

Research Article

Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam

Novrima Ramadhani¹, Imaniar Risty Alamsyah², Maharani Nisa' Al-Bahiyah³, Zulfa Zakhrofa Sutrisno⁴

1. Universitas Muhammadiyah Surakarta, g000210075@student.ums.ac.id
2. Universitas Muhammadiyah Surakarta, g000210108@student.ums.ac.id
3. Universitas Muhammadiyah Surakarta, g000210113@student.ums.ac.id
4. Universitas Muhammadiyah Surakarta, g00021024@student.ums.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License:

[\(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Received : July 12, 2024

Revised : August 7, 2024

Accepted : August 22, 2024

Available online : September 30, 2024

How to Cite: Novrima Ramadhani, Imaniar Risty Alamsyah, Maharani Nisa' Al-Bahiyah, & Zulfa Zakhrofa Sutrisno. (2024). Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 573–583. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>

Abstract. All humans have a desire to fulfil an endless lifestyle. Both adults, parents, teenagers and children, in fulfilling a lifestyle that is not smooth, it will cause a lot of emotions that are stored in a person. The difficulty of channeling emotions can make a person tend to channel their emotions into negative things, such as self harm or self injury which can be known as self-injurious behaviour. This study examines the handling of self-harm that focuses on the Islamic religious approach. the purpose of this study is to understand how the Islamic approach to people who do self-harm behaviour. This research method uses qualitative methods with literature studies, through journals, scientific articles, survey data, books, case studies and other relevant supporting sources. The results illustrate the Islamic framework towards self-harm, present analyses of concrete cases, and highlight Islamic guiding principles in response to this issue. The research conclusions emphasise the usefulness of integrating Islamic values in self-harm treatment efforts to support the treatment of self-harm behaviour for individuals.

Keywords: Handling, Self-Harm, Islam

Abstrak. Semua manusia tentunya memiliki sebuah keinginan untuk memenuhi gaya hidup yang tidak ada habisnya. Baik dewasa, tua, remaja dan anak anak, dalam pemenuhan gaya hidup yang tidak mulus akan menimbulkan banyak emosi yang tertampung dalam diri seseorang. Sulitnya menyalurkan emosi dapat menjadikan seseorang cenderung menyalurkan emosinya ke hal hal yang

negatif, seperti self harm atau self injury yang dapat dikenal sebagai perilaku melukai diri sendiri. Penelitian ini mengkaji penanganan self-harm yang berfokus pada pendekatan agama Islam. Tujuan dari kajian ini untuk memahami bagaimana pendekatan Islam terhadap orang yang melakukan perilaku melukai dirinya sendiri atau self Harm. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi pustaka, melalui jurnal, artikel ilmiah, data survei, buku, studi kasus dan sumber pendukung lain yg relevan. Hasilnya menggambarkan kerangka pandang Islam terhadap self-harm, menyajikan analisis kasus-kasus konkret, dan menyoroti prinsip-prinsip panduan Islam dalam menanggapi masalah ini. Kesimpulan penelitian menekankan bermanfaatnya integrasi nilai-nilai Islam dalam upaya penanganan self-harm untuk mendukung penanganan perilaku self harm untuk individu.

Kata Kunci: Penanganan, Self-Harm, Islam.

PENDAHULUAN

Saat individu memasuki usia dewasa awal, mereka dihadapkan pada kondisi yang lebih kompleks dibandingkan tahapan perkembangan sebelumnya. Mereka menghadapi tuntutan yang lebih besar dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, lingkungan akademik, dan pekerjaan. Situasi ini dapat menimbulkan tekanan dan tantangan yang signifikan dalam kehidupan individu (Khairunnisa et al., 2023). Proses adaptasi atau penyesuaian menjadi penting untuk menghadapi tuntutan tersebut. Individu perlu mengembangkan keterampilan sosial, mengelola waktu dengan efektif, dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar untuk menghadapi kompleksitas yang ada. Ketika menghadapi masalah, kesulitan ataupun kejadian negatif lainnya, tiap individu memiliki cara masing-masing untuk menyelesaikannya.

