

KAJIAN SELF HARM PADA REMAJA MELALUI PENAFSIRAN QURAN SURAH AR- RUUM AYAT 9

Shofia Reihanah Bafadhal¹, Adi Iqbal²

bafadhalsofia@gmail.com¹, adiiqbal@uinjambi.ac.id²

Pascasarjana UIN Sts Jambi

ABSTRAK

Self-harm merupakan perilaku menyakiti diri secara sadar tanpa niat bunuh diri, yang marak terjadi di kalangan remaja sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional, trauma, atau ketidakmampuan mengelola stres. Fenomena ini tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga mencerminkan krisis spiritual dan makna hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena self-harm pada remaja melalui pendekatan tafsir terhadap Surah Ar-Rūm ayat 9. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif-deskriptif dengan analisis tematik terhadap ayat Al-Qur'an, serta mengkaji interpretasi dari beberapa mufassir seperti Quraish Shihab (al-Misbah), al-Maraghi, dan Ibnu Katsir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Ar-Rūm ayat 9 mengandung pesan reflektif mengenai kehancuran umat terdahulu akibat kezaliman terhadap diri sendiri (zulm al-nafs), yang dalam konteks kekinian relevan dengan tindakan self-harm. Al- Qur'an menekankan bahwa Allah tidak menzalimi manusia, melainkan manusia sendirilah yang merusak dirinya. Ayat ini mengandung nilai peringatan, introspeksi, dan pembinaan spiritual yang relevan untuk pencegahan dan pemulihan perilaku menyakiti diri. Dengan mengintegrasikan tafsir ayat ini dalam pendekatan psikososial, ditemukan bahwa nilai-nilai Qur'ani dapat berfungsi sebagai strategi preventif dan terapeutik terhadap kecenderungan merusak diri di kalangan remaja.

Kata Kunci: Self-Harm, Remaja, Tafsir Al-Qur'an, Ar-Rūm Ayat 9, Zulm Al-Nafs, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri telah menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja dalam dekade terakhir. Self-harm biasanya dilakukan dengan cara menyayat kulit, membakar diri, atau memukul diri sendiri dengan tujuan mengalihkan rasa sakit emosional ke bentuk fisik. Banyak remaja melakukannya sebagai bentuk pelarian dari tekanan psikologis, stres akademik, konflik keluarga, atau masalah relasional dengan teman sebaya.¹ Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 17% remaja di seluruh dunia pernah melakukan self-harm paling tidak satu kali dalam hidup mereka, dan angka ini cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara-negara Barat, tetapi juga mulai marak di negara-negara Muslim, termasuk Indonesia. Dalam sebuah survei di Jakarta, sekitar 20% siswa SMA mengaku pernah melakukan perilaku self-injury dalam bentuk menyayat tangan atau lengan.

Psikolog menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan identitas diri, di mana emosi cenderung tidak stabil, pemikiran belum matang sepenuhnya, dan tekanan sosial sangat tinggi. Pada masa ini, remaja sangat rentan terhadap gangguan afektif seperti depresi dan kecemasan, yang sering kali menjadi pemicu perilaku self-harm. Selain itu, kurangnya kemampuan mengelola emosi dan komunikasi yang buruk dengan orang tua atau guru juga memperburuk kondisi mereka.³ Media sosial turut memperparah situasi. Platform seperti TikTok dan Instagram telah menjadi tempat tersebarinya konten yang meromantisasi self-harm atau bahkan memberi "tutorial" terselubung tentang bagaimana cara melukai diri. Hal ini menciptakan efek normalisasi dan penyebaran ide di antara remaja yang sedang labil emosinya. Fenomena ini disebut juga sebagai social contagion, di mana perilaku menyimpang menyebar melalui pengaruh lingkungan sosial digital.

Sayangnya, dalam banyak kasus, perilaku self-harm sering kali tidak terdeteksi oleh orang tua atau guru karena dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Remaja menyembunyikan

luka di balik pakaian atau menutupinya dengan alasan kecelakaan kecil. Rasa malu, takut dihukum, atau tidak percaya pada sistem dukungan di sekitarnya membuat mereka memilih untuk diam dan menanggung luka sendiri.

Dari sudut pandang sosial keagamaan, fenomena ini menunjukkan adanya keterputusan antara remaja dan nilai-nilai spiritual atau keimanan yang seharusnya menjadi sumber penguatan jiwa. Dalam banyak komunitas, diskursus tentang kesehatan mental masih dianggap tabu atau bahkan dilecehkan. Hal ini membuat remaja Muslim yang mengalami self-harm merasa teralienasi dan enggan mencari pertolongan kepada pihak agama maupun profesional.⁶ Dengan memahami kondisi ini, menjadi sangat penting untuk mengembangkan pendekatan integratif yang menggabungkan psikologi modern dan nilai-nilai keislaman. Pendidikan agama yang menyentuh aspek psikologis, bukan sekadar normatif, serta bimbingan kejiwaan berbasis Qur'ani dapat menjadi bagian dari solusi. Artikel ini akan mengkaji bagaimana Surah Ar-Rūm memberikan fondasi konseptual dalam memahami krisis spiritual yang melatarbelakangi self-harm pada remaja.

Perilaku self-harm sering kali merupakan ekspresi dari krisis jiwa yang mendalam, di mana seseorang tidak lagi mampu mengelola emosi, tekanan, atau penderitaan secara sehat. Dalam kondisi ini, individu merasa terjebak dalam penderitaan psikis yang intens, dan self-harm menjadi pelarian sementara untuk mengalihkan atau mengontrol rasa sakit emosional tersebut. Luka fisik dianggap sebagai cara untuk “membebaskan” atau “mengalihkan” rasa sakit batin yang tak tertahankan.⁷ Krisis jiwa ini tidak hanya terkait dengan kondisi psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan, tetapi juga mencerminkan kehilangan makna hidup dan keterputusan spiritual. Remaja yang melakukan self-harm sering kali mengalami perasaan kosong, tidak berguna, atau kehilangan arah hidup. Mereka tidak mampu menemukan harapan di tengah tekanan hidup, sehingga melukai diri muncul sebagai “bahasa tubuh” dari putus asa yang tidak mampu diungkapkan secara verbal.

