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 5, Cet.9 (Jakarta: Lentera Hati, 2007).

²⁸ Al-Imām Jalāl al-Dīn al-Maḥallī, al-Imām Jalāl al-Dīn as-Suyūṭī, *Tafsir Jalalain Jilid 1* (Sinar Baru AlGensindo, n.d.), h.328

Menurut M. Quraish Shihab.²⁹ dan Wahbah Al-Zuhaiḥi menafsirkan firman Allah وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ sebuah larangan kepada manusia untuk melakukan bunuh diri yang biasanya dilakukan ketika sedang dalam keadaan marah dan tidak dapat mengontrol emosinya. Ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah yang menceritakan bahwa Rasulullah saw. bersabda.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ الْحَارِثِ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ سُلَيْمَانَ قَالَ سَمِعْتُ ذَكْوَانَ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا.
(رواه البخاري³⁰)

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Abdul Wahhab telah menceritakan kepada kami Khalid bin Al Harits telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Sulaiman dia berkata; saya mendengar Dzakwan menceritakan dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Barangsiapa menjatuhkan diri dari gunung, hingga membunuh jiwanya (bunuh diri), maka ia akan jatuh ke neraka jahannam, ia kekal serta abadi di dalamnya selama-lamanya. Barangsiapa menegak racun, hingga meninggal dunia, maka racun tersebut akan berada di tangannya, dan ia akan menegaknya di neraka jahannam, ia kekal serta abadi di dalamnya selama-lamanya. Dan barang siapa bunuh diri dengan (menusuk dirinya dengan) besi, maka besi itu akan ada di tangannya, dengannya ia akan menghujamkan ke perutnya di neraka jahannam, ia kekal dan abadi di dalamnya selama-lamanya”. (HR. Bukhari)

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000).

³⁰ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Ismā‘īl bin Ibrāhīm bin al-Mughīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Shahih Al-Bukhari*, Kitab. Ath-Thib, Juz 7 (Beirut-Libanon: Dar al-Fikr, 181 M.). 32

Hadis di atas maksud untuk membunuh mengacu pada perilaku yang berpotensi mengakibatkan kematian, seperti menghisap, meminum, atau memakan obat-obat terlarang, racun, dan perbuatan yang mengancam jiwa.³¹

Diksi “*taqtulū*” (تَقْتُلُوا) dalam konteks psikologi ditandai dengan gangguan kepribadian batas (*borderline personality disorder*). Seseorang yang memiliki jenis gangguan ini cenderung memiliki perubahan suasana hati yang dicirikan oleh emosi yang sulit dikendalikan.³² Hingga mengantarkan pelakunya ke dalam tindakan merugikan diri.

3. Dorongan nafsu

QS. Al-Mā'idah/5: 30

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Terjemahnya:

Maka hawa nafsunya menjadikan ia membunuh saudaranya, maka dibunuhnyalah, maka menjadilah dia di antara orang-orang yang merugi.

Ayat di atas menceritakan perselisihan yang terjadi di antara keduanya, yang pada akhirnya membawa Qābil untuk membunuh Habil. Dalam ayat tersebut, Allah menunjukkan bahwa sikap Qābil yang mendahulukan nafsu, yang didorong oleh iri dan dengki, adalah cara yang efektif untuk mengatasi konflik internal.³³ Kisah Qābil dan Hābil mengajarkan bahwa ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dan perasaan negatif dapat mengakibatkan kehancuran, baik fisik maupun spiritual.

³¹ Wahbah Al-Zuhaili *Tafsir Al-Munir, Jilid 3* (Jakarta: Gema Insani, 2016), h.58.

³² Jeffrey S. Nevid, *Gangguan Psikologis: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi*, Edisi ke 3 (Nusamedia, 2009), h.67-68

³³ Ahmad Muhammad Khalafullah, “Pendidikan Psikologi Dalam Al-Qur'an (Pemikiran Ahmad Muhammad Khalafullah),” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2024): 53–55, <https://jurnal.insan.ac.id/index.php/altafani/article/download/438/321>.

Menurut M. Quraish Shihab,³⁴ Wahbah Al-Zuhaili berpendapat ayat ini menjelaskan bagaimana perasaan hasud dapat menjadikan seseorang untuk mengerjakan perbuatan yang merugikan. Sikap Qābil yang mendahulukan nafsu didorong oleh rasa iri dan dengki.³⁵ Al-Qur'an mengindikasikan tiga tingkatan nafsu dalam diri manusia. Pertama, *al-nafs al-ammārah* yakni yang selalu mendorong manusia untuk berperilaku buruk. Kedua, *al-nafs al-lawwāmah* yang selalu mengecam manusia ketika berbuat kesalahan dan selalu menyesali perbuatannya. Ketiga, *al-nafs al-muthma'innah*, yakni jiwa yang tenang karena selalu mengingat Allah dan jauh dari segala pelanggaran dan dosa.³⁶

Penafsiran tentang *nafs* yakni unsur yang menjadi dorongan dalam diri manusia yang melahirkan tingkah laku atau perbuatan.³⁷ Penjelasan terkait *nafs* tidak lepas dari pandangan tokoh-tokoh dalam teori kepribadian salah satunya teori Jacques Lacan.

Lacan beranggapan *nafs* sama dengan hasrat yaitu harapan atau keinginan yang bersifat tidak disadari dan menggerakkan dorongan dalam diri manusia.³⁸ Menurutnya hasrat muncul dari kekurangan sehingga muncul kegelisahan dan membawa manusia kepada kebebasan.³⁹ Sehingga ayat di atas menjelaskan bagaimana nafsu mendorong manusia ke dalam perilaku merusak. Dalam al-Qur'an yang dimaksudkan adalah *al-nafs al-ammārah*.

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Jilid 3*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.77.

³⁵ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 3*, (Jakarta: Gema Insani, 2016), h.490.

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 6*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002). 53

³⁷ Nabella Dananier, "Kajian Nafs Dalam Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam," *Al-Mabsut*, Vol. 4, No.2 (2020), h. 113.

³⁸ Lisa Lukman, *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan*. 49

³⁹ Lisa Lukman. 51

4. Mengabaikan petunjuk dan berbuat zalim

QS. Al-A'rāf/7:177

سَاءَ مَثَلًا لِّلْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَانفُسُهُمْ كَانُوا يَظْلِمُونَ

Terjemahnya:

Sangat buruk perumpamaan kaum yang mendustakan ayat-ayat Kami. Mereka hanya menzalimi diri mereka sendiri.⁴⁰

Pandangan M. Quraish Shihab,⁴¹ Wahbah Al-Zuhaili⁴² terkait ayat ini sebagai perumpamaan seseorang yang memiliki pengetahuan yang luar biasa hingga ilmu itu melekat padanya, seperti kulit melekat pada daging. Akan tetapi ia menguliti dirinya sendiri dengan melepaskan tuntunan pengetahuannya. Sehingga digambarkan sebagai anjing yang terengah-engah sambil menjulurkan lidahnya disandingkan dengan seseorang yang belajar dan memperoleh pengetahuan yang banyak tetapi tetap mengikuti hawa nafsunya pengetahuannya seharusnya melindunginya, tetapi malah sebaliknya.

Sayyid Qutb berpendapat pada zaman sekarang ini alangkah banyaknya orang yang diberi pengetahuan dan petunjuk tetapi mereka menyimpang dari petunjuk untuk mengikuti hawa nafsunya.⁴³ Sehingga manusia begitu berambisi untuk menganiaya dirinya sendiri dan membiarkan dirinya menjadi objek setan untuk dikendalikan.

⁴⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.173.

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 5, 9 ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 310-311.

⁴² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 5, Cet.1* (Jakarta: Gema Insani, 2013), h.163.

⁴³ Sayyid Qutb Ibrahim Husain asy-Syadzili, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an* Jilid 5, Cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2003). 59

5. Keadilan Allah & Sebab-Akibat Amal Buruk

QS. Al-Anfāl/8:51

ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ

Terjemahnya:

Yang demikian itu disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri dan sesungguhnya Allah sama sekali tidak menzalimi hamba-hamba-Nya.⁴⁴

Wahbah Al-Zuhaili menafsirkan bahwa ayat ini berbicara tentang kezaliman yang dilakukan oleh orang-orang kafir yang diberi musibah disebabkan banyaknya perbuatan maksiat yang dilakukan oleh tangan mereka.⁴⁵ Salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dan Abu Zarr bahwasanya Nabi Muhammad saw. bersabda:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا رَوَى عَنْ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنَّهُ قَالَ يَا عِبَادِي إِنِّي حَرَّمْتُ الظُّلْمَ عَلَى نَفْسِي وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا فَلَا تَظَالَمُوا. (رواه مسلم)⁴⁶

Artinya:

“Dari Abu Dzar dari Nabi saw. dalam meriwayatkan firman Allah Subhanahu wa Ta’ala yang berbunyi: “Hai hamba-Ku, sesungguhnya Aku telah mengharamkan diri-Ku untuk berbuat zhalim dan perbuatan zhalim itu pun Aku haramkan diantara kamu. Oleh karena itu, janganlah kamu saling berbuat zhalim!”. (HR. Muslim).

Menurut M. Quraish Shihab Ayat ini mengenai kaum kafir yang mati daam perang badar yang ketika itu para malaikat ditugaskan untuk mencabut nyawa orang-orang kafir dari pasukan musyrikin dan menyiksa mereka karena perbuatan tangan mereka sendiri, yaitu kedurhakaan dan kezaliman yang mereka

⁴⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, h.183.

⁴⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 5*, 1 ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 326-327.

⁴⁶ Abu Husain Muslim bin al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim, Kitab. Al-Birr Wa As-Shilah, Wa Al-Adab, Jilid 2, No. 2577* (Beirut- Libanon: Darul Fikri), h.523

lakukan dengan sengaja. Di akhir ayat tersebut, disebutkan bahwa Allah tidak bersifat zalim atau kejam terhadap setiap hambanya, bahkan jika hamba tersebut durhaka.⁴⁷

6. Larangan berbuat zalim

QS. Yūnus/10:44

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

Terjemahnya:

Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.⁴⁸

Menurut M. Quraish Shihab. Allah telah memberikan panduan kepada manusia melalui wahyu dan akal pikiran mereka. Jika mereka memilih jalan yang salah, akibat buruknya berasal dari ulah mereka sendiri, bukan karena Allah berlaku zalim. Seperti yang dikatakan bahwa alat berpikir kaum musyrikin itu dikotori oleh aneka kejahatan, sehingga tidak dapat lagi berfungsi dengan baik. Tetapi mereka buta dan tuli tidak mau berpikir dan merenung bahkan tidak berakal. Jadi, betapapun hebat dan tekun seseorang menuntutnya keberhasilan tidak mungkin diraih.⁴⁹

Menurut Wahbah Al-Zuhāīlī Indra dan akal yang diberikan kepada manusia sesungguhnya dapat memberikan petunjuk kepada kebenaran, namun

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 5, Cet.9 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 469-470.

