

# Dr. Silvie Mil, M.Pd - ANALISIS SELF-HARM DALAM PANDANGAN ISLAM

*by Dr. Silvie Mil, M.pd Uploaded By Irfan*

---

**Submission date:** 15-Jan-2024 03:03PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2271261672

**File name:** Revisi\_Artikel\_Silvie\_Self\_Harm.docx (437.38K)

**Word count:** 4452

**Character count:** 29699



## ANALISIS SELF-HARM DALAM PANDANGAN ISLAM

Nutul Fadhilah<sup>1)</sup>, Silvie Mil<sup>2\*)</sup>, Fetriyah Amand<sup>3)</sup>, Fakhira Alyaa<sup>4)</sup>, Nandia Dwi Nada<sup>5)</sup>, Ikfina Kamalia<sup>6)</sup>

<sup>1,3,4,5,6)</sup> Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR.HAMKA, Jakarta, Indonesia

E-mail: Fetriyah<sup>15)</sup> manda21@gmail.com

40

<sup>2)</sup> Program Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta, Indonesia

\*E-mail: silviesahara@uhamka.ac.id

**Abstrak.** Perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) berbahaya bagi fisik dan mental dan saat ini fenomena tersebut semakin banyak terjadi di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisa dimensi self -harm dalam pandangan Islam dan penanganannya. Penelitian dilakukan menggunakan tinjauan literatur dari berbagai sumber. Terdapat empat dimensi utama dari perilaku self-harm yaitu dimensi kognitif, dimensi lingkungan, dimensi biologis, dan dimensi afektif. Dimensi kognitif, self-harm berkaitan dengan proses berpikir dan kepercayaan yang dapat memicu timbulnya perilaku menyakiti diri sendiri. Dimensi lingkungan berkaitan dengan peristiwa yang menimbulkan trauma, kehilangan, konflik, tuntutan, frustrasi dan isolasi sosial. Dimensi biologis berupa kelainan otak sehingga terdapat kecenderungan untuk mencari kepuasan dengan melukai diri sendiri dan dimensi terakhir afektif berkaitan dengan kondisi emosional seperti cemas, tertekan, panik, marah, depresi, malu, rasa bersalah dan kebencian dalam diri seseorang. Dalam pandangan Islam perilaku menyakiti diri sendiri termasuk kedalam tindakan zalim karena menganiaya diri sendiri. Perilaku ini juga akan mendatangkan murka dari Allah SWT., Pandangan Islam memberikan anjuran agar menjauhi perilaku menyakiti diri sendiri dengan berzikir agar terhindar dari pikiran-pikiran yang sesat, senantiasa bersyukur, bersabar dan sholat. Diharapkan dengan memahami self-harm dengan pandangan Islam dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja untuk menghindari self-harm dan mendorong upaya untuk menyediakan sumberdaya yang diperlukan dalam menanganinya.

Kata Kunci: perilaku menyakiti diri sendiri; self-harm; pandangan Islam; kematangan emosi

### I. PENDAHULUAN

Setiap manusia dianugerahi untuk memiliki kasih sayang kepada orang lain dan diri sendiri. Kasih sayang kepada orang lain bentuknya seperti empati, simpati, serta peduli terhadap orang lain, sedangkan mencintai diri sendiri dalam istilah psikologi sering disebut juga dengan *self-love*. *Self-love* diartikan sebagai suatu bentuk penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan-tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis dan spiritual seseorang (Khoshaba, 2012). Mencintai diri sendiri dapat dilihat dari bagaimana seseorang mau menerima kekurangan diri, memaafkan diri

sendiri dan dapat berdamai dengan dirinya sendiri sehingga apabila terdapat permasalahan dan kesalahan di masa lalunya, ia dapat berdamai dengan hal tersebut (Aqvarisnawati, 2023).

Terdapat empat aspek mencintai diri sendiri yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem* dan *self-care* (Mutiwasekwa, 2019). *Self-awareness* dapat diartikan sebagai menyadari proses berpikir seseorang, apa yang dipikirkan, bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi emosi orang tersebut dan bagaimana emosi orang tersebut menyebabkan ia bertindak (Legrain et al., 2011). *Self-worth* diartikan sebagai keyakinan yang

dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, tentang hal baik yang ia miliki (Mutiwasekwa, 2019).

*Self-esteem* dihasilkan dari *self-worth*. *Self-esteem* menurut Rosenberg mengartikan sebagai bagaimana seseorang dapat menghormati dirinya sendiri, individu tersebut menghormati dirinya sendiri, menganggap dirinya layak dan lebih baik daripada orang lain tetapi tidak memandang rendah orang lain, mengetahui keterbatasannya dan memahami bahwa ia dapat tumbuh dan berkembang lebih baik lagi (Donnellan et al., 2011). Dorociak dkk menjelaskan *self-care* sebagai proses usaha yang multidimensi dan memiliki banyak strategi yang dilakukan secara sengaja untuk meningkatkan kesejahteraan yang dimiliki (Wong & White, 2021). *Self-care* tidak hanya bersifat fisik tetapi juga non fisik agar tercapai rasa kepuasan dan kesejahteraan diri.