Dalam konteks psikologi eksistensial, self-harm dapat dipahami sebagai manifestasi dari kehampaan eksistensial (*existential vacuum*), yaitu situasi di mana seseorang merasa hidupnya tidak memiliki tujuan, arah, atau nilai. Viktor Frankl menyebut kondisi ini sebagai akar dari banyak gangguan jiwa modern, termasuk perilaku menyimpang seperti self-harm, karena individu kehilangan logos atau makna hidup yang bisa dijadikan pijakan dalam menghadapi penderitaan.⁹ Dari sudut pandang Islam, krisis jiwa ini dapat dilihat sebagai kondisi kelemahan iman dan keterputusan dari fitrah, yaitu potensi dasar manusia untuk mengenal dan terhubung dengan Tuhannya. Al-Qur'an menggambarkan kondisi kejiwaan seperti ini sebagai “qalb yang sakit” (*maradh fi qulubihim*), yang membuat manusia gelisah, goncang, dan tidak memiliki keteguhan dalam menghadapi cobaan. Dalam keadaan seperti itu, keputusan (ya's) yang dilarang dalam Islam menjadi faktor utama yang mendorong seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri.

Self-harm bukan hanya persoalan medis atau psikologis semata, tetapi juga merupakan gejala spiritual, yang mengindikasikan kebutuhan manusia akan pegangan transendental. Oleh karena itu, penyembuhan terhadap perilaku ini memerlukan pendekatan yang integratif—bukan hanya terapi psikologis, tetapi juga bimbingan keagamaan yang menyentuh hati dan memperkuat hubungan manusia dengan Allah. Dalam perspektif ini, pemahaman terhadap makna penderitaan dalam Islam dapat menjadi alternatif sehat bagi remaja dalam menghadapi luka batin mereka.¹¹ Self-harm sebagai bentuk krisis jiwa dan keputusan tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan psikologis atau medis semata. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aspek spiritual dan keagamaan memiliki peran protektif yang signifikan terhadap perilaku menyimpang, termasuk self-harm. Keberagamaan yang sehat dapat memberikan makna, harapan, dan tujuan hidup bagi individu yang sedang mengalami penderitaan emosional, sehingga mereka tidak merasa sendirian atau putus asa dalam menghadapi masalah.¹²

Dalam tradisi Islam, manusia tidak hanya dipandang sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, konsep kesembuhan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek fisik dan mental, tetapi juga ruhani. Al-Qur'an memposisikan dzikrullah (mengingat Allah) sebagai sarana untuk menenangkan hati (QS. Ar-Ra'd: 28), dan ini selaras dengan temuan dalam psikologi kontemporer bahwa praktik spiritual seperti meditasi, doa, dan perenungan dapat mengurangi stres dan kecenderungan menyakiti diri.¹³

Pendekatan keagamaan juga sangat penting dalam konteks budaya masyarakat Muslim, di mana nilai-nilai agama masih menjadi bagian kuat dari identitas sosial. Konseling atau terapi berbasis nilai-nilai Islam terbukti lebih dapat diterima oleh remaja Muslim dibandingkan terapi konvensional yang sekuler. Dengan menyatukan prinsip-prinsip psikologi dan nilai-nilai keislaman, pendekatan ini dapat memperkuat resiliensi individu, membangun kesadaran akan harga diri sebagai hamba Allah, dan membentuk pola pikir yang lebih sehat terhadap penderitaan hidup.¹⁴

Surah Ar-Rūm dipilih sebagai objek kajian dalam artikel ini karena mengandung gambaran mendalam tentang kondisi kejiwaan manusia dalam menghadapi perubahan, krisis, dan penderitaan. Surah ini bukan hanya membahas kekuasaan Allah dalam sejarah dan alam semesta, tetapi juga menyoroti sifat manusia yang mudah berubah dan berfluktuasi secara spiritual ketika dihadapkan pada kesulitan dan kemudahan (QS. Ar-Rūm: 33–36). Ayat-ayat ini relevan untuk memahami dilema psikologis dan spiritual yang dialami remaja, termasuk perilaku menyimpang seperti self-harm yang sering kali muncul sebagai reaksi terhadap tekanan dan keputusan.

QS. Ar-Rūm juga memuat ayat penting tentang fitrah manusia (QS. Ar-Rūm: 30), yang menjadi landasan penting dalam memahami krisis eksistensial pada remaja. Self-harm dapat ditafsirkan sebagai bentuk penyimpangan dari fitrah, di mana jiwa yang seharusnya cenderung kepada ketenangan dan penghambaan kepada Allah justru mengalami kehancuran batin dan luka psikologis. Ayat ini membuka ruang tafsir untuk melihat bahwa krisis spiritual terjadi ketika manusia menjauh dari nilai-nilai ilahiah dan tidak lagi terhubung dengan tujuan hidup yang lebih tinggi.

Selain itu, Surah Ar-Rūm memiliki struktur naratif dan reflektif yang kuat, yang memadukan realitas empiris dengan nasihat spiritual, menjadikannya sangat kontekstual untuk pendekatan tafsir tematik (tafsir mawḍūʿī). Dengan menelaah QS. Ar-Rūm secara tematik, penulis dapat mengidentifikasi respons al-Qur'an terhadap gejala-gejala jiwa manusia yang rapuh, tidak stabil, dan mudah terombang-ambing dalam situasi krisis. Dalam konteks remaja, hal ini menjadi sangat relevan karena masa tersebut merupakan fase transisi yang penuh gejolak, baik secara emosional maupun spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Self-Harm dalam Psikologi

Dalam psikologi, self-harm atau non-suicidal self-injury (NSSI) didefinisikan sebagai tindakan menyakiti tubuh sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini dilakukan bukan karena seseorang ingin mati, tetapi lebih sebagai cara untuk mengelola tekanan emosional, perasaan negatif, atau sebagai bentuk komunikasi terhadap penderitaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.¹⁸

Bentuk self-harm sangat beragam, mulai dari menyayat kulit (cutting), membakar diri (burning), memukul kepala, menjambak rambut, hingga menggigit diri sendiri. Semua bentuk ini dilakukan secara berulang dan bersifat kompulsif. Sebagian besar pelaku self-harm melakukan tindakan ini secara tersembunyi, dan kerap menutupi luka-lukanya dengan pakaian panjang atau alasan kecelakaan.