⁴⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.214.

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 6*, 1 ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002),83-85.

manusialah yang berbuat zalim, merusaknya dan menyia-nyiakan kegunaan nikmat itu.⁵⁰

7. Sikap manusia yang semena-mena

QS. Al-Hajj/22:10

ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتَ يَدَكَ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ

Terjemahnya:

Akan dikatakan kepadanya, “Hal itu disebabkan apa yang dahulu kamu lakukan oleh kedua tanganmu dan sesungguhnya Allah sekali-kali tidak menzalimi hamba-hamba-Nya.”⁵¹

Menurut Wahbah Al-Zuhaili pada kalimat *يَدَكَ* di sini, diungkapkan dengan anggota tubuh kedua tangan bukan dengan anggota tubuh yang lainnya karena kebanyakan perbuatan yang dilakukan dengan kedua tangan. Jadi, dibalik apa yang ditimpakan kepada mereka berupa kehinaan di dunia dan di akhirat adalah kekufuran dan kemaksiatan mereka.⁵²

Pandangan M. Quraish Shihab mengutip Ibn ‘Asyur bahwa kezaliman apapun bentuknya adalah sesuatu yang sangat buruk dan kejam.⁵³ Berdasarkan surah tersebut bahwa setiap penderitaan atau hukuman yang menimpa seseorang adalah akibat dari perbuatannya sendiri dalam hal ini ialah menyakiti diri sendiri.

8. Pengaruh lingkungan

QS. Al-Furqān/ :27,28

⁵⁰ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* Jilid 6, 1 ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 181-185.

⁵¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, h.333.

⁵² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* Jilid 9, 1 ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 169-173.

⁵³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an* Jilid 9, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.17.

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ لِيَلَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾

يَوْمَ لِيَلَيْتَنِي لَمْ آتَخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

Ingatlah hari ketika orang zalim menggigit kedua tangannya seraya berkata, “Oh, seandainya dahulu aku mengambil jalan bersama rasul. Oh, celaka aku! Sekiranya dahulu aku tidak menjadikan si fulan sebagai teman setia.⁵⁴

Menurut Wahbah Al-Zuhaili kalimat *وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ* bermakna penyesalan dan kerugian pada hari kiamat. Kalimat ini termasuk perkataan manusia, yaitu sungguh si fulan telah menyesatkanku dan memalingkanku dari mengingat Allah, beriman, dan al-Qur'an setelah ia sampai kepadaku. Kata "الظَّالِمُ" mengacu pada semua kezaliman. Seorang musyrik yang bernama Uqbah bin Abi Mu'aith ingin masuk Islam, tetapi Mu'aith dihalangi oleh teman akrabnya, Umaiyyah bin Khalaf al-Jumhi. Untuk menunjukkan penyesalan dan kesedihannya karena telah mengikuti temanya yang menyesatkan sebagaimana setan menyesatkan manusia, sehingga ia menggigit jarinya.⁵⁵

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa ayat tersebut menunjukkan penyesalan yang mendalam dari orang zalim yang diungkapkan dengan menggigit kedua tangannya, bukan dengan makna literal. Kata "fulan" mengacu pada seseorang yang tidak disebutkan namanya, seperti setan atau siapa pun yang menyesatkan. *خَلِيلًا* (*Khalilan*) berarti sahabat dekat yang memiliki pengaruh besar

⁵⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.364.

⁵⁵ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 10*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013),67-

pada jiwa.⁵⁶ Jadi, ayat ini menekankan betapa pentingnya memilih teman dengan bijak karena teman sangat mempengaruhi perilaku seseorang.

9. Mengubah nikmat

QS. Al-Ra'd/13:11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا
مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Terjemahnya:

Baginya manusia ada malaikat-malaikat yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain dia.⁵⁷

Menurut Wahbah Al-Zuhaili bahwa Allah tidak akan mencabut nikmat-Nya yang diberikan kepada mereka. sebaliknya, merekalah yang mengubah nikmat yang baik tersebut menggantinya dengan yang buruk, hingga menyebabkan kerusakan.⁵⁸ Menurut Quraish Shihab pada ayat *إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ* yakni kondisi kejiwaan/sisi dalam mereka seperti mengubah kesyukuran menjadi kekufuran, ketaatan menjadi kedurhakaan, iman menjadi penyukutuan Allah, dan ketika itu Allah akan mengubah *ni'mat* (nikmat) menjadi

⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 9*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002),457-462.

⁵⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.250.

⁵⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 7*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013),122-129.

niqmat (bencana), hidayah menjadi kesesatan, kebahagiaan menjadi kesengsaraan dan seterusnya.⁵⁹ Ini adalah satu ketetapan pasti yang kait mengait.

10. Putus asa

QS. Al-Rūm/ 30:36

وَإِذَا أَدْفَنَّا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَعْنُطُونَ

Terjemahnya:

Apabila kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. Sebaliknya, apabila mereka ditimpa suatu musibah bahaya karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa.⁶⁰

Menurut M. Quraish Shihab, ayat tersebut mengecam sikap berputus asa saat menghadapi kesulitan. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, mereka mudah berputus asa, dan Allah mengingatkan mereka melalui ayat tersebut untuk menghindari sikap itu. Pernyataan tersebut merupakan kritik atas sikap putus asa.⁶¹

Menurut Wahbah Al-Zuhaili apabila Allah swt memberi suatu nikmat kepada sebagian manusia, dia begitu senang, bangga dan lupa diri. Namun apabila ia tertimpa kesulitan atau keburukan, dia bersikap pesimis dan berputus asa dari rahmat Allah swt. benci, kecewa, frustrasi dan marah. Padahal kejelekan dan bala yang menyimpannya itu adalah akibat kemaksiatannya sendiri.⁶² Akan tetapi di

⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6. 568

⁶⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.408.

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 11*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 67-69.

⁶² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 11*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 111-112.

surah lain seperti di QS. Hūd:11 Allah swt mengecualikan orang-orang mukmin yang sabar dan tabah ketika dalam kondisi susah dan sulit.

11. Melupakan Allah

QS. Al-Ḥasyr/ 59:18-19

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.⁶³

Menurut Wahbah Al-Zuhaili Perintah bertakwa diulang dua kali dalam ayat ini mendorong manusia melakukan hal-hal yang bermanfaat. Perintah bertakwa yang pertama dipahami dalam konteks memenuhi kewajiban dan bertaubat atas dosa-dosa yang telah kita lakukan sebelumnya. Sedangkan perintah kedua dimaksudkan untuk meninggalkan segala bentuk kemaksiatan.⁶⁴

Menurut M. Quraish Shihab ayat di atas merupakan perintah untuk bertakwa kepada Allah dengan melakukan amalan positif, perintah tersebut diulangi lagi untuk meninggalkan amalan negatif. Amalan positif guna menghidupkan jiwa seseorang dan jangan sekali-kali lupa terhadap diri sendiri. Karena melupakan diri sendiri adalah akibat melupakan Allah dan mengabaikan

⁶³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.548.

⁶⁴ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 14*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 477-479.

tuntunan-tuntunan-Nya.⁶⁵ Oleh sebab itu, mereka tidak melakukan sesuatu yang bermanfaat buat diri mereka sendiri.

12. Akibat perbuatan sendiri

QS. Al-Syūrā/42:30

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

Terjemahnya:

Musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan Allah memaafkan banyak kesalahanmu.⁶⁶

Menurut Wahbah Al-Zuhāifī musibah biasanya disebabkan oleh dosa dan kemaksiatan, sehingga musibah itu berarti hukuman atas berbagai perbuatan buruk.⁶⁷ Namun, terkadang musibah juga ada yang untuk ujian bukan karena suatu dosa, tetapi untuk menambah pahala dan menaikkan derajat. ayat yang serupa dengan bagian permulaan ayat ini dalam QS. Al-Nisā':123 adalah:

مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ

Terjemahnya:

Siapa yang mengerjakan kejahatan niscaya akan dibalas sesuai dengan kejahatan.⁶⁸

Sebagaimana dalam sebuah hadits Imam Ahmad meriwayatkan dari Aisyah r.a., ia berkata, “Rasulullah saw. bersabda.

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كُتِرَتْ ذُنُوبُ الْعَبْدِ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ مَا يُكْفِّرُهَا مِنَ الْعَمَلِ، ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِالْحَزَنِ لِيُكْفِرَهَا عَنْهُ. رَوَاهُ أَحْمَدُ

Artinya:

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 14*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 129-132.

⁶⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.486.

⁶⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 12, Cet.1* (Jakarta: Gema Insani, 2016).

⁶⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.98.

Ketika dosa-dosa seorang hamba telah menumpuk banyak, sementara ia tidak memiliki suatu amal yang bisa menghapusnya, Allah swt akan menimpakan cobaan kepadanya berupa kesedihan untuk menghapus dosa-dosanya. (HR Imam Ahmad)⁶⁹

Menurut M. Quraish Shihab pada ayat كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ yakni kejahatan mereka kerjakan berasal dari kelalaian dan ketidakhati-hatian. Musibah yang mereka alami itu akibat sebagian dari kesalahannya.⁷⁰ Ayat ini menggaris bawahi adanya petaka atau hal-hal negatif yang dijatuhkan Allah menimpa manusia dalam kehidupan di dunia ini yang sebagai sanksi atas pelanggaran mereka.

C. Komparasi Penyebab *Self Harm* dalam Psikologi dan Perspektif Al-Qur'an

Untuk memperjelas keterkaitan antara pendekatan psikologi dan petunjuk al-Qur'an dalam memahami penyebab perilaku *self harm*, berikut disajikan perbandingan antara faktor-faktor psikologis dengan penjelasan al-Qur'an sebagai dasar dalam menilai kondisi kejiwaan manusia yang menyimpang.

