

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kedamaian adalah sesuatu yang diinginkan setiap manusia. Untuk mencapai sebuah kedamaian, kesehatan adalah hal terpenting yang harus diperhatikan dan dijaga, baik itu berupa kesehatan fisik, mental, maupun sosial. World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh serta tidak ada gangguan atau penyakit tertentu. Sedangkan kesehatan mental menurut WHO adalah ketika individu merasa sejahtera sehingga individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi masalah yang dialami, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi kepada masyarakat di sekitarnya.¹

Kesehatan mental serta masalah psikososial bukanlah masalah yang sepele, keduanya merupakan masalah serius dan membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah rumah sakit Amerika Serikat memiliki pasien-pasien gangguan mental. Kasus seperti ini tidak hanya terjadi di luar negeri. Di Indonesia sendiri banyak individu yang secara fisik terlihat sehat, tetapi jika ditelusuri menderita penyakit mental yang cukup parah. Yang mana, jika tidak mendapat penanganan pada stadium berikutnya akan menggerogoti fisik penderitanya.²

Mengutip buku *Konsep dan Penerapan* yang ditulis oleh Latipun & Notosoedirdjo, bahwasanya tidak semua manusia mampu menyelesaikan

¹ Sundari S., *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. (2005), 1.

² Ikhwan Fuad, *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits*. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol. 1, No. 1. (1 Juni 2016), 31-32.

masalahnya dengan baik terutama pada saat remaja. Dalam hal menghadapi problematika sebagian remaja berhasil melewati sekaligus menyelesaikannya akan tetapi sebagian yang lainnya tidak mampu bahkan hingga menghindar dari masalah tersebut. Salah satu penyebab individu mengalami stres ataupun tekanan yang dapat menimbulkan emosi atau efek buruk adalah ketika seseorang tidak mampu dalam menghadapi suatu masalah dan menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Dampak daripada stres itu bisa berupa emosi buruk yang tidak terkendali, sehingga individu sangat mungkin melakukan tindakan yang merugikan diri individu sendiri, seperti contoh kecil menyakiti diri sendiri, hingga ke ranah yang lebih ekstrem seperti mengonsumsi narkoba, mabuk-mabukan, penyimpangan sosial serta perilaku negatif lainnya. Tentu saja efek daripada emosi negatif tersebut akan sangat merugikan diri sendiri.³ Selain emosi negatif, dampak daripada depresi sendiri juga berpengaruh terhadap kemampuan berpikir seseorang, kinerja serta relasi *interpersonal*.

Quality of live (QOL) yang rendah juga merupakan akibat dari depresi yang tidak disadari, ketika *quality of live* rendah dapat membuat seseorang menyakiti dirinya sendiri hingga muncul niat untuk bunuh diri. Dibandingkan orang tua, remaja memiliki peningkatan depresi yang signifikan. Remaja harus mampu menyesuaikan kehidupan sosial pada masa perkembangannya, penyesuaian tersebut dipengaruhi oleh penampilan, pola pikir, kedudukan, ekonomi, serta agama. Selanjutnya, remaja juga dibatasi oleh pekerjaan bahkan

³ Sayyidah Khalifah, Skripsi: *Dinamika Self-Harm Pada Remaja*, (Surabaya: UINSA, 2019), 2.

masalah keluarga yang dapat menyebabkan tekanan sehingga lebih memilih sendiri dan tidak nyaman ketika berada di keramaian.⁴

Pada era modern ini kasus *self-harm* semakin meningkat pesat di berbagai negara, tidak terkecuali di Indonesia. Pada umumnya *self-harm* dipahami sebagai perilaku seseorang yang secara sengaja menyakiti dirinya sendiri, biasanya *self-harm* dilakukan untuk mengatasi emosi negatif yang intens atau perasaan kehilangan kendali. *Self-harm* dilakukan oleh individu yang tidak memiliki cara lain untuk mengekspresikan atau mengatasi penderitaan emosional mereka. Pelaku *self-harm* adalah orang-orang yang menderita depresi, terlalu perasa, mudah tersinggung apabila mengalami penolakan.

Penelitian yang ditulis oleh Fardi Anugrah menyebutkan bahwa *self-harm* dan bunuh diri termasuk masalah utama dalam kesehatan sosial.⁵ Menurut WHO terdapat 700.000 kasus kematian pada setiap tahunnya. Hal ini disebabkan karena bunuh diri, 14,6 juta di antaranya menyakiti diri sendiri. Sampai pada 2022 belum para peneliti belum bisa memastikan seberapa banyak kasus *self-harm* yang terjadi di dunia, akan tetapi diperkirakan pada setiap tahunnya mencapai 20% kematian disebabkan oleh perilaku *self-harm*. Beberapa bentuk-bentuk perilaku *self-harm* adalah mengiris, membakar kulit, membenturkan kepala atau badan ke dinding, pemakaian obat-obatan secara berlebihan, menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan berbahaya diet yang berlebihan.⁶

⁴ Dahlia Magdalena Sibarani dkk, *Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda*, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Vol. 9, (November 2021), 799.

⁵ M. Fardi Anugrah dkk, *Self-Harm and Suicide in Adolescents*, Jurnal Psikologi Tropis, Vol. 23, No. 1 (November 2023), 201.