Self-harm tidak sama dengan upaya bunuh diri (suicide attempt), meskipun keduanya bisa berhubungan. Orang yang melakukan self-harm tidak selalu ingin mati, tetapi mereka mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, merasa mati rasa, atau ingin merasa “hidup” kembali melalui rasa sakit fisik. Namun, penelitian menunjukkan bahwa pelaku self-harm berisiko lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri di kemudian hari.²⁰ Salah satu penyebab utama self-harm adalah trauma masa lalu, seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, kehilangan orang tua, atau pengalaman bullying. Trauma yang tidak terselesaikan bisa menimbulkan luka emosional yang mendalam, yang kemudian mencari jalan keluar dalam bentuk perilaku destruktif terhadap tubuh sendiri.²¹

Selain trauma, tekanan sosial juga menjadi faktor besar. Remaja, khususnya, berada dalam masa pencarian identitas dan sangat rentan terhadap pengaruh teman sebaya, ekspektasi akademik, serta dinamika keluarga. Ketika tidak ada dukungan emosional yang memadai, self-harm bisa menjadi bentuk “protes diam” terhadap tekanan yang tidak tertangani dengan baik.²² Gangguan psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan, borderline personality disorder (BPD), dan post-traumatic stress disorder (PTSD) sering dikaitkan dengan self-harm. Individu dengan gangguan ini biasanya memiliki regulasi emosi yang lemah, mengalami ledakan emosi, serta mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan.²³

Dalam banyak kasus, self-harm juga dikaitkan dengan rasa rendah diri dan self-hate. Individu merasa tidak berharga, berdosa, atau gagal, sehingga mereka menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman. Pandangan ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang penuh kritik, pelecehan, atau tekanan moral yang berlebihan.²⁴

Self-harm juga bisa menjadi bentuk coping mechanism untuk menghindari emosi negatif seperti marah, cemas, kesepian, atau sedih. Dalam kondisi ini, rasa sakit fisik mengalihkan perhatian dari penderitaan emosional yang lebih dalam. Namun, meskipun tampak “efektif” sesaat, self-harm tidak menyelesaikan akar masalah, bahkan memperburuk perasaan bersalah dan malu setelahnya.²⁵ Fenomena ini semakin kompleks dalam era digital, karena media sosial berperan dalam normalisasi perilaku self-harm. Platform seperti TikTok, Instagram, dan Tumblr menjadi ruang di mana remaja membagikan pengalaman self-harm, saling mempengaruhi, dan bahkan membentuk komunitas yang justru memperkuat perilaku tersebut, bukan mengurangnya.²⁶

Oleh karena itu, para psikolog menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani self-harm. Tidak cukup dengan terapi kognitif atau medikasi, namun juga perlu pendekatan sosial dan spiritual. Memperkuat identitas diri, membangun keterhubungan sosial yang sehat, dan menumbuhkan makna hidup yang lebih dalam menjadi bagian dari proses pemulihan yang berkelanjutan.

Psikologi Remaja dalam Islam

Dalam Islam, pembahasan mengenai perkembangan jiwa manusia tidak terlepas dari konsep nafs. Nafs secara etimologis berarti jiwa, diri, atau identitas. Dalam Al-Qur'an, istilah ini digunakan untuk merujuk pada aspek batin manusia yang mengandung potensi spiritual, moral, dan psikologis. Pemahaman tentang nafs sangat penting untuk menganalisis perilaku remaja, terutama dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.²⁸ Fase remaja menurut psikologi Islam merupakan masa di mana nafs mulai menunjukkan pertentangan antara dorongan duniawi dan kesadaran spiritual. Dalam Al-Qur'an, terdapat tiga tipe nafs yang menggambarkan kondisi jiwa manusia: nafs ammarah bi al-su' (jiwa yang mendorong kepada kejahatan), nafs lawwāmah (jiwa yang mencela diri), dan nafs muṭma'innah (jiwa yang tenang).

Fase remaja cenderung berada dalam kondisi nafs lawwāmah, yakni jiwa yang mulai memiliki kesadaran moral dan spiritual, namun masih berjuang melawan dorongan negatif. Perjuangan batin ini membuat remaja rentan terhadap konflik internal, terutama ketika mengalami tekanan sosial, krisis identitas, dan pergolakan emosional.

Dalam tradisi tasawuf, nafs dianggap sebagai medan pertarungan antara ruh (aspek ilahiah) dan syahwat (aspek duniawi). Proses penyucian jiwa atau tazkiyat al-nafs menjadi sangat relevan dalam konteks ini, terutama bagi remaja yang mengalami keterasingan batin, kehilangan makna, atau perilaku destruktif seperti self-harm. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang berkembang secara holistik—jasmani, akal, dan ruhani. Oleh karena itu, psikologi remaja dalam Islam bukan hanya memfokuskan pada perubahan hormonal dan kognitif, tetapi juga memperhatikan dinamika iman, yaitu naik turunnya keimanan sebagai bagian dari proses perkembangan spiritual.³¹

Dinamika iman pada masa remaja sering kali ditandai dengan fluktuasi spiritual: semangat beribadah yang tidak stabil, keraguan terhadap ajaran agama, hingga pencarian eksistensial. Hal ini bukanlah tanda kegagalan, tetapi justru menunjukkan bahwa jiwa sedang berada dalam proses pencarian dan pematangan. Dalam konteks Al-Qur'an, masa remaja adalah momen penting yang diberi perhatian. Nabi Yahya dan Nabi Isa disebut sebagai anak muda yang diberi hikmah sejak kecil (QS. Maryam: 12, QS. Ali Imran: 46). Ini menunjukkan bahwa Islam menghargai potensi spiritual dan intelektual yang besar pada usia muda.³²

Selain itu, ajaran Islam menekankan pentingnya membentuk pribadi remaja yang kuat dengan tazkiyah (penyucian diri) dan tarbiyah (pendidikan spiritual). Upaya ini dilakukan melalui ibadah, pergaulan yang baik, dan refleksi diri yang mendalam. Jika proses ini gagal, remaja bisa terjebak dalam kekacauan batin dan perilaku menyimpang seperti self-harm. Salah satu konsep penting dalam psikologi Islam yang relevan adalah hifz al-nafs (menjaga jiwa), yang merupakan salah satu dari lima prinsip utama maqāṣid al-sharī'ah (tujuan syariat). Hifz al-nafs menekankan bahwa menjaga keberlangsungan dan keselamatan jiwa adalah kewajiban utama, baik dari sisi fisik maupun mental.

Konsep ini memberikan dasar normatif bahwa setiap bentuk ancaman terhadap jiwa—termasuk menyakiti diri sendiri—bertentangan dengan tujuan dasar syariat. Self-harm, dalam konteks ini, tidak hanya berbahaya secara psikologis, tetapi juga merupakan pelanggaran terhadap prinsip penjagaan terhadap amanah jiwa yang diberikan Allah. Islam memandang bahwa tubuh dan jiwa adalah titipan dari Allah yang harus dijaga, bukan dimiliki secara mutlak. Oleh karena itu, tindakan self-harm dapat dikritisi tidak hanya dari sisi kesehatan mental, tetapi juga dari sisi etika dan spiritual karena menunjukkan bentuk keputusan dan penolakan terhadap karunia kehidupan.

Dalam kerangka hifz al-nafs, setiap upaya untuk menyembuhkan penderitaan psikis harus dilandasi dengan tujuan untuk menyelamatkan jiwa dan mengembalikan kesadaran akan nilai hidup. Terapi spiritual seperti dzikir, shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, dan bimbingan ruhani merupakan bentuk nyata dari penerapan prinsip ini. Kajian psikologi Islam juga menyarankan pendekatan integratif antara penguatan iman dan pengelolaan emosi. Ketika remaja merasa hidupnya berarti, merasa dicintai oleh Allah, dan memahami bahwa ujian adalah bagian dari proses pertumbuhan, maka potensi untuk melakukan self-harm akan berkurang secara signifikan.