*Self-harm* adalah kebalikan dari *self-love*. Definisi *self-harm* bervariasi dalam komunitas ilmiah. *Self-harm* sering juga disamakan dengan *self-injury*. *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* mengartikan *self-harm* sebagai perilaku secara sengaja yang menyebabkan luka pada diri sendiri, mengakibatkan pendarahan, memar dan rasa sakit pada anggota tubuh dan atau menyebabkan kerusakan ringan pada tubuh tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (English & Ougrin, 2020). Definisi lainnya menyebutkan bahwa *self-harm* atau *self-injury* merupakan perilaku untuk rasa sakit dan atau mengatasi tekanan emosional dengan menyakiti diri sendiri tanpa bermaksud untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

Definisi yang sedikit berbeda disampaikan oleh Gargiulo dkk (2021) yang menyatakan bahwa perilaku yang menyebabkan kerusakan jaringan pada tubuh baik dilakukan secara sengaja ataupun tidak sengaja, dimana tindakan tersebut tidak disetujui secara social maupun budaya dan tindakan tersebut dilakukan tanpa ada niat melakukan bunuh diri (Whitlock & Lloyd-Richardson, 2019). Pendapat yang sama juga dinyatakan oleh Laye-Gindhu & Schornet-Reichl

(Edmondson et al., 2016; 2005) juga menyatakan hal yang sama terkait dengan definisi *self-harm*.

Etzold (2022) menyatakan *self-harm* memiliki lingkup sangat luas, salah satu bentuk *self-harm* diantaranya melakukan tattoo, tindikan, melakukan modifikasi tubuh serta penyalahgunaan obat-obatan. Dalam risetnya, English & Ougrin (2020) menyebutkan bahwa *self-harm* diklasifikasikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri, sebagai cedera yang disengaja pada diri sendiri, yang mencakup metode melukai diri sendiri secara umum, termasuk didalamnya meracuni diri sendiri. Berbeda dengan pendapat English dan Ougrin, Howton dkk (2003) menyebutkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan yang tidak fatal, yaitu tindakan meracuni diri sendiri dengan sengaja dan atau melukai diri sendiri, terlepas dari motivasi bunuh diri. Sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku *self-harm* merupakan sebuah tindakan yang menunjukkan kurangnya rasa mencintai diri sendiri disebabkan karena adanya tindakan yang melukai diri sendiri.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm*. Faktor-faktor antara lain disebabkan karena kesepian, kesulitan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah serta *emotion focus coping* (Tarigan & Apsari, 2022) ditemukan pada remaja. Hawton dkk (2012) menyatakan secara khusus dalam formulasi teoritis bahwa faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku *self-harm* secara biologis dapat dilihat dari ketidakseimbangan serotonin; faktor kepribadian yang perfeksionis dan impulsif dan faktor kerentanan kognitif (misalnya gangguan pemecahan masalah social). Temuan lain setelahnya juga menyatakan bahwa remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai dampak dari faktor resiko pelecehan seksual pada masa kanak-kanak, minuman keras, penggunaan ganja, intimidasi dari orang lain, memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh, mengalami gangguan depresi dan kecemasan, perilaku merokok memiliki ibu yang menyakiti diri sendiri (English & Ougrin, 2020).

Walsh mengemukakan model Biopsikososial yang menjelaskan lima dimensi pemicu *self-harm* (Rini, 2022), pertama dimensi lingkungan. Dimensi lingkungan diantaranya meliputi rasa kehilangan atas sebuah hubungan, konflik dengan orang lain, tuntutan atas kinerja, frustrasi, terisolasi dari komunitas social dan peristiwa-peristiwa traumatis. Dimensi kedua adalah dimensi biologis terdapat kelainan dalam otak. Dimensi ketiga adalah dimensi kognitif, yaitu pemikiran dan *believe* yang dapat menjadi pemicu timbulnya perilaku *self-harm*. Keempat yaitu dimensi perilaku. Kelima dimensi afektif berupa kondisi psikologis berupa gangguan kecemasan dan rasa tertekan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hawton et al. (2012), kasus *self-harm* meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada orang dewasa, remaja (Brown & Plener, 2017), dan anak-anak dan paling umum terjadi pada orang muda di bawah 25 tahun. Riset ini juga menyatakan bahwa risiko bunuh diri meningkat 19 kali lipat pada orang muda yang melakukan *self-harm* dibandingkan dengan rekan mereka di populasi umum. Peningkatan kasus *self-harm* pada remaja dapat memiliki dampak yang serius, terutama dalam hal risiko bunuh diri (Hawton et al., 2012). Oleh karena itu, perhatian terhadap masalah *self-harm* pada remaja sangat penting untuk mencegah risiko bunuh diri dan memberikan dukungan yang tepat kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Dengan adanya studi literatur ini agar semakin banyak masyarakat yang memahami tentang *self-harm* serta ini merupakan bagian dari tindakan pencegahan dan layanan konseling agar tidak terus terjadi pada khususnya pada usia remaja. Maka dari itu perlu dilakukan analisis *self-harm* khususnya dalam pandangan Al Qur'an serta indikasi nya dalam bimbingan konseling.