⁶⁹ Abu al-Hasan Nuruddin al-Mulla al-Harawi al-Qari Ali bin Sultan Muhammad, *Kitab Marqat Al-Mafatih*, No.1580, Cet. 1 (Saudi Arabia: Perpustakaan Al-Ghuraba'a Al-Athariyyah), 1148.

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 12. 503-504.

Aspek	Psikologi	Al-Qur'an
Depresi dan Kecemasan	Pengaruh depresi dan kecemasan membuat seseorang tidak fokus, mudah marah, kurangnya produktivitas dan cenderung berperilaku negatif.	QS. Al-Ra'd/13:11. (manusia tidak mampu mensyukuri keadaan baik dalam hidupnya).
Putus Asa	Putus asa cenderung tidak mampu menyesuaikan diri, gelisah dan tidak tenang hingga dapat memicu dorongan <i>self harm</i> .	QS. Al-Rūm/30:36. Menggambarkan manusia yang sering kali tidak mampu bersikap seimbang.
Gangguan Emosi	Emosi tidak stabil seperti marah, kecewa menimbulkan tindakan impulsif.	QS. Al-Mā'idah/5:30 (Kisah Qabil yang membunuh karena emosi yang menggambarkan dorongan jiwa yang tidak stabil).
Stres berat	Tekanan berlebih seperti kesulitan tidur, gangguan pola makan, dan masalah konsentrasi menyebabkan perilaku <i>self harm</i> .	QS. Al-Baqarah/2:286 (menunjukkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya).
Pengaruh Lingkungan & <i>Bullying</i>	Lingkungan negatif seperti teman atau keluarga yang tidak suportif.	QS. Al-Furqān/25:27-28 (menggambarkan penyesalan karena berteman dengan orang yang menyesatkan)
Kekerasan dalam Keluarga	Luka batin akibat kekerasan fisik/verbal menciptakan trauma.	QS. Al-Nisa/4:29 (Larangan membunuh diri sendiri dan berbuat zalim)

Pengaruh Media Sosial	Media sosial menimbulkan tekanan mental dan gaya hidup menyimpang.	QS. Al-Hasyr/59:18-19 (Melupakan Allah dan mengikuti hawa nafsu menyebabkan lupa pada jati diri).
--------------------------	--	--

BAB IV

SOLUSI AL-QUR'AN BAGI PERILAKU *SELF HARM* DI ERA MODERN

Mencari sumber masalah dan solusinya dapat merujuk pada al-Qur'an yang berfungsi sebagai pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat. Ini dimulai dengan menyentuh hati yang diliputi keraguan dan kelalaian.¹ Dengan ajaran tersebut, keraguan secara bertahap menghilang dan berubah menjadi iman, sementara kelengahan bertransformasi sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan. Sehingga dari waktu ke waktu yang akan datang, ayat-ayat Al-Qur'an akan tetap menjadi obat untuk berbagai macam penyakit spiritual, yang merupakan solusi untuk mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik.² Berdasarkan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Isrā'/17:82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Terjemahnya:

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian.³

Al-Qur'an sesungguhnya berfungsi sebagai obat dan rahmat bagi mereka yang beriman. obat untuk penyakit hati (mental), yang berdampak lebih besar

¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Cet. 1 (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 445.

² Yulia Hairina, "Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Depresi," *Bimbingan Dan Konseling*, 2018, 161–69.

³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.290.

daripada penyakit fisik. Banyak jenis penyakit hati, termasuk keragu-raguan terhadap kebenaran, nifak (hipokrit), dengki, iri hati, dan hal-hal seperti itu.⁴

Menurut Imam Āl-Syaukānī dalam surah di atas para ulama berbeda pendapat mengenai maknanya sebagai penawar. Pertama, al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit akal dengan menghilangkan kejahilan darinya, melenyapkan keraguan, dan menyingkapkan penutup dari hal-hal yang menunjukkan Allah Swt. kedua, al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit-penyakit lahir dengan cara ruqyah dan sebagainya.⁵

Banyaknya problem manusia di tengah perubahan zaman yang sedang berlangsung, individu sering kali merasakan kebingungan, kecemasan dalam dinamika kehidupan mereka. Hal ini membuat mereka mencari solusi untuk menenangkan hati dalam menghadapi kecemasan tersebut.⁶ Salah satu upaya yang dilakukan oleh kalangan remaja untuk menangani kecemasan ini adalah dengan adanya istilah *self healing*.

Self healing adalah sebuah teknik penyembuhan penyakit yang bukan dengan menggunakan obat, tetapi dengan cara menyembuhkan dan melepaskan perasaan dan emosi. Upaya tersebut yang dianggap paling ampuh untuk menanggulangi stres, depresi dan gangguan psikologi lainnya.⁷

⁴ Syaikh Mahmud bin Ahmad bin Shalih Al Dosari, *Keagungan Al-Qur'an Al-Karim* (Riyadh: Maktaba Darussalam, 2006).

⁵ Al-Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Cet.1 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008).

⁶ Siska Novra Elvina, "Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety Pada Masyarakat Modern," *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 64–78.

⁷ Fadhila Malasari Ardini et al., "Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing Pada Mahasiswa UNMA Banten," *Jurnal Penelitian : Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 24–32.

Healing diambil dari Bahasa Inggris yang mengacu pada proses penyembuhan, menyembuhkan, atau genosida, untuk menghilangkan sesuatu.⁸ *Healing* menjadi terapi yang cukup efektif dan dibutuhkan oleh banyak orang di era modern saat ini.⁹

Pada pembahasan sebelumnya Al-Qur'an membahas tentang perilaku *self harm* tersebut. Di sisi lain al-Qur'an juga hadir sebagai obat atau terapi dari segala penyakit yang merupakan solusi untuk mengarahkan manusia pada jalan lebih baik. Solusi Qur'ani terhadap perilaku *self harm* dapat diklasifikasikan menjadi dua pendekatan: solusi internal dan solusi eksternal.

A. Solusi Internal

Solusi internal adalah upaya penyembuhan yang bersumber dari kesadaran spiritual yang didasarkan pada al-Qur'an dan al-sunnah sehingga keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah kunci untuk pemulihan diri dari depresi atau masalah kejiwaan lainnya.¹⁰

Mengacu pada konsep pensucian jiwa yakni membersihkan diri dari sifat-sifat buruk atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan manusia. Maka penyembuhannya harus dimulai dari dalam diri melalui nilai-nilai berikut:

⁸ "Sederet.Com - Indonesian English Online Dictionary | Dictionary | Translation," accessed February 12, 2025, <https://www.sederet.com/>.

⁹ Yuli Abdul Aziz Ali Rosyiddin, Nur Aziz Affandi, Rini Risnawita and Darwati, "Tempat Pengendalian Emosi Negatif," *Gunung Djati Conference Series*, 29 (2023): 12–21.

¹⁰ Razak, Ahmad, "Terapi Spiritual Islami," *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 141–51.

1. Tawakkal (Berserah diri kepada Allah)

Tawakkal adalah ketika seseorang menyerahkan diri kepada Allah dan hanya bergantung pada-Nya.¹¹ Sebagai hamba-Nya ini memungkinkan manusia hidup dengan lebih tenang dan tidak putus asa. Dalam QS. Āli ‘imrān/3:159

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Terjemahnya:

Apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal.

Ayat ini menunjukkan bahwa setelah berusaha dan berikhtiar, seorang hamba diperintahkan untuk berserah diri kepada Allah sepenuhnya. Dengan bertawakkal, seseorang dapat mengurangi beban mental seperti stres, cemas, dan putus asa, karena menyadari bahwa segala urusan berada dalam kuasa dan kebijaksanaan Allah swt.¹² Selaras dengan pendapat Wahbah Al-Zuhaili.¹³ Tawakkal menurutnya adalah bersandar dan berpegangan kepada Allah swt. dalam setiap urusan seorang hamba menunjukkan puncak keimanannya karena menyandarkan hasil akhir sepenuhnya kepada kehendak dan kebijaksanaan Allah.

2. Pengendalian diri melalui salat

Berdirinya manusia secara khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah swt.¹⁴ saat melaksanakan salat, akan memberikan kekuatan spiritual dan

¹¹ Rafiqah Rahmadhanty et al., “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam,” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2 (2023), <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>.

¹² al-Imam al-Hafid Abu al-Fida’ Imanuddin Isma’il Bin Umar Katsir Dhau’ bin Katsir al-Quraisy al-Dimasqy, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 3* (Jakarta: Tafsir Qur’an, 2008), h. 175

¹³ Wahbah A-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 3*.

¹⁴ Dinda Husnainah Sobirin, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri, “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance),” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42, <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.

ketenangan jiwa pada saat itu, manusia melepaskan semua kesibukan dan permasalahan dunia.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Ahmad Azwar yang mengkaitkan salat dengan kesehatan jiwa menunjukkan bahwa gerakan seperti berdiri, rukuk, sujud dll, selama salat ada kaitannya dengan pelancaran peredaran darah. Gerakan sujud dalam salat menyebabkan aliran darah ke otak lebih banyak yang membantu meredakan kegelisahan dan tekanan jiwa.¹⁵ Penelitian lainnya seperti yang dikemukakan oleh Feri Eko Wahyudi, Nur Mawakhirah Yusuf bahwa salat dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Karena ketika salat dilakukan dengan khusyuk dapat menenangkan dan menghilangkan kecemasan serta mendorong untuk melakukan perbuatan baik dan berperilaku baik pula.¹⁶

Dalam QS. Al-A'la/87:14-15

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ
وَدَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ

Terjemahnya:

Sungguh, beruntung orang yang menyucikan diri (dari kekafiran). Dan mengingat nama Tuhannya lalu dia salat.¹⁷

Menurut Wahbah Al-Zuhāifī membersihkan diri dari berbagai hal buruk, rusak, dan akhlak yang rendah. Kemudian dengan mengingat Allah dengan lisan dan hatinya serta beramal saleh dan menjalankan shalat lima waktu pada waktunya seraya mengharap ridha Allah dan menaati perintah-Nya. Itulah orang-

¹⁵ Ahmad Azwar Habibi and Artani Hasbi, “Kesehatan Spiritual Dan Ibadah Shalat Dalam Perspektif Ilmu Dan Teknologi Kedokteran,” *Jurnal Medika Islamika* 12, no. 1 (2015): 61–83.

¹⁶ Feri Eko Wahyudi and Nur Mawakhira Yusuf, “Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental Pendahuluan” 7, no. 3 (2024): 778–94.