Lebih jauh, hifz al-nafs tidak hanya bersifat protektif tetapi juga kuratif. Dalam kondisi remaja yang telah terjerumus ke dalam self-harm, pendekatan hifz al-nafs bisa menjadi landasan untuk membangun kembali harga diri mereka, memperkuat ketahanan spiritual, dan memulihkan hubungan mereka dengan Allah dan sesama manusia.³⁶ Oleh karena itu, pemahaman tentang psikologi remaja dalam Islam dengan fondasi nafs, dinamika iman, dan prinsip hifz al-nafs bukan hanya penting secara teoretis, tetapi sangat relevan sebagai kerangka praktis untuk membantu remaja Muslim menghadapi tekanan hidup dan membangun jiwa yang kuat dan tenang (nafs muṭma'innah).

Menjaga Jiwa sebagai Tujuan Syariat

Islam hadir sebagai agama rahmat yang bertujuan menjaga kemaslahatan manusia. Salah satu dari lima tujuan pokok syariat Islam adalah *ḥifẓ al-nafs* (menjaga jiwa), sebagaimana dirumuskan oleh para ulama *maqāṣid*, seperti al-Ghazālī dan al-Shāṭibī. Penjagaan terhadap jiwa tidak hanya mencakup fisik, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual. Maka dari itu, segala tindakan yang merusak ketenangan jiwa, seperti *self-harm*, dapat dilihat sebagai bentuk pelanggaran terhadap tujuan syariat.

Konsep *ḥifẓ al-nafs* memosisikan kehidupan manusia sebagai amanah dari Allah yang tidak boleh disia-siakan. Oleh karena itu, perbuatan menyakiti diri sendiri, apalagi secara sadar dan berulang, termasuk tindakan melanggar amanah ilahiyah. Dalam konteks remaja, masa pencarian jati diri seringkali memunculkan krisis emosi yang jika tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada *self-harm*. Perspektif *maqāṣid* memberikan penekanan pada pentingnya perlindungan jiwa dari gangguan seperti itu. Maka, sangat penting untuk menyadarkan remaja bahwa Islam sangat menaruh perhatian terhadap kesehatan jiwa, serta menegaskan bahwa menyakiti diri bukanlah solusi, melainkan penyimpangan dari tujuan hidup sebagai hamba Allah.

Self-Harm sebagai Pelanggaran Maqashid

Self-harm atau tindakan menyakiti diri sendiri adalah bentuk pelampiasan emosi negatif yang muncul karena tekanan mental. Dalam Islam, tindakan ini dilarang karena termasuk bentuk kerusakan terhadap diri sendiri. Allah berfirman, “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.” (QS. Al-Baqarah [2]: 195). Ayat ini secara tegas melarang tindakan yang mencelakakan atau merusak diri sendiri.

Maqāṣid al-syarīʿah secara eksplisit menolak segala bentuk kezaliman terhadap diri, dan *self-harm* masuk dalam kategori tersebut karena berlawanan dengan semangat menjaga jiwa. Bahkan jika dilakukan tanpa niat bunuh diri, menyakiti diri tetap dianggap sebagai bentuk penyimpangan, karena tubuh adalah amanah dan tidak boleh disakiti. Oleh karena itu, tindakan preventif terhadap *self-harm* merupakan bagian dari penerapan *maqāṣid* yang berorientasi pada perlindungan jiwa dalam arti menyeluruh, termasuk kesehatan mental dan emosional.

Jiwa sebagai Amanah Allah

Dalam Islam, manusia tidak memiliki otoritas penuh atas tubuhnya. Tubuh adalah titipan dari Allah yang harus dijaga dan digunakan untuk kebaikan. Ketika seseorang melukai dirinya, maka ia telah melakukan pelanggaran terhadap amanah tersebut dan dianggap menzalimi dirinya sendiri.⁴²

Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak atasmu.” (HR. Bukhari). Hadis ini mengisyaratkan adanya kewajiban memelihara diri secara utuh. Konsep ini sangat penting dipahami oleh remaja, karena masa remaja adalah masa yang rentan terhadap tekanan emosional yang dapat membuat seseorang melupakan hak tubuhnya sendiri. Oleh karena itu, penanaman nilai bahwa tubuh adalah amanah harus dimulai sejak dini agar terbentuk kesadaran spiritual dan tanggung jawab terhadap diri sendiri.⁴³

Zulm al-Nafs dalam Al-Qur'an

QS. Ar-Rūm ayat 9 menyebutkan bahwa Allah tidak menzalimi mereka, akan tetapi mereka sendirilah yang menzalimi diri mereka sendiri. Ini mengindikasikan pentingnya introspeksi terhadap tindakan merusak diri. Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut sebagai teguran bahwa manusia sering menghancurkan dirinya dengan kesalahan dan kelalaian sendiri.

Maka, *self-harm* termasuk dalam kategori *zulm al-nafs* (kezaliman terhadap diri sendiri), karena tindakan itu menyakiti ciptaan Allah tanpa hak. Kezaliman terhadap diri sendiri bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga bisa berupa spiritual dan psikologis, seperti mengabaikan hak diri untuk hidup sehat dan tenteram. Dengan demikian, *self-harm* bukan hanya tindakan

pribadi, tetapi juga mengandung konsekuensi moral dalam perspektif syariat.

Spiritualitas dan Kesembuhan dalam Maqashid

QS. Ar-Rūm ayat 9 menyebutkan bahwa Allah tidak menzalimi mereka, akan tetapi mereka sendirilah yang menzalimi diri mereka sendiri. Ini mengindikasikan pentingnya introspeksi terhadap tindakan merusak diri. Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut sebagai teguran bahwa manusia sering menghancurkan dirinya dengan kesalahan dan kelalaian sendiri.

Dalam berbagai penelitian, pendekatan spiritual terbukti efektif dalam membantu penyembuhan luka batin dan perasaan terisolasi yang sering menjadi pemicu self-harm. Islam memberikan pengharapan bagi setiap hamba bahwa penderitaan dunia tidak kekal, dan kesabaran dalam menghadapinya akan dibalas dengan pahala yang besar. Maka, dengan memahami maqāṣid sebagai jalan spiritual, umat Islam—terutama remaja—dapat menjauhkan diri dari self-harm dan kembali pada fitrah sebagai manusia yang berharga di sisi Allah.