⁶ Muslimah Zahro Romas, *Self-Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya*, Jurnal Psikologi, Vol 8, (2010), 41.

Berdasarkan gender, kebanyakan masyarakat Indonesia yang melakukan *self-harm* kebanyakan adalah perempuan. Peristiwa *self-harm* yang dilakukan oleh perempuan mencapai 74%, sedangkan laki-laki 51%. Survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus dengan 1.018 partisipan. Hasilnya, 36,9% atau sepertiga masyarakat Indonesia pernah melakukan tindakan *self-harm*. Data terkini mengungkapkan bahwa sekitar 20,21% remaja di Indonesia pernah menyakiti diri sendiri, dari jumlah tersebut, 93% di antaranya adalah remaja perempuan.⁷

Self-harm adalah tindakan menyakiti diri sendiri. Terdapat juga definisi yang menyatakan bahwa *non-suicidal self-injury* (NSSI) adalah tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja, hingga menimbulkan luka ringan, pendarahan, serta rasa sakit yang bertujuan untuk menimbulkan kecacatan ringan pada tubuh tanpa adanya niat melakukan bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa, *self-harm* bukan tindakan yang memiliki tujuan bunuh diri. Tetapi, dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, *self-harm* atau NSSI merupakan salah satu faktor yang signifikan untuk percobaan bunuh diri pada berbagai kalangan.⁸

Beberapa penelitian terdahulu telah mengungkapkan kasus-kasus *self-harm* di Indonesia. Seperti penelitian yang berjudul “*Self-Harm* pada Remaja Putri di Kota Medan”. Penelitian ini menunjukkan bahwa motif seseorang melakukan *self-harm* adalah karena pikiran negatif seperti tidak percaya pada

⁷ Dahlia Magdalena Sibarani dkk, *Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda*, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Vol. 9, (November 2021), 796.

⁸ Thesalonika Tarigan dan Nurliana Cipta Apsari, *Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)*, Fokus: Jurnal Pekerjaan Sosial, Vol. 4, No. 2 (8 Februari 2022), 214.

diri sendiri, untuk mengungkapkan emosi negatif serta putus asa. Selain itu, motif remaja melakukan *self-harm* juga disebabkan karena pengaruh lingkungan keluarga dan pengaruh lingkungan sosial yang buruk, seperti perundungan teman sebaya.⁹

Beberapa artikel lain seperti artikel dengan judul “Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku *Self-Harm* pada Remaja Perempuan”¹⁰ dan “Gambaran Perilaku *Self-Harm* pada Remaja” menyebutkan hal yang serupa, bahwa motif individu melakukan *self-harm* adalah pikiran negatif, mengungkapkan rasa sakit emosional atau emosi negatif, serta pengaruh negatif keluarga dan lingkungan sosial.¹¹ Perilaku *self-harm* ini merupakan perilaku negatif yang tidak sesuai dengan apa yang telah diajarkan agama Islam, hal ini dijelaskan dalam QS. al-Kahfi [18] ayat 6:

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Artinya: *Maka, boleh jadi engkau (Nabi Muhammad) akan mencelakakan dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an).*

Dalam kitab tafsir *al-Mishbāh* karya Quraish Shihab, dijelaskan bahwasanya Nabi Muhammad memiliki keinginan yang besar agar seluruh manusia beriman. Ayat sebelumnya menjelaskan tentang kepercayaan kaum musyrikin membuat beliau sangat bersedih hati. Maka dari itu ayat ini menggambarkan belas kasih atas perasaan Nabi.¹² Makna tersebut juga dapat

⁹ Anggi Desfrilia Septia Putri, Skripsi “*Self-Harm Pada Remaja Putri Di Kota Medan*” (Universitas Medan Area 2022), 110-111.

¹⁰ Saridewi Mutiara Insani, “*Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan*”, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No. 2 (2023), 447.

¹¹ Fenti Z. N. dan Selly A., *Gambaran Perilaku Self-Harm pada Remaja*, *JRIK: Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, Vol. 1, No. 1, (Maret 2021), 134-135.

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 8, (Jakarta: Lentera Hati, Cet. 5, Desember 2005), 8-10.

dipahami seperti gambaran keadaan Nabi Muhammad yang sangat bersedih karena penolakan yang dilakukan oleh kaumnya. Tujuan utama ayat ini yaitu membimbing Nabi agar tidak bersedih karena meninggalkan barang-barang yang tidak berguna lagi. Jika makna ini diterima maka bisa dikatakan ayat ini turun setelah dakwah Nabi Muhammad yang ditolak berkali-kali.¹³

Quraish Shihab juga mengemukakan pendapatnya mengapa Islam melarang seseorang berputus asa, menurutnya seseorang akan berputus asa apabila ia merasa jika sudah tidak mendapatkan rezeki atau tidak mendapatkan apa yang dibutuhkannya didunia. Artinya ia tidak percaya terhadap kebesaran Allah. Jika sebelumnya seseorang memperoleh sesuatu, kemudian ia tidak memperolehnya. Sehingga ia berputus asa dan menduga bahwa Allah yang memberinya sudah tidak lagi memberinya atau sudah tidak ada lagi. Maka dari itu bunuh diri dilarang karena itu merupakan manivestasi daripada keputusan.”¹⁴

