

**SOLUSI QUR'ANI TERHADAP FENOMENA *SELF HARM*  
(PERSPEKTIF TEORI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*  
(CBT) AROON T. BECK)**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
Oleh  
Salma Yulia Riztiyani  
NIM: 211104010043  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**SOLUSI QUR'ANI TERHADAP FENOMENA *SELF HARM*  
(PERSPEKTIF TEORI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*  
(CBT) AROON T. BECK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
Salma Yulia Riztiyani  
NIM: 211104010043  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**SOLUSI QUR'ANI TERHADAP FENOMENA *SELF HARM*  
(PERSPEKTIF TEORI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*  
(CBT) AROON T. BECK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar sarjana agama (S.Ag)  
Fakultas ushuluddin adab dan humaniora  
Program studi ilmu al-Qur'an dan tafsir



Oleh

Salma Yulia Riztiyani  
NIM: 211104010043

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

Disetujui pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dr. Maskud', is placed above the printed name and NIP of the supervisor.

**Dr. Maskud, S.Ag., M.Si.,**  
**NIP.197402101998031001**

**SOLUSI QUR'ANI TERHADAP FENOMENA *SELF HARM*  
(PERSPEKTIF TEORI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*  
(CBT) AROON T. BECK)**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar sarjana  
Fakultas Ushuludin Adab dan Humaniora  
Program Studi ilmu alqur'an dan tafsir

Hari :Rabu

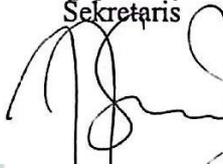
Tanggal : 4 Juni 2025

Tim penguji

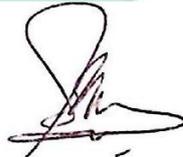
Ketua

  
(Za'imatul Ashfiya, M.Pd.I.)  
NIP198904182019032009

Sekretaris

  
(Siti Qurrotul Aini, M.Hum.)  
NIP 198604202019032003

Anggota :

1. Prof. Dr. H. Faisol Nasar Bin Madi, MA. (  )
2. Dr. Maskud ., S.Ag., M.Si (  )

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Humaniora

  
  
**Prof Dr. Ahidul Asror, M.Ag.,**  
NIP. 19740606200003100

## MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Artinya: Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah (2): 195)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

---

<sup>1</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 15 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=195&to=195>.

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan kerendahan hati dan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibuku tercinta (ibu Nuryatik), yang telah menjadi segalanya dalam hidupku. Sosok kuat yang senantiasa hadir untukku, terimakasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dan semangat yang tak pernah padam. Tanpamu, aku tidak akan mampu sampai di titik ini.
2. Almarhum bapak (alm. Bapak Mubariz), yang dulu menjadi sosok pendukung paling kuat dalam setiap mimpiku. Terimakasih karena percaya pada mimpiku, meski kini jalan hidup membawaku pada arah yang berbeda. Engkau tetap hidup dalam ingatanku, dalam setiap detik perjuanganku dan dalam setiap doa yang tak pernah terputus.
3. Kakakku (Arif Prasetyo Huzaeri S.Ag.), sosok laki-laki tangguh yang telah menjadi pengganti sosok bapak dalam hidupku. Yang diam-diam memikul beban besar agar aku bisa sampai sejauh ini. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan kerja kerasmu yang tak pernah engkau ungkapkan dengan banyak kata, tetapi nyata dalam setiap langkah yang engkau berikan.
4. Pengasuh pondok pesantren Mahasiswa al-Khozini (gus Khozin dan ning Nurwakhidah) beserta seluruh jajaran ustadz dan ustadzah PPM al-Khozini, yang telah sabar membimbing dalam ilmu dan

adab, serta tak lelah menanamkan nilai-nilai islam di tengah hiruk pikuk dunia kampus.

5. Teman-teman seperjuangan IAT angkatan 2021, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Terkhusus untuk keluargaku teman sekelas As-Singkili, terimakasih atas kebersamaan yang hangat, dukungan di setiap detik, dan semua hal kecil yang membuat perjalanan ini jauh lebih bermakna. Juga kepada teman-teman di pondok pesantren mahasiswa Al-Khozini, Terimakasih untuk malam-malam penuh obrolan ringan setelah kegiatan yang melelahkan.
6. Seluruh orang baik, yang telah hadir, yang membantu dalam diam, ataupun dalam bentuk kata, tenaga, dan doa. Terimakasih atas setiap uluran kebaikan, perhatian yang tulus. Yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu, tapi allah pasti mencatat semua kebaikan kalian. Semoga allah membalas setiap kebaikan itu.
7. Untuk diriku sendiri, yang telah berjuang sejauh ini, meski berkali-kali ingin menyerah, meski tak selalu kuat dan sempurna. Terimakasih telah bertahan, di tengah sakit, lelah, kecewa, dan sunyi yang sering tak terucap. Terimakasih telah tetap melangkah, meski jalan terasa berat dan hasil tak selalu sesuai dengan harapan. Semoga kamu tak pernah lupa bahwa perjalananmu bernilai.

## KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena atas rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, Sehingga dapat menyelesaikan penelitian dalam bentuk skripsi yang berjudul “*Solusi Qur’ani Terhadap Fenomena Self Harm (Perspektif Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Aaron T. Beck*” sebagai salah satu syarat mendapat gelar sarjana, dapat terselesaikan dengan baik. shalawat salam senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang melalui agama Islam.

Kesuksesan ini dapat peneliti peroleh karena dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak prof. Dr. H. Hepni, S. Ag, MM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof Dr. Ahidul Asror M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuludin Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember yang telah membimbing selama proses perkuliahan
3. Bapak Win Usuluddin, M. Hum., selaku Ketua Jurusan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

4. Bapak Abdullah Dardum M.Th.I., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah sabar dan support penelitian ini dengan baik.
5. Bapak Dr. Maskud S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing skripsi dan akademik, yang dengan sabar telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang sangat berharga selama proses skripsi dan bimbingan. Serta perhatian yang bapak berikan sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan tugas akhir ini menjadi dorongan dan semangat tersendiri bagi penulis.
6. Segenap Dosen, Pegawai, dan civitas akademik dilingkungan Fakultas Ushuludin, Adab dan Humaniora (FUAH) yang telah memeberikan pengalaman, pengetahuan, dan pelayanan selama proses belajar penulis di UIN KHAS Jember.

Penulis menyadari bbahwa skripsi in masih jauh dari sempurna. Oelh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kabaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis secara pribadi serta bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya.

Jember, 4 Juni 2025

Penulis

Salma Yulia Riztiyani

NIM:211104010043

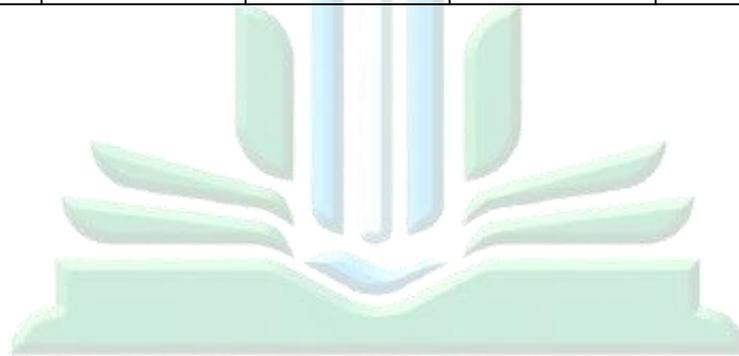
## PEDOMAN LITERALISASI ARAB LATIN

Berikut merupakan tabel pedoman transliterasi Arab yang digunakan dalam penelitian ini. Pedoman yang digunakan merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*)<sup>2</sup> :

| Awal | Tengah | Akhir | Sendiri | Latin/Indonesia |
|------|--------|-------|---------|-----------------|
| ا    | ا      | ا     | ا       | a/i/u           |
| ب    | ب      | ب     | ب       | B               |
| ت    | ت      | ت     | ت       | T               |
| ث    | ث      | ث     | ث       | Th              |
| ج    | ج      | ج     | ج       | J               |
| ح    | ح      | ح     | ح       | H               |
| خ    | خ      | خ     | خ       | Kh              |
| د    | د      | د     | د       | D               |
| ذ    | ذ      | ذ     | ذ       | Dh              |
| ر    | ر      | ر     | ر       | R               |
| ز    | ز      | ز     | ز       | Z               |
| س    | س      | س     | س       | S               |
| ش    | ش      | ش     | ش       | Sh              |
| ص    | ص      | ص     | ص       | ṣ               |
| ض    | ض      | ض     | ض       | ḍ               |
| ط    | ط      | ط     | ط       | ṭ               |
| ظ    | ظ      | ظ     | ظ       | ẓ               |

<sup>2</sup> Tim Penyusun, *PEDOMAN KARYA TULIS ILMIAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER TAHUN 2024* (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024), 33–34.

|    |    |        |        |        |
|----|----|--------|--------|--------|
| ف  | ف  | فا     | فا     | F      |
| قا | قا | قا     | قا     | Q      |
| كا | كا | كا     | كا     | K      |
| لا | لا | لا     | لا     | L      |
| ما | ما | ما     | ما     | M      |
| نا | نا | نا     | نا     | N      |
| ها | ها | ها, هـ | ها, هـ | H      |
| وا | وا | وا     | وا     | W      |
| يا | يا | يا     | يا     | Y      |
| ع  | ع  | ع      | ع      | '(ayn) |
| غ  | غ  | غ      | غ      | Gh     |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
 JEMBER

## ABSTRAK

Salma Yulia Riztiyani, 2025: Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena *Self Harm* (Perspektif Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Aaron T. Beck)

**Kata Kunci :** *Self Harm*, Al-Qur'an, CBT

Fenomena *self harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri menjadi salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh kebanyakan remaja dan dewasa muda. Perilaku ini dilakukan sebagai bentuk pelarian diri dari tekanan emosi, rasa bersalah, dan ketidak berdayaan. Tindakan tersebut menunjukkan adanya gangguan dalam cara berpikir dan cara individu dalam memaknai dirinya serta lingkungannya.