¹⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

orang yang berhasil dan selamat dari adzab.¹⁸ Dengan mengingat Allah dan mendekat kepada-Nya melalui shalat juga dikenal sebagai terapi jiwa. Ketika seseorang berbicara dengan Allah dalam sujudnya, itu bisa menjadi moment untuk merenungkan dan melepaskan beban emosional.

3. Berdoa

Berdoa dan merendahkan diri kepada Allah swt. dapat memperingan intensitas kegelisahan.¹⁹ Seseorang mengungkapkan segala masalahnya kepada Allah swt. dengan berdoa dan memohon pertolongan kepada-Nya serta memohon bantuan-Nya. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Gāfir/40:60

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ

Terjemahnya:

Dan Rabb kalian berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu apa yang kamu harapkan.”²⁰

Menurut M. Quraish Shihab ayat di atas menunjukkan bahwa Allah swt. menyukai hamba-hamba-Nya yang bermohon kepada-Nya, karena itu doa dianjurkan setiap saat karena hal tersebut menunjukkan bahwa mereka tidak menyadari bahwa setiap saat manusia membutuhkan bantuan Allah swt.²¹ selaras dengan pendapat Wahbah Al-Zuhaili ayat di atas mengandung perintah ibadah dengan berdoa begitu juga dalam lanjutan ayat ini mengancam mereka yang menyombongkan dirinya karena enggan berdoa kepada Allah.²² Melalui doa,

¹⁸ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 15*, Cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 494.

¹⁹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Cet.1 (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 355.

²⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.474.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 12*, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 347.

²² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 12*, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 367.

individu dapat menyerahkan beban kepada Allah. Oleh karena itu dalam ayat di atas Allah menyuruh hambanya untuk berdoa untuk menumbuhkan optimisme, ketenangan batin, yang penting dalam menghadapi stres dan depresi.

4. Ikhlas

Ikhlas pada hakikatnya adalah niat, sikap, atau perasaan pada diri seseorang dan disertai dengan amal perbuatan. Ikhlas juga dapat dimaknai sebagai ketulusan dalam mengabdikan diri kepada tuhan dengan segenap hati, pikiran dan jiwa seseorang.²³ Pelaku *self harm* kadang merasa hidupnya tidak adil atau penuh tekanan karena tidak menerima keadaan. Secara psikologi ikhlas sebagai *acceptance* (penerimaan) artinya menerima tanpa penolakan emosional membantu individu melepaskan diri dari konflik batin.²⁴ Salah satu ayat menjelaskan pentingnya ikhlas di QS. Al-Zumar/39:11

قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ²⁵

Terjemahnya:

Katakanlah, “Sesungguhnya aku diperintahkan untuk menyembah Allah dengan mengikhlasakan ketaatan kepadanya.

Frasa "*mukhlisan lahud-din*" menurut Wahbah Al-zuhaili menunjukkan bahwa keikhlasan adalah inti dari ibadah, dan bentuk penolakan terhadap segala bentuk riya', syirik, atau pencampuran niat.²⁶ Adapun menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya bahwa Ikhlas dalam konteks ayat ini bukan hanya berlaku untuk salat

²³ Lismijar, “Pembinaan Sikap Ikhlas Menurut Pendidikan Islam,” *Jurnal Intelektual* 5, no. 2 (2019): 83–105, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/proceeding/article/view/3754>.

²⁴ Kemala Fitri, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, “Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.

²⁵ Kementerian Agama RI, “Al-Qur’an Dan Terjemahnya,” h. 460

²⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 12, Cet.1* (Jakarta: Gema Insani, 2013), h.

atau ritual ibadah, tetapi meliputi seluruh aspek kehidupan seperti pekerjaan, perjuangan, pengorbanan, dan bahkan penderitaan.²⁷ Apabila semuanya diniatkan untuk Allah.

5. Bersyukur

Syukur menurut Islam adalah respon individu berupa keyakinan bahwa dirinya selalu merasa terpenuhi atau tercukupi oleh kelebihan atau kebaikan dari Allah swt.²⁸ Dalam konteks kesehatan mental, syukur berperan sebagai mekanisme spiritual yang mampu membentuk daya tahan jiwa (resiliensi) terhadap tekanan hidup.²⁹ Seorang yang bersyukur cenderung memiliki pandangan positif terhadap realitas hidup, lebih mampu menerima keadaan, dan tidak mudah larut dalam keputusasaan. Salah satu ayat yang membahas tentang syukur dalam QS. Al-Baqarah/2:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ³⁰

Terjemahnya:

Maka ingatlah kepadaku, aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepadaku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku).

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat dirinya atas mengingat nikmatnya, karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmatnya.³¹ Adapun menurut Wahbah Al-

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 12, h. 127

²⁸ Eti Mutia, Subandi, dkk. "Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja," *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol.2, no. No. 1 (2010): h. 56

²⁹ Rizka Dinanti and Wustari L Mangundjaya, "Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 8 (2023): 288–97, <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377133>.

³⁰ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Terjemahnya," h. 24

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, h. 362

Zuhaili.³² Allah menyuruh kaum mukminin agar mensyukuri segala nikmat yang telah dianugerahkan kepada mereka serta mempergunakan setiap organ tubuh dalam hal-hal yang baik dan tidak menjerumuskannya ke dalam hal yang telah dilarang.

6. Sabar

Al-Qur'an mengajak kaum muslimin untuk berhias diri dengan kesabaran karena kesabaran sangat bermanfaat untuk membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia untuk menahan penderitaan.³³ Allah swt. telah mewasiatkan kesabaran serta mengajari bahwa apapun yang menyimpannya pada kehidupan dunia hanyalah cobaan dari-Nya. Dalam QS.Al-Baqarah/2:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa kondisi sabar dapat digunakan sebagai cara untuk berusaha memecahkan masalah (*Problem solving*). Di ayat yang lain di surah yang sama Allah juga mengajarkan untuk bersabar dan memberitahu bahwa apa pun yang dialami di dunia ini hanyalah cobaan dari-Nya, agar diketahui orang-orang yang bersabar. Allah swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah/2:155

³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 1*, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 295

³³ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Cet. 1 (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 466..

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ³⁴

Terjemahnya:

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

Menurut Wahbah Al-Zuhaiḥī.³⁵ Allah swt. memberi informasi dalam ayat ini bahwa setiap hambanya akan di uji untuk mengukur sejauh mana kesyukuran, kesabaran dari mereka. Orang-orang yang sabar akan diberikan pahala dan rahmat serta pengaruhnya berupa kedamaian hati dan ketenangan jiwa pada saat musibah datang. Selaras dengan itu menurut M. Quraish Shihab.³⁶ Seseorang yang diuji akan mampu memikulnya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah kepadanya. Oleh karena itu pada ayat sebelumnya mengajarkan shalat dan sabar, seseorang yang terlatih dalam kesabaran akan lebih mampu mengontrol emosinya tanpa meluapkannya dengan cara yang merusak.

7. Taubat

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang tidak luput yang namanya kesalahan dalam hidup.³⁷ Sehingga kesalahan tersebut dapat dihapus dengan taubat. Allah Swt membuka pintu taubat sebanyak-banyaknya sampai

³⁴ Kementerian Agama RI, “*Al-Qur’an Dan Terjemahnya*,” h. 24

³⁵ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 1*, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 301.

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an, Jilid 1*, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002),365.

³⁷ Sam’ani Sya’roni, “Taubat Dalam Perspektif Hadits,” *Religia* 12, no. 1 (2017): 40–52, <https://doi.org/10.28918/religia.v12i1.198>.

seseorang menyadari bahwa mereka telah melakukan kesalahan dan segera berhenti melakukannya dengan mencari ampunan dan taubat.

Penelitian jurnal Studi Keislaman yang menjelaskan bahwa terapi taubat adalah metode yang unik dan manjur yang ditawarkan oleh al-Qur'an dalam mengatasi perasaan berdosa, dalam taubat terdapat nilai-nilai psikologi manusia yakni, kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan serta komitmen.³⁸ Terkadang seseorang menangis ketika bertaubat adalah hal manusiawi. Kadang, air mata tersebut juga membawa kelegahan seolah beban dosa yang selama ini dipikul mulai terangkat sedikit demi sedikit. Dalam QS. al-Nisā/4:110

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Terjemahnya:

Siapa yang berbuat kejahatan atau menganiaya dirinya, kemudian memohon ampunan kepada Allah, niscaya akan mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Allah itu maha Pengampun, seperti yang dijelaskan dalam ayat di atas.

Seorang muslim diperintahkan untuk bertaubat kepada-Nya dari semua dosa dengan taubat yang benar-benar atau taubat yang murni dalam hal ini dikenal sebagai "Taubat Nasuha".³⁹ Salah satu tindakan yang paling penting untuk menyelamatkan manusia adalah taubat. Allah SWT selalu mengampuni hamba-Nya yang terjerumus ke dalam dosa dengan syarat mereka istighfar dan bertaubat atas kesalahan mereka. Kemudian di ayat lain Allah swt juga berfirman.

³⁸ Jarman Arroisi and Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh, "Terapi Psikoneurosis Perspektif Utsman Najati," *Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (2020): 151–78.

³⁹ Abdi Rizal, "Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern," *Jurnal Al-Aqidah* 14, no. 2 (2022): 120–28, <https://doi.org/10.15548/ja.v14i2.4705>.

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ
 اللَّهُ لَهُ ۗ وَمَا يَصِيرُوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ⁴⁰

Terjemahnya:

Demikian juga orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka segera mengingat Allah lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya. Siapa lagi yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Mereka pun tidak meneruskan apa yang mereka kerjakan perbuatan dosa itu sedangkan mereka mengetahuinya.⁴¹

M. Quraish Shihab,⁴² Wahbah Al-Zuhaili⁴³ berpendapat seseorang yang apabila mengerjakan dengan sengaja atau tidak sadar suatu perbuatan keji, seperti membunuh, berzina, korupsi dan mencuri atau menganiaya diri sendiri dengan dosa pelanggaran apapun. Ketika mereka mengingat Allah sehingga malu atau takut dan mereka tersebut menyesali perbuatan mereka. Dengan itu, ia bertekad untuk tidak mengulanginya dan memohon ampun atas dosa-dosa yang telah mereka kerjakan. Ketika itu Allah mengampuni mereka karena dialah maha pengampun dan tiada selainnya yang dapat memberi ampun kecuali Allah swt.