Dari sedikit kutipan tafsir *al-Mishbāh* dapat kita pahami bahwa Allah melarang kita untuk terlalu bersedih hingga putus asa. Tetapi tidak semua manusia mampu mengontrol emosi negatifnya, sehingga membuat dirinya tidak mampu bertahan menghadapi dan melewati ujiannya. Ketidakseimbangan ini mendorongnya melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri seperti halnya *self-harm* dengan tujuan menenangkan pikiran dan hatinya. Kemudian, yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana upaya kita untuk mengatasi tindakan *self-harm* tersebut ?. Dalam hal ini sebenarnya banyak sekali metode ataupun cara

¹³ *Ibid*, 10.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Akidah Ahirat-Putus Asa dan Bunuh Diri Quraish Shihab Menjawab, YouTube*, diunggah oleh The God Island, 16 Oktober 2017, diakses pada 9 Juli 2024, <https://youtu.be/6Da5QhOc-6Q?si=QPiACyyGxvF9r-Hc>.

untuk mencegah gangguan mental, memelihara kesehatan mental, hingga mengobati penyakit mental, salah satunya adalah *self-healing*.

Self-healing ialah proses memulihkan penyakit hati atau batin sehingga dapat mengembalikan energi yang ada dalam diri, terutama dalam hal mental dan emosional. Jika dilihat dari perspektif psikologi, konsep *self-healing* akan sesuai dengan tujuannya jika individu fokus pada dirinya sendiri, kemudian individu mampu mengidentifikasi masalah apa yang terjadi pada dirinya sehingga menyebabkan adanya gejala gangguan mental atau jiwa. Selanjutnya, individu mengontrol diri sepenuhnya sehingga mampu menerima segala kekurangannya. Ketika individu mampu sampai pada tahap ini, maka akan mendapatkan kedamaian serta ketenangan pikiran dan hati.¹⁵

Sedikit penjelasan di atas memberikan pemahaman bahwasanya *self-healing* bukan hanya sekedar liburan semata. Makna sebenarnya dari istilah *self-healing* ialah metode penyembuhan diri. Yakni penyembuhan mandiri, baik penyembuhan mental atau fisik. Sehingga butuh proses pemulihan agar kembali pada kondisi yang sehat.¹⁶ Penelitian ini dilakukan dengan sumber utama al-Qur'an, tetapi al-Qur'an memiliki banyak sekali ayat yang bersifat global. Sehingga dalam pemahamannya membutuhkan penafsiran agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami isi kandungan ayat tersebut.

Maka, penulis menggunakan kitab tafsir *al-Mishbāh* yang memiliki corak sastra budaya dan kemasyarakatan (*adabi al-ijtimā'i*) yakni corak tafsir yang berusaha memahami ayat al-Qur'an dengan cara mengungkapkan makna

¹⁵ Mukharomah W Via Sinta., dan Fadjrul Hakam Chozin. "*Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*". *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023), 39.

¹⁶ Saila Rahmatika, Skripsi: *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Mishbāh)*, (Malang: UINMA, 2023), 3.

al-Qur'an secara teliti. Kemudian menjelaskan makna-makna yang dimaksud menggunakan bahasa yang menarik serta mudah dimengerti. Quraish Shihab juga menghubungkan ayat al-Qur'an yang dikaji dengan kenyataan sosial serta sistem budaya yang ada. Corak penafsiran ini ditekankan pada kebutuhan masyarakat dan sosial masyarakat yang kemudian disebut corak tafsir *Adabi al-Ijtimā'i*.¹⁷

Selain itu, tafsir *al-Mishbāh* juga masih relevan dengan permasalahan yang terjadi di Indonesia seperti halnya kasus *self-harm*, mengingat tafsir *al-Mishbāh* ditulis dan berkembang di Indonesia. Hal lain yang menjadi pertimbangan adalah eksistensi Quraish Shihab yang mengikuti perkembangan teknologi, selain menjadi penulis beliau juga eksis di berbagai platform media sosial seperti YouTube dan berbagai platform lainnya. Berdasarkan kasus-kasus tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa motif-motif *self-harm* adalah karena depresi atau gangguan kecemasan, mengungkapkan emosi negatif, pesimisme, pengaruh lingkungan sosial dan keluarga.

Berangkat dari motif-motif *self-harm* tersebut maka ayat-ayat yang akan dibahas adalah karena depresi atau gangguan kecemasan (QS. al-Kahfi [18]: 6 dan QS. asy-Syu'arā' [26]: 3), pola pikir negatif dalam QS. Yūnus [10]: 44, mengungkapkan emosi negatif (QS. ali-Imrān [3]: 134), putus asa (QS. Yūsuf [12]: 87), pengaruh keluarga (QS. Luqmān [31]: 15) dan pengaruh lingkungan sosial (QS. al-Hijr [15]: 97-99).

¹⁷ Fajrul Munawwir, *Pendekatan Kajian Tafsir*, dalam M. Alfatih Suryadilaga (dkk), *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Teras 2005), 138.