Gambaran umum Self Harm pada Remaja

Bentuk Dan Pola Self Harm

Self-harm, atau menyakiti diri secara sengaja, adalah perilaku yang dilakukan untuk meredakan tekanan emosional tanpa maksud bunuh diri secara langsung. Beberapa bentuk self-harm yang umum dijumpai pada remaja antara lain menggores kulit dengan benda tajam, membakar kulit, memukul kepala ke dinding, mencabut rambut, atau menampar diri sendiri. Meskipun tidak ditujukan untuk mengakhiri hidup, perilaku ini tetap berbahaya karena melibatkan luka fisik yang serius dan dapat berkembang menjadi keinginan bunuh diri dalam jangka panjang.

Pola self-harm pada remaja biasanya bersifat repetitif dan muncul dalam situasi emosional tertentu, seperti setelah bertengkar dengan orang tua, merasa tertekan dengan tugas sekolah, atau ketika mengalami penolakan sosial. Self-harm cenderung menjadi bentuk pelarian yang sementara namun destruktif, karena memberikan sensasi “lega” yang singkat, disusul dengan rasa bersalah atau malu.

Menurut studi dari Klonsky dan Glenn, banyak remaja melaporkan bahwa mereka menyakiti diri untuk “mengalihkan perhatian dari pikiran menyakitkan” atau “menghukum diri sendiri.” Dalam banyak kasus, tindakan ini tidak dilakukan secara sadar untuk mendapatkan perhatian dari orang lain, melainkan sebagai respons pribadi terhadap rasa sakit mental yang tidak tertahankan. Beberapa remaja melakukannya secara tersembunyi dan teratur, bahkan menjadikannya sebagai kebiasaan yang sulit dihentikan. Mereka kerap memilih bagian tubuh yang mudah ditutupi pakaian seperti paha, perut, atau lengan bagian dalam, sehingga luka-luka tersebut tidak mudah terdeteksi oleh orang tua atau guru.⁵⁰

Dalam konteks perkembangan remaja, self-harm bukan sekadar perilaku menyimpang, melainkan sinyal bahwa terdapat ketidakseimbangan psikologis yang serius. Oleh karena itu, mengenali bentuk dan pola self-harm menjadi langkah penting untuk mengidentifikasi gangguan yang lebih dalam dan merancang strategi pencegahan serta intervensi yang tepat.⁵¹

Faktor Penyebab Self Harm pada Remaja

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan remaja melakukan self-harm, mulai dari tekanan keluarga, masalah hubungan sosial, hingga gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Salah satu penyebab utama adalah ketidakmampuan mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, atau cemas. Dalam tahap perkembangan remaja, regulasi emosi belum sepenuhnya matang, sehingga tekanan emosional yang tinggi dapat mendorong perilaku menyakiti diri.

Faktor keluarga memainkan peran signifikan, khususnya ketika remaja tinggal dalam lingkungan yang penuh konflik, kontrol berlebihan, atau kurangnya kehangatan emosional. Ketidakhadiran dukungan dari orang tua atau pengasuh dapat membuat remaja merasa

sendirian dalam menghadapi kesulitan, dan self-harm pun muncul sebagai bentuk ekspresi frustrasi yang tak tersalurkan. Selain itu, tekanan sosial dari teman sebaya atau media sosial juga berkontribusi besar. Budaya perbandingan, cyberbullying, atau tuntutan akan kesempurnaan fisik dan akademik dapat menciptakan tekanan psikologis yang intens. Dalam beberapa kasus, self-harm bahkan menjadi bagian dari dinamika kelompok (peer influence), terutama di kalangan remaja perempuan.

Faktor psikologis internal juga sangat berperan, seperti rendahnya harga diri, pengalaman traumatis di masa kecil, atau adanya gangguan seperti Borderline Personality Disorder (BPD) dan PTSD. Remaja yang mengalami pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, atau kehilangan orang terdekat berisiko tinggi untuk melakukan self-harm. Kurangnya pemahaman agama dan makna hidup juga bisa menjadi pemicu. Dalam perspektif Islam, manusia diperintahkan untuk menjaga jiwa (ḥifẓ al-nafs), namun ketika remaja kehilangan nilai spiritual ini, mereka lebih rentan mencari jalan keluar yang keliru seperti menyakiti diri. Hal ini menunjukkan bahwa penyebab self-harm bukan hanya psikologis, tetapi juga spiritual dan sosial.

Dampak Psikologis dan Sosial

Self-harm memiliki dampak psikologis yang serius, baik jangka pendek maupun panjang. Dalam jangka pendek, remaja merasa “lega” setelah melukai diri, namun sensasi ini segera berganti menjadi rasa bersalah, malu, atau takut ketahuan. Perasaan negatif ini dapat memperparah gejala depresi dan kecemasan yang sebelumnya sudah ada.

Dalam jangka panjang, self-harm berisiko menciptakan siklus destruktif yang sulit dihentikan. Kebiasaan ini bisa berkembang menjadi ketergantungan, dan remaja merasa bahwa satu-satunya cara mengatasi stres adalah dengan menyakiti diri. Akibatnya, muncul kerusakan psikologis seperti gangguan disosiatif, kehilangan kontrol impuls, hingga keinginan bunuh diri. Dampak sosial dari self-harm juga sangat besar. Remaja cenderung mengisolasi diri karena takut stigma dari lingkungan. Mereka merasa tidak layak diterima dan akhirnya menjauh dari interaksi sosial, termasuk dengan keluarga. Hal ini memperburuk kesehatan mental dan menurunkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah sosial secara sehat.

Dalam lingkungan sekolah, self-harm dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi, dan menimbulkan masalah kedisiplinan. Guru dan teman sebaya mungkin tidak menyadari penyebab sebenarnya, sehingga remaja yang menyakiti diri sering dipersepsikan “bermasalah” alih-alih membutuhkan pertolongan. Oleh karena itu, penting adanya pendekatan interdisipliner—baik psikologis, sosial, maupun spiritual—untuk menolong remaja yang mengalami self-harm. Masyarakat perlu mengubah stigma menjadi empati, dan lembaga pendidikan serta keluarga harus membangun ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan rasa sakitnya tanpa menyakiti diri.

Analisis QS.Ar-Rum Ayat 9

Teks dan Terjemah Ayat

أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِ ۖ إِنَّمَا كَانُوا أَشَدَّ وَحْشًا مِّنْهُمْ فَوَقَوْا ۖ
وَأَنذَرُوا الْأَرْضَ وَاعْمَرُوا مِمَّا عَمَرُوا وَجَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ ۖ فَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ ۚ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya: “Tidakkah mereka berjalan di muka bumi lalu memperhatikan bagaimana kesudahan orang-orang sebelum mereka? Orang-orang itu lebih kuat dari mereka, membajak tanah dan memakmurkannya lebih banyak dari apa yang mereka makmurkan, dan telah datang kepada mereka rasul-rasul mereka dengan membawa bukti-bukti yang nyata. Maka Allah tidaklah menzalimi mereka, tetapi merekalah yang menzalimi diri mereka sendiri.”