Mengelola emosi negatif bukanlah perkara yang mudah bagi beberapa individu, sehingga tiap individu menyalurkan emosi negatifnya pada perilaku yang kurang adaptif. Salah satu perilaku yang kurang adaptif ketika menyalurkan emosi negatif adalah perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) (Khairunnisa et al., 2023). Kesehatan mental menjadi isu yang penting dan semakin hangat dalam perbincangan masyarakat, baik di tingkat global maupun di Indonesia. Dalam perspektif masyarakat Indonesia, kesehatan mental merujuk pada kondisi psikologis seseorang dalam merespons berbagai aspek kehidupan, termasuk berbagai masalah yang dihadapi (Ainieza & Ediyono, 2023). Seseorang yang memiliki kendali diri yang rendah cenderung berpikir secara tidak rasional atau tidak logis. Mereka mungkin merasa lemah, pesimis, ragu-ragu, dan khawatir ketika dihadapkan dengan tuntutan dari lingkungan sekitar. Mereka juga mungkin memiliki kekurangan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, merasa tidak punya tempat untuk berbagi cerita, merasa sendirian, dan merasa tidak aman. Salah satu contohnya adalah ketika seseorang memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri yang biasa dikenal dengan *self-harm*. Masalah ini sering terjadi pada remaja atau orang dewasa muda (Aisyah, 2022).

Menurut data survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan bahwa 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri dengan berbagai tindakan yang sengaja, seperti menyayat anggota tubuh dengan alat tajam, memukul diri sendiri, bahkan membakar, atau menggunakan metode lain untuk menyebabkan cedera fisik. Dalam hal ini presentase tertinggi ditemukan pada kelompok usia remaja yaitu 18-24 tahun terhadap perilaku self-harm. Fase remaja

merupakan fase transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (*Dari Self-Harm Ke Self-Love*, 2023). Menurut Berdanus dan Elly, *self-harm* atau sering disebut juga dengan *self-injury* merupakan tindakan seseorang yang sengaja menyebabkan cedera atau memiliki trauma pada dirinya sendiri yang mengarah pada tujuan melepaskan penderitaan emosional (Wibisono & Gunatirin, 2018). *Self-harm* tergolong kepada masalah yang sangat fatal tetapi kurang dipahami oleh beberapa orang. Dahulu *self harm* terpikirkan hanya dilakukan orang dalam konteks gangguan mental yang parah saja, tetapi seiring berjalannya waktu banyak dari sejumlah orang dewasa dan remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Suatu data menunjukkan bahwa perilaku *self harm* diperkirakan banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui presentase data yang menunjukkan perilaku menyayat diri sendiri oleh laki-laki lebih sedikit daripada perempuan dengan perbandingan laki-laki sebanyak (3,45%) dan perempuan sebanyak (26,44%) seperti pada perilaku memukul diri sendiri oleh perempuan sebesar (54,02%) dan laki-laki sebesar (28,74%), perilaku membenturkan kepala ke benda keras atau tembok oleh perempuan sebesar (31,03%) dan laki-laki sebesar (10,34%), perilaku menjambak rambut oleh perempuan sebesar (55,17%) dan laki-laki sebesar (18,39%), perilaku menggigit bagian tubuh oleh perempuan sebesar (28,74%) dan laki-laki sebesar (5,75%), perilaku membakar kulit oleh perempuan sebesar (2,3%) dan laki-laki sebesar (1,15%), perilaku menusuk diri dengan benda tajam oleh perempuan sebesar (5,75%) dan laki-laki sebesar (1,15%) dan perilaku mencakar bagian tubuh dilakukan oleh perempuan sebesar (29,89%) dan laki-laki sebesar (12,64%) (Rini, 2022). Selaras dengan hal itu, ditemukan laporan dalam jurnal bahwa sebanyak 38% dari total 314 mahasiswa di sebuah universitas di Indonesia terlibat dalam perilaku NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) dan 21% dari mereka juga melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini merupakan angka yang cukup mengkhawatirkan yang menunjukkan bahwa adanya masalah kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa terutama kalangan mahasiswi (Zakaria & Theresa, 2020).