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah (1) Bagaimana pandangan al-Qur'an mengenai *self harm* (2) Bagaimana solusi yang diberikan al-Qur'an dengan pendekatan CBT.

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan deskriptif tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep dzalim terhadap diri sendiri, menjaga diri, berpikir positif, dan refleksi diri.

Temuan penelitian menunjukkan, 1. *self harm* dalam pandangan al-Qur'an merupakan salah satu bentuk *zalim linafsih* karena manusia tidak memanfaatkan pemberian Allah dengan benar. 2. Al-Qur'an memberikan solusi preventif berupa pendidikan karakter berbasis islam, penguatan spiritualitas dan refleksi diri, pembiasaan ibadah dan praktik spiritual, dan pengembangan coping positif. Adapun solusi kuratifnya adalah terapi kognitif Qur'ani: mengubah pola pikir destruktif, peningkatan spiritualitas dan *tazkiyatun nafs*, pendampingan konseling berbasis Qur'an, dukungan sosial. Integrasi antara nilai Qur'ani dan pendekatan CBT menjadi upaya holistic yang relevan untuk membantu individu keluar dari kebiasaan *self harm*, dengan tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga spiritualitas dan makna hidup.

KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....                  | i   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....   | ii  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....               | iii |
| <b>MOTTO</b> .....                           | iv  |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....                     | v   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                  | vii |
| <b>PEDOMAN LITERALISASI ARAB LATIN</b> ..... | ix  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                         | xi  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                      | xii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                    | xiv |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....               | 1   |
| A. Konteks Penelitian.....                   | 1   |
| B. Fokus Penelitian .....                    | 5   |
| C. Tujuan Penelitian.....                    | 5   |
| D. Manfaat Penelitian.....                   | 5   |
| E. Definisi Istilah .....                    | 6   |
| F. Sistematika Pembahasan.....               | 8   |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....           | 10  |
| A. Penelitian Terdahulu.....                 | 10  |
| B. Kajian Teori.....                         | 15  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....   | 29  |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....      | 29  |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| B.   | Sumber Data .....  | 30        |
| C.   | Teknik Pengumpulan Data .....  | 30        |
| D.   | Teknik Analisis Data .....   | 32        |
| E.   | Keabsahan Data .....   | 33        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                |  | <b>34</b> |
| A.   | Ayat- ayat yang membahas mengenai <i>self harm</i> .....   | 34        |
| B.   | Analisis teori <i>cognitive behavioral therapy</i> (CBT) terhadap <i>self harm</i><br>dalam perspektif al-Qur'an ..... | 49        |
| C.   | Solusi Qur'ani terhadap <i>self harm</i> berdasarkan analisis CBT.....   | 62        |
| <b><u>BAB V</u> SIMPULAN DAN SARAN .....</b> |  | <b>68</b> |
| A.   | Simpulan.....  | 68        |
| B.   | Saran.....   | 69        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  |  | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>                     |  |           |



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu ..... 13



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Masa remaja adalah masa perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada umumnya masa remaja itu dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan akhir atau dua puluhan awal. Perkembangan yang terjadi pada masa remaja itu meliputi perubahan yang berhubungan dengan perkembangan fisik, kognitif serta sosial emosi, pada masa remaja biasanya ada keinginan untuk masa depannya yang dikaitkan dengan cita-cita dan pemilihan karier. Menurut WHO (*world health organization*) menyebutkan bahwa remaja adalah individu yang berada dalam fase perkembangan. Hal ini dimulai ketika mereka pertama kali menampilkan tanda-tanda seksual, pada masa ini juga terjadi perubahan psikologis dan proses identifikasi yang mengubah mereka dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, serta mengalami transisi dari ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya menuju kondisi yang lebih mandiri.<sup>3</sup>

Era modern yang semakin kompleks ini, tuntutan sosial menjadi semakin tinggi. Kesehatan mental remaja saat ini sering kali tidak memenuhi harapan generasi sebelumnya. Harapan-harapan tinggi akan

---

<sup>3</sup> haerani nur dan nurussakinah daulay, ed., *DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA (PROBLEMATIKA DAN SOLUSI)*, 1 ed., 2 (jakarta: KENCANA, 2021).

Kesuksesan menjadi beban yang datang dari lingkungan, seperti tuntutan akademis di sekolah, yang sering kali menjadi penyebab utama stres atau depresi pada remaja. Selain itu, perubahan menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi, menjalin hubungan dengan lawan jenis, atau masalah keluarga juga berkontribusi. Bagi sebagian remaja milenial, tantangan ini membuat mereka lebih tangguh, namun bagi yang lain tantangan tersebut justru menjadi beban dan masalah mental. Ditambah lagi, perkembangan teknologi yang tidak dapat dikendalikan dapat memberikan tekanan tambahan.<sup>4</sup>

Tekanan yang dialami oleh remaja sering kali mendorong remaja tersebut untuk melampiaskannya melalui perilaku menyimpang, seperti melukai diri sendiri, menggunakan narkoba, bahkan hingga bunuh diri. Namun, tidak semua remaja menempuh jalan ini, sebagian dari mereka mengalihkan tekanan tersebut ke aktivitas yang lebih positif. Data terkini di Indonesia sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan *self harm* dan 93% dari pelaku tersebut adalah perempuan. Data ini di akses di internet pada tahun 2023.<sup>5</sup>

Al-Qur'an menjadi pedoman hidup bagi umat manusia. Di dalam al-Qur'an terkandung berbagai hukum, pedoman moral dan spiritual, yang menjadi acuan untuk kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu memahami

---

<sup>4</sup> haerani nur dan nurussakinah daulay.

<sup>5</sup> Agustina Simangunsong, "Pulih Bersama Remaja Kecenderungan Self Harm," arsip artikel, *buletin kpin* (blog), 17 Maret 2023, <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1246-pulih-bersama-remaja-kecenderungan-self-harm>.

makna dari al-Qur'an begitu penting untuk membimbing manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.<sup>6</sup> Termasuk isu-isu mengenai kesehatan mental seperti *self harm*

Dalam sudut pandang islam melukai diri sendiri dengan sengaja atau biasa di sebut dengan *self harm* ini merupakan suatu tindakan zalim terhadap diri sendiri. Hal ini sesuai dengan ayat alqur'an surah yunus ayat 44 :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya : “*sesungguhnya allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.*”<sup>7</sup>

Pada ayat ini dijelaskan bahwasannya allah itu tidak pernah melakukan zalim kepada manusia, akan tetapi manusia itu sendiri yang melakukan perbuatan zalim terhadap dirinya. Dijelaskan dalam tafsir kemenag bahwa allah tidak akan mengurangi daya indera manusia dan semua alat yang dimiliki untuk mendapat petunjuk serta segala sesuatu yang bermanfaat bagi manusia, asalkan manusia itu dapat mempergunakan pancaindera dengan sebaik-baiknya. Tetapi jika terjadi sebaliknya maka manusia itulah menganiaya dirinya sendiri.<sup>8</sup> Wahbah az zuhaili menjelaskan dalam kitabnya bahwa manusia yang menyalakan nikmat akal dan

<sup>6</sup> Reva Sheptiya Anjani, “Al-Qur’an Dan Hadist Sumber Hukum dan Pedoman Hidup Umat Muslim” 1 (2023).

<sup>7</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/10?from=44&to=44>.

<sup>8</sup> kemenag Indonesia, ed., *Al-Qur’an dan tafsirnya*, Ed. yang disempurnakan (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004), 319.

orang-orang yang melakukan penolakan terhadap petunjuk dari agama Allah dengan melanggar perintah-perintah agama ini termasuk manusia yang menzalimi diri mereka sendiri.<sup>9</sup> Didalam ayat ini dijelaskan manusia yang tidak dapat mempergunakan pancaindera serta alat dalam tubuhnya dengan baik merupakan zalim terhadap diri sendiri. Salah satu bentuk perilaku dari *self harm* adalah menyayat salah satu bagian tubuh hal ini merupakan perbuatan yang tidak mempergunakan tubuh dengan baik adalah bentuk perbuatan zalim.