Ayat ini menyerukan manusia untuk merenung atas kehancuran umat-umat terdahulu yang lebih kuat dan maju, tetapi tetap binasa akibat kesombongan dan penolakan terhadap kebenaran. Allah menekankan bahwa kehancuran tersebut bukanlah akibat dari kezaliman-

Nya, melainkan hasil dari tindakan zalim manusia terhadap diri mereka sendiri. Struktur ayat ini mencerminkan ajakan reflektif sekaligus peringatan keras. Dengan menyebut kemampuan umat terdahulu yang lebih hebat dari generasi Quraisy, ayat ini membongkar ilusi kekuatan manusia. Penutup ayat yang menyebut bahwa Allah tidak menzalimi mereka, tetapi mereka yang menzalimi diri sendiri (wa lākin kānū anfusahum yaẓlimūn) menunjukkan prinsip keadilan ilahi dan tanggung jawab moral manusia.

Asbab Al-nuzul Surah Ar-rum Ayat 9

Surah Ar-Rūm termasuk kelompok surah Makkiyyah, diturunkan sebelum hijrah Nabi Muhammad SAW ke Madinah. Ayat ini turun dalam konteks memberikan penghiburan sekaligus peringatan kepada kaum Muslimin yang saat itu masih dalam posisi minoritas dan tertindas. Asbāb al-nuzūl ayat ini berkaitan dengan tantangan dakwah Islam terhadap kaum kafir Quraisy yang membanggakan kekuatan dan peradaban nenek moyang mereka. Menurut penjelasan al-Suyūṭī dalam Lubāb al-Nuqūl, ayat ini mengandung respons terhadap sikap kaum musyrik yang tidak mengambil pelajaran dari umat-umat sebelumnya seperti kaum ‘Ād, Šamūd, dan Fir’aun. Allah menyinggung bahwa umat-umat tersebut telah dibinasakan meskipun memiliki kekuatan dan kemajuan yang lebih tinggi.

Dalam Tafsir al-Kashshāf, al-Zamakhsharī menyatakan bahwa ayat ini merupakan bentuk seruan untuk tafakkur, yakni merenungi sejarah dan akibat dari penolakan terhadap wahyu. Ayat ini juga menjadi dasar pentingnya melihat sejarah sebagai alat introspeksi dan koreksi diri. Dengan latar belakang masyarakat Quraisy yang keras kepala dan menolak kebenaran yang dibawa Rasulullah SAW, ayat ini hadir bukan hanya sebagai peringatan, tetapi juga sebagai bentuk edukasi moral. Konteks ini mempertegas bahwa siapa pun yang berlaku zalim terhadap dirinya, cepat atau lambat akan mengalami keruntuhan, seperti umat-umat sebelumnya.

Penafsiran Qs. Ar-Rum Ayat 9

Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya pelajaran dari sejarah. Menurutnya, kejatuhan peradaban masa lalu bukan disebabkan oleh kelemahan fisik atau ekonomi, tetapi karena kerusakan moral dan spiritual. Frasa “tidakkah mereka berjalan di bumi” adalah ajakan untuk membuka mata hati, bukan sekadar perjalanan fisik. Sementara itu, dalam Tafsir al-Marāghī, disebutkan bahwa umat-umat terdahulu lebih hebat dalam membangun peradaban: membajak tanah, mendirikan bangunan, dan mengelola sumber daya alam. Namun keunggulan itu tidak menyelamatkan mereka dari kehancuran karena mereka mengingkari risalah para rasul dan hidup dalam kesombongan.

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menyebut bahwa ayat ini merupakan bentuk peringatan keras kepada orang Quraisy agar tidak merasa aman hanya karena kekuatan materi. Allah telah membinasakan umat-umat besar yang menolak ajaran para nabi. Penutup ayat ini menegaskan prinsip ‘lā yaẓlimu rabbuka aḥadan’—bahwa Allah tidak pernah menzalimi makhluk-Nya. Ketiga mufasir sepakat bahwa kezaliman terbesar adalah menolak kebenaran dan hidup dalam kesombongan. Dalam konteks self-harm, pemaknaan ini dapat diperluas bahwa menyakiti diri sendiri adalah bentuk zulm yang merusak bukan hanya fisik, tetapi nilai kemanusiaan yang telah Allah muliakan.

Kandungan Nilai Dalam Ayat

QS. Ar-Rūm ayat 9 mengandung nilai introspektif yang sangat kuat. Allah mengajak manusia untuk “berjalan di muka bumi” agar mereka berpikir dan belajar dari sejarah. Ini menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk bersikap reflektif, tidak jumud, dan mau belajar dari keruntuhan bangsa-bangsa terdahulu. Ayat ini juga mengandung nilai akuntabilitas moral, bahwa setiap individu bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan terhadap diri sendiri. Konsep ini sangat penting dalam pendidikan remaja, terutama dalam menghadapi krisis identitas dan emosi, karena mengajarkan bahwa manusia adalah aktor aktif dalam kehidupan, bukan korban pasif.

Kandungan nilai lainnya adalah keadilan ilahi. Allah tidak menzalimi siapa pun, tetapi manusia sendirilah yang menyebabkan kehancurannya. Ini memperkuat prinsip bahwa kehancuran moral dan sosial tidak datang tiba-tiba, melainkan akibat akumulasi perilaku salah yang dilakukan secara sadar. Nilai terakhir yang bisa diambil adalah pentingnya menghindari kesombongan dan penolakan terhadap kebenaran. Dalam konteks remaja modern, ini bisa dihubungkan dengan sikap menutup diri terhadap nasihat, isolasi emosional, atau bahkan pemberontakan terhadap nilai-nilai hidup. Maka, ayat ini bisa menjadi pedoman moral untuk membangun kesadaran diri dan menghargai kehidupan sebagai amanah.

Relevansi Ayat terhadap Fenomena Self Harm

Makna Zulm al-Nafs dalam Konteks Self Harm

Istilah zulm al-nafs dalam Al-Qur'an sering digunakan untuk merujuk pada tindakan menzalimi diri sendiri, baik dalam konteks spiritual, moral, maupun eksistensial. Dalam QS. Ar-Rūm ayat 9, Allah menyatakan bahwa umat terdahulu dihancurkan bukan karena Allah menzalimi mereka, tetapi karena mereka menzalimi diri mereka sendiri. Tindakan zulm ini bisa berupa kemaksiatan, pengabaian terhadap petunjuk Allah, atau menyalahgunakan potensi diri sebagai makhluk berakal. Dalam konteks self-harm, zulm al-nafs menjadi sangat relevan karena perilaku menyakiti diri secara sadar dan berulang merupakan bentuk kezaliman terhadap tubuh dan jiwa yang telah dianugerahkan oleh Allah. Self-harm, meskipun bukan tindakan yang secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an, masuk dalam kategori perbuatan yang menganiaya diri tanpa alasan syar'i.