Self-harm merupakan tindakan yang pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang dapat membahayakan dan merugikan bagi dirinya dan kesehatannya. Tindakan *self-harm* terjadi bukan hanya karena kondisi psikologi pada masing-masing individu yang labil tetapi juga karena kondisi individu yang jauh dari agama sehingga tidak menjadikan Tuhan sebagai sandaran. Oleh karena itu Islam melarang tindakan *self-harm* karena tindakan tersebut mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain serta tidak bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun kesehatannya dan termasuk juga perbuatan zalim. Larangan Islam terhadap perbuatan tersebut didasarkan pada beberapa ayat Al-Qur'an dan hadist Nabi Muhammad (Al Khaeri, 2023).

Melalui penelitian ini, diharapkan mendapat penanganan untuk perilaku *self-harm* berdasarkan perspektif islam. Peneliti akan mencoba menjelaskan definisi perilaku *self-harm* serta mencoba untuk menjawab bagaimana solusi untuk mengatasi perilaku *self-harm* berdasarkan perspektif islam. Dengan demikian, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk membahas solusi dari penanganan perilaku self-harm sesuai dengan ajaran agama Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui tinjauan literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menyajikan pemahaman tentang penanganan perilaku self harm dalam perspektif Islam berdasarkan acuan pustaka yang relevan. Penulis melakukan pengumpulan data dari jurnal sebagai acuan utama dan artikel ilmiah, buku referensi, data survei yang relevan serta sumber lain sebagai pendukung dari sumber utama untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang penanganan dari individu yang melakukan self harm dalam perspektif Islam. Langkah pengumpulan data yang penulis lakukan adalah dimulai dari mengkategorisasikan dan mengelompokkan informasi yang telah ditemukan berdasarkan tema dan topik yang muncul, seperti bentuk bentuk self harm, tingkatan perilaku self harm faktor pemicu self harm, dan pendekatan penanganan self harm dalam Islam. Langkah selanjutnya, dilakukan evaluasi dan perbandingan, Evaluasi dan perbandingan informasi yang ditemukan dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Self-Harm*

Tindakan menyakiti atau melukai diri yang sering disebut *self-harm* merupakan salah satu jenis dari *self-injury* dan termasuk *non-suicidal self-injury*. Perilaku *self-harm* ini merupakan perilaku yang dilakukan seseorang secara sengaja dan dilakukan tanpa niatan untuk bunuh diri (Thesalonika & Apsari, 2021). *Self-harm* merupakan salah satu bentuk perilaku dimana seseorang menyakiti dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa mengetahui apakah ia mempunyai keinginan mati (Anugrah et al., 2023). Internasional study for study *self-injury* menyatakan bahwa *self-harm* dapat didefinisikan sebagai sebuah tindakan menyakiti dirinya sendiri dengan sengaja, dimana perilaku tersebut dapat menyebabkan kerusakan langsung terhadap bagian jaringan tubuh seseorang, tetapi perilaku tersebut bukan dianggap upaya untuk bunuh diri (Thesalonika & Apsari, 2021). World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa pada tahun 2000 tindakan *self-harm* atau menyakiti diri sendiri ini mencapai 814.000 peristiwa yang mengarah pada tindakan bunuh diri.