B. Solusi Eksternal

Salah satu cara pencegahan untuk mengurangi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan adalah dengan melalui aktivitas fisik.⁴⁴ Terapi fisik dalam menanggulangi penyakit mental merupakan suatu pendekatan yang menggunakan aktivitas fisik atau gerakan tubuh dalam membantu memperbaiki

⁴⁰ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Terjemahnya," h. 63

⁴¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h.63.

⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 2*, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

⁴³ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 2*, Cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013).

⁴⁴ Desak Made Ari Dwi Jayanti I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14, no. 1 (2023): 11–19.

kesehatan mental dan emosional seseorang.⁴⁵ Beberapa cara yang dilakukan dalam terapi fisik yaitu:

1. Menjelajah Alam

Keluar dari lingkungan yang penuh tekanan, dengan menikmati alam, dan memberi waktu bagi diri sendiri, membuat seseorang bisa menemukan ketenangan dan pandangan baru dalam menghadapi masalah. Istilah perjalanan dalam Bahasa Arab disebut dalam kata سَفَر (*safar*), رِحْلَة (*Rihlah*), السَّيَّار (*Al-Sayr*), yang sama-sama memiliki arti berjalan, bepergian.⁴⁶ *Rihlah* dan *Safar* disebutkan dalam Al-Qur'an berbagai konteks, dari perjalanan spiritual hingga aktivitas perdagangan atau dakwah.⁴⁷ Sedangkan *Al-Sayr* merupakan perjalanan atau bergerak maju, secara umum mengacu pada perjalanan atau pergerakan dari satu tempat ke tempat lain. Dalam konteks spiritual dapat merujuk pada perjalanan seseorang untuk menuntut ilmu atau mendekati diri kepada Allah.

Beberapa istilah kata yang berkaitan dengan perjalanan di atas penulis mengambil kata السَّيَّار (*Al-Sayr*) lebih tepat digunakan dibandingkan istilah perjalanan lainnya seperti *Al-Safar* (السَّفَر) atau *Al-Rihlah* (الرَّحْلَة). Karena mengandung makna eksplorasi dan pembelajaran serta memahami tanda-tanda kebesaran Allah. Dari hasil penelusuran secara kontekstual penulis mengumpulkan ayat yang semakna dengan kata tersebut terulang sebanyak 8 kali

⁴⁵ Febry Istyanto and Safirina Aulia Rahmi, "Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Narrative Literature Review," *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 14, no. 02 (2023): 182–92.

⁴⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab- Indonesia*.

⁴⁷ Jauhar Najib et al., "Traveling Dalam Al-Qur'an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat Rihlah Dan Safar Dalam Tafsir Al-Azhar," *Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies*, 2024, 1–8.

di beberapa surah dalam al-Qur'an. Salah satu contoh firman Allah swt. di QS. Al-Mulk/67:15.

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ⁴⁸

Terjemahnya:

Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu dalam keadaan mudah dimanfaatkan. Maka, jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Hanya kepada-Nya kamu (kembali setelah) dibangkitkan.

Menurut Wahbah Al-Zuhāīfī,⁴⁹ M. Quraish Shihab.⁵⁰ Allah menciptakan bumi untuk manusia menjadikannya mudah untuk melakukan aneka aktivitas baik berjalan, bertani, berniaga dan lain-lain di penjuru-penjuru pegunungannya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental di era yang semakin sibuk dan penuh tekanan adalah melakukan aktivitas fisik di alam terbuka.

Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *Frontiers in Psychology* mengemukakan bahwa orang yang secara teratur berolahraga di lingkungan alam, khususnya mereka yang mengalami hubungan dengan alam (*nature relatedness*), mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan fisik.⁵¹ Paparan terhadap alam dapat membantu proses regulasi emosi karena alam memiliki efek menenangkan yang mempengaruhi tubuh dan pikiran secara bersamaan, yang pada gilirannya menyebabkan perbaikan mood, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kualitas tidur.

⁴⁸ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Terjemahnya," h. 563

⁴⁹ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 15, 2016. 147

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 14*. 356

⁵¹ Emma Lawton et al., "The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-Being Benefits of Regular Exercisers," *Frontiers in Psychology* 8, no. JUN (2017), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>.

2. Olahraga

Kesehatan adalah salah satu aspek terpenting yang dapat memengaruhi kebugaran serta fisik seseorang, dan merupakan aset paling berharga yang tidak bisa dibandingkan dengan apapun. Oleh sebab itu, setiap individu pasti menginginkan untuk hidup sehat dan bahagia yang optimal serta selalu terlihat kuat dan bugar.⁵² Dalam Islam seseorang dianjurkan untuk berolahraga, Mengenai olahraga, ada beberapa jenis yang disebutkan dalam hadist, seperti memanah, berkuda, gulat, bermain pedang, dan renang. Sebagaimana bunyi hadis berikut ini.

عَنْ بِنِ عُمَرَ عَلَّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ وَالْمَرْأَةَ الْمِعْزَلَ. (البیهقي).⁵³

Artinya: “Dari Ibnu Umar berkata: “Ajarilah anak-anakmu berenang dan memanah dan anak perempuan menenun”. (Al-Baihaqiy).

Berdasarkan hadis di atas kurang tepat untuk mengatakan bahwa Islam hanya mencakup olahraga yang disebutkan dalam hadist. Ini karena hadis tersebut hanya merupakan tanggapan Rasulullah Saw. terhadap budaya, terutama olahraga, yang ada di masanya. Jika ditelusuri lebih jauh, ternyata anjuran berolahraga pada saat itu terkait dengan perjuangan umat Islam untuk mempertahankan aqidahnya, sehingga olahraga yang dianjurkan dimaksudkan untuk membantu dalam peperangan tersebut.⁵⁴

⁵² Khairuddin Khairuddin, “Olahraga Dalam Pandangan Islam,” *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi* 1, no. 2 (2017): 1–14.

⁵³ Abubakar Ahmad bin Husain bin Ali bin Abdullah al-Baihaqi dalam kitab Syamsuddin Muhammad bin ‘Abdurrahman as-Sakhawiy, *Al-Maqashid Al-Hasanah Fi Bayan Katsir*, Cet. 1, Ju (Suriah-Damaskus: Dar al-Maimunah, 2017).

⁵⁴ Rudi Ruhardi and Ardhana Januar Mahardhani Wildan Alfia Nugroho, “View of Olahraga Kebugaran dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam,” accessed February 14, 2025, <https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/pelangi/article/view/677/496>.

Al-Qur'an dan hadis memiliki banyak referensi tentang kesehatan karena Islam sangat memperhatikan kesehatan. Kesehatan adalah salah satu komponen yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Kejiwaan yang sehat dipengaruhi oleh lingkungan yang sehat, begitu pula sebaliknya, dalam al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menganjurkan manusia untuk menjaga kesehatan.⁵⁵

Tidak ada kata khusus untuk mengumpulkan ayat tersebut yang menjelaskan tentang olahraga. Dalam mencari ayat tersebut penulis menggunakan kata يقوى - قوى yang berarti kuat, karena biasanya kekuatan itu diperoleh dari sebuah olahraga yang rutin. Dengan menggunakan kata tersebut dapat ditemukan 36 ayat tersebar di 27 surah dalam al-Qur'an. Dari 36 ayat tersebut penulis mengambil 4 ayat yang berkaitan dengan olahraga.

Untuk membatasi uraian maka peneliti hanya memilih 1 ayat yang dianggap mewakili konteks pembahasan. Penetapan dan pemilihan 1 ayat tersebut dilakukan dengan pertimbangan yaitu, agar uraian dan pembahasan lebih terfokus pada substansi. Ayat tersebut di QS. Al-Anfāl/8:60.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Terjemahnya:

Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah

⁵⁵ Baiq Siti Hajar and Lalu Moh Yudha Isnaini, "Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur'an," *Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 23, no. 01 (2023): 1–15, <https://doi.org/10.53828/alburhan.v23i01.1268>.

mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.⁵⁶

M. Quraish Shihab,⁵⁷ Wahbah Al-Zuhaili.⁵⁸ memahami ayat tersebut sebagai perintah mempersiapkan kekuatan ditafsirkan oleh Nabi saw. dengan panah dan keterampilan memanah. Penafsiran ini di angkat oleh Nabi saw. sesuai dengan kondisi dan masa pada saat itu. Banyak ulama yang memahami kata tersebut dalam arti yang berbeda tanpa menolak penafsiran Nabi saw. ada pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud adalah benteng pertahanan. Ada juga yang mengatakan segala macam sarana dan prasarana serta pengetahuan yang diperlukan untuk mempertahankan nilai-nilai Ilahi. Itu semua harus disesuaikan dengan perkembangan ilmu dan kemajuan zaman. Membangun ketahanan diri dalam konteks ini dapat dikaitkan dengan berolahraga agar seseorang menjadi kuat baik fisik maupun mental.

3. Dukungan Keluarga

Lingkungan keluarga yang penuh konflik seperti sikap orang tua yang terlalu menekan, serta minimnya kasih sayang terhadap anak dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, kesepian, dan perasaan tidak dicintai, dari kasus seperti inilah dibutuhkan adanya dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah bentuk perhatian, kasih sayang, penerimaan, dan keterlibatan aktif dari anggota keluarga

⁵⁶ Kementerian Agama RI, “*Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, h. 184.”

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid 5, Cet.9 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 485.

⁵⁸ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani, 2013),337-339.

terhadap individu.⁵⁹ Bentuk dukungan keluarga termasuk melindungi, mendampingi, memberikan rasa nyaman, berkomunikasi secara interaktif.⁶⁰ Dengan demikian, remaja dapat menghindari masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, dan cemas. Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya hubungan keluarga yang harmonis. Salah satunya dapat dilihat dalam potongan QS. Al-Tahrīm/66:6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا⁶¹

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka

Ayat ini merupakan perintah kepada manusia untuk melindungi diri dan keluarganya dari api neraka dengan mengajarkan segala hal yang dilarang dan diperintahkan oleh Allah agar mereka taat dan patuh.⁶² Keluarga merupakan amanat yang harus dipelihara kesejahteraannya baik jasmani maupun rohani. Hal ini juga di tafsirkan oleh Wahbah Al-Zuhaili.⁶³ Bahwa dalam setiap keluarga diperintahkan untuk menjaga satu sama lain dengan mendidik dan melarang mereka melakukan kemaksiatan sehingga tidak berujung bersama ke dalam neraka.