Berangkat dari *self-harm* bukanlah masalah yang sepele, bahkan jika berlebihan dapat mengarahkan seseorang ke arah bunuh diri. Maka dari itu penulis merasa tertarik dan merasa perlu adanya penelitian bagaimana pandangan al-Qur'an terhadap tindakan *self-harm*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *self-healing* dalam kitab tafsir *al-Mishbāh* dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi *self-harm*, dengan fokus pada beberapa metode *self-healing* yang memungkinkan individu untuk menyembuhkan diri mereka sendiri dari gangguan kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah yang akan dibahas dan dijelaskan dalam penelitian yang ditulis :

1. Bagaimana motif-motif *self-harm* dalam al-Qur'an perspektif tafsir *al-Mishbāh* ?
2. Bagaimana upaya mengatasi *self-harm* dengan metode *self-healing* perspektif kitab tafsir *al-Mishbāh* ?

C. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk menjelaskan motif-motif *self-harm* dalam al-Qur'an perspektif kitab tafsir *al-Mishbāh*
- 2) Untuk menjelaskan upaya mengatasi *self-harm* dengan metode *self-healing* dalam al-Qur'an perspektif kitab tafsir *al-Mishbāh*

D. Kegunaan Penelitian

Mengenai kegunaan daripada penelitian yang ditulis adalah untuk menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, menjadikan seseorang tidak bisa bersyukur atas anugerah yang diberikan

Allah, merasa bahwa dirinya lemah dan selalu merasa sendiri. Selain itu juga membahas *self-healing* sebagai upaya mengatasi *self-harm* dengan menggunakan penafsiran Quraish Shihab pada karya monumentalnya yaitu Tafsir *al-Mishbāh*, di antara kegunaan penelitian ini adalah:

- 1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan tambahan mengenai keilmuan agama Islam, lebih spesifik lagi dalam bidang tafsir. Dengan menggunakan metode *mauḍū'i* penulis berharap akan memberikan pemahaman lebih baru terkait *self-harm* serta kesehatan mental dalam al-Qur'an.
- 2) Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terkait *self-harm* bagi para pembaca. Penulis juga berharap penelitian ini mampu memberikan motivasi sekaligus solusi bagi individu yang mengalami *self-harm* agar tetap terus bersyukur, bagi mahasiswa bisa menjadi rujukan sebuah karya ilmiah, lebih khusus penelitian terkait *self-harm* dan *self-healing* dalam al-Qur'an. Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan perkembangan anaknya terkhusus pada masa remaja, mampu menjadi tempat bercerita sekaligus memberikan solusi yang terbaik bagi anaknya.

E. Telaah Pustaka

Harus penulis katakan bahwa penulis bukanlah orang pertama yang membahas dan meneliti tentang *self-harm* dan *self-healing*. Sudah ada beberapa peneliti sebelumnya yang melakukan penelitian mengenai kedua hal tersebut dari berbagai perspektif terutama dari perspektif psikologi. Dalam hal ini penulis menghimpun beberapa literatur hasil penelitian terdahulu dari berbagai aspek

ilmu pengetahuan, baik dari buku, jurnal hingga karya ilmiah di antaranya adalah sebagai berikut :

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Sayyidah Khalifah dengan judul “Dinamika *Self Harm* Pada Remaja”. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk-bentuk tindakan *self-harm* yang dilakukan remaja ialah mengukir, menggores, menyayat kulit, memukul diri sendiri, memukulkan badan pada benda keras dan padat hingga mengakibatkan memar, dan pola makan yang tidak teratur. Faktor penyebab *self-harm* pada remaja adalah stres hingga depresi akibat kurangnya kemampuan mengendalikan emosi negatif seperti, hubungan keluarga yang tidak harmonis, masalah dengan teman sebaya, bullying dan masalah asmara.¹⁸

Kedua, artikel karya Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari dengan judul “Perilaku *Self-Harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents*)”. Artikel ini memberikan penjelasan mengenai tindakan menyakiti diri sendiri dan faktor-faktor yang berpotensi menjadi penyebab tindakan *self-harm*. Penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan pustaka. Hasil dari penelitian ini adalah tindakan *self-harm* lebih banyak dilakukan oleh remaja. Faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan tindakan *self-harm* adalah rasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menghadapi masalah yang dihadapi,

¹⁸ Sayyidah Khalifah, Skripsi: *Dinamika Self-Harm Pada Remaja*, (Surabaya: UINSA, 2019)

menanggapi pengalaman negatif, *emotion focus coping*, pola komunikasi dengan orang tua yang buruk, faktor eksternal dan internal.¹⁹

Ketiga, artikel karya Lisa Istianah, “Solusi Perilaku *Self-Harm* Perspektif Hadis untuk Mewujudkan Masyarakat Sejahtera di *Era Society 5.0*” artikel yang diterbitkan oleh Gunung Djati Conference Series pada tahun 2023 ini merupakan artikel yang membahas mengenai *self-harm* dalam perspektif hadis. Tujuan daripada penelitian ini untuk membahas solusi dari tindakan *self-harm* perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan perspektif ilmu hadis, dengan objek hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 yang berkaitan dengan *self-harm*. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 berstatus hasan li ghairihi, menjelaskan larangan melakukan mudarat seperti halnya perilaku *self-harm*.²⁰