Self-harm merupakan suatu bentuk tindakan untuk melukai diri sendiri yang dilakukan individu sebagai sarana untuk mengekspresikan atau meluapkan perasaan negatif, marah, atau perasaan sedih lainnya yang dapat mengancam diri suatu individu. Terdapat studi kasus yang dilakukan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang selaras dengan penjelasan tersebut yakni tiga subjek yang diteliti melakukan *self-harm* untuk mengurangi *stress* yang dialami dengan melampiaskan emosinya dalam bentuk melukai atau menyakiti dirinya sendiri. Dengan demikian, ketika menyelesaikan masalah pelaku *self-harm* meminimalkan tekanan emosionalnya agar mendapatkan perasaan nyaman dari tindakan melukai maupun menyakiti dirinya sendiri (Insani & Savira, 2022). Seseorang yang melakukan *self-harm* pada umumnya menyadari jika tindakan yang telah dilakukannya merupakan perilaku yang berbahaya bahkan dapat mengantarkan pelaku pada kematian (Harefa & Mawarni, 2019). Menurut (Thesalonika & Apsari,

2021) *self-harm* atau *self-injury* merupakan kegiatan menyiksa diri dengan cara melukai diri dengan mengiris salah satu anggota tubuh.

Dari beberapa definisi diatas penulis menyimpulkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan seseorang yang sengaja melukai diri sendiri secara fisik dengan tujuan untuk mengalihkan atau mengurangi rasa sakit emosional yang dirasakan. Tindakan *self-harm* ini bisa berupa memotong, membakar, memukul diri sendiri, atau melalui tindakan yang merusak fisik lainnya.

Bentuk-Bentuk *Self-Harm*

Tanpa kita sadari, perilaku *self-harm* sering dilakukan oleh banyak orang tetapi sering kali juga perilaku tersebut tidak terlihat sebagai bentuk *self-harm*. Perilaku tersebut seperti merokok, mengkonsumsi minuman keras, bekerja terlalu berlebihan, dsb (Romas, n.d.). Tindakan *self harm* dilakukan hanya untuk pembebasan emosi yang sementara, tidak untuk menyelesaikan akar masalahnya sehingga seseorang yang pernah melakukannya memiliki kecenderungan untuk mengulangi jika menemui masalah di kemudian hari. Tindakan *self-harm* yang sering dilakukan akan menyebabkan kecanduan, bahkan pelaku bisa melakukan tindakan berulang dengan peningkatan frekuensi. Artinya, pelaku akan melakukan tindakan yang lebih parah dari sebelumnya seperti pelaku melakukan tindakan yang sebelumnya hanya menarik rambut dengan kuat lalu peningkatan frekuensinya dengan mulai melukai dan menyayat tangannya hingga berdarah. Adapun bentuk lain yang sampai berakibat fatal seperti membenturkan badan ke dinding, meracuni diri sendiri, menyayat kulit bahkan membakarnya, dan diet yang berlebihan seperti tidak mau makan sampai kelaparan (Hakim & Sukmawati, 2023). Oleh karena itu tindakan *self harm* memiliki bentuk yang berbeda-beda dan tindakan tersebut memiliki tingkatannya, antara lain sebagai berikut:

1. *Major Self-Mutilation*,

Dalam konteks *self-harm*, terdapat satu jenis yang dikenal sebagai *major self mutilation*, dimana seseorang melakukan tindakan yang menyebabkan kerusakan permanen pada organ utama tubuhnya dan tidak dapat dipulihkan seperti semula. Sebagai contoh yaitu individu dapat mengakibatkan luka yang signifikan pada kaki atau bahkan mencapai tingkat yang lebih ekstrem dengan mencukil atau merusak mata.

Tindakan *self-harm* seperti ini cenderung terjadi pada individu yang sedang mengalami tahap psikosis. Psikosis, sebagai bentuk gangguan mental, menandai hilangnya kemampuan seseorang untuk membedakan antara kenyataan dan khayalan. Dalam kondisi psikotik, persepsi yang terdistorsi dan pemahaman yang keliru tentang dunia sekitarnya dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan ekstrem terhadap diri sendiri. Tindakan *self-harm* dalam bentuk *major self mutilation*, merupakan tanda perlu mendesak untuk intervensi profesional dan dukungan kesehatan mental.