Peneliti memiliki beberapa pertimbangan untuk memilih judul ini. Pertama, melihat data penelitian yang dilakukan oleh Dastin Paramita salah satu mahasiswi UINKHAS Jember menuliskan setidaknya ada tiga mahasiswa UINKHAS yang melakukan *self harm*, penelitian yang dilakukan ini hanya mencakup dari fakultas dakwah. Penelitian yang dilakukan oleh Dastin ini pelaku *self harm* berjenis kelamin perempuan semua. Bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan yaitu, menyayat lengan tangan, menindik jarum pada kulit lengan tangan dengan jarum pentul, serta overdosis dan mengemudi secara sembrono.<sup>10</sup> Kedua, dalam persepektif Islam ataupun al-Qur'an penelitian mengenai *self harm* ini masih kurang begitu dibahas. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai *self harm* dari perspektif al-Qur'an

---

<sup>9</sup> "Terjemah Tafsir Al Munir - 6," t.t., 185–86.

<sup>10</sup> Dastin Paramita, "ANALISIS SELF-HARM PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER" (Jember, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, 2024).

yang dijelaskan melalui beberapa kitab tafsir. Selain itu, penelitian juga memiliki tujuan mencari solusi *self harm* dari al-qur'an.

Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat skripsi dengan judul “ Solusi Qur’ani terhadap fenomena *self harm* (Perspektif Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Aroon T. Beck)”

## **B. Fokus Penelitian**

1. Bagaimana perilaku *self harm* dalam pandangan al-Qur'an ?
2. Bagaimana solusi yang diberikan al-Qur'an terhadap perilaku *self harm* melalui pendekatan CBT?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menjelaskan perilaku *self harm* dalam pandangan al-Qur'an
2. Menjelaskan solusi yang diberikan al-Qur'an terhadap perilaku *self harm* melalui pendekatan CBT.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Berikut beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung penelitian terdahulu terkait pandangan al-Qur'an mengenai *self harm*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam literatur tafsir. Serta hasil temuan dan analisis yang dihasilkan dapat dijadikan

referensi dan bahan kajian oleh para peneliti dan akademisi untuk memperluas pemahaman tafsir al-Qur'an.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperdalam wawasan terkait kesehatan mental seperti *self harm* dengan memberikan sudut pandang yang mendalam berdasarkan kajian al-Qur'an. melalui penelitian ini, peneliti akan mengasah keterampilan analisis kritis terhadap teks-teks tafsir, khususnya dalam konteks menghubungkan ajaran al-Qur'an dengan fenomena sosial dan psikologis seperti *self harm*.

### b. Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya perpustakaan ilmiah Universitas KH. Achmad Siddiq Jember serta bisa menjadi bahan referensi untuk memperkaya materi perkuliahan khususnya mata kuliah yang berkaitan dengan tafsir al-Qur'an.

### c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait bagaimana al-Qur'an memandang perilaku *self harm*, melalui penjelasan dari kitab tafsir.

## E. Definisi Istilah

### 1. Solusi Qur'ani

Solusi Qur'ani adalah upaya pendekatan atau mencari jawaban atas persoalan hidup yang didasarkan pada ajaran, nilai, dan petunjuk yang terdapat dalam al-Qur'an. konsep ini memandang al-Qur'an menjadi sumber utama, dan menjadikan ayat-ayat al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>11</sup> Dalam konteks skripsi ini, solusi Qur'ani dimaknai sebagai bentuk pencerahan spiritual dan psikis yang diberikan al-Qur'an untuk menangani fenomena *self harm*, yang merupakan bentuk gangguan psikologis. Dengan berpijak pada ayat-ayat al-Qur'an yang dianalisis melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT).

## 2. *Self harm*

*Self harm* menurut istilah dalam kajian psikologi adalah suatu perilaku seseorang untuk melukai dirinya sendiri dengan berbagai macam cara dengan ada atau tidaknya keinginan untuk mati. Perilaku ini dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan emosional dengan cara merugikan terhadap diri sendiri. Perilaku ini dilakukan dengan kesadaran penuh atau bisa di sebut dengan sengaja dalam melakukannya.<sup>12</sup>

## 3. CBT Aaron T. Beck

Teori CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960-an. teori ini berfokus pada hubungan antara pikiran (*cognitive*),

---

<sup>11</sup> "Solusi Qur'ani," *Universitas Islam Sultan Agung* (blog), diakses 15 Mei 2025, <https://unissula.ac.id/solusi-qurani/>.

<sup>12</sup> Saridewi Mutiara Insani, "STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN," . . *Character* 10, no. 02 (t.t.).

perasaan (*emotional*), perilaku (*behavioral*). CBT meyakini bahwa pikiran negatif atau tidak rasional dapat menyebabkan perasaan yang menyakitkan dan perilaku yang merugikan<sup>13</sup>, seperti *self harm*.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan mencakup penjelasan tentang alur penyusunan skripsi, yang dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup.<sup>14</sup> Berikut merupakan susunan skripsi pada penelitian ini:

**Bab Pertama**, pada bab ini menguraikan latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, definisi istilah, serta sistematika pembahasan. Bab ini memiliki untuk menjadi pengantar yang memberikan gambaran umum mengenai keseluruhan penelitian.

**Bab Kedua**, pada bab ini menyajikan kajian pustaka, yang berisi terkait beberapa kajian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini, serta menjelaskan teori atau konsep yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini.

**Bab Ketiga**, bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini. Di dalamnya dielaskan mengenai metode dan jenis penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta keabsahan data.

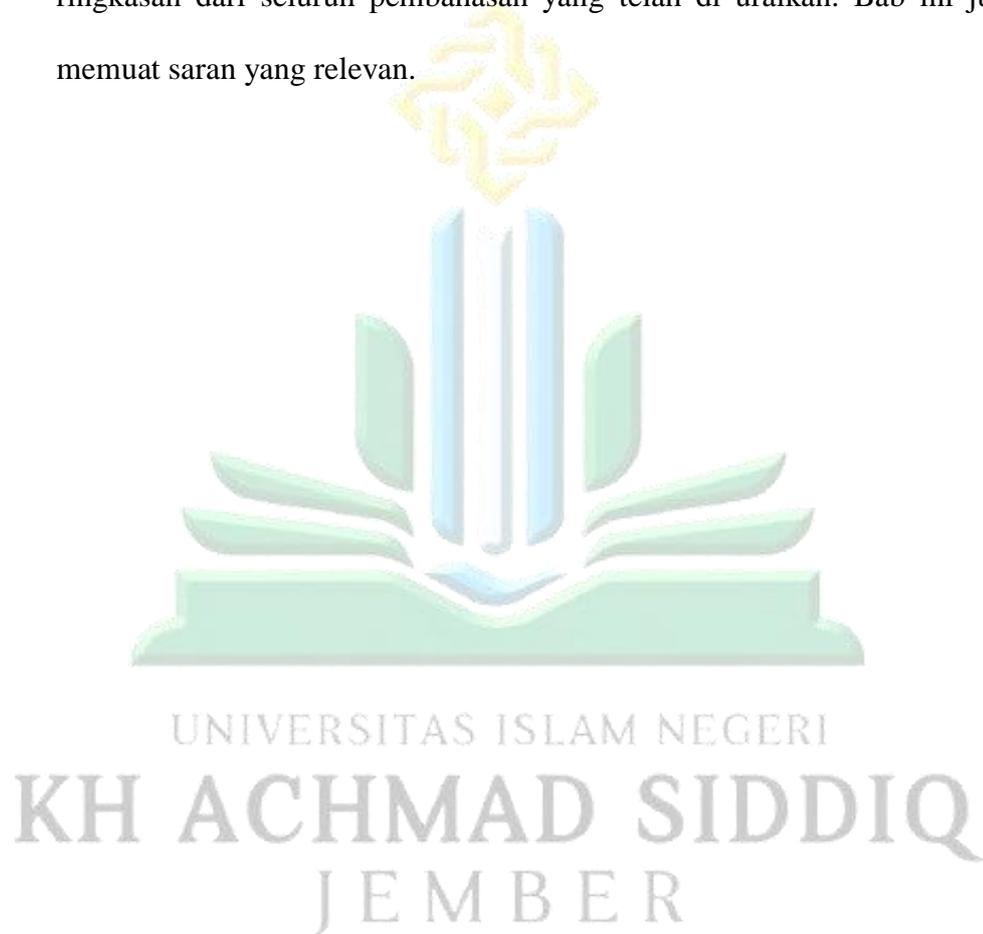
---

<sup>13</sup> kasandra oemarjoedi, *pendekatan cognitive behavioral therapy dalam psikoterapi*, pertama (Jakarta: kreatif media, 2003), 6–9.

<sup>14</sup> tim penyusun, *PEDOUMAN PENULISAN KARYA ILMIAH Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 2023* (uin Kiai haji achamd siddiq jember, 2023).

**Bab Keempat,** bab ini menjelaskan tentang penyajian data dan analisisnya, yang mencakup gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis, serta pembahasan temuan.