31  
**II. METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan literatur riviw. Snyder (2019) menyatakan bahwa literatur review bertujuan untuk

9 mengidentifikasi semua bukti empiris yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis penelitian. Dengan menggunakan cara yang eksplisi dan sistematis, bias dalam literatur review dapat diminimalkan sehingga dengan dapat memberikan temuan yang dapat diandalkan untuk menarik kesimpulan dan membuat Keputusan.

Dalam melakukan literatur review, terdapat lima tahapan yang dilakukan; 1) menentukan topik literatur review; 2) mengumpulkan artikel/jurnal yang relevan dengan topik yang sudah ditetapkan; 3) data cleaning: menghapus melakukan data yang tidak/kurang relevan termasuk jurnal yang memiliki kata kunci yang sama tetapi tidak berhubungan dengan topik (*false positive*); 4) analisis data dari literatur yang sudah dikumpulkan; 5) hasil dan pembahasan, dan 6) kesimpulan.

35  
 Adapun langkah-langkah tersebut dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Alur penelitian literatur review

Penelitian ini membahas tentang dimensi *self-harm* dalam pandangan Islam dan penanganan bimbingan konseling. Setelah menetapkan topik, kemudian dilakukan pencarian artikel dari sumber-sumber yang terpercaya antara lain, Sciencedirect, wiley.onlinelibrary, Google Scholar dan Sage Journal. Kata kunci yang digunakan adalah “*self-Harm; self-harm dimension; self-injury; self-harm therapy; bimbingan konseling;*”. Setelah artikel terkumpul maka dilakukan seleksi berdasarkan kesesuaian konten artikel dengan tujuan penelitian. Pemilihan artikel juga diprioritaskan untuk jurnal-jurnal dengan tahun terbitan maksimal 10 tahun terakhir.

Pembacaan pada artikel-artikel dilakukan secara cermat untuk agar dapat menginterpretasikan dimensi-dimensi *self-harm*. Data-data dari artikel kemudian dianalisis menurut kajian Islam pada masing-masing dimensi dan mengkaitkannya dengan praktik bimbingan konseling yang sesuai untuk penanganannya.

**31**  
**III.HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil penelusuran dengan menggunakan Google Scholar, Wiley.onlinelibrary, Sciedirest dan Sage journal diperoleh artikel dengan rentang periode 2016-2023 sebagai berikut:

No.	19	ulis/tahun	Judul	Sumber
1	Hidayati, D. S., & Muthia, E. N, 2016	Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. <i>Psymphathic</i> :	Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2)	
2	Fariied, L., Noviekayati, I., & Saragih, S., 2019	Efektivitas Pemberian <i>33</i> <i>presif Writing Therapy</i> Terhadap Kecenderungan <i>Self Injury</i> Ditinjau Dari Tipe Kepribadian <i>Introvert</i> .	Jurnal <i>Psikovidya</i> , 22(2)	
3	English, Oliver & Ougrin, Dennis, 2020	<i>Self-Harm</i>	<i>The Encyclopedia of Child and Adolescent Development</i>	
4	Etzold, Saskia, 2020	<i>Self-Harm</i>	<i>Handbook of Forensic Medicine, Second edition</i>	
5	Gargiulo, A., Martorana, G., & Vozella, A, 2021	<i>Online support groups for young women with self-harming behaviours: understanding the elaborative</i>	<i>Mediterranean Journal of Clinical Psychology</i>	

<i>functions of the experience.</i>			
6	Verenisa, A., Suryani, & <i>12</i> <i>ii</i> , A, 2021	Gambaran <i>Self-Injury</i> <i>12</i> <i>hasiswa.</i>	Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(1)
7	Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Taylor Salisbury, T. L., Townsend, E., & Hawton, <i>18</i> 2021	<i>Interventions for self-harm in children and adolescents.</i>	<i>Cochrane Database of Systematic Reviews</i>
8	Asyafina, N., & Salam, N. E, 2022	Fenomena Mahasiswa Pelaku <i>Self Harm</i> di Kota <i>21</i> <i>sanbaru.</i>	Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(3)
9	Rini, R, 2022	Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. <i>10</i>	IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora, 6(3)
10	Tarigan, T., & Apsari, N. C, 2022	Perilaku <i>Self-Harm</i> Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja ( <i>Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents</i> ). <i>11</i>	Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2)
11	Wahyudi, I., & Netrawati, 2022	Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> dalam Mereduksi Perilaku <i>Self Injury</i> pada Siswa. <i>28</i>	Jurnal Basicedu, Volume 6
12	Hakim, F. A., & Sukmawati, I, 2023	Gambaran Perilaku <i>Self-Harm</i> pada Mahasiswa dan Implikasinya	Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(2)

		dalam Bimbingan dan Konseling.	
13	Kandar, Cahyaningrum, D. D., & Dewi, R. K., 2023	Manajemen Individu Dengan Resiko Self- Harm: Mengelola Resiko Dan Bahayanya Pada Diri Sendiri.	Jurnal Keperawatan n Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 12(1)