2. *Stereotypic Self-Injury*,

Tindakan *self-harm* adalah salah satu jenis *stereotypic self-injury* yang meskipun tidak seberat *major self-mutilation* tetapi dapat menyebabkan tindakan berulang. Sebagai contoh yaitu individu melakukan tindakan seperti

membenturkan kepala mereka ke tembok secara berulang kali. Biasanya, orang yang terlibat dalam jenis *self-harm* ini cenderung menderita gangguan saraf, seperti autisme atau sindrom *tourette*. Tindakan-tindakan repetitif ini seringkali dianggap sebagai cara untuk mengatasi atau mengelola ketidaknyamanan, kecemasan, atau stres yang mungkin terkait dengan gangguan saraf yang dialami individu tersebut. *Stereotypic self-injury* ini meskipun terdengar lebih ringan namun tetap memerlukan perhatian dan pemahaman. Dukungan profesional dan intervensi kesehatan mental dapat membantu individu untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan menemukan alternatif yang lebih sehat dalam mengelola emosi dan stres.

3. *Moderate/Superficial Self-Mutilation*,

Superficial self-mutilation termasuk dalam jenis *self-harm* yang paling umum atau perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan oleh seseorang. Contoh perilaku *self-harm* ini melibatkan tindakan seperti menarik rambut dengan kuat, menyayat kulit menggunakan benda tajam, membanting tubuh, dan tindakan serupa. Individu yang terlibat dalam *superficial self-mutilation* seringkali menggunakan tindakan ini sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, kecemasan, atau stres yang mereka alami. Meskipun luka-luka yang dihasilkan mungkin tidak menyebabkan kerusakan permanen seperti pada *major self-mutilation*, tindakan ini tetap memberikan risiko serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu tersebut. Dukungan kesehatan mental dapat membantu individu untuk mengidentifikasi akar masalah, mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat, dan memulai perjalanan menuju pemulihan yang positif (Khalifah, 2019).

Penyebab Terjadinya *Self-Harm*

Tindakan *self-harm* tak semata – mata dilakukan seseorang tanpa adanya sebab. Tentu banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang dapat melakukan tindakan ini. Pada umumnya perilaku *self-harm* dilakukan karena adanya rasa trauma atau masalah mental tertentu yang seharusnya ditangani dengan cara yang tepat, tetapi bagi sebagian orang menganggap bahwa salah satu cara mengatasi masalah yang mereka alami yaitu dengan melakukan *self-harm*. Terjadinya *self-harm* disebabkan karena dengan melakukan tindakan tersebut pelaku dapat meluapkan kekecewaannya dan merasa sedikit puas atas apa yang dilakukan. Penyebab *self-harm* dapat sangat kompleks dan bervariasi antar individu. Faktor-faktor yang dapat berperan mencakup masalah kesehatan mental, stres, tekanan emosional, riwayat trauma, isolasi sosial, dan faktor genetik. Studi-studi ilmiah telah dilakukan untuk mencoba memahami lebih lanjut tentang hubungan antara faktor-faktor ini dan perilaku *self-harm*.

Pelaku *self-harm* pasti memiliki sebab yang bervariasi dan kita tidak dapat menjabarkan secara mendetail. Namun, secara umum, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan *self-harm*, beberapa penyebabnya antara lain:

1) Kesulitan dalam mengelola emosi:

Seseorang yang sulit mengatasi emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi mungkin cenderung menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk

mengatasi tekanan tersebut.

2) Rasa putus asa dan kehilangan harapan:

Ketika seseorang merasa terjebak dalam situasi yang sulit atau merasa kehilangan harapan, *self-harm* bisa menjadi cara untuk meredakan atau mengungkapkan rasa putus asa. Seseorang yang kehilangan rasa putus asa dan kehilangan harapan cenderung akan sering mengurung diri, mengasingkan diri dan akhirnya menimbulkan kesepian terhadap diri seseorang. Kesepian sering menjadi faktor seseorang melakukan *self-harm*, namun hal itu hubungannya antara jumlah teman dekat yang dimiliki dengan tindakan tersebut tidak ditemukan.