**Bab Kelima,** pada bab ini merupakan bagian penutup dari pembahasan, yang menyajikan kesimpulan sebagai jawaban atas focus penelitian serta ringkasan dari seluruh pembahasan yang telah di uraikan. Bab ini juga memuat saran yang relevan.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesepian Dengan Perilaku *Self Harm* Remaja SMK” yang ditulis oleh Umi Purwanti mahasiswi jurusan Psikologi dan Psikoterapi UIN Raden Mas Said Surakarta (2023). Fokus pembahasan skripsi ini adalah menganalisis apakah terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan perilaku *self harm*. Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif dan termasuk ke dalam jenis penelitian korelasional.<sup>15</sup>
2. Skripsi yang berjudul “Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Psikologi Yang Melakukan *Self Harm* ” yang ditulis oleh Rina Asna Dara mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Aceh Utara (2024). Pembahasan skripsi ini berfokus aspek aspek dari kebermaknaan hidup dari mahasiswa psikologi, makna harapan hidup bagi mahasiswa pelaku *self harm* . Metode yang digunakan pada skripsi ini adalah pendekatan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Informasi utama skripsi ini berasal dari mahasiswa yang melakukan *self harm* dan bersedia di wawancarai. Ada tiga mahasiswa yang bersedia di wawancarai di

---

<sup>15</sup> Umi Purwanti, “HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KESEPIAN DENGAN PERILAKU SELF HARM REMAJA SMK” (Surakarta, universitas Islam negeri raden mas Said, 2023).

salah satu program studi psikologi universitas yang berada di Indonesia. Usia dari subjek penelitian ini berkisar dari 20 sampai 21 tahun.<sup>16</sup>

3. Skripsi yang berjudul “ Analisis *Self Harm* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”, yang ditulis oleh Dastin Paramita mahasiswi program studi Psikologi UIN KH. Achamd Siddiq Jember (2024). Fokus pembahasan dari skripsi ini adalah jenis dan alasan perilaku *self harm* yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas dakwah di UIN KH Achmad Siddiq Jember, serta membahas bagaimana emosi yang dirasakan sebelum dan setelah melakukan *self harm*. Metode yang digunakan pada skripsi ini adalah kualitatif dengan jenis deskriptif. Sumber data yang didapatkan berasal dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan untuk menganalisis data menggunakan pendekatan model Miles dan Huberman.<sup>17</sup>

4. Skripsi yang berjudul “ Perilaku *Self Harm* Pada Korban Pacaran Di Kalangan Pemuda Desa” yang di tulis oleh Sabilla Azzahra Hajiyah Rachman mahasiswi jurusan konseling dan pengembangan masyarakat UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri (2022). Skripsi ini fokus membahas faktor penyebab dan bentuk-bentuk dari *self harm* yang dilakukan oleh pemuda korban dari pacaran serta cara pemuda ini

---

<sup>16</sup> Rina Asna Dara, “kebermaknaan hidup mahasiswa Psikologi yang melakukan self harm” (Aceh Utara, universitas malikussaleh, 2024).

<sup>17</sup> Dastin Paramita, “ANALISIS SELF-HARM PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER.”

mengurangi perilaku tersebut. Metode yang digunakan skripsi ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Obyek dari penelitian ini adalah beberapa pemuda yang berasal dari desa Majasem, kecamatan Kemangkon kabupaten Purbalingga. Teknik pengambilan data skripsi ini dengan menggunakan teknik *purposive*. Informan yang diambil oleh penulis pada skripsi ini sebanyak lima informan.<sup>18</sup>

5. Jurnal yang berjudul “ Analisis Dimensi *Self Harm* Dalam Pandangan Islam “ yang ditulis oleh Silvie Mil Dkk (2024). Jurnal ini fokus membahas mengenai dimensi *self harm* dalam pandangan islam dan penanganan bimbingan konseling. Metode yang digunakan jurnal ini adalah *literatur review*. Peneliti mengambil data dari artikel yang membahas tentang *self harm* dari tahun 2016-2023. Terdapat lima dimensi yang mempengaruhi perilaku *self harm* yaitu dimensi kognitif, dimensi biologis, dimensi afeksi, dimensi lingkungan, dimensi perilaku.<sup>19</sup>
6. Tesis yang berjudul “Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*self harm*) Kajian Sudut Pandang Al-Qur’an” yang ditulis oleh Raihan Maghfirah (2024). Focus pembahasan dari tesis ini adlaah tafsir alqur’an ayat ayat tentang *self harm*, faktor penyebab perilaku *self harm* serta solusi

<sup>18</sup> SABILLA AZZAHRA HAJIZYAH RACHMAN, “PERILAKU SELF-HARM PADA KORBAN PACARAN DI KALANGAN PEMUDA DESA” (Purwokerto, UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI, 2022).

<sup>19</sup> Silvie Mil dkk., “Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (20 Juni 2024): 1752–66, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5884>.

dalam al-Qu'an serta konstekstualisainya dengan masyarakat modern. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mujahadah al-Nafs* dan teori nafsiologi serta teori psikologi islam. Jenis penelitian yang digunakan adalah *library research*. Sumber data berasal dari beberapa kitab tafsir. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode *maudhu'i*.<sup>20</sup>

**Tabel 2. 1** Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu

| No. | Penelitian terdahulu   | Persamaan  | Perbedaan   |
|-----|--|--|---|
| 1.  | Umi Purwanti ( 2023 ), hubungan antara harga diri dan kesepian dengan perilaku <i>self harm</i> remaja SMK | Persamaan pada penelitian ini adalah pembahasannya sama yaitu tentang <i>self harm</i> | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti saat ini menggunakan metode kualitatif fokus penlitian ini perilaku <i>self harm</i> yang dilakukan oleh remaja SMK dan membatasi antara harga diri dan kesepian dengan perilaku tersebut sedangkan penelitian saat ini berfokus pada pandangan alqur'an mengenai <i>self harm</i> |
| 2.  | Rina Asna Dara (2024), kebermaknaan hidup mahasiswa psiologi yang  | Kajian yang dibahas sama yaitu tentang <i>self harm</i> Metode yang                    | Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus  |

<sup>20</sup> Raihan Magfirah, "PERILAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI (SELF HARM) KAJIAN SUDUT PANDANG AL-QUR'AN" (Banda Aceh, universitas islam negeri AR-RANIRY, 2024).

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | melakukan self harm   | digunakan sama kualitatif                               | sedangkan penelitian saat ini menggunakan jenis penelitian studi pustaka  |
| 3. | Dastin Paramita (2024), analisis <i>self harm</i> pada maha siswa fakultas dak wah Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember | Pembahasan kajiannya sama tentang <i>self harm</i>      | Penelitian ini menggunakan bentuk studi lapangan sedangkan penelitian yang saat ini dilakukan menggunakan studi kepustakaan Fokus pembahasan pada penelitian ini mengenai mahasiswa yang melakukan perilaku <i>self harm</i> sedangkan penelitian saat ini berfokus pada pandangan alqur'an mengenai <i>self harm</i> |
| 4. | Sabilla Azzahra (2022), perilaku <i>self harm</i> pada korban pacaran di kalangan pemuda desa                                 | Kajiannya sama yaitu membahas mengenai <i>self harm</i> | Penelitian ini berbentuk studi lapangan sedangkan penelitian saat ini studi kepustakaan Penelitian ini fokus kepada pelaku <i>self harm</i> sedangkan penelitian saat ini fokus pada pandangan alqur'an mengenai <i>self harm</i>   |
| 5. | Silvie Mill dkk (2024), analisis dim ensi <i>self</i>   | Kajian yang dibahas sama yaitu mengenai                 | Fokus kajian pada penelitian ini  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | <i>harm</i> dalam pandangan islam   | <i>self harm</i>   | adalah pandangan islam mengenai perilaku <i>self harm</i> sedangkan penelitian saat ini di fokuskan pada pandangan alqur'an mengenai <i>self harm</i> |
| 6. | Raihan Magfirah (2024), Perilaku Menyakiti Diri Sendiri ( <i>self harm</i> ) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an | Kajian yang dibahas sama <i>self harm</i> dalam pandangan al-qur'an,serta mencari solusi yang diberikan alqur'an | Teori yang digunakan berbeda ayat yang dibahas ada yang tidak sama,   |

## B. Kajian Teori

### 1. Tafsir tematik

*Al-Fasr* merupakan akar kata dari tafsir yang bermakna menyingkap sesuatu yang tertutup. Kemudian kata *al fasr* ini di ubah menjadi bentuk *taf'il* sehingga menjadi al-tafsir, kata ini memiliki arti menyingkap suatu makna yang tersimpan. Sedangkan menurut istilah kata tafsir bermakna menjelaskan suatu lafadz yang sulit untuk dipahami, dan dijelaskan dengan uraian yang lebih memperjelas pada maksud dari lafadz tersebut.<sup>21</sup>

Dalam istilah ulama' tafsir tafsir tematik ini dikenal dengan istilah tafsir *maudhu'i*. Kata *maudhu'i* merupakan bentuk isim maf'ul

<sup>21</sup> Abdul Wahab Syakhrani, "PENGERTIAN TAFSIR ILMU AL-QUR'AN," *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, 2, 3 (Agustus 2023).

dari lafadz fi'il madhi (وضع) yang berarti meletakkan, menjadikan, menghina, mendustakan, dan membuat-buat. Kemudian Muhammad Sayyid Iwad menjelaskan istilah *maudhu'i* itu identik dengan suatu masalah atau isu yang berkaitan dengan aspek kehidupan, mulai dari segi aqidah, interaksi sosial, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan alam semesta, selanjutnya isu ini dipahami dengan ayat al-Qur'an. dari segi semantik juga dijelaskan bahwa istilah tafsir *maudhu'i* itu menafsirkan al-Qur'an sesuai dengan isu tertentu.<sup>22</sup>

Tafsir tematik merupakan salah satu metode dalam menafsirkan al-Qur'an. Pada ranah praktiknya tafsir tematik ini dapat dibagi pada dua metode. Pertama, menjadikan satu surah dalam al-Qur'an dalam satu kesatuan yang pada masing-masing ayat memiliki tema pembahasan tertentu, tetapi pastinya dalam satu surat ada satu tema utama yang dibahas, sehingga dalam satu surat itu berpusat pada satu tema utama yang dibahas dan hal ini hanya ada pada surat tertentu saja. Kedua, metode ini merupakan yang paling banyak digunakan dalam penelitian saat ini, yakni mengumpulkan ayat-ayat alqur'an yang membahas mengenai tema yang sama.<sup>23</sup>

Setiap metode pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri berikut adalah kelebihan dari metode tafsir tematik yang diungkapkan

<sup>22</sup> Zuman Malaka, "SEKILAS TENTANG TAFSIR MAUDHU'I," *jurnal keislaman*, 1, 5 (2022): 96–97.