Al-Quran sebagai pedoman atau pegangan hidup bagi umat Islam mengatur hukum tentang melukai diri sendiri. Menurut sudut pandang Islam melukai diri sendiri merupakan tindakan yang dilarang dan diharamkan karena melukai diri sendiri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pelaku untuk menyakiti dirinya dengan disengaja. Sebagaimana yang tercantum dalam QS An-Nisa (4) ayat 29

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu” ...

QS An-Nisa tersebut menjelaskan bagaimana perilaku bunuh diri itu dilarang oleh Islam. Perilaku membunuh diri sendiri termasuk dalam perilaku menyakiti diri sendiri. Islam juga memandang bahwa melukai diri sendiri ini dilakukan pelaku karena emosional dan tidak bersyukur terhadap nikmat hidup yang telah Allah SWT berikan serta rasa tidak yakin atas apa yang telah digariskan oleh-Nya. QS. Huud:101 menyatakan

وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ فَمَا أَغْنَتْ عَنْهُمْ آلِهَتُهُمُ الَّتِي يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ لَمَّا جَاءَ أَمْرُ رَبِّكَ وَمَا زَادُوهُمْ غَيْرَ تَتَّبِعِينَ

“Dan Kami tidaklah menganiaya mereka tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri, karena itu tiadalah bermanfaat sedikitpun kepada mereka sembahhan-sembahhan yang mereka seru selain Allah, di waktu azab Tuhanmu datan. Dan

sembahan-sembahhan itu tidaklah menambah kepada mereka kecuali kebinasaan belaka”.

Ayat ini menjelaskan bahwa kehancuran manusia bukanlah penyaniayaan mereka terhadap Allah tetapi penganiayaan manusia yang menyebabkan Allah melakukan tindakan tersebut. Manusia yang mempersekutukan Allah melakukan kerusakan secara terus-menerus, maka tinggal menunggu azab dari Allah SWT saja sebab jika dibiarkan maka sehingga azab tidak dapat ditunda-tunda. Andaikata mereka dibiarkan dalam keadaan yang demikian berlarut-larut, niscaya mereka akan tetap saja, malah bertambah-tambah penganiayaan, kejahatan, dan pengrusakannya di muka bumi, sebagaimana kata Nabi Nuh a.s. tentang kaumnya, kepada Allah:

Begitupun disampaikan oleh Rasulullah SAW bersabda dalam hadist yang diriwayatkan Ibnu Majah, “Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain”. (HR Ibnu Majah). Dari ayat-ayat tersebut di atas serta dikuatkan oleh hadist nabi, mana seseorang yang melakukan self-harm sampai dapat mengakibatkan kematian. Kematian sendiri merupakan hukuman dari Allah SWT di dunia, diakhirat, hukumannya dijelaskan dari hadist yang diriwayatkan oleh Ibnu Murwadaih melalui hadist dari Al-A'masy, dari Abu Saleh, dari Abu Hurairah yang menceritakan bahwa Rasulullah pernah bersabda:

من قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده، يجأ بها بطنه يوم القيامة في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن قتل نفسه بسهم فسمه في يده، يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا ومن تردى من جبل فقتل نفسه، فهو متردٍ في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا

“Barangsiapa yang membunuh dirinya dengan sebuah besi, maka besi itu akan berada ditangannya yang dipakainya untuk menusuki perutnya kelak di hari kiamat di dalam neraka jahanam dalam keadaan kekal didalamnya selama-lamanya. Dan barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan racun, maka racun itu berada di tangannya untuk ia teguki di dalam neraka jahanam dalam keadaan kekal

didalamnya untuk selama-lamanya (HR. Bukhari Muslim)

Dari ayah diatas, dijelaskan bahwa bunuh diri merupakan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT dan termasuk perbuatan <sup>44</sup> tus asa. Dalam ayat tersebut juga dijelaskan bahwa orang yang melakukan tindakan bunuh diri tidak percaya kepada rahmat dan pertolongan Allah. Kepada mereka Allah menjanjikan neraka jahanam sebagai akibat perbuatan mereka.