3) Pengalaman trauma:

Pengalaman traumatis seperti pelecehan seksual, kekerasan, atau kehilangan yang mendalam dapat menjadi pemicu *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional yang terkait dengan trauma tersebut.

Menurut Rukmana yang berpendapat bahwa terjadinya tindakan *self-harm* dapat disebabkan oleh faktor-faktor keluarga dan lingkungan sosial yang tidak sehat ditempat pelaku tinggal;

1. Tumbuh dalam keluarga yang kacau balau. Lingkungan keluarga yang tidak teratur atau tidak stabil dapat menciptakan ketidakpastian dan ketidakamanan yang memungkinkan memicu tindakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi *stress*.
2. Kurangnya kasih sayang atau perhatian dari lingkungan keluarga. Ketidacukupan perhatian atau kasih sayang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terisolasi yang mendorong individu untuk mencari bentuk pelepasan emosional melalui tindakan *self-harm*.
3. Pengalaman kekerasan dalam keluarga. Pengalaman kekerasan dapat meningkatkan risiko tindakan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan trauma atau sebagai mekanisme untuk mengatasi perasaan takut dan tidak aman.
4. Kurangnya komunikasi yang baik dalam keluarga. Komunikasi yang tidak efektif atau terhambat dalam keluarga dapat membuat individu kesulitan dalam menyampaikan dan memahami perasaan mereka yang dapat meningkatkan kemungkinan penggunaan *self-harm* sebagai bentuk ekspresi emosional.
5. Pengalaman pribadi yang tidak ditanggapi dengan baik. Jika pengalaman pribadi seperti kesulitan atau kesedihan, tidak diberikan respons yang memadai, individu mungkin mencari cara lain seperti melakukan tindakan *self-harm* untuk menyampaikan atau meredakan perasaan mereka.
6. Sering mendapatkan hukuman dan merasa diremehkan. Hukuman dan perasaan diremehkan dapat merusak harga diri dan kesejahteraan emosional yang mendorong seseorang untuk mencari cara meredakan rasa sakit melalui tindakan *self-harm*.
7. Mengekspresikan perasaan yang menyakitkan sebagai respons terhadap perasaan acuh tak acuh. Ketidakpedulian atau kurangnya perhatian dari lingkungan dapat menyebabkan perasaan acuh tak acuh yang mungkin

memotivasi individu untuk mengekspresikan perasaan yang menyakitkan sebagai respons seperti tindakan *self-harm* (Rukmana, 2021).

Dari penjelasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyebab yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan *selfharm* dikelompokkan menjadi dua faktor, antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar individu itu sendiri seperti dari lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga; tumbuh didalam keluarga yang kacau, kurang kasih sayang, pernah mengalami kekerasan, kurangnya komunikasi dan keberadaanya tidak dianggap, serta merasa diremehkan dan adanya tuntutan yang berlebihan dari orang tua dan lingkungan sekitar lainnya.

b. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam individu itu sendiri seperti faktor psikologis dan faktor kepribadian.

Solusi Penanganan Perilaku *Self-Harm* dalam Perspektif Islam:

Islam mengajarkan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Islam juga menekankan pentingnya merawat tubuh dan menjaga tubuh dari segala tindakan yang dilakukan secara sengaja yang dapat merugikan diri sendiri. Menurut pandangan Islam mengenai orang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki perilaku, pikiran, dan perasaanya mencerminkan kondisi jiwanya sesuai dengan ajaran agama Islam (Mulyadi, 2017). Perilaku *self-harm* merupakan suatu bentuk tindakan untuk melukai diri sendiri yang dilakukan oleh individu sebagai sarana untuk mengekspresikan atau meluapkan perasaan negatif, marah, atau perasaan sedih lainnya yang dapat mengancam diri suatu individu tersebut. Dengan demikian, tindakan *self-harm* merupakan tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran agama Islam.