<sup>23</sup> Zaky Mumtaz Ali, "Melacak Bentuk Tafsir Tematik dalam Khazanah Tafsir Klasik (Studi Bentuk Tafsir Tematik dalam Kitab Tafsir Al-Ṭabarī dan Ibnu Kaṣīr)," *Ulumul Qur'an: jurnal kajian ilmu alqur'an dan tafsir* 2, no. 1 (Maret 2022): 124.

oleh para ahli. Pertama, metode ini dirasa dapat menjawab permasalahan dari kehidupan manusia yang selalu tumbuh dan berkembang, sehingga metode tematik ini di upayakan dapat menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat. Kedua, dalam memecahkan permasalahan yang ada di masyarakat metode ini dirasa lebih praktis dan sistematis. Ketiga, metode ini menimbulkan kesan bagi pembaca dan pendengarnya al-Qur'an senantiasa mengayomi dan membimbing kehidupan manusia di bumi, hal ini dikarenakan metode tematik yang menjadikan alqur'an selalu dinamis dengan tuntutan zaman. Keempat, metode tematik ini dapat memberikan pemahaman dari al-Qur'an mengenai suatu tema yang dibahas secara utuh.<sup>24</sup>

Setiap kelebihan pasti memiliki kekurangan, hal ini juga dimiliki oleh metode tafsir tematik. Berikut adalah kekurangan dari metode tafsir tematik. Pertama, memenggal ayat al-Qur'an, karna berpacu pada tema sehingga pembahasan mengenai satu ayat hanya di bahas mengenai tema tersebut. Misalnya seperti pembahasan tema mengenai shalat, biasanya ayat tentang shalat juga membahas mengenai hukum zakat, maka mau tidak mau ayat yang membahas tentang zakat harus di penggal, hal ini dilakukan agar tidak mengganggu proses analisis. Kedua, ketika menerapkan metode tafsir tematik maka pembahasan satu ayat hanya terbatas pada satu tema tersebut, padahal biasanya satu ayat juga membahas berbagai aspek,

---

<sup>24</sup> Malaka, "SEKILAS TENTANG TAFSIR MAUDHU'I," 100–101.

karena adanya tema maka yang akan dibahas hanya dari satu sudut pandang.<sup>25</sup>

## 2. *Self harm*

### a. Pengertian *self harm*

*Self harm* atau *self injury* merupakan suatu bentuk ekspresi yang timbul dari tekanan psikologis yang sangat kuat, dimana seseorang secara sengaja melukai diri sendiri sebagai cara untuk menghukum diri sendiri atau mengatasi rasa sakit, kehilangan, atau kehampaan yang dirasakan, namun tanpa adanya niat untuk melakukan bunuh diri.<sup>26</sup> Perilaku *self harm* dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan perasaan emosional yang biasanya terasa menyakitkan.<sup>27</sup>

Klonsky berpendapat bahwa *self harm* adalah suatu tindakan menciderai diri sendiri secara sengaja dengan tujuan tertentu yang tidak dapat diterima secara sosial dan tanpa adanya niata untuk bunuh diri. Kemudian Whitlock juga berpendapat mengenai *self harm*, Whitlock mengemukakan *self harm* merupakan perilaku melukai dirisecara sengaja yang menyebabkan kerusakan langsung pada tubuh, bukan untuk tujuan mendapatkan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri.

<sup>25</sup> Malaka, 101.

<sup>26</sup> Atiyah Faridah Hanan dkk., "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 3, no. 1 (1 Maret 2024): 211–18, <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>.

<sup>27</sup> Saridewi Mutiara Insani, "STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN," . . *Character* 10, no. 02 (2023): 439–454.

Sedangkan menurut Gratz dkk. Jika *self harm* ini terus berlanjut, hal ini dapat berkembang menjadi upaya bunuh diri.<sup>28</sup>

Sebagian pelaku *self harm* menyadari bahwa tindakan mereka tidak baik, berbahaya, dan bahkan bisa berujung pada kematian. Namun, ada juga yang tidak menyadari dampak dari perilaku tersebut. Tindakan menyakiti diri sendiri umumnya di picu oleh perasaan atau pikiran negatif seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, atau kesedihan, yang terjadi sesaat sebelum tindakan *self harm* dilakukan. Sehingga, individu yang melakukan *self harm* biasanya didorong oleh perasaan atau pikiran negatif yang disebabkan oleh kondisi depresi, kecemasan, ketakutan, kemarahan, dan lain sebagainya.<sup>29</sup>

Pelaku *self harm* sering kali memiliki hubungan erat dengan rendahnya kasih sayang terhadap diri sendiri. Ketika seseorang merasa tidak berharga atau kurang menghargai dirinya sendiri, mereka kadang-kadang menggunakan *self harm* sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional atau mental yang sedang dialami. Hilangnya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat menyebabkan gangguan dalam kepercayaan terhadap nilai diri, yang kemudian mendorong kebutuhan untuk merasakan sakit

---

<sup>28</sup> Erdina Indrawati, "Self Injury (self harm) dan Emosi," *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 6, no. 16 (Agustus 2020), <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/704-self-injury-self-harm-dan-emosi>.

<sup>29</sup> Fenty Zahara Nasution dan Selly Angraini, "GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA," *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 1 (25 Maret 2021): 121–37, <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>.

fisik sebagai bentuk ekspresi atau pemenuhan yang dianggap diperlukan.<sup>30</sup>

b. Jenis perilaku *self harm*

Berdasarkan pendapat dari Strong mengatakan bahwa *self harm* ini memiliki 3 jenis yaitu sebagai berikut :

- 1) *Major self-mutilation*, merupakan individu melakukan kerusakan yang cukup parah dan tidak dapat dipulihkan seperti semula, seperti memotong kaki atau mencukil bola mata. Tindakan ini biasanya dilakukan oleh individu yang sedang mengalami psikosis
- 2) *Stereotypic self-injury*, yaitu jenis perilaku *self harm* yang tidak terlalu parah tetapi dilakukan secara berulang, seperti membenturkan kepala ke tembok. Tindakan ini biasanya dilakukan oleh individu yang mengalami gangguan *neurologis*, seperti *autisme* atau *syndrom tourette*.
- 3) *Moderate/superficial self-mutilation* adalah jenis perilaku *self harm* yang paling umum dilakukan oleh individu meliputi tindakan seperti menarik rambut dengan kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, membakar kulit, dan lain sebagainya. Menurut WHO, ada dua tingkat intensitas yang sering dilakukan yaitu:

<sup>30</sup> Salsabila Rahma dkk., "Konseling REBT untuk Meningkatkan Self Love pada Pelaku Self-Harm," *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (30 Juni 2024): 61–73, <https://doi.org/10.51339/isyrof.v6i1.1854>.

pertama, meracuni diri sendiri secara sengaja. Kedua, intensitas *self harm*.<sup>31</sup>

c. Bentuk perilaku *self harm*

Menurut Whitlock dkk, bentuk perilaku *self harm* yang tinggi kejadiannya adalah sebagai berikut :

- 1) Memotong, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, merobek kaki, lengan, atau bagian tubuh lainnya.
- 2) Menggigit bagian tubuh hingga meninggalkan bekas atau menyebabkan pendarahan.
- 3) Memukul atau membenturkan diri hingga memar atau berdarah.
- 4) Menjambak atau menarik rambut dengan kuat, serta mencabuti alis atau bulu mata dengan tujuan menyakiti diri sendiri.
- 5) Sengaja menghambat penyembuhan luka
- 6) Membakar kulit.<sup>32</sup>

d. Penyebab perilaku *self harm*

Berikut beberapa penyebab perilaku *self harm*:

- 1) Riwayat trauma psikologis, individu yang memiliki trauma psikologis cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri. Trauma dapat berasal

<sup>31</sup> Fenty Zahara Nasution dan Selly Angraini, "GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA."