⁵⁹ Wulan Purbowati, Yeni Suryaningsih, and Sofia Rhosma Dewi, "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Mekanisme Koping Remaja," *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 2 (2024): 319–27, <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i2.84>.

⁶⁰ Elyusra Ulfah, "Dipresentasikan Dalam Seminar Nasional Dan Call for Paper "Penguatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi," *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* 3, no. November (2021): 14.

⁶¹ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Terjemahnya," h. 560

⁶² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, Cetakan 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011). 204

⁶³ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 14*, h. 691

4. Pemulihan Tubuh

Islam menekankan pentingnya mengatur ritme hidup seseorang dengan memberi mereka hak untuk beribadah kepada Tuhan melalui ibadah dan mendapatkan jumlah tidur dan istirahat yang cukup. Dalam agama Islam, diharuskan untuk mengatur waktu untuk aktivitas fisik. Masing-masing bagian tubuh memiliki hak yang harus dipenuhi untuk tidur dan bangun secara proporsional. Sebaliknya, agama Islam melarang memaksakan diri terlalu banyak pada tubuh seseorang melebihi kapasitasnya, seperti begadang sepanjang malam yang tidak ada manfaatnya..⁶⁴

Allah Swt membuat malam untuk hambanya tidur agar seseorang dapat merasakan ketenang dan menghilangkan kelelahan. Dan juga membuat siang untuk manusia bekerja dan melakukan perjalanan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Naba/78:9

لَا
وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya:

Dan kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.⁶⁵

Menurut M. Quraish Shihab kata *subātan* ada yang memahaminya terambil dari kata *sabata* yang berarti memutus, dan yang diputusnya adalah kegiatan sehingga pada akhirnya ia mengandung makna istirahat. Ada juga yang memahaminya sejak semula dalam arti tenang yakni tenangnya beberapa potensi

⁶⁴ Suhriani, "Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016," *Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam* 3, no. 1 (2016): 67–78.

⁶⁵ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Terjemahnya, h.582."

yang tadinya giat yaitu saat seseorang sedang sadar.⁶⁶ Dari sini kata tersebut diartikan tidur. Wahbah Al-Zuhaili juga menafsirkan kata *as-Subaat* yang berarti menghentikan aktivitas dan mengistirahatkan badan. Allah swt. menjadikan tidur sebagai istirahat untuk badan dan juga pemutus aktivitas-aktivitas atau pekerjaan yang melelahkan di siang hari. Dengan tidur tersebut kekuatan akan pulih kembali, pikiran dan badan akan kembali bergairah.⁶⁷

Aktivitas tidur dapat melepaskan stress yang dialami seseorang. Apabila seseorang mendapatkan aktivitas tidur yang tidak cukup akan mudah menyebabkan gangguan psikologi terhadap manusia yang dimana seseorang mengalami ketidakstabilan emosi.

C. Terapi Pendekatan Psikologi

Terapi psikologi merupakan pendekatan mengenai proses-proses psikologis dalam memahami akar penyakit, pencegahan, dan memberikan perawatan yang lebih sehat.⁶⁸ Beberapa jenis terapi dalam pendekatan psikologi yaitu:

1. Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavior Therapy/ CBT*)

Terapi ini berfokus pada masalah dan bagaimana pemecahan masalah tersebut. Aspek perilaku membantu klien mengidentifikasi reaksi kebiasaan terhadap suatu yang merepotkan dan aspek kognitif berfokus pada pola pemikiran menyimpang yang menyebabkan perasaan tidak enak atau gejala gangguan jiwa.⁶⁹

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 15*, Cet. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002),9.

⁶⁷ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 15* (Jakarta: Gema Insani, 2013. 332.

⁶⁸ Ade Iva Murty, *Psikologi Kesehatan*, Ed.1, Cet. (Depok: Rajawali Pers, 2021), h.12

⁶⁹ Ayu Yuliani, *Cognitive Behavior Therapy*, Cet.1 (Jawa Barat: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021), h.36

CBT merupakan suatu terapi yang dapat membantu keputusan dengan merubah pikiran dan perilakunya yang negatif menjadi positif.⁷⁰ Dalam teknik CBT beberapa langkah yang dilakukan. *Pertama* Teknik CBT membangkitkan pikiran-pikiran negatif/bahaya dengan bicara sendiri (*self talk*).⁷¹ *Kedua*, CBT diarahkan untuk melatih klien mengenali pikirannya dan mendorong untuk menggunakan keterampilan, menginterpretasikan secara lebih rasional terhadap kognitif maladaptif. Oleh karena itu, dalam potongan QS. Al-Baqarah/2:286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Terjemahnya:

Allah tidak membanani seseorang kecuali menurut kesanggupannya.

Menurut Wahbah Al-Zuhaili.⁷² ayat ini menegaskan beban perintah dan kewajiban disesuaikan dengan kemampuan yang ada. Mungkin dalam beberapa hal ada perintah yang dibebankan Allah Swt kepada hambanya yang terasa berat, namun itu semua tetap dalam batas-batas kewajaran dan kemampuan. Dalam tafsir kemenag dijelaskan bahwa tidak ada perintah dan larangan yang tidak sanggup dilakukan manusia atau dihentikannya.⁷³ Hanya orang yang ingkar kepada Allah merasa berat untuk menghentikan larangannya. Berbeda dengan seseorang yang yakin dan berusaha untuk menghilangkan pikiran dan perilaku buruk.

⁷⁰ Ayu Yuliani, *Cognitive Behavior Therapy*, h.37.

⁷¹ Ayu Yuliani, *Cognitive Behavior Therapy*, h.38

⁷² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Jilid 1*, h.170

⁷³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, Cetakan 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h.434

2. Terapi Perilaku Dialektik (*Dialectical Behavior Therapy/DBT*)

Selain CBT salah satu psikoterapi lainnya adalah terapi perilaku kognitif (DBT) yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah perilaku, emosi, dan pikiran. Paling utama dari terapi DBT adalah keseimbangan antara penerimaan dan perubahan.⁷⁴ Dengan kata lain, DBT membantu seseorang menerima diri mereka sendiri dan perasaan mereka alami kemudian dibimbing untuk melakukan perubahan yang dirasa kurang tepat.⁷⁵ Terdapat empat keterampilan yang diajarkan dalam DBT yaitu:

- a) *Distress tolerance*, keterampilan agar dapat menciptakan kondisi diri klien menjadi nyaman dan mengajarkan untuk bertahan dari kondisi krisis tanpa harus berbuat salah seperti perilaku yang tidak berguna.
- b) *Emotional regulation*, keterampilan ini mengajarkan cara mengurangi respon emosi yang tidak diperlukan dan bagaimana menghentikan dan mengubah emosi negatif yang tidak pada semestinya.
- c) *Mindfulness*, keterampilan ini berbasis pada kemampuan yang dimiliki klien untuk dapat fokus pada kesadaran dirinya.
- d) *Interpersonal effectiveness*, keterampilan ini diharapkan dapat menempatkan klien pada posisi yang tidak menimbulkan keidaksesuaian dengan hubungan sosialnya. agar dapat berinteraksi secara sehat dengan orang lain.⁷⁶

⁷⁴ Yonas, Tri Prpto Suwito, "Pastoral Counseling Bipolar Patients: Mengatasi Masalah Dalam Pendampingan Pastoral Konseling Pasien Bioporal," *Journal Of Science and Technology* 4, no. 1 (2025): 49.

⁷⁵ W Nuryono and E R Syafitri, "Dialectical Behavior Therapy (DBT) Sebagai Upaya Mengatasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Selama Masa Pandemic COVID-19," *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 2020, 471.

⁷⁶ Agus Santoso, *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy*, Cet. 1 (Jawa Timur: Global Aksara Pres, 2021), h.18

Dari beberapa keterampilan tersebut guna untuk menjaga diri dari berbagai hal-hal yang merugikan secara emosional. Berkaitan hal itu al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menjaga diri dalam QS.Al-Mā'idah/5: 105

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ۗ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فِيمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu! Orang yang sesat itu tidak akan memberimu mudarat apabila kamu telah mendapat petunjuk. Hanya kepada Allah kamu kembali semuanya, lalu dia akan menerangkan kepadamu apa yang selama ini kamu kerjakan.⁷⁷

Menurut M. Quraish Shihab,⁷⁸ Wahbah Al-Zuhāifī,⁷⁹ ayat tersebut sebuah perintah agar orang-orang mukmin memperbaiki diri dan melakukan kebaikan dengan sungguh-sungguh dan semampu mereka. Allah menyuruh orang-orang untuk menjaga dirinya dari maksiat, dan mendekatkan diri kepadanya dengan amal yang ikhlas.

Ayat tersebut memerintahkan untuk menjaga diri dari perbuatan-perbuatan buruk. Dalam psikologi menjaga diri disebut dengan *self control* yakni kemampuan untuk mengendalikan dorongan yang ada dalam diri seseorang guna menghasilkan perilaku yang positif.⁸⁰ Dalam *self control* ini bagaimana kemampuan manusia dalam mengontrol berbagai perasaan, perilaku, dan

⁷⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 125.

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 3, 1 ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 225-227.

⁷⁹ Wahbah Al-Zuhāifī, *Tafsir Al-Munir Jilid 4*, Cet.1, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h.104-10.

⁸⁰ Muhammad Ghozali Ma'ruf, "Hubungan Konsep Diri Dan Self Control Dengan Kebermaknaan Hidup," *Indonesian Psychological Research* 1, no. 1 (2019), h. 14 <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.166>.

keinginannya.⁸¹ Khususnya dalam situasi-situasi yang saling bertentangan yang menuntutnya untuk mengambil tindakan. Adapun strategi yang dilakukan dalam DBT adalah.

- 1) Menyeimbangkan antara penerimaan dan perubahan (*balance acceptance and change*). Seorang terapis DBT harus memiliki pola komunikasi yang seimbang dan tentunya terapis harus mampu merespon agenda klien yang akan dilakukan secara serius dan langsung. Sebagai contoh ketika klien menanyakan sesuatu pada seorang terapis yang bersifat pribadi tentunya terapis harus memberikan jawaban yang lebih terbuka penuh kehangatan dan tulus.
- 2) Mempergunakan metaphor yakni menggunakan perumpamaan serta menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami atau melakukan asumsi posisi, yaitu membuat klien merasa seperti dia berada di posisi itu.⁸² Sehingga saat melakukan intervensi pada klien yang terus mendorongnya untuk berperilaku buruk, terapis dapat mengetahui kondisi ini tersebut.