Keempat, Skripsi yang ditulis oleh Saila Rahmatika dengan judul “Konsep *Self-Healing* Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir *Al-Mishbāh*)” penulisan penelitian ini dilatarbelakangi kesalahpahaman masyarakat mengenai arti *healing*. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pendekatan sosio historis dan menggunakan tafsir tematik. Pengaplikasian dari hasil penelitian ini dilakukan dengan *self-compassion* (menghargai diri), *mindfulness* (perhatian) dengan cara memahami karakter diri sendiri, konsep *forgiveness* (pengampunan) dengan cara memahami karakter orang lain dan

¹⁹ Thesalonika Tarigan dan Nurliana Cipta Apsari, *op.cit*, 214.

²⁰ Lisa Istianah, *Solusi Perilaku Self Harm Perspektif Hadis untuk Mewujudkan Masyarakat Sejahtera di Era Society 5.0*, vol. 19 (Jurnal Gunung Djati Conference 2023), 104.

tidak berprasangka buruk. Yang terakhir, *self-management* yang berkaitan dengan ikhtiar.²¹

Kelima, artikel dengan judul “*Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*”. Artikel yang ditulis oleh Via Sinta Mukharomah W ini menjelaskan mengenai *self-healing* perspektif Hamka yang di dalamnya menekankan kegiatan spiritual yang mengarah pada Tuhan. Dalam Tafsir al-Azhar, Hamka menafsirkan kegiatan spiritual seperti zikir, doa, kesabaran, dan rasa syukur sebagai metode *self-healing*. Zikir, seperti yang dijelaskan dalam memberikan kedamaian kepada hati dan jiwa. Doa menurut interpretasi Hamka membersihkan hati dan jiwa dan memberikan kedamaian batin, terutama dalam doa khushuk. Kesabaran memberikan keluasan jiwa ketika menghadapi cobaan hidup. Syukur membantu hindari emosi negatif dan menemukan ketenangan.²²

Keenam, skripsi yang ditulis oleh Dimas Achmad Maulana Nur Faizi dengan judul “*Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Kajian Ayat Al-Qur’an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”. Skripsi ini membahas bagaimana konsep *self-healing* dalam al-Qur’an sebagai solusi dari rasa trauma yang disebabkan oleh *abusive relationship*. Hasil penelitian yang diperoleh adalah al-Qur’an sebagai *syifa’*, al-Qur’an sebagai penenang jiwa. Implikasi terapi al-Qur’an dalam *self-healing* guna mengurangi trauma *abusive relationship* ialah dengan cara membaca dan mendengarkan ayat-ayat

²¹ Saila Rahmatika, Skripsi: *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Al-Mishbāh)*, (Malang: UINMA, 2023).

²² Mukharomah W Via Sinta., dan Fadjrul Hakam Chozin. “*Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*”. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023), 39.

al-Qur'an dengan maknanya. Pembacaan tersebut dapat dilakukan dengan berulang dan dilandasi dengan keyakinan penuh.²³

Ketujuh, tesis yang ditulis oleh Raihan Maghfirah dengan judul “Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self-Harm*) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an”. Penelitian ini dilakukan karena banyaknya peristiwa *self-harm* yang dilakukan oleh para remaja. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan studi kepustakaan dan metode *maudū'i*. Hasil yang didapatkan adalah al-Qur'an mendeskripsikan *self-harm* sebagai perbuatan zalim yang dilakukan manusia karena faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut adalah penyelewengan fungsi akal, putus asa dan pesimisme, ketakutan dan gejala nafsu, sedangkan faktor eksternalnya adalah eksistensi keluarga, pergaulan, dan pengaruh setan. Selanjutnya solusi yang diberikan adalah dengan melakukan refleksi diri, membangun etensitas spiritual dan konseling Qur'ani.²⁴

Berkaitan dengan perbedaan dan persamaan, tiga dari penelitian terdahulu yang telah disebutkan membahas *self-harm* dan tiga berikutnya membahas *self-healing*. Penelitian tentang *self-harm* dalam al-Qura'an masih sangat jarang ditemukan. Selama menulis penelitian ini penulis merasa belum menemukan satu karya ilmiah ataupun buku yang fokus menjelaskan mengenai *self-harm* dalam perspektif al-Qur'an khususnya dalam tafsir *al-Mishbāh* karya Quraish Shihab. Di tengah perjalanan menulis penelitian ini, penulis

²³ Dimas Achmad Maulana Nur Faizi, Skripsi: “*Self Healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”, (Surabaya: UINSA, 2019).

²⁴ Raihan Maghfirah, Tesis: “*Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an*”, (Banda Aceh: Pascasarjana UIN Ar-Raniry, 2024).

menemukan penelitian yang hampir sama yakni telah penulis cantumkan pada urutan ketujuh.