<sup>32</sup> Rini, "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin," *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* 6, no. 1 (November 2022).

pengalaman kehilangan seseorang yang berarti, korban kekerasan, baik fisik ataupun emosional. Dari kondisi-kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan hampa atau merasa tidak berharga, sehingga menjadikan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk koping negatif terhadap tekanan emosional.

- 2) Masalah sosial, selain trauma, tekanan sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *self harm*. Individu yang menjadi korban perundungan (*bullying*) atau mengalami kesulitan sosial tertentu cenderung lebih rentan terhadap tindakan menyakiti diri.
- 3) Gangguan mental, dalam beberapa kasus, *self harm* erat dengan gangguan kesehatan mental. Gangguan seperti depresi, gangguan mood, serta gangguan kepribadian ambang merupakan beberapa kondisi yang kerap ditemukan pada individu dengan kecenderungan menyakiti diri.<sup>33</sup>

e. Dampak perilaku *self harm*

Kesulitan jangka panjang di masa dewasa merupakan dampak dari perilaku *self harm* yang dilakukan pada saat remaja. Perilaku *self harm* ini tidak hanya menimbulkan bahaya secara langsung

---

<sup>33</sup> Redaksi Halodoc, "Memahami Self Harm, Ciri-Ciri, dan Cara Mengobatinya," halodoc, diakses 28 Mei 2025, <https://www.halodoc.com/artikel/3-penyebab-self-harm-perbuatan-menyakiti-diri-sendiri>.

terhadap fisik, tetapi perilaku ini juga dianggap sebagai salah satu pemicu munculnya pemikiran untuk bunuh diri.<sup>34</sup>

### 3. CBT (*cognitive behavioral therapy*)

#### a. Pengertian *cognitive behavioral therapy*

CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang menggabungkan dua metode utama, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada perubahan pola pikir, sedangkan terapi perilaku individu dalam mengubah tindakan atau perilakunya. Dalam perkembangan teori CBT, sejumlah ahli berkontribusi signifikan, seperti Albert Ellis dengan *rational emotive therapy*, Aaron T. Beck dengan *cognitive therapy*, dan Donald Meichenbaum melalui *cognitive behavior modification*.<sup>35</sup>

Teori *cognitive behavior* didasarkan pada pemahaman bahwa pola pikir individu terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling terhubung. Proses kognitif memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak.<sup>36</sup> Selanjutnya mengenai tujuan dari CBT adalah untuk membantu mengidentifikasi keyakinan yang salah dan menemukan alternatif untuk melakukan kehidupan sehari-hari. Terapi kognitif secara bertahap mengubah pola SKR yang negatif menjadi lebih positif

<sup>34</sup> Erdina Indrawati, "Self Injury (self harm) dan Emosi," 203.

<sup>35</sup> Muhammad Rouf Mustofa dan Nurjannah, "COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY," *CONS-IEDU* 2, no. 1 (29 Juni 2022): 18, <https://doi.org/10.51192/cons.v2i1.372>.

<sup>36</sup> Aji Restu Sauran dan Wandrio Salewa, "TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM GANGGUAN KEPERIBADIAN BIPOLAR," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 1 (30 Juni 2022): 84, <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>.

melalui metode yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Teori ini juga berupaya menantang keyakinan irasional dengan menggunakan beberapa teknik. Selain itu CBT juga memberikan manfaat jangka panjang dibandingkan dengan bat-obatan, yang hanya memberikan efek selama masa penggunaannya. Terapi ini membantu individu mengatasi ketakutan mereka dan menghentikan perilaku negatif. Selain itu, CBT memberikan pemahaman baru tentang rasa aman dalam menghadapi situasi yang mungkin memunculkan ketakutan nyata.<sup>37</sup>

*Cognitive* berfokus pada analisis terhadap pikiran dan mengubah hal yang negatif ke arah yang positif. Selain itu, *cognitive* juga fokus terhadap bagaimana pengalaman yang telah membangun manusia serta menjadikan pengalaman tersebut menjadi sesuatu yang realistis dan hubungannya dengan masa lalu yang disimpan dalam memori. Selanjutnya mengenai *behavioral* yang biasa dikenal dengan istilah modifikasi perilaku yang dilakukan dengan teknik-teknik untuk menolong seseorang meninggalkan perilaku yang *maladaptif*, sehingga menghasilkan perilaku yang *adaptif*. Fokus dari CBT ini adalah untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku yang memicu munculnya masalah.<sup>38</sup>

#### b. Sejarah perkembangan CBT

---

<sup>37</sup> Muhammad Rizky dan Yeni Karneli, "Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi," *eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 271, <https://doi.org/10.56480/eductum>.

<sup>38</sup> Sauran dan Salewa, "TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM GANGGUAN KEPRIBADIAN BIPOLAR," 82–83.

Perlu diketahui bahwa sejarah pendekatan CBT ini merupakan respon ketidakpuasan terhadap teori *psikoanalitik* Sigmund Freud, yang dinilai memerlukan waktu lama karena terlalu berokus pada pemahaman peristiwa masa lalu dan dampaknya terhadap masalah saat ini. Para peneliti merasa tidak puas dengan hal ini. Sehingga pada tahun 1960-an berkembanglah teori perilaku kognitif, yang di prakarsai oleh Aaron T. Beck dengan *theory or cognitive therapy* (CT) pada tahun 1964. Dimana teori Aaron ini hanya berfokus pada penanganan penurunan kognitif, kesadaran, yang disebabkan oleh obsesi, kecemasan dan gangguan kepribadian lainnya. Pada tahun 1970-an, para ahli seperti Albert Ellis dengan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dan beberapa ilmuwan lainnya berupaya mengintegrasikan teori kognitif dan perilaku. Hasil dari upaya ini adalah *cognitive behavior therapy* (CBT) , yang bertujuan membantu individu menciptakan keadaan yang lebih positif, sehingga mampu memengaruhi perasaan dan perilaku secara konstruktif.<sup>39</sup>

c. Tujuan CBT

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu individu yang menjalani terapi dalam menghadapi dan menantang pikiran serta perasaan yang tidak akurat atau negatif. Terapi ini

---

<sup>39</sup> Rizky dan Karneli, "Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi," 2023, 269–70.

berfokus pada memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan cara pandang mereka mengenai masalah yang sedang dihadapi. Dengan cara ini, individu diharapkan dapat mengubah pola pikir yang merugikan dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan positif.<sup>40</sup> Terapi ini mendorong individu untuk mengganti pikiran-pikiran yang tidak tepat dengan pemikiran yang lebih konstruktif, sehingga mereka dapat mengelola emosi dan perilaku dengan lebih baik.

d. Prinsip-prinsip *cognitive behavioral therapy*

Berikut beberapa prinsip dari (CBT) :

- 1) CBT dibangun atas dasar dinamika masalah dan persepsi kognitif individu yang terus berkembang. Setiap sesi konseling menjadi sarana evaluasi untuk memperbaiki pendekatan secara berkelanjutan.
- 2) CBT menekankan adanya pemahaman yang sama antara konselor dengan individu mengenai masalah yang dihadapi. Melalui suasana konseling yang empatik dan hangat, tercipta kesepahaman yang mendalam terhadap permasalahan, yang menjadi dasar keberhasilan terapi.
- 3) CBT menuntut partisipasi aktif individu. Individu di posisikan sebagai subjek utama dalam proses terapi, sehingga setiap

---

<sup>40</sup> oemarjoedi, *pendekatan cognitive behavioral therapy dalam psikoterapi*, 14.

keputusan dan langkah dalam konseling melibatkan persetujuan dan keterlibatan individu secara langsung.

- 4) Fokus dari CBT itu pada isu atau masalah yang sedang dihadapi saat ini. Setiap sesi konseling mengandung evaluasi yang sistematis terhadap progress terapi untuk mengetahui sejauh mana tujuan konseling tercapai.
- 5) Titik berat dari CBT adalah pada situasi dan kondisi saat ini. Terapi dimulai dengan analisis kondisi aktual individu, termasuk pengaruh dari dukungan social serta keyakinan irasional masa lalu yang masih berdampak pada respons psikologis saat ini.
- 6) CBT bersifat edukatif dengan tujuan membekali individu kemampuan untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Konselor membantu individu mengenali karakter, pola pikir, serta mengembangkan solusi dengan pendekatan kognitif dan perilaku yang sehat.
- 7) Durasi yang dimiliki CBT umumnya itu terbatas, yakni sekitar 6 sampai 14 sesi, tergantung kebutuhan. Konselor diharapkan bisa mendorong individu untuk menerapkan tekni *self help* agar proses terapi lebih efisien dan mandiri.
- 8) Ada tiga tahapan utama dalam CBT : (1) mengevaluasi kondisi emosional dan kejadian terakhir, (2) merefleksi hasil pekerjaan rumah dan menyusun tugas baru, serta (3) mencatat

dan mengarsipkan proses untuk memperkuat *self help* di akhir sesi.