Para mufasir seperti al-Ṭabarī dan al-Rāzī menyebut bahwa kezaliman terhadap diri sendiri dalam ayat tersebut mencakup segala bentuk pelanggaran terhadap amanah ilahiah, termasuk mengabaikan akal dan merusak jasmani. Dengan demikian, self-harm dapat dilihat sebagai manifestasi dari zulm terhadap diri yang diperingatkan Al-Qur'an. Tafsir al-Misbah menekankan bahwa kezaliman yang dilakukan oleh manusia kepada dirinya sendiri akan berdampak buruk pada kehidupan individu dan masyarakat. Dalam hal ini, perilaku self-harm juga dapat memengaruhi keseimbangan sosial, karena menciptakan pola relasi yang rusak, kecemasan kolektif, serta stigma terhadap kesehatan jiwa.

Maka, makna zulm al-nafs tidak hanya terbatas pada aspek teologis, tetapi juga menyentuh dimensi psikososial dan emosional. Dengan melihat self-harm sebagai bentuk zulm, pendekatan keagamaan terhadap fenomena ini menjadi lebih komprehensif dan mampu memberikan arah pencegahan dan penyembuhan yang berbasis nilai-nilai Qur'ani.

Penolakan terhadap perusakan diri dalam islam

Islam sangat menekankan perlindungan terhadap kehidupan dan kesejahteraan jiwa. Dalam maqāṣid al-syarī'ah, ḥifẓ al-nafs (menjaga jiwa) adalah salah satu dari lima tujuan utama syariat. Tindakan menyakiti diri, meskipun tidak diniatkan untuk bunuh diri, tetap bertentangan dengan semangat syariat yang menjunjung tinggi kemuliaan manusia. QS. Al-Baqarah ayat 195 secara tegas menyatakan: "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan." Ayat ini menjadi fondasi bagi pelarangan perusakan diri, termasuk perilaku self-harm. Dalam tafsir al-Marāghī, ayat ini ditafsirkan sebagai larangan untuk mencelakakan diri, baik secara fisik maupun mental.

Rasulullah SAW juga menyampaikan hadis bahwa barang siapa yang membunuh dirinya dengan cara tertentu, maka ia akan disiksa dengan cara itu pula di neraka (HR. Bukhari dan Muslim). Meskipun self-harm bukan tindakan bunuh diri, perilaku ini membuka jalan ke arah yang lebih destruktif, dan Islam menutup semua jalan menuju kehancuran jiwa. Para ulama kontemporer, seperti Yusuf al-Qaradawi, menyatakan bahwa segala bentuk pelampiasan emosi yang merusak tubuh termasuk dalam tindakan yang harus dicegah secara dini. Dalam hal ini, perusakan diri tidak dibenarkan walaupun dilakukan karena tekanan emosional atau depresi.

Islam mendorong umatnya untuk mencari pertolongan melalui sabar dan shalat (QS. Al-Baqarah: 153), bukan dengan menyakiti diri. Maka dari itu, penolakan terhadap self-harm tidak hanya karena alasan medis atau psikologis, tetapi juga karena tidak sesuai dengan jalan penyelesaian yang ditetapkan oleh wahyu.

Konstruksi nilai spiritualitas untuk pencegahan Self-Harm

Salah satu upaya pencegahan terhadap self-harm adalah melalui pendekatan spiritual, yaitu dengan membangun kesadaran diri sebagai makhluk Allah yang berharga dan memiliki tujuan hidup. Dalam Islam, manusia diciptakan dalam bentuk terbaik (QS. At-Tin: 4), dan menyakiti diri berarti mengingkari kemuliaan tersebut. Spiritualitas dalam Islam menekankan pentingnya muraqabah (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi) dan tawakkul (berserah diri). Dengan menanamkan nilai ini, remaja dapat memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan emosional, serta menemukan jalan keluar yang konstruktif.

Selain itu, ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki efek terapeutik dalam menjaga kestabilan jiwa. Kegiatan spiritual membantu memperkuat ketahanan mental dan mengurangi kecenderungan menyakiti diri karena memberikan rasa tenang dan koneksi dengan Yang Maha Pengasih.

Banyak penelitian modern menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menurunkan kecenderungan self-harm dan ideasi bunuh diri. Ketika individu memiliki makna hidup dan keyakinan terhadap kasih sayang Tuhan, mereka lebih mampu mengatasi stres dan trauma psikologis. Oleh karena itu, pembinaan spiritual harus menjadi bagian dari intervensi terhadap remaja yang berisiko melakukan self-harm. Pendekatan ini tidak bersifat menghakimi, tetapi menyadarkan individu akan harga dirinya di mata Tuhan, serta membuka pintu pemulihan secara holistik.

Tawaran Solusi Al-Qur'an terhadap kecenderungan merusak diri

Al-Qur'an tidak hanya memberi larangan, tetapi juga menawarkan solusi bagi umat manusia yang menghadapi kesulitan. Dalam konteks self-harm, Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang menyeimbangkan akal, hati, dan iman. Salah satu ayat yang relevan adalah QS. Al-Insyirah: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 5-6). Ayat ini mengandung harapan bahwa penderitaan yang dialami seseorang bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses hidup yang akan diiringi kemudahan. Bagi remaja yang mengalami self-harm karena tekanan emosional, ayat ini mengajarkan pentingnya kesabaran dan optimisme spiritual.

Al-Qur'an juga mengajarkan pentingnya komunikasi dan keterbukaan. Dalam kisah Nabi Ya'qub, beliau menyatakan kesedihannya hanya kepada Allah (QS. Yusuf: 86). Hal ini menjadi contoh bahwa mencurahkan isi hati kepada Tuhan adalah cara terbaik untuk mengurangi beban batin, bukan dengan menyakiti diri.

Selain itu, pendekatan Qur'ani mendorong manusia untuk mencari pertolongan dari orang yang terpercaya, sebagaimana diperintahkan dalam QS. An-Nisa: 83 untuk merujuk persoalan kepada "ahludz zikr" (ahli ilmu). Ini menjadi dasar pentingnya dukungan konselor, guru agama, dan profesional dalam membantu remaja. Maka, tawaran solusi dari Al-Qur'an bersifat spiritual, sosial, dan psikologis secara menyeluruh. Al-Qur'an tidak hanya melarang perusakan diri, tetapi juga membimbing manusia untuk memahami dirinya, mencari bantuan, dan membangun harapan baru melalui hubungan yang lebih kuat dengan Allah dan sesama.