Islam melarang tindakan *self-harm* berdasarkan pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an. Dijelaskan dalam Q.S. An-Nisa ayat 29 bahwa kita sebagai umat Islam dilarang membunuh diri kita sendiri dengan cara apapun. Tafsir dari Ibnu Katsir menjelaskan bahwa membunuh diri dalam ayat tersebut yakni dengan mengerjakan hal-hal yang diharamkan dan melakukan perbuatan maksiat. Seseorang yang melakukan *self-harm* sampai mengakibatkan kematian, maka hukuman dari Allah adalah hal yang setimpal dengan apa yang dia lakukan di dunia. Dijelaskan juga pada ayat berikutnya dalam surat An-Nisa' ayat 30 bahwa Allah melarang kita untuk melakukan perbuatan yang sudah diharamkan oleh Allah, jika melakukan hal tersebut maka Allah akan menjerumuskan ke dalam api neraka. Maka ayat tersebut mengandung ancaman dan peringatan keras bagi seseorang yang melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran agama Islam. Oleh karena itu, kita sebagai manusia harus waspada, hati-hati dan penuh perhitungan sebelum bertindak. Maka jelas disini jika ditanya mengenai hukum *self-harm* dalam perspektif Islam adalah haram dan termasuk dosa besar.

Seseorang yang sedang mengalami *stress*, cobaan dan kesulitan, Islam menganjurkan untuk mencari pertolongan baik dari Allah melalui doa dan tawakkal maupun mencari pertolongan melalui dukungan sosial serta professional. Orang yang hidupnya beragama akan terlihat tentram dari wajahnya

dan hatinya serta memiliki sikap yang tenang serta tidak merasa gelisah dan tidak akan ada menyengsarakan orang lain. Apabila orang yang hidupnya terlepas dari agama biasanya akan terlihat mudah terganggu oleh perubahan suasana hatinya. Maka dari itu hubungan antara agama dan kejiwaan memiliki keterkaitan sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa. Agama memiliki beberapa fungsi yakni sebagai bimbingan dalam hidup, penolong dalam kesukaran, dan agama sebagai ketenangan batin seseorang.

Penjelasan yang telah diuraikan diatas menyatakan bahwa sebagian besar tindakan *self-harm* disebabkan oleh suatu permasalahan yang dialami seseorang dalam lingkungan mereka yang membuat mereka depresi sehingga memilih jalan tersebut sebagai pengalihan. Maka kunci utama dalam hal ini sebenarnya adalah *acceptance* atau penerimaan diri seperti yang diungkapkan oleh Halimah yang merupakan pakar parenting anak. Meskipun melakukannya tidak semudah ketika berbicara, tetapi kita bisa mengatasi dengan keyakinan kita untuk menyerahkan segala sesuatu terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi yaitu Allah. Kemudian yang kedua adalah keyakinan bahwa segala sesuatu yang Allah takdirkan kepada kita sebagai hamba-Nya dalam wujud apapun adalah kebaikan untuk diri kita. Dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berfirman "*laa yukallifullahu nafsan illaa wus'ahaa*" yang artinya Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dengan demikian, kita tahu bahwa Allah percaya kepada kemampuan masing-masing hamba-Nya dalam menyelesaikan cobaan dan kesulitan yang dihadapi. Selanjutnya, kita harus menyadari juga bahwa kepahitan dalam hidup pasti ada tetapi tidak akan berjalan terus menerus. Sebagaimana dalam surat Al-Insyirah ayat 6 yang menjelaskan bahwa sesungguhnya berjalannya kepahitan itu bersama dengan kemudahan. Bukan setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Allah mendidik untuk kuat disetiap permasalahan yang dialami oleh hamba-Nya sehingga ketika kita kuat, maka akan mudah untuk melewatinya.