- 9) Individu diajak untuk mengidentifikasi, menilai, dan memahami kondisi psikologis serta pola pikirnya. Konselor membantu individu membangun perspektif adaptif agar mereka mampu mengelola emosi dan perilaku secara positif
- 10) CBT menggunakan berbagai teknik untuk mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku. Salah satunya adalah metode dialog sokratik, dimana konselor menggali pemikiran individu secara mendalam untuk mengevaluasi keyakinan yang mendasari permasalahan.<sup>41</sup>



---

<sup>41</sup> oemarjoedi, 6-21.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah serangkaian langkah-langkah terstruktur yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang berkaitan dengan suatu penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu metode penelitian yang berkaitan dengan data *non-numerik*, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data dalam bentuk narasi. Pendekatan ini digunakan terutama untuk mendapatkan data yang kaya dan informasi yang mendalam mengenai isu atau masalah yang akan dipecahkan.<sup>42</sup> Sedangkan jenis dari penelitian ini adalah kepustakaan (*library research*). Cara pengumpulan data dari jenis ini dengan memahami serta mempelajari dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUALITATIF (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)* (ALFABETA BANDUNG, 2022).

<sup>43</sup> Miza Nina Adlini dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 974–80, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

## B. Sumber Data

Dalam penelitian ini data yang digunakan ada dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang digunakan oleh peneliti. Dalam penelitian sumber data primernya adalah beberapa kitab tafsir diantaranya, tafsir al-azhar, tafsir al misbah, tafsir al munir, dan lain-lain, dalam beberapa ayat al-Qur'an.
2. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang digunakan untuk membantu serta memperkuat informasi penelitian dari sumber data primer. Dalam penelitian ini sumber data sekunder yang digunakan berasal dari kitab-kitab, buku-buku, jurnal, artikel serta sumber-sumber yang ada keterkaitannya dengan penelitian.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menghimpun informasi dari berbagai sumber, termasuk ayat-ayat alqur'an yang berkaitan dengan *self harm*, hadist nabi Muhammad serta beberapa kitab tafsir yang membahas mengenai *self harm*.

Dalam teknik pengumpulan data, peneliti menerapkan langkah-langkah metode tematik yang dikemukakan oleh al-Farmawi, sebagai berikut:

1. Memilih atau menetapkan topik dari al-Qur'an yang akan dikaji secara tematik.
2. Melacak dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan topik tersebut, baik ayat Makkiyah maupun Madaniyyah.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut secara berurutan sesuai kronologi turunnya, dilengkapi dengan pengetahuan tentang latar belakang turunnya ayat (*asbab al-nuzul*).
4. Memahami *munasabah* anatar ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun tema kajian dalam kerangka yang tepat, sistematis, lengkap, dan utuh.
6. Menambahkan pembahasan hadits, jika diperlukan, untuk memperjelas dan menyempurnakan kajian.
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan komprehensif dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki makna serupa, mengkompromikan pengertian yang *amm* dan *khas* serta yang *muthlaq* dan *muqayyad*, mengharmoniskan ayat-ayat yang tampaknya kontradiktif, serta menjelaskan ayat-ayat yang *nasikh* dan *mansukh*,

sehingga semua ayat tersebut menyatu tanpa adanya perbedaan, kontradiksi, atau interpretasi yang dipaksakan.<sup>44</sup>

#### D. Teknik Analisis Data

Langkah yang dilakukan setelah semua data dikumpulkan sebelumnya ialah analisis data. Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan berbagai sumber lainnya, sehingga mudah dipahami dan hasilnya dapat disampaikan kepada orang lain. Proses ini melibatkan pengorganisasian data, pemecahannya menjadi bagian-bagian, melakukan sintesis, menyusun pola, memilih informasi yang penting untuk dipelajari, dan akhirnya membuat kesimpulan yang dapat dikomunikasikan kepada orang lain.<sup>45</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif analitis. Dimana secara garis besar penelitian ini akan menggambarkan dan menganalisis pandangan alqur'an terhadap perilaku *self harm* dengan mengacu pada tafsir al-Azhar karya Buya Hamka. Metode ini juga membantu dalam memberikan penjelasan yang menyeluruh dan mendalam mengenai pandangan al-Qur'an terhadap isu yang kompleks seperti *self harm*, dengan dukungan analisis dari sumber tafsir yang kredibel.

<sup>44</sup> Abd. al-Hayy al-Farmawi, *metode tafsir mawdu'iy: sebuah pengantar/ suryan A jamrah, terjemahan* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994).

<sup>45</sup> Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D, KE 19* (PENERBIT ; ALFABETA BANDUNG, 2013).

### **E. Keabsahan Data**

Maksud dari keabsahan data adalah upaya untuk membuktikan serta memastikan bahwa data penelitian telah sesuai dengan kaidah ilmiah dan memiliki kebenaran yang dapat di percaya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode triangulasi sebagai langkah untuk memvalidasi keabsahan data. Metode triangulasi digunakan dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur primer dan didukung oleh literatur sekunder yang kredibel.

Triangulasi ini diartikan sebagai proses memeriksa data melalui berbagai sumber, metode, dan waktu yang berbeda. Oleh karena itu, triangulasi dapat dilakukan dalam beberapa bentuk, seperti triangulasi sumber, teknik pengumpulan data dan waktu pelaksanaan.<sup>46</sup>



---

<sup>46</sup> Sugiyono, 273.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai *self harm* secara psikologis telah dibahas dalam bab II, hal ini mencakup pengertian, bentuk, dan faktor penyebab. Bab IV ini akan membahas mengenai bagaimana pandangan al-Qur'an mengenai *self harm*, serta bagaimana solusi qur'ani dapat dipahami dan ditinjau melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) menurut Aaron T. Beck.

#### A. Ayat- ayat yang membahas mengenai *self harm*

Al-Qur'an merupakan pedoman bagi umat islam telah mengatur berbagai aspek kehidupan, termasuk bagaimana seorang muslim seharusnya menjaga dirinya. Dalam ajaran islam menekankan pentingnya menjaga jiwa dan melarang segala bentuk tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, termasuk perilaku *self harm*. Peneliti menggunakan kata kunci zalim dan menyakiti untuk mencari ayat terkait dengan pokok pembahasan. Berikut beberapa ayat yang membahas mengenai *self harm*:

##### 1. Yunus ayat 44

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

*“sesungguhnya allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.”*<sup>47</sup>

Surat yunus ayat 44 ini menegaskan terkait perilaku zalim terhadap diri sendiri bukanlah akibat dari kekurangan yang diberikan Allah melainkan karena kegagalan manusia dalam

---

<sup>47</sup> “Qur'an Kemenag.”

memanfaatkan anugerah yang diberikan oleh Allah. Allah telah memberikan akal, pancaindera serta hati kepada manusia untuk mencari petunjuk hidup yang benar dan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>48</sup>

Buya hamka menjelaskan dalam kitab tafsirnya bahwa istilah *zhulm* (aniaya) pada ayat ini dapat dipahami secara lebih luas dimana cakupan dari perbuatan zalim itu tidak hanya kepada orang lain tetapi juga kepada diri sendiri. Perbuatan zalim kepada diri sendiri ini terjadi ketika manusia tidak memanfaatkan secara benar anugerah yang telah diberikan oleh Allah. Manusia sebagai makhluk yang istimewa karena telah diberi akal dan kemampuan berpikir oleh Allah, sehingga manusia mempunyai tanggung jawab untuk memanfaatkan keistimewaan yang diberikan oleh Allah dengan baik.<sup>49</sup> Ketika manusia tidak bisa mengelola pikirannya dengan sehat, kemudian memilih untuk melampiaskannya dengan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Ini merupakan salah satu bentuk *zhulm* kepada diri sendiri.

Perilaku menyakiti diri sendiri mencerminkan adanya kekacauan dalam proses berpikir dan tidak memanfaatkan akal dengan benar, sebagaimana dijelaskan dalam tafsir al azhar bahwa manusia yang tidak menggunakan akalnyanya dengan benar justru

---

<sup>48</sup> kemenag Indonesia, *Al-Qur'an dan tafsirnya*, 319–20.

<sup>49</sup> abdul malik abdul karim amrullah, *tafsir al azhar* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1994), 3228.

lebih sesat daripada binatang<sup>50</sup>. Ayat ini memberi pemahaman bahwa *self harm* merupakan bagian dari konsekuensi ketidakseimbangan dalam penggunaan nikmat Allah, khususnya dalam aspek berpikir dan kesadaran diri.

Dalam *Fathul Qadir* dijelaskan manusia itu dianugerahi oleh Allah berupa pendengaran, penglihatan, akal dan hati. Seluruhnya adalah alat untuk menerima petunjuk. Namun, ketika manusia tidak mau menggunakan anugerah yang telah diberikan oleh Allah untuk mencari kebenaran dan petunjuk, maka akibatnya adalah penyesatan terhadap diri sendiri, dan ini bukan merupakan kezaliman dari Allah.<sup>51</sup> Dari penjelasan kitab *Fathul Qadir* dapat dipahami bahwasannya perilaku *self harm* sebagai akibat dari ketidakmampuan manusia untuk mengenali dan menggunakan potensi dirinya secara benar. Perilaku ini bukan semata karena lemahnya daya atau kurangnya kemampuan, melainkan karena kondisi psikologis dan spiritual yang disalahgunakan oleh sikap negatif terhadap diri dan lingkungan, sebagaimana dijelaskan oleh asy-syaukani bahwa semua potensi telah diberikan oleh Allah, namun manusia sendiri yang memalingkannya karena faktor internal seperti sombong, enggan menerima kebenaran, terus menerus hidup dalam kebatilan serta melakukan kekufuran.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> amrullah, 3298.