Secara khusus penulis sampaikan perbedaan penelitian ini dengan tesis yang ditulis oleh Raihan Magfirah. Perbedaan paling menonjol adalah penelitian ini fokus pada metode *self-healing* dengan merujuk tafsir *al-Mishbāh* sedangkan tesis tersebut secara global menggunakan berbagai kitab tafsir yang telah ada. Kemudian secara umum ada beberapa penelitian yang menjelaskan mengenai *self-harm*, akan tetapi dalam perspektif psikologi dan kesehatan. Terdapat juga penelitian yang membahas mengenai *self-healing* perspektif al-Qur'an bahkan menggunakan kitab tafsir *al-Mishbāh* tetapi tidak membahas mengenai *self-harm*. Terakhir penulis juga mencantumkan beberapa penelitian tentang *self-healing*, yang membedakan adalah *self-healing* di sini berfokus sebagai upaya mengatasi *self-harm* perspektif tafsir *al-Mishbāh*.

F. Kerangka Teori

1. Tafsir *Mauḍū'i*

Kata *mauḍū'i* diambil dari kata *mauḍū'* yaitu isim maf'ul dari *wada'a* artinya meletakkan, menjadikan, mengira-ngira, mendustakan, ataupun arti *mauḍū'i*, dengan begitu dapat dipahami bahwa tafsir *mauḍū'i*, ialah menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan pada judul tertentu.²⁵ Metode tafsir *mauḍū'i* atau menurut Muhammad Baqir al-Shadr adalah metode tafsir yang berusaha mencari jawaban dari al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang sama, yang membahas

²⁵ Abdul Jalal HA, *Urgensi Tafsir Mauḍū'i pada Masa Kini*, (Kalam Mulia, Jakarta, 1990), 83.

suatu tema tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya serta selaras dengan sebab-sebab turunnya ayat.

Kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan, keterangan dan hubungannya dengan ayat-ayat yang lain, kemudian menggali hukum-hukumnya. Sedangkan menurut M. Qurish Shihab, tafsir *mauḍū'i* adalah ketika seorang mufasir berusaha untuk menghimpun ayat-ayat al-Qur'an dari bermacam-macam surah yang berhubungan dengan suatu tema atau persoalan yang telah ditetapkan, kemudian membahas dan menganalisa kandungan ayat-ayat tersebut sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh.

Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan metode tafsir ini adalah tafsir yang menjelaskan rangkaian ayat al-Qur'an mengenai suatu permasalahan atau tema tertentu, dengan memperhatikan urutan tertib turunnya masing-masing ayat, sesuai dengan sebab-sebab turunnya yang dijelaskan dengan berbagai macam keterangan sehingga lebih mempermudah dan memperjelas masalah, karena al-Qur'an banyak mengandung berbagai macam tema pembahasan yang perlu dibahas secara *mauḍū'i*, agar pembahasannya bisa lebih tuntas dan lebih sempurna.

Dari definisi metode *mauḍū'i*, sekurang-kurangnya ada dua langkah pokok dalam proses penafsiran secara *mauḍū'i*:

- a. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkenaan dengan satu *mauḍū'* tertentu dengan memperhatikan masa dan sebab turunnya.

- b. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara cermat dengan memperhatikan korelasi satu dengan yang lainnya untuk menunjuk pada permasalahan yang dibicarakan.²⁶

2. Pendekatan psikologi

Pendekatan psikologi adalah sebuah pendekatan yang memiliki tujuan mengetahui kondisi jiwa seseorang, kondisi jiwa tersebut dapat diketahui lewat tingkah laku, sikap, pola berpikir serta gejala-gejala jiwa lainnya. Dalam konteks studi Islam pendekatan psikologi berfokus pada individu yang beragama.²⁷ Beberapa teori psikologi yang digunakan adalah:

a. Teori Konsep Sosial tentang Kepribadian

Teori dari Albert Bandura menjelaskan bahwa tingkah laku manusia ketika berinteraksi berpengaruh terhadap kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Keadaan lingkungan di sekitar Individu memiliki pengaruh yang signifikan. Menurutnya, meskipun teori kognisi cukup menjelaskan dan meramalkan perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yakni:²⁸

- 1) Individu mampu berpikir serta mengatur perilakunya sendiri
- 2) Lingkungan sekitar individu memiliki banyak pengaruh terhadap perilaku individu.

²⁶ Moh. Tulus Yamani, *Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Mauḍū'i*, Vol. 1 (J-PAI, No.2 Januari-Juni 2015), 278.

²⁷ Khairul dkk, *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*, Vol. 2, (Al-Mahyra, No. 1, April 2021), h. 23

²⁸ Ujam Jaenudin, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: CV. Pustaka Setiaji, Lingkar Selatan, Mei 2015), 81.

Selain itu, Bandura juga menawarkan empat konsep struktur kepribadian, yang terdiri dari:²⁹

1) *Self-System*

Menurut Bandura, *self-system* merupakan satu rangkaian proses kognitif individu yang berfungsi untuk memersepsi, mengevaluasi, dan meregulasi perilakunya. Hal ini bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan agar efektif dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai.

2) *Self-Regulation*

Friedman dan Schustack berpendapat bahwa regulasi diri merupakan sebuah proses dalam diri individu untuk mengatur pencapaian dan perilaku yang harus dilakukan, menentukan target, mengevaluasi pencapaian, serta memberi penghargaan terhadap diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konsep *self-efficacy* elemen penting dari proses ini, yang memengaruhi pilihan target dan tingkat pencapaian yang diharapkan.

3) *Self-Effication*

Friedman dan Schustack, berpendapat bahwa *self-efficacy* merupakan harapan atau ekspektasi keyakinan mengenai seberapa jauh individu mampu melakukan tugas dalam keadaan tertentu. Bandura mengatakan bahwa *self-efficacy* dapat menunjukkan sekuat apa individu mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan atau bahkan kegagalan.

²⁹ *Ibid*, 82.

4) *Collective Efficacy*

Efikasi kolektif merupakan sebuah keyakinan masyarakat terhadap usaha mereka secara kelompok mampu menghasilkan perubahan sosial. Efikasi diri sendiri dan efikasi kolektif secara bersama-sama mampu menjadi satu kesatuan yang kompleks untuk mengubah gaya hidup manusia.³⁰

b. Strategi *Coping*

Coping merupakan respon, baik terlihat atau tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi bahkan menghilangkan ketegangan ketika menghadapi situasi yang buruk. Menurut Haber dan Runyon, *coping* ialah segala bentuk tingkah laku dan pikiran yang dapat meminimalkan tekanan yang membebani individu. Sedangkan Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa tekanan yang dialami individu mampu menyebabkan efek negatif baik secara fisiologis maupun psikologis.

Tindakan mengatasi tekanan atau stress inilah yang dimaksud dengan strategi *coping*. Menurut Stuart dan Sundeen setidaknya terdapat dua macam strategi *coping*, yakni *problem focused form of coping mechanism* atau *coping* yang fokus terhadap masalah dan *emotion focused of coping* atau *coping* yang fokus terhadap emosi.³¹ Menurut Bell, metode *coping* yang dapat digunakan individu ketika menghadapi masalah psikologis adalah:

1) Metode *coping* jangka panjang

³⁰ Ujam Jaenudin, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: CV. Pustaka Setiaji, Lingkar Selatan, Mei 2015), 87.

³¹ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2, (Agustus, 2017), 101.

Metode ini merupakan cara yang konstruktif serta dinilai efektif dan realistis bagi individu yang mengalami guncangan psikologis. Beberapa aktivitas dalam metode ini adalah bercerita dengan orang lain, menggali informasi terhadap masalah yang dihadapi, memperkuat spiritualitas, berolahraga untuk mengurangi pikiran negatif, dan melakukan hal-hal positif lainnya.

2) Metode coping jangka pendek

Metode *coping* ini memang dapat mengurangi kecemasan dan tekanan, tetapi sifatnya hanya sementara. Beberapa aktivitas dalam metode ini adalah meminum alkohol atau obat-obatan, memperbanyak tidur, merokok, menangis atau beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.

G. Metode Penelitian

Berkaitan dengan metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam menyusun penelitian ini. Menurut Sugiyono penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang spesifik serta bermakna, karena data sebenarnya berada pada makna, yaitu di balik data yang tampak.³² Selanjutnya menurut Whitney penelitian deskriptif adalah penggalan fakta melalui penafsiran atau interpretasi yang tepat.³³ Maka,

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 15

³³ Risman Sikumbang, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), h. 54

kualitatif deskriptif ialah metode penelitian untuk menganalisis makna dengan cara menginterpretasikan data yang tampak.

Jenis penelitian ini yaitu kajian pustaka (*Library Research*). Kajian pustaka adalah telaah yang dilakukan untuk menemukan solusi dari suatu problematika dengan cara membahas secara kritis dan mendalam terhadap buku, literatur, atau sumber yang relevan. *Library Research* adalah sebuah kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.³⁴ Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya berdasarkan sifatnya penelitian *library research* masuk ke dalam penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif ialah penelitian yang menjelaskan semua hal yang memiliki kaitan dengan pokok pembahasan secara langsung, nyata, dan tepat tentang fakta, sifat dan korelasi antar peristiwa yang diteliti.³⁵

2. Sumber Data

Terdapat dua sumber data dalam penelitian kepustakaan ini, di antaranya adalah:

- a. Sumber data primer atau biasa disebut dengan sumber data pokok. Sumber data primer ialah sumber data asli atau sumber data yang secara langsung memberikan data kepada pengumpul data.³⁶ Berkaitan dengan sumber data primer yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah kitab suci al-Qur'an dan kitab tafsir *al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab.

³⁴ Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) h. 121.

³⁵ *Ibid.*, h. 21

³⁶ Sugiyono, *op.cit*, h. 256

- b. Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data yang berkaitan dengan objek yang dikaji.³⁷ Data sekunder yang penulis gunakan antara lain adalah kitab tafsir, buku, artikel, jurnal, atau karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan *self-harm* dan *self-healing*.

3. Metode Pengumpulan Data

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam sebuah penelitian adalah mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dan dokumentasi sebagai metode untuk mengumpulkan data:

- a. Pendekatan psikologi merupakan pendekatan dengan sudut pandang psikologi mengenai berbagai peristiwa dan hal-hal yang berkaitan dengan tingkah laku baik secara individual, sosial, dan spritual ataupun tahapan perkembangan usia.³⁸
- b. Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara penelusuran data dan perolehan data yang diperlukan melalui data yang telah tersedia.³⁹ Teknik ini mengumpulkan data dengan melakukan studi penelaahan terhadap buku, karya ilmiah, catatan, literatur atau laporan yang berhubungan dengan problematika yang akan dibahas.⁴⁰ Maka dari itu, objek material dari penelitian ini adalah kepustakaan, yang berupa buku, karya ilmiah serta sumber lain berkaitan dengan pemikiran M. Quraish Shihab.