⁸¹ Nurah binti Musfir Al-Qarni, *Self Control Dan Karakteristiknya* (Solo: Fatiha, 2024).48

⁸² Agus Santoso, *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy*, h.16

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab terdahulu, penulis merumuskan kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan permasalahan yang dikemukakan terdahulu, sebagai berikut:

1. Hakikat *self harm* secara umum merupakan fenomena yang dilakukan individu sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan emosionalnya melalui tindakan secara fisik dengan menyakiti atau merusak dirinya sendiri dalam berbagai bentuk tindakan. Secara umum faktor yang mempengaruhi tindakan tersebut dapat diketahui dari berbagai sudut pandang yaitu: secara fisik, seseorang cenderung meremehkan atau menghina dirinya sendiri secara tidak realistis. Secara psikologi seseorang lebih sering mengalami perasaan emosional seperti depresi, kecemasan ataupun stres.
2. Al-Qur'an mendeskripsikan perbuatan *self harm* (menyakiti diri) ke dalam perbuatan zalim (QS.Al-Anfāl:51), (QS.Al-Baqarah:195), binasa (QS. Yūnus:44), tindakan bunuh diri (QS. Al-Nisā':29), dan juga bentuk musibah QS. Al-Syūrā :30).
3. Adapun solusi yang diberikan al-Qur'an dari perilaku *self harm* untuk menjadikan kepribadian yang baik dan menjauh dari kerusakan yang dapat merugikan sendiri. Bentuk solusi dalam al-Qur'an secara internal adalah seperti mendekatkan diri kepada Allah melalui salat, bertawakkal, bersyukur dan lain-

lain. Bentuk solusi secara eksternal seperti al-Qur'an memerintahkan menjelajah alam, berolahraga, dukungan keluarga dan istirahat yang cukup. Demikian al-Qur'an mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan spritualitas sebagai bagian dari kehidupan yang sehat. Selain terapi Qur'ani, pendekatan psikologis modern juga menawarkan beberapa bentuk terapi yang efektif untuk mengatasi perilaku *self-harm*, di antaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilakunya yang negatif menjadi positif. Selanjutnya *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi masalah.

B. Saran

Sebagaimana telah dijelaskan pada sebelumnya perilaku *self harm* merupakan perbuatan merusak dan merugikan diri sendiri yang tidak ada manfaatnya. Ada baiknya manusia dapat bersikap optimis dalam menjalani kehidupan dan menjauhi perbuatan-perbuatan yang dapat menimbulkan resiko bagi diri sendiri. Sikap optimis membantu seseorang melihat sisi positif dari semua situasi, yang membantu mereka menangani kesulitan hidup dengan lebih baik. Seseorang akan lebih termotivasi untuk mencari solusi yang sehat daripada melukai diri sendiri jika mereka percaya bahwa segala masalah dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa kajian dalam skripsi ini masih jauh dari apa yang diharapkan, masih banyak celah dan juga kekurangan. Kajian yang berfokus terhadap solusi *self harm* ini. Tentu masih banyak yang perlu

dipelajari dan diteliti terutama bagi mahasiswa yang terlibat dalam dunia akademik Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir secara khusus dan secara umum masyarakat dapat menambah wawasan khazanah keilmuan di bidang Al-Qur'an dan Tafsir.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim.

Abdain, Takdir, dkk. *Moderasi Beragama: Upaya Deradikalisasi*. Cet. 1. Bengkalis, Riau: Dotplus, 2022.

Abdul Aziz Ali Rosyiddin, Nur Aziz Affandi, Rini Risnawita, Yuli, and Darwati. "Tempat Pengendalian Emosi Negatif." *Gunung Djati Conference Series*, 29 (2023): 12–21.

Abdul Pirol, Abdul Mutakabbir. *Ramadan Ensiklopedis: Membincang Ragam Persoalan Di Bulan Puasa*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.

Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī al-Qurṭubī, *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 2*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2013.

Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘īl bin Ibrāhīm bin Mughīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Shahih Al-Bukhari, Kitab. Ath-Thib. Juz 7*. Beirut-Libanon: Dar al-Fikr, n.d.

Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Ash‘ats ibn Ishāq al-Azdī al-Sijistānī. *Sunan Abu Daud, Kitab as-Shaum Juz 2, No. 2363*,. Cet. 1. Beirut-Libanon: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, n.d.

Abū Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. *Shahih Muslim, Kitab. Al-Birr Wa As-Shilah, Wa Al-Adab, Jilid 2, No. 2577*. Beirut-Libanon: Darul Fikri, n.d.

Abū Bakr Aḥmad bin al-Ḥusain bin ‘Alī bin ‘Abd Allāh al-Bayhaqī, dalam kitab Syamsuddin Muhammad bin ‘Abdurrahman as-Sakhawiy. *Al-Maqashid Al-Hasanah Fi Bayan Katsir*. Cet. 1, Ju. Suriah-Damaskus: Dar al-Maimunah, 2017.

Ade Iva Murty. *Psikologi Kesehatan*. Ed.1, Cet. Depok: Rajawali Pers, 2021.

Agus Santoso. *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Theray*. Cet. 1. Jawa Timur: Global Aksara Pres, 2021.

Ahmad Warson Munawwir. *Al-Munawwir: Kamus Arab- Indonesia*. Cet.14. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.

Ahmad Warsono Munawwir. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Cet.14. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.

Ahsan, Amrul Aysar. "Implementasi Pendidikan Vokasional Dalam Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Bagi Narapidana." *Jurnal Pendidikan* 9, no.

4 (2020): 477–86.

Aisyatin Kamila. “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan.” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.

Akrom, Muhammad. *Dzikir Obat Hati*. Cet. 1. Yogyakarta: Mutiara Media, 2010.

Abū al-Qāsim al-Ḥusain bin Muḥammad al-Rāghib al-Aṣfahānī. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an*. Cet. 1. Mesir: Dar Ibnul Jauzi, 2017.

Al-Imām Muḥammad bin ‘Alī bin Muḥammad al-Shawkānī. *Tafsir Fathul Qadir*. Cet.1. Jakarta: Pustaka Azzam, 2011.

Alang, M. Sattu. *Kesehatan Mental*. Cet.3. Makassar: 2020.

Ali bin Sultan Muhammad, Abu al-Hasan Nuruddin al-Mulla al-Harawi al-Qari. *Kitab Marqat Al-Mafatih, No.1580*. Cet. 1. Saudi Arabia: Perpustakaan Al-Ghuraba’a Al-Athariyyah, n.d.

Amrullah Harun, Setiawan, Ahmad Siddiq, Dkk. “Melihat Perbuatan Buruk Sebagai Salah Satu Pembelajaran Dalam Perspektif Hadis Nabi.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 13–28. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15549>.

An-Nisaburi, Al-Wahidi. *Al-Qur’an, Asbabun Nuzul Sebab Turunya Ayat-Ayat*. 1st ed. Surabaya, 2014.

Anugrah, M. Fardi, Khaula Karima, Ni Made Sri Padma Puspita, Nurul Aulia Binti Amir, and Agustine Mahardika. “Self Harm and Suicide in Adolescents.” *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (November 17, 2023): 200–207. <https://doi.org/10.29303/JBT.V23I1.5902>.

Ardini, Fadhila Malasari, Mualwi Wdiatmoko, Septi Nurdiana, and Mimin Saminah. “Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing Pada Mahasiswa UNMA Banten.” *Jurnal Penelitian : Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 24–32.

Arroisi, Jarman, and Zalfaa’ ’Afaaf Zooofiroh. “Terapi Psikoneurosis Perspektif Utsman Najati.” *Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (2020): 151–78.

Ayu Yuliani. *Cognitive Behavior Therapy*. Cet.1. Jawa Barat: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021.

Ayubi, Sholihudin Al. “View of Kezaliman Dalam Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Hak Asasi Manusia (Pendekatan Tematik).” *Jurnal Fikroh* 10: 2–20. Accessed January 13, 2025. <http://jurnal.istaz.ac.id/index.php/fikroh/article/view/43/41>.

- Azizah, Nur, and Ahmad Alamuddin Yasin. "Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren." *Jieco: Journal of Islamic Education Counseling* 2, no. 1 (2022): 1–7. <https://www.jurnal.stit-buntetpesantren.ac.id/index.php/jieco/article/view/120>.
- Cindy M.Malumbot, Melkian Naharia, Sinta E. J.Kaunang. "View of Studi Tentang Faktor-faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja." *Jurnal Psikopedia* 1, no. 1 (2020): 15–22. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/1612/714>.
- Curtis, Sophie,dkk."Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 5 (2018). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050950>.
- Dananier, Nabella. "Kajian Nafs Dalam Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam." *Al-Mabsut* 4, no. no.2 (2020): 113.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Cetakan 1. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Elvina, Siska Novra. "Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety Pada Masyarakat Modern." *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 64–78.
- Fadhila, Niva, and Muhammad Syafiq. "Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 03 (August 10, 2020): 167–84. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V7I03.36329>.
- fezco. "Ketika Dulu Benci Banget Barcode, Sekarang Malah Doyan Ngebarcode." Tiktok Video, 6 september, 2024. <https://vt.tiktok.com/ZSkM7xuMM/>.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Habibi, Ahmad Azwar, and Artani Hasbi. "Kesehatan Spiritual Dan Ibadah Shalat Dalam Perspektif Ilmu Dan Teknologi Kedokteran." *Jurnal Medika Islamika* 12, no. 1 (2015): 61–83.
- Hairina, Yulia. "Konseling Qur'ani : Suatu Model Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Depresi." *Bimbingan Dan Konseling*, 2018, 161–69.
- Harianto, GP. "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155–70.