<sup>51</sup> ibrahim, *terjemah tafsir fathul qadir imam asy-syaukani* (pustaka azzam, t.t.), 119.

<sup>52</sup> ibrahim, 119–20.

Penjelasan dari kitab tafsir fathul qadir menyiratkan bahwa akar dari perilaku menyimpang seperti *self harm* adalah bentuk dari kezaliman bathiniah, yaitu menutup dari potensi hidayah dan menolak realitas diri yang telah diberi kelebihan oleh Allah. Sehingga *self harm* dapat dipahami bahwa manusia dapat menyakiti dirinya sendiri karena gagal bersikap jujur terhadap anugerah yang telah dimiliki, serta memilih untuk bertahan dalam pikiran dan perilaku merusak.

Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsirnya bahwasannya ayat ini merupakan bentuk penghiburan terhadap Rasulullah, yang merasa sempit hatinya karena di dustakan oleh kaumnya, meskipun beliau telah menyampaikan risalah dengan sangat jelas dan terus menerus. Penolakan yang dilakukan oleh kaumnya ini bukanlah karena kurangnya kesungguhan Rasulullah dalam berdakwah atau kebenaran yang dibawa oleh Rasulullah ini kurang meyakinkan tetapi karena kondisi batin mereka sendiri yang telah buta dan tuli terhadap kebenaran. Dalam hal ini hanya Allah yang mampu untuk membuka telinga dan hati manusia untuk menerima hidayah. Karena hidayah itu sepenuhnya adalah hak Allah.<sup>53</sup> Penjelasan dari tafsir ini menunjukkan bahwa kebekuan hati dan kebutaan batin adalah faktor utama yang membuat seseorang menolak petunjuk. Ketika seseorang menutup diri dari cahaya

---

<sup>53</sup> sayyid Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an (As'ad Yasin, dkk, terjemahan)* (Jakarta: GEMA INSANI PRESS, 2003), 133.

kebenaran, maka tiak peduli seberapa jelas petunjuk itu datang, manusia tidak akan mampu melihatnya. Dalam konteks perilaku *self harm* ayat ini menunjukkan bahwa akar dari tindakan menyakiti diri sendiri tidak hanya berasal dari gangguan psikologis, tetapi juga dari kebuntuan hati dan tertutupnya kesadaran diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan potensi yang telah di anugerahkan oleh Allah.

Dari penjelasan tafsir ini, perilaku *self harm* mencerminkan bentuk kondisi batin yang terputus dari cahaya petunjuk, dimana manusia merasa hampa, terasing dan kehilangan arah. Seperti halnya kaum yang mendustakan Rasulullah, pelaku *self harm* bisa saja berada dalam keadaan batin yang “buta dan tuli” terhadap harapan, makna hidup dan pertolongan Allah, sehingga mereka menzalimi diri sendiri karena tidak lagi mampu merasakan nilai eksistensinya.

Penjelasan dalam kitab tafsir al munir juga hampir sama yaitu Allah tidak pernah berlaku zalim terhadap hambanya. Allah juga telah memberikan akal dan indera kepada manusia agar mampu memahami petunjuk yang akan membimbingnya menuju kebenaran dan kebahagiaan dunia akhirat. Namun, jika manusia tidak menggunakan akal dan indera dengan baik, maka mereka sendirilah yang menzalimi diri mereka sendiri.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> wahbah az-zuhaili, *Tafsir al-Munir (terjemahan)*, vol. 14 (GEMA INSANI, t.t.), 185.

## 2. Al kahfi ayat 35

وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَنْ تَبِيدَ هَذِهِ أَبَدًا

“dia memasuki kebunnya dengan sikap menzalimi dirinya sendiri (karena angkuh dan kufur). Dia berkata, “aku kira kebun ini tidak akan binasa selama-lamanya.”<sup>55</sup>

Ayat ini menceritakan mengenai kisah pemilik kebun yang zalim terhadap dirinya sendiri, karena lupa diri dan lupa tuhan. Dirinya menganggap bahwa kebunnya yang subur dan penuh berkah adalah hasil usahanya sendiri, padahal semuanya adalah pemberian Allah.<sup>56</sup> Ketika melihat kebunnya dia berkata “aku kira kebun ini tidak akan binasa, hancur, dan rusak.” Dari ucapan ini menunjukkan keraguannya terhadap Allah tempat dia kembali serta dia juga mengingkari hari kiamat.<sup>57</sup>

Tafsir Kemenag menggambarkan ayat ini sebagai bentuk zalim terhadap diri sendiri sebagai sikap sombong, ingkar terhadap tuhan, merasa mampu berdiri sendiri tanpa pertolongan Allah.<sup>58</sup>

Sedangkan dalam keterangan tafsir Al-Misbah ayat ini menunjukkan manusia yang terlena oleh dunia hingga lupa bahwa semua itu bisa hilang kapan saja.<sup>59</sup> Kemudian sayyid Qutb

<sup>55</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/18?from=35&to=35>.

<sup>56</sup> Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, 4196.

<sup>57</sup> Abu Ja’far Muhammad, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17 (Ahmad Abdurraziq al-Bakri, Dkk, Terjemahan)* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 170.

<sup>58</sup> Kemenag Indonesia, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*, 609–10.

<sup>59</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an Jilid 08 (Lentera Hati, t.t.)*, 59.

menjelaskan bahwasannya ayat ini sebagai gambaran manusia yang lalai dan tertipu akan kenikmatan duniawi.<sup>60</sup>

Dari penjelasan ayat diatas dapat dilihat beberapa yang bisa menjadi penyebab dari *self harm* diantaranya kurangnya keimanan yang sehat dapat menjadikan manusia mudah hancur secara batin saat mendapat ujian. Zalim terhadap diri sendiri pada penjelasan ayat ini dapat dipahami sebagai suatu tindakan merusak diri secara perlahan akibat dari kesalahan dalam memaknai hidup, nikmat dan hubungan dengan tuhan. Tafsir al- misbah menjelaskan ketika dunia yang dimiliki oleh manusia hilang, maka dia akan merasa putus asa serta kebinasaan akan menyertainya sepanjang masa. Hal ini dikarenakan allah telah memasang pada diri manusia naluri kecenderungan akan hiasan dan kenikmatan dunia sebagai suatu ujian.<sup>61</sup>

### 3. Fatir ayat 32

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ  
وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ إِذْنُ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ

“kemudian, kitab suci itu kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih di antara hamba-hamba kami. Lalu, diantara mereka ada yang menzalimi diri sendiri, ada yang pertengahan, dan ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. Itulah (dianugerahkannya kitab suci adalah) karunia besar.”<sup>62</sup>

<sup>60</sup> sayyid Quthb, *tafsir fi zhilalil qur'an dibawah naungan al-qur'an jilid 7 (as'ad yasin dkk, terjemahan)* (Jakarta: GEMA INSANI PRESS, 2003), 318–19.

<sup>61</sup> shihab, *tafsir al mishbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an jilid 08*, 59.

<sup>62</sup> “Qur'an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/35?from=32&to=32>.

Surat fatir ayat 32 berisi tentang *klasifikasi* tiga golongan umat nabi Muhammad<sup>63</sup>, sebagai berikut:

- a. *Zalimun li-nafsih* : (orang yang menganiaya diri sendiri) orang yang keburukannya lebih banyak daripada kebaikannya
- b. *Muqtashid* : (orang yang pertengahan) orang yang kebaikan dan keburukannya seimbang
- c. *Sabiqun bil-khairat* : (orang yang berlomba-lomba dalam kebaikan) orang yang kebaikannya lebih banyak daripada keburukannya.

Sayyid Quthb juga menegaskan bahwa ketiga golongan tersebut tetap mendapatkan anugerah Allah berupa surga, meskipun tingkatannya berbeda. Hal ini merupakan wujud kemurahan dan kasih sayang Allah kepada umat nabi Muhammad.<sup>64</sup> Namun, golongan *zalim li-nafsih* ini bukan berarti terlaknat atau pasti masuk neraka, melainkan golongan ini masih dipilih Allah dan memiliki potensi untuk kembali ke jalan kebaikan.<sup>65</sup>

Menurut keterangan tafsir al-munir yang termasuk dalam golongan *zalim li-nafsih* adalah orang-orang yang melanggar

<sup>63</sup> sayyid Quthb, *tafsir fi zhilalil Qur'an di bawah naungan al-Qur'an jilid 9 (as'ad yasin dkk, terjemahan)* (Jakarta: GEMA INSANI, 2004), 366.

<sup>64</sup> Quthb, *tafsir fi zhilalil Qur'an di bawah naungan al-Qur'an jilid 7 (as'ad yasin dkk, terjemahan)*, 366.

<sup>65</sup> quraish shihab, *tafsir al-misbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*, vol. 11 (Jakarta: lentera hati, 2002), 474–76.

batasan syariat, lalai terhadap kewajiban