KESIMPULAN

Fenomena self-harm pada remaja merupakan isu yang semakin mengkhawatirkan dalam masyarakat modern. Perilaku ini bukan sekadar ekspresi rasa sakit emosional, melainkan juga bentuk kezaliman terhadap diri (zulm al-nafs) yang bertentangan dengan ajaran Islam. Melalui pendekatan tafsir terhadap QS. Ar-Rūm ayat 9, ditemukan bahwa Al-Qur'an telah memberikan peringatan tentang kehancuran umat-umat terdahulu sebagai akibat dari

kezaliman terhadap diri mereka sendiri. Ayat ini secara implisit menyentuh makna self-destruction dalam dimensi moral dan spiritual.

Self-harm dalam konteks remaja tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Tekanan emosi, pengalaman traumatis, lemahnya kontrol diri, serta kurangnya pemaknaan hidup menjadi penyebab dominan. Namun, Al-Qur'an tidak hanya mencela perusakan diri, tetapi juga memberikan solusi melalui nilai-nilai spiritual, seperti kesabaran, refleksi diri, tawakkal, serta penanaman harga diri yang berbasis pada kesadaran sebagai makhluk mulia. QS. Ar-Rūm ayat 9 menegaskan bahwa kehancuran tidak datang dari luar, tetapi dari dalam diri manusia sendiri. Dalam konteks ini, self-harm dapat dipahami sebagai bentuk nyata dari kezaliman yang perlu dicegah melalui pendekatan yang menyeluruh. Islam, melalui nilai-nilai Al-Qur'an, memberikan fondasi yang kuat untuk membangun ketahanan mental dan mencegah kecenderungan menyakiti diri.

Dengan demikian, penafsiran terhadap QS. Ar-Rūm ayat 9 memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman keagamaan terhadap isu-isu kesehatan mental, khususnya self-harm pada remaja. Upaya preventif harus dilakukan secara interdisipliner, menggabungkan pendekatan psikologi, pendidikan, dan spiritualitas Qur'ani, guna menyelamatkan generasi muda dari kehancuran diri yang diam-diam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 93–115.
- Ahmad Musthafa al-Maraghi, Tafsir al-Maraghi, Juz 2 (Beirut: Dar al-Fikr, 2001), hlm. 201. Ahmad Musthafa al-Marāghī, Tafsīr al-Marāghī, Juz 21 (Beirut: Dār al-Fikr, 2001), hlm. 312. Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. (1993). *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. ISTAC.
- Alderman, T., *The Scarred Soul: Understanding & Ending Self-inflicted Violence* (Oakland: New Harbinger Publications, 1997), hlm. 41.
- Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Jilid IV (Beirut: Dar al-Fikr, 2004), hlm. 132.
- Al-Qur'an, QS. Ar-Rūm: 30. "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu..."
- Al-Qur'an, QS. Ar-Rūm: 33–36. Tentang kondisi manusia yang kembali kepada Allah ketika tertimpa musibah, namun berpaling setelah diberi nikmat.
- Al-Qur'an, QS. Yusuf: 53; QS. Al-Qiyāmah: 2; QS. Al-Fajr: 27–28.
- Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd: 28. "...Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Al-Shatibi. (2001). *Al-Muwafaqat fi Usul al-Shariah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. Al-Suyūṭī, Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl, (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), hlm. 217.
- Al-Syaibani, Omar Muhammad. (1991). *Falsafah Pendidikan Islam*. Bulan Bintang.
- Al-Ṭabarī, Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān, Juz 21 (Beirut: Dār al-Fikr, 1992), hlm. 112. Al-Zamakhsharī, Al-Kashshāf, Juz 3 (Kairo: Al-Maktabah al-Tijāriyyah, 1953), hlm. 240.
- Auda, Jasser, *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach* (London: IIIT, 2008), hlm. 44.
- Auda, Maqasid, hlm. 58.
- Awaad, Rania & Ali, Hooman. (2016). Spirituality and mental health in Islam. In: *Spirituality and Mental Health Across Cultures*.
- Badri, Malik. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371–394.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hlm. 112.
- Eva M. Klonsky, "The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence," *Clinical Psychology Review*, Vol. 27, No. 2 (2007), hlm. 226.
- Favazza, A. R. (1998). The coming of age of self-mutilation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(5), 259–268.
- Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach to understanding human nature. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*.
- Hankin, B. L., et al. (2007). Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 709–718.
- Haque, Amber. (2004). Psychology from an Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Hidayat, Syamsul, *Psikologi Remaja dan Masalahnya* (Jakarta: RajaGrafindo, 2017), hlm. 121.
- Jacobson, C.M., & Gould, M., “The Epidemiology and Phenomenology of Non-suicidal Self-Injurious Behavior among Adolescents,” *Archives of Suicide Research*, Vol. 11, No. 2 (2007), hlm. 134.
- Jasser Auda, *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law* (London: IIIT, 2008), hlm. 30.
- Kareem, J. & Littlewood, R. (1992). *Intercultural Therapy: Themes, Interpretations, and Practice*.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219.
- Koenig, Harold G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 320.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm. 117.
- Marchant, A., et al. (2017). Social media and self-harm: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 4(4), e33.
- Moreno, M. A., et al. (2011). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447–455.
- Nock, M.K., “Self-Injury,” *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 6 (2010), hlm. 339.
- Noor Hisham Md Noor, “Spiritual Therapy in Mental Illness,” *Malaysian Journal of Psychiatry*, Vol. 17, No. 1 (2008), hlm. 55.
- Nurlaila, L. (2019). “Perilaku Self-Injury pada Remaja SMA di Jakarta,” *Jurnal Psikologi UIN Jakarta*, 15(1), 45–56.
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11, hlm. 118. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 15, hlm. 19.
- Rodham, K., Hawton, K., & Evans, E., “Reasons for Deliberate Self-Harm: Comparison of Self-Poisoners and Self-Cutters in a Community Sample of Adolescents,” *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 43, No. 1 (2004), hlm. 80.
- Sachedina, Abdulaziz. (2009). *Islam and the Challenge of Human Rights*. Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sayyid Quthb, *Fi Zhilal al-Qur’an*, Jilid 5 (Beirut: Dar al-Shuruq, 2003), hlm. 3352.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, Jilid 11, hlm. 61–70.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. Guilford Press.
- Whitlock, J., et al. (2006). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948.
- Yusuf al-Qaradawi, *al-Halal wa al-Haram fi al-Islam*, (Kairo: Maktabah Wahbah, 1989), hlm. 221.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 75.