Adapun dimensi *self-harm* yang terdiri dari dimensi kognitif, biologis, afeksi, lingkungan dan perilaku berdasarkan teori Walsh (Rini, 2022) dengan indikatornya adalah sebagai berikut:

**TABEL 1.**  
**DIMENSI PERILAKU SELF-HARM DAN**  
**INDIKATORNYA**

No.	Dimensi	Indikator
1	Dimensi Kognitif	1. Kesulitan dalam menanggapi pengalaman negatif 2. Toleransi rendah 3. Pola pikir 4. Perasaan Kosong
2	Dimensi Biologis	1. Respon fisik yang kuat 2. Daya tahan tubuh lemah terhadap stress 3. Kelainan dalam otak
3	Dimensi afeksi	1. Kehilangan hubungan dan kebencian 2. Perasaan marah dan bersalah 3. Menarik diri dari lingkungan sosialnya 4. Kurang percaya diri 5. Sering merasa gagal 6. Merasa tidak pusa dengan hubungan social 7. Perasaan kosong
4	Dimensi lingkungan	1. Kesepian 2. Kurangnya perhatian 3. Lingkungan yang kurang supportif 4. Konflik interpersonal 5. Frustrasi dan isolasi social

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 5  | Dimensi perilaku                                 | 1. Membakar tubuh<br>2. Memukul diri sendiri<br>3. Mengorek bekas luka<br>4. Menjambak rambut<br>5. Membenturkan kepala<br>6. Mencakar tubuh<br>7. Melakukan percobaan bunuh diri |
| 6. | Mendapatkan tekanan baik dari keluarga dan teman | <sup>23</sup> aya   |

Adapun <sup>23</sup> pandangan Islam dalam masing-masing dimensi *self-harm* adalah sebagai berikut:

### 1. Dimensi kognitif

Pada <sup>46</sup> *self-harm* melihat masalahnya sebagai hal yang sangat menyakitkan dan cenderung memilih solusi yang hanya akan menciptakan <sup>27</sup> salah yang lebih banyak. Pelaku *self-harm* menggoreskan luka fisik di tubuhnya sebagai pereda rasa sakit hati yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa proses pengaturan emosi pelaku *self-harm* erat kaitannya dengan dimensi kognitif, di mana mereka menggunakan tindakan fisik untuk mengatasi <sup>20</sup> eritaan psikologis mereka. Gross menyatakan proses regulasi emosi melalui lima rangkaian proses: 1) pemilihan situasi; 2) perubahan situasi; 3) penyebaran perhatian; 4) **perubahan kognitif**; dan 5) perubahan respon (Estefan & Wijaya, 2004). Hal ini menunjukkan dimensi kognitif pada perilaku *self-harm* menunjukkan kompleksitas hubungan antara regulasi emosi. Pelaku *self-harm* menghadapi rasa sakit hati yang mendalam, dan solusi yang mereka pilih, yaitu menyakiti diri fisik, hanya memberikan pemulihan sementara sambil membuka peluang terjadinya masalah baru. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian pada mahasiswa di Pekan Baru dimana menghukum diri sendiri juga merupakan salah satu motif dalam melakukan perilaku *self-harm* (Asyafina & Salam, 2022)

Upaya bimbingan konseling yang dapat diberikan untuk membantu proses regulasi emosi dapat dilakukan dengan menggunakan *ekspresive writing therapy*. Menurut <sup>5</sup> Gorelick *ekspresive writing therapy* dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan

ketegangan; meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, lebih memahami diri sendiri dan orang lain; meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreativitas, ekspresi diri dan harga diri serta meningkatkan keterampilan berkomunikasi (Faried et al., 2019).

Studi terhadap pelaku *self-harm* yang diberikan *expressive writing therapy* menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada subjek penelitian sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy* terhadap perilaku *self injury/self-harm*, dengan adanya penurunan pada skor *pre-test* dan *post-test* (Faried et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *expressive writing therapy* dapat mengurangi stress fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh terhambatnya ekspresi emosi. Terapi lain berupa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang membantu individu mendapatkan wawasan tentang masalahnya sehingga pelaku *self-harm* dapat merasionalisasi pemikiran yang menyimpang sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif (Wahyudi & Netrawati, 2022)

Selain itu, indikator kesepian, kesulitan merespon pengalaman negatif, dan keterampilan mengatasi masalah yang buruk juga ditemukan pada dimensi kognitif pada pelaku *self-harm* remaja. Indikator-indikator ini berpotensi menyebabkan remaja melakukan *self-harm*. Dalam konteks bimbingan konseling perlu dilakukan pendampingan terhadap remaja tersebut, dan dukungan keluarga sangat diperlukan. dimensi kognitif *self-harm* (Kandar et al., 2023).

Dalam pandangan Islam, keluarga memiliki kewajiban dalam mendampingi anak-anak mereka dalam menghadapi kehidupan, termasuk dalam menghadapi *self-harm* ini.

Seperti dalam QS Al-Lukman ayat 17:

يٰۤاَيُّهَا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

“Wahai anakku! Laksanakanlah sholat dan dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.”