Penanganan perilaku *self-harm* dalam perspektif Islam memiliki beberapa pendekatan yang bisa diambil untuk mengatasi *self-harm*:

1. Kesadaran spiritual:

Meningkatkan kesadaran akan hubungan seorang hamba dengan Allah dan memperkuat ikatan spiritual dapat membantu seseorang mencari kekuatan dan ketenangan dalam menjalani perjuangan emosional.

2. Sokongan sosial:

Mencari dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas yang mendukung yang dapat memberikan rasa aman dan bantuan praktis dalam mengatasi *self-harm*.

3. Konseling dan terapi:

Mencari bantuan bukan hanya dari konselor yang memahami kesehatan mental saja tetapi juga terapis yang memiliki pemahaman tentang nilai-nilai dan ajaran agama Islam yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi *self-harm*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan orang yang mengalami self harm adalah Perempuan, karena Perempuan memiliki rasa sensitive yang tinggi dan lebih melibatkan perasaan dalam berpikir. Bagi mereka

melakukan self harm akan membantu untuk mengurangi rasa sedih dengan meluapkan emosinya melakukan Tindakan yang melukai diri sendiri namun tidak ingin mati. Dalam tingkatannya self harm dibagi menjadi 3 yaitu; major self-mutilation, stereotypic self-injury, moderate / superficial self-mutilation.

Penyebab seseorang melakukan self harm terbagi menjadi 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berasal dari masalah lingkungan pertemanan, pasangan, dan lingkungan keluarga, sedangkan faktor internal berasal dari individu sendiri yaitu faktor psikologis dan faktor kepribadian. Beberapa penyebab self harm antara lain; kesulitan mengelola emosi, rasa putus asa dan kehilangan harapan, pengalaman trauma. Dalam Islam seseorang yang mengalami self harm dapat ditangani dengan beberapa pendekatan, seperti; kesadaran spiritual, sokongan social, konseling dan terapi. Agar terhindar dari hal – hal yang dapat melukai diri sendiri sebaiknya setiap orang harus lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, mencari pertolongan baik dari Allah melalui doa dan tawakkal hingga mencari pertolongan melalui dukungan sosial serta professional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainieza, M., & Ediyono, S. (2023). *Fenomena Self Injury di Era Society 5.0 Dari Sudut Pandang Ilmu Filsafat The Phenomenon of Self Injury in the Era of Society 5.0 From the Viewpoint of Philosophy*. 1–9. <https://www.researchgate.net/publication/366850624>
- Aisyah, N. S. (2022). Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT. *Counseling As Syamil*, 02(1), 10–20.
- Al Khaeri, A. H. (2023, December 5). *Islam Melarang Tindakan Self Harm*. Bincang Syariah.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Dari Self-Harm ke Self-Love*. (2023, May 29). [lldikti5@kemdikbud.Go.Id. https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/dari-self-harm-ke-self-love](https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/dari-self-harm-ke-self-love)
- Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14599–14605.
- Harefa, I. E., & Mawarni, S. G. (2019, September 21). KOMUNIKASI INTERPERSONAL (SELF TALK) SEBAGAI PENCEGAHAN SELF-HARM PADA REMAJA. *Prosiding Seminar Nasional 2019 PENGEMBANGAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERAREVOLUSI INDUSTRI 4.0*.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2022). STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2023). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. *Martabat: Jurnal Perempuan*

- Dan Anak*, 6(2), 334–359. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.334-359>
- Khalifah, S. (2019). *DINAMIKA SELF-HARM PADA REMAJA*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya .
- Mulyadi. (2017). *ISLAM & KESEHATAN MENTAL*. Kalam Mulia.
- Rini. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1), 115–123. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/archive>
- Romas, M. Z. (n.d.). Self-Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi* , 8, 40–51.
- Rukmana, B. (2021). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA PERILAKU SELF INJURY PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH DI UNIVERSITAS SWASTA DI KOTA PEKANBARU*. Universitas Islam Riau .
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* , 4(2), 213–224.
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90.