<https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

- Hermansyah. “Mendoakan Keburukan Kepada Orang Yang Zalim Dalam Perspektif Ulama.” *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi* 19 (2023): 55–66.
- Hidayah, Nur, Febriana Sartika Sari, and Noerma Shovie Rizqiea. “Hubungan Perilaku Cyberbullying Dengan Self-Harm Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Karanganyar.” *Naskah Publikasi* 36 (2022): 1–11.
- Husnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance).” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.
- I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Desak Made Ari Dwi Jayanti. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14, no. 1 (2023): 11–19.
- Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah. *Thibbul Qulub*. Cet. 1. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- Imam Jalaluddin Al-Mahalli, Imam Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain Jilid 1*. Sinar Baru AlGensindo, n.d.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. “National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian.” *Mental Health*, 2022, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.
- Istyanto, Febry, and Safirina Aulia Rahmi. “Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Narrative Literature Review.” *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 14, no. 02 (2023): 182–92.
- Jeffrey S. Nevid. *Gangguan Psikologis: Konsep Dan Aplikasi Psikologi*. Edisi ke 3. Nusamedia, 2009.
- Juniar, Nadhira Suci, and Nurhaliza Putri. “Pengaruh Membaca Al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 830–39.
- Karim, Abdul. “Makna ‘Maradh Al-Qulub’ Dalam Al-Qur’an.” *Hermeneutik*, 2017. <https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v1i1i2.5526>.
- Karim, Bisryi Abdul. “Teori Kepribadian Dan Perbedaan Individu.” *Education and Learning Journal* 1, no. 1 (January 24, 2020): 40–49. <https://jurnal.fai.umi.ac.id/index.php/eljour/article/view/45>.
- Karim, Hamdi Abdul. “Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai

- Sarana Psikoterapi Dalam Islam.” *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021): 15–36.
- Kementerian Agama RI. “Al-Qur’an Dan Terjemahnya,.” Jakarta: PT. Lajnah Pentashihan, 2019.
- . *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019.
- Khairuddin, Khairuddin. “Olahraga Dalam Pandangan Islam.” *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi* 1, no. 2 (2017): 1–14.
- Khalafullah, Ahmad Muhammad. “Pendidikan Psikologi Dalam Al- Qur ’ an (Pemikiran Ahmad Muhammad Khalafullah).” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2024): 53–55. <https://jurnal.insan.ac.id/index.php/altafani/article/download/438/321>.
- Lawton, Emma, Eric Brymer, Peter Clough, and Andrew Denovan. “The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-Being Benefits of Regular Exercisers.” *Frontiers in Psychology* 8, no. JUN (2017). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>.
- Lisa Lukman. *Proses Pembentukan Subjek: Antropologi Filosofis Jacques Lacan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2011.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an* jilid 2,3,6,,11,12,14,15. Cet.1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 5. Cet. 9 Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 9. Cet.8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Ma’ruf, Muhammad Ghozali. “Hubungan Konsep Diri Dan Self Control Dengan Kebermaknaan Hidup.” *Indonesian Psychological Research* 1, no. 1 (2019): 11–24. <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.166>.
- Maizuddin. *Perspektif Al-Qur’an Tentang Manusia Dan Kezaliman*. Edited by Agusni Yahya. 1st ed. Banda Aceh, 2014.
- Maria, Andrea, and Hastaning Sakti. “Pengalaman Laki-Laki Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp): Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis.” *Jurnal EMPATI* 10, no. 4 (2021): 240–47. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.35290>.
- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>.

- Mohd Nazim, Azyyati. “[Factors of Deviation Among At-Risk Adolescents From an Islamic Perspective] Faktor Penyimpangan Dalam Kalangan Remaja Berisiko Dari Perspektif Islam.” *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer*, no.1(2017):1–18.
<https://doi.org/10.37231/jimk.2017.15.1.217>.
- Motz, Anna. *Managing Self-Harm : Psychological Perspectives*. Routledge, 2009.
- Muhammad Fajaruddin, Sahrul. “View of Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm, Jurnal Ilmu Pendidikan.” Accessed December 18, 2024. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/view/3605/1702>.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Dalam Al-Qur’an: Terapi Qur’ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Cet. 1. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- . *Psikologi Dalam Al-Qur’an: Terapi Qur’ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Cet.1. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- . *Psikologi Dalam Al-Qur’an: Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Edisi Pert. Kairo, Mesir: CV Pustaka Setia, 2005.
- Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. “Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam.” *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44.
<https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.
- Najib, Jauhar, Akhmad Sulthoni, Muhammad Mukharom Ridho, Sekolah Tinggi, and Ilmu Al- Qur. “Traveling Dalam Al-Qur’an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat Rihlah Dan Safar Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies*, 2024, 1–8.
- Napitupulu, Dedi Sahputra. “Elemen-Elemen Psikologi Dalam Al-Qur’an Studi Tentang Nafs, ‘Aql, Qalb, Ruh, Dan Fitrah.” *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (February 11, 2020): 57–71.
<https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V4I1.6350>.
- Nasution, Fenty Zahara, and Selly Angraini. “Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja.” *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 1 (2021): 121–37.
- Nihayah, Ulin, Dewi Novita, Luk Luk Quotal Aini, and Agisna Asmara Qodli. “Manajemen Stress Pada Masa New Normal Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental.” *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (January 7, 2022): 58–67.
<https://doi.org/10.24239/Nosipakabelo.v3i2.1672>.
- Nur Hidayah, Febriana Sartika Sari, Noerma Shovie Rizqiea. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN Di Kota

- Bandung” 1, no. 01 (2023): 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>.
- Nurah binti Musfir Al-Qarni. *Self Control Dan Karakteristiknya*. Solo: Fatiha, 2024.
- Nuryono, W, and E R Syafitri. “Dialectical Behavior Therapy (DBT) Sebagai Upaya Mengatasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Selama Masa Pandemi Covid-19.” *Pd abkin jatim Open Journal System*, 2020, 471.
- Pasha Nandaka, Clara Moningga. “Spiritualitas: Makna Dan Fungsi,” 2018. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/244-spiritualitas-makna-dan-fungsi>.
- Prasanti, Dhita, and Puji Prihandini. “Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id Analisis Teori Konstruksi Sosial Dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id.” *Jurnal Nomosleca* 5, no. 2 (2019).
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketu. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Ratna Wulan. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.” *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18, no. 01 (2021): 20. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>.
- Razak, Ahmad, Dkk. “Terapi Spiritual Islami.” *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 141–51.
- Rizal, Abdi. “Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern.” *Jurnal Al-Aqidah* 14, no. 2 (2022): 120–28. <https://doi.org/10.15548/ja.v14i2.4705>.
- Rosyanti, Lilin, Indriono Hadi, and Akhmad Akhmad. “Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur’an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi Covid-19.” *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2022): 89–114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>.
- Ruhardi, Rudi, and Ardhana Januar Mahardhani Wildan Alfia Nugroho. “View of Olahraga Kebugaran Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam.” Accessed February 14, 2025. <https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/pelangi/article/view/677/496>.
- Sari, Ni Luh Krishna Ratna, Hamidah Hamidah, and Adijanti Marheni. “Dinamika Psikologis Individu Dengan Gangguan Kepribadian Ambang.” *Jurnal Psikologi Udayana* 7, no. 2 (September 21, 2020). <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.V07.I02.P02>.
- Sayyid Quthb Ibrahim Husain Sadzali. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an: Di Bawah*

Naungan Al-Qur'an Jilid 5. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani, 2003.

“Sederet.Com - Indonesian English Online Dictionary | Dictionary | Translation.” Accessed February 12, 2025. <https://www.sederet.com/>.

Sholikhati, Binti Anis, Eka Dewi Lestari, Yassir Hidayat, Aida Nur Safilla, Ulfi Zuhrotun Nida, Aqilatuz Zakiyah, Nilta Hirza Millati, and Muhammad Nur. “Peningkatan Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Self Harm Di Desa Kreyo.” *Prosiding Kampelmas 2*, no. 2 (2023): 1609–17.

Siti Hajar, Baiq, and Lalu Moh Yudha Isnaini. “Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur'an.” *Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 23, no. 01 (2023): 1–15. <https://doi.org/10.53828/alburhan.v23i01.1268>.

Suhrianati. “Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016.” *Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam* 3, no. 1 (2016): 67–78. file:///D:/FILE Kampus/idI/28-Article Text-46-1-10-20170206.pdf.

Sya'roni, Sam'ani. “Taubat Dalam Perspektif Hadits.” *Religia* 12, no. 1 (2017): 40–52. <https://doi.org/10.28918/religia.v12i1.198>.

Syaikh Mahmud bin Ahmad bin Shalih Al Dosari. *Keagungan Al-Qur'an Al-Karim*. Riyadh: Maktaba Darussalam, 2006.

Syukron, Agus Salim. “Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia.” *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 1, no. 2 (December 14, 2019): 90–108. <https://doi.org/10.53563/Ai.v1i2.21>.

“Tafsir Surat Ali-'Imran Ayat 119 | Learn Quran Tafsir.” Accessed December 18, 2024. <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-3-al-'imran/ayat-119>.

Tri Prapto Suwito, Yonas PAP. “Pastoral Counseling Bipolar Patients: Mengatasi Masalah Dalam Pendampingan Pastoral Konseling Pasien Bioporal.” *Journal Of Science and Technology* 4, no. 1 (2025): 49.

Umam, Moch Rizal, Tulus Musthofa, and Dwi Wulan Sari. “Konsep Zalim Dalam Al-Qu'ran Tinjauan Pemikiran Tan Malaka.” *Jurnal Studi Al-Qur'an* 19, no. 1 (2023): 79–96.

Wahbah Al-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir*, Jilid 1,2,4,5,6,7,9,10,11,14,15. Cet.1. Jakarta: Gema Insani, 2013.

Wahyudi, Feri Eko, and Nur Mawakhira Yusuf. “Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental Pendahuluan” 7, no. 3 (2024): 778–94.

Wenny, Bunga Permata, Zela Indriani, Rika Sarfika, and Mahathir Mahathir. “Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) Dengan Stres, Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa.” *Jurnal Vokasi*

Keperawatan (JVK) 6, no. 2 (December 31, 2023): 140–47.
<https://doi.org/10.33369/Jvk.v6i2.27444>.

Yuditha, Salshabilla, and Naomi Soetikno. “Gambaran Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga.” *Journal of Psychological Science and Profession* 8, no. 1 (April 30, 2024): 28.
<https://doi.org/10.24198/JPSP.V8I1.53009>.

RIWAYAT HIDUP



Ilna Bilasari, lahir di Saptamarga Kecamatan Sukamaju Kabupaten Luwu Utara pada tanggal 20 Oktober 2003, yang merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Darwis Mangile dan Nahariah.

Pendidikan dasar diselesaikannya pada tahun 2015 di SDN 165 Salulemo Kecamatan Sukamaju. Kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan SMPN 1 Sukamaju hingga tahun 2018. Pada tahun 2018 melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Sukamaju. Setelah lulus SMA di tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan yang ditekuni yaitu program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo.

Contact Person: ilnabilasari203@gmail.com