Ayat ini dapat dihubungkan dengan pola asuh karena pola asuh yang baik harus memperhatikan nilai-nilai agama dan moral. Ayat ini menjelaskan bawa Luqman berwasiat kepada anaknya untuk mendirikan sholat, memerintahkan yang baik, dan melarang yang mungkar. Hal ini menunjukkan pentingnya mendidik anak sesuai dengan tuntunan agama. Ayat ini menegaskan perlunya kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup. Sebagai orang tua atau pengasuh, kita harus memberikan contoh yang baik dan mengajarkan agama agar mereka tumbuh menjadi individu yang baik dan bertanggung jawab. Dalam konteks pola asuh, ayat ini mengajarkan pentingnya mendidik anak dengan sesuai dengan tuntunan Islam serta memberikan contoh yang baik dalam menghadapi cobaan dan ujian dalam hidup

## 2. Dimensi lingkungan

Dimensi lingkungan merupakan salah satu dimensi yang penting dalam mempengaruhi *self-harm*. Dalam dimensi lingkungan ini juga mempunyai beberapa faktor seperti:

- a. Hidup dengan kondisi yang kesepian. Kesepian karena adanya ketidaknyamanan secara psikologis yang dirasakan seseorang terbukti secara riset dengan keinginan melakukan bunuh diri (Hidayati & Muthia, 2016). Dalam penelitiannya, Hidayati dan Muthia (2016) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan perilaku *self-harm*. Jika hubungan sosial seseorang bervariasi dan berubah-ubah di masa kanak-kanak dan remaja membuat ia tidak akan memiliki hubungan yang dapat



diandalkan dan sulit menyesuaikan diri serta kekurangan dukungan yang sangat penting baginya. Tanpa orang yang mendukung ini, remaja memiliki resiko lebih besar untuk menjadi pelaku *self-harm* (Ronka et al., 2013).

- b. Kurangnya mendapatkan perhatian terutama dari orangtua. Biasanya hal ini disebabkan akibat orangtua yang sibuk dengan pekerjaan yang akhirnya membuat berkurangnya perhatian kepada anak. Orangtua dapat menjadi *supportive person* bagi anaknya. Dalam risetnya Ronka (2013) menyatakan bahwa dukungan dari orang lain pada anak remaja akan membantu mereka dalam mendapatkan solusi permasalahan yang tepat.
- c. Lingkungan yang kurang mendukung atau kurang baik, hal ini dapat mendorong anak melakukan keinginan melukai dirinya sendiri karena adanya contoh dari masyarakat di lingkungan sekitarnya. Selain itu juga tidak adanya dukungan sosial yang baik bagi individu. Atau biasanya juga di dalam lingkungan tersebut tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Sebuah penelitian yang dilakukan di Australia terhadap remaja usia 13-18 tahun membuktikan bahwa *sense of community and social support* akan mempengaruhi tingkat kesepian remaja dalam dan secara tidak langsung itu berarti mempengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja (Hidayati & Muthia, 2016).
- d. Mendapatkan tekanan. Pelaku *self-harm* biasanya mendapatkan tekanan baik dari keluarga maupun teman sebaya. Akibat dari mendapatkan tekanan membuat ia merasa ada yang salah ataupun kurang dari dirinya yang akhirnya membuat ia memberi dirinya sendiri dan berusaha melukai dirinya sendiri. Riset yang dilakukan terhadap mahasiswa membuktikan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan emosional memiliki kecenderungan melakukan perilaku *self-harm*, walaupun masih dalam kategori *self-harm moderate* (Hakim & Sukmawati, 2023)

Berdasarkan analisis terhadap dimensi lingkungan yang mempengaruhi perilaku *self-harm*, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti kondisi kesepian, kurangnya perhatian dari orangtua, lingkungan yang kurang mendukung, dan tekanan sosial memainkan peran kritis dalam mendorong individu untuk melukai diri sendiri.

Pemahaman mendalam terhadap dimensi lingkungan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif. Upaya pencegahan dan dukungan psikososial yang lebih intensif, terutama pada individu yang menghadapi faktor risiko lingkungan tersebut, menjadi penting dalam mengurangi prevalensi perilaku *self-harm* dan meningkatkan kesejahteraan mental individu. Dan dalam pandangan Islam, agar kesehatan mental terjaga, manusia diminta untuk bersabar dan sholat serta memohon pertolongan kepada Allah, seperti dalam QS Al-Baqarah ayat 45 ;

﴿اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,”

### 3. Dimensi Biologis

Menurut Walsh (2006), dimensi biologis mencakup kemungkinan individu menyakiti diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak yang membuat individu mencari kepuasan dengan menyakiti dirinya. Ini menunjukkan bahwa faktor biologis, seperti kelainan otak, dapat memainkan peran dalam mendorong individu untuk melakukan perilaku menyakiti diri. Untuk itu perlu Upaya yang dapat mengalihkan keinginan mencari kepuasan dengan menyakiti diri sendiri ini dengan melakukan Kegiatan yang mengalihkannya.

Dari segi dimensi biologis, *expressive writing therapy* memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan fisiologis subjek remaja yang

mengalami kecenderungan *self-harm*. Penulisan ekspresif membantu dalam mengelola emosi dan memori traumatis, yang pada gilirannya dapat mengurangi stress fisiologis pada tubuh. Dalam kaitannya dengan kelainan otak, *expressive writing therapy* dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku menyakiti diri pada individu. Kendati demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman mengenai mekanisme biologis yang mendasari efektivitas *expressive writing therapy* dan potensinya sebagai metode intervensi yang lebih luas.

#### 4. Dimensi Afektif

Hasil studi menyatakan bahwa dalam dimensi afektif, *self-harm* terjadi karena adanya masalah dan merasakan kekuatan emosi yang negatif/afeksi negatif seperti merasa kecewa, tidak berguna, merasa tidak diinginkan, marah kepada pada diri sendiri atau pada orang lain (Malumbot et al., 2022). Afeksi yang negative juga dapat muncul dari perasaan kurang percaya diri, rasa kesepian yang kronis, selalu merasa gagal, tidak puas dengan hubungan sosialnya dengan orang lain serta menarik diri dari lingkungan sosialnya (Hidayati & Muthia, 2016). Dalam penelitiannya, Hidayati dan Muthia (2016) juga mengaitkan rendahnya keterlibatan dengan berbagai macam *individual differences* seperti kesepian, depresi, permusuhan, penarikan diri pergaulan, keterasingan dan pesimisme. Riset lainnya juga menyebutkan bahwa perfeksionisme, *low self-esteem* turut berkontribusi dalam perilaku *self-harm* (Hawton et al., 2012).

Dalam sebuah penelitian terhadap mahasiswa di Bandung, *self-injury/self-harm* dilakukan karena tekanan emosional yang tinggi (Verenisa et al., 2021). Mereka menyakiti diri sendiri untuk mengurangi perasaan marah atau marah yang tidak bisa ditujukan kepada penyebab masalah/orang lain. Alasan lainnya adalah masalah/stress.

Berubahnya suasana hati serta psikologis pelaku perilaku *self-harm* harus dapat diatasi dengan baik dengan memberikan tindakan bimbingan konseling. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan adalah dengan menggunakan terapi psikososial. (Witt et al., 2021). Terapi ini akan dapat membantu anak-anak dan remaja dalam meningkatkan keterampilan koping (*coping skill*) mereka dan secara spesifik dapat mengatasi masalah gangguan kejiwaan, meningkatkan percaya diri, meningkatkan rasa keterhubungan sosial, mengurangi impulsifitas dan membantu anak dan remaja dalam menghadapi kondisi sulit.

*Mentalization-based therapy* yang diberikan kepada pelaku *self-harm* juga dapat dilakukan untuk membantu memahami pelaku dalam memahami emosi dan perilakunya sendiri dan mengembangkan strategi untuk mengaturnya dalam meminimalisir resiko selama masa-masa sulitnya (Witt et al., 2021). Terapi ini dapat dilakukan dalam jangka panjang dengan cakupan minngguan untuk sesi individual dan sesi bulanan untuk keluarga. (Fonagy et al., 2019).

Dalam kajian Islam, perasaan depresi, cemas yang berlebihan, rasa tertekan menunjukkan sikap mental yang lemah. Seharusnya sebagai seorang muslim, kondisi psikologis yang demikian harus disikapi dengan optimis sesuai dengan surat Alli Imran ayat 139:

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنِ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا

**13** “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman”

Ayat tersebut menyerukan agar menjauhi sifat mental yang lemah dengan menunjukkan kekhawatiran dan kesedihan yang berlebih dan senantiasa mengingat Allah SWT selalu ada dan mengawasi manusia sepanjang waktu. Hal ini ditegaskan dalam surat At-Taubah ayat 40:

38

سَمِعْنَا اللَّهَ إِنَّ تَحْزَنَ لَا

“Janganlah kamu berduka cita sesungguhnya Allah bersama kita”

## 5. Dimensi Perilaku

Dimensi perilaku dalam perilaku *self-harm* dapat dikategorikan pada *mayor self-mutilation* yang berakibat cedera permanen pada tubuh dan *stereotypic self-injury* yakni melukai diri sendiri secara berulang dengan tingkat luka yang ringan (Higgins, 2014). *Mayor Self-mutilation* salah satunya ditunjukkan melalui perilaku sengaja meminum racun, mengkonsumsi obat melebihi dosis atau percobaan bunuh diri (Hakim & Sukmawati, 2023). Pada luka tingkat ringan ini diantaranya disebabkan oleh perilaku mencakar, menyayat tangan, mengkonsumsi alkohol, membenturkan diri ke dinding, memukul tubuh (Hakim & Sukmawati, 2023). Dalam penelitian lain, dimensi perilaku *self-harm* ditunjukkan dengan menyobek kulit, menggigit diri sendiri, mencabut rambut, mencungkil luka dan mencungkil bagian tubuh hingga timbul luka (Verenisa et al., 2021). *Self-harm* ringan lainnya ditunjukkan dengan memukul tembok, menahan lapar, menunda kesembuhan untuk menyakiti diri sendiri (Wahyudi & Netrawati, 2022).

Meskipun *self-harm* tidak selalu bertujuan bunuh diri, temuan menunjukkan bahwa pelaku *self-harm* beresiko tinggi melakukan bunuh diri (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005). Menurut Islam, hukum bunuh diri dilarang dengan tegas dengan alasan apapun. Islam mengajarkan bahwa hidup dan mati merupakan karunia dan wewenang Tuhan, sehingga tindakan bunuh diri dianggap melanggar kehendak dan wewenang Tuhan. Hadis juga menguatkan bahwa bunuh diri merupakan tindakan yang salah. Dalam pandangan Islam, bunuh diri merupakan tindakan yang dilarang dan tidak diperbolehkan. Sebagaimana firman Allah dan hadits Nabi berikut:

Firman Allah dalam QS Al Kahf ayat 6 :

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

“Maka barangkali engkau (Muhammad) akan mencelakakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini.”

2

Dalam hadits dari Abu Hurairah ra, katanya Rasulullah saw., bersabda:

“Siapa yang bunuh diri dengan senjata tajam, maka senjata itu akan ditusuk-tusukannya sendiri dengan tangannya ke perutnya di neraka untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan racun, maka dia akan meminumnya pula sedikit demi sedikit nanti di neraka, untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari gunung, maka dia akan menjatuhkan dirinya pula nanti (berulang-ulang) ke neraka, untuk selama-lamanya”

Sebagai upaya untuk mengurangi perilaku *self-harm* dapat dilakukan bantuan konseling untuk membantu siswa dalam menerima segala bentuk kekuatan dan kelebihan dirinya (penerimaan diri), mencari bantuan tenaga profesional, mendekatkan diri pada Allah swt, dan dukungan sosial.

## IV. KESIMPULAN

*Self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dan perbuatan ini dilarang oleh Islam. Berbagai surat dan ayat dalam Al-Quran serta hadis menjelaskan bagaimana menyakiti diri merupakan perbuatan yang dilaknat oleh Allah SWT dan Allah menjelaskan hukuman bagi orang pelaku *self-harm*. Terdapat lima dimensi dalam perilaku *self-harm* dan pandangan Islam dalam menghindari perilaku *self-harm* tersebut. Perlu dilakukan analisis dan riset lebih dalam lagi terkait dengan terapi efektif yang dapat dikembangkan untuk mengatasi perilaku *self-harm* dengan menggunakan berdasarkan masing-masing dimensi penyebab perilaku *self-harm* tersebut.

# Dr. Silvie Mil, M.Pd - ANALISIS SELF-HARM DALAM PANDANGAN ISLAM

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://tanwir.id">tanwir.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://ejournal.iairm-ngabar.ac.id">ejournal.iairm-ngabar.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://www.merdeka.com">www.merdeka.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://kalenderindonesia.com">kalenderindonesia.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://ilmuakuntansi.web.id">ilmuakuntansi.web.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://iqra.republika.co.id">iqra.republika.co.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://jbasic.org">jbasic.org</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://eprints.soton.ac.uk">eprints.soton.ac.uk</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://jurnal.unimus.ac.id">jurnal.unimus.ac.id</a> Internet Source	1 %
15	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	<1 %
16	<a href="http://www.localprayers.com">www.localprayers.com</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://jurnalfkip.unram.ac.id">jurnalfkip.unram.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://mail.jptam.org">mail.jptam.org</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://jurnal.unitri.ac.id">jurnal.unitri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://www.semanticscholar.org">www.semanticscholar.org</a> Internet Source	<1 %

22	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://akupintar.id">akupintar.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://jurnalfpk.uinsby.ac.id">jurnalfpk.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://repository.untag-sby.ac.id">repository.untag-sby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://www.jptam.org">www.jptam.org</a> Internet Source	<1 %
29	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1 %
30	<a href="http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id">psikovidya.wisnuwardhana.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://qdoc.tips">qdoc.tips</a> Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
33	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %

34	<a href="http://mpsi.uma.ac.id">mpsi.uma.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://nanopdf.com">nanopdf.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://pusaka.lan.go.id">pusaka.lan.go.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://thesis.umy.ac.id">thesis.umy.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://www.pecihitam.org">www.pecihitam.org</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://irfanabunaveed.wordpress.com">irfanabunaveed.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://journals.umkt.ac.id">journals.umkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://tobiong.wordpress.com">tobiong.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off