³⁷ *Ibid*, 256

³⁸ Khairul dkk, *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*, Vol. 2, (Al-Mahyra, No. 1, April 2021), h. 24

³⁹ Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra, Edisi Pertama* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), h. 83

⁴⁰ M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Gramedia, 1988), h. 111

4. Analisis Data

Dalam analisis data penulis menggunakan metode penafsiran al-Qur'an dari segi tafsir *mauḍū'i* atau tematik. Metode tafsir ini berusaha memecahkan suatu problematika dengan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang dikaji atau yang memiliki tujuan yang sama. Selanjutnya ayat-ayat tersebut disusun berdasarkan kronologis dengan memperhatikan sebab turunnya ayat, menjelaskannya, menyimpulkan dan menyusun kesimpulan secara sistematis.⁴¹ Singkatnya, penulis menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkenaan dengan *self-harm* dan *self-healing*, kemudian menyusunnya berdasarkan kronologisnya, sebab turunnya ayat-ayat tersebut, sehingga nantinya dapat diketahui pengklasifikasian ayat tersebut.

Berkaitan dengan model tematik yang digunakan adalah tematik tokoh. Tematik tokoh merupakan kajian tematik yang dilakukan melalui tokoh. Sehingga tokoh yang digunakan pada penelitian ini adalah M. Quraish Shihab, dengan karya monumentalnya tafsir *al-Mishbāh*. Langkah-langkah yang spesifik untuk menerapkan metode *mauḍū'i* menurut Abd al-Hay Farmawi guru besar fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar, di antaranya adalah :

- a. Menentukan problematika (tema) yang akan dibahas secara *mauḍū'i*,
(tematik).

⁴¹ Abd. Al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayat Fi al-Tafsir al-Maudu'i* penerjemah Suryan A. Jamrah dengan judul *Metode Tafsir Madu'i*, Cet.Pertama, (Jakarta: LSIK dan Raja Rafindo Persada, 1994), 52.

- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan problematika telah ditentukan. Dalam tematik tokoh ayat-ayat tersebut ditafsirkan berdasarkan penafsiran tokoh yang dikaji. Penelitian ini mengkaji penafsiran yakni M. Quraish Shihab
- c. Ayat-ayat tersebut disusun secara runtut sesuai kronologis waktu turunnya, disertai penjelasan terkait latar belakang turunnya ayat atau sebab turunnya ayat.
- d. Memahami korelasi ayat tersebut dengan macam-macam surah
- e. Menyusun satu tema bahasan dalam kerangka sistematis.
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadis, bila dirasa perlu sehingga pembahasannya menjadi semakin jelas.
- g. Menarik kesimpulan dari ayat-ayat tersebut sehingga mendapatkan jawaban daripada problematika yang dibahas.⁴²

H. Sistematika Pembahasan

Untuk menyederhanakan pembahasan daripada penelitian, penulis akan membagi penelitian ini menjadi lima bab, di antaranya adalah :

Bab pertama berisikan tentang pendahuluan yang di dalamnya meliputi; latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua yang akan menjelaskan mengenai landasan teori. Beberapa pengertian umum yang berisi tentang pengertian, ciri-ciri dan faktor penyebab *self-harm*. Pembahasan kedua menjelaskan pengertian, tujuan dan manfaat *self-*

⁴² Hemlan Elhany, *Metode Tafsir Tahlili dan Maudui*, Ath-Thariq: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 2, No. 1, (Juni 2018), 11.

healing. Kemudian dilanjutkan dengan biografi singkat Quraish Shihab dan *al-Mishbāh*.

Bab ketiga berisi tentang penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-harm* dan *self-healing*. Yakni motif seseorang melakukan *self-harm*. Selanjutnya membahas penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan metode *self-healing* dalam al-Qur'an menggunakan tafsir *al-Mishbāh*.

Bab keempat, berisi hasil penelitian yang memaparkan bagaimana pandangan tafsir *al-Mishbāh* terhadap perilaku mencelakakan diri sendiri. Pembahasan yang kedua membahas mengenai metode *self-healing* yang ditawarkan al-Qur'an sebagai upaya mengatasi *self-harm* perspektif tafsir *al-Mishbāh*, yang meliputi tobat, zikir, syukur, salat, sabar dan husnuzan.

Bab kelima, dan bab terakhir adalah penutup yang berisi mengenai penutup dan kesimpulan daripada hasil penelitian yang telah dilakukan, pada tahap terakhir penulis menarik kesimpulan berkaitan dengan *self-healing* sebagai upaya mengatasi *self-harm* perspektif tafsir *al-Mishbāh*. Kesimpulan ini diambil dari aspek-aspek penting dari penelitian yang telah dilakukan. Kemudian penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang dari saran tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat evaluasi dalam penelitian ini.