

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bab demi bab telah diuraikan, maka apa yang menjadi kesimpulan dari penelitian ini adalah perilaku *self-harm* merupakan tindakan atau perilaku yang dilarang oleh agama Islam, hal ini disebabkan karena penyimpangan-penyimpangan yang tidak sesuai dengan ajaran agama Islam.

1. Motif seseorang melakukan *self-harm* adalah karena a). Kesedihan (QS. al-Kahfi [18]: 6 dan QS. asy-Syu'arā' [26]: 3), b). Pola pikir negatif dalam QS. Yūnus [10]: 44, c). Mengungkapkan emosi negatif (QS. ali-Imrān [3]: 134), d). Putus asa (QS. Yūsuf [12]: 87), e). Pengaruh keluarga (QS. Luqmān [31]: 15) dan f). Pengaruh lingkungan sosial (QS. al-Hijr [15]: 97-99).
2. Metode *self-healing* adalah penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri. Kemudian berkaitan dengan solusi yang ditawarkan sebagai metode *self-healing* berdasarkan teori *coping* adalah dengan introspeksi diri dan penyaluran emosi. Dalam tafsir *al-Mishbāh* aspek introspeksi diri dan penyaluran emosi dilakukan dengan a). Refleksi Diri dengan Tobat, dalam (QS. az-Zumar [39]: 53). Tobat mencakup aspek regulasi diri, dengan evaluasi dan optimisme. b). *Mindfulness* dan Relaksasi dengan Zikir, dalam (QS. ar-Ra'd [13]: 28). yang menjelaskan bahwa dengan berzikir seseorang akan mendapatkan ketenangan hati serta kedamaian jiwa. c). *Gratitude* dengan Syukur, dalam QS. Ibrāhim [14] ayat 7. Dengan bersyukur individu mampu menyadari bahwa potensi yang dimiliki sangat besar dibandingkan dengan ujian yang menyimpannya. d). Katarsis dan Meditasi dengan Salat, (QS.

al-Ma'ārij [70]: 19-23). Cara untuk meminimalkan sifat keluh kesah dan kikir adalah dengan mendirikan dan menjaga salat sesuai dengan tuntunan agama. e). *Forgiveness* dengan Sabar (QS. an-Naḥl [16]: 126-128). Menjelaskan sabar menjadi mekanisme pertahanan diri individu dalam menghadapi segala hal yang tidak diinginkan. f). Berpikir Positif dengan Husnuzan (QS. al-Hujurāt [49]: 11-12). Larangan mengolok-olok dan berprasangka negatif, karena dapat menyebabkan pertikaian, selain itu tindakan ini juga mampu membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental.

B. Saran

Berkaitan dengan *self-harm* penelitian ini hanya fokus kepada bagian-bagian dasarnya, yakni larangan serta faktor penyebab terjadinya *self-harm*. Sedangkan masih sangat panjang jika pembahasan mengenai *self-harm* ini dikupas secara rinci. Sedangkan berkaitan dengan metode *self-healing* yang dibahas di sini hanya berfokus sebagai upaya mengatasi *self-harm*, Apabila diperluas lagi, maka *self-healing* dapat digunakan sebagai metode pengobatan atau penyembuhan segala jenis gangguan kesehatan mental yang dilakukan oleh diri sendiri.

Terlebih penelitian ini terbatas pada kitab tafsir *al-Mishbāh* karya M. Quraish Shihab. Masih banyak sekali kitab-kitab tafsir yang dapat digunakan sebagai sumber penelitian, maka dari itu, dengan segala kemungkinan yang ada penulis berharap dapat dilakukan penelitian selanjutnya yang membahas mengenai *self-harm*, maupun *self-healing* dalam perspektif al-Qur'an. Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, maka kritik dan saran dari pembaca sangat penulis butuhkan.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi atau sekedar pengingat bahwa perilaku *self-harm* adalah tindakan yang salah serta melanggar aturan agama, sehingga alangkah baiknya jika segera bertobat dan memperbaiki diri. Kemudian, penulis berharap metode *self-healing* yang telah dipaparkan dapat memberikan jawaban atau solusi bagi para remaja yang melakukan *self-harm*, sehingga dapat menggantikan perilaku *self-harm* dengan metode *self-healing* yang telah disebutkan.

Harapan penulis kepada para orang tua adalah untuk lebih memperhatikan tumbuh kembang anaknya, baik secara fisik maupun mental. Penulis juga berharap, orang tua mampu menjadi teman cerita sekaligus menjadi tempat pengaduan keluh kesah bagi anak. Mengingat keluarga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tindakan *self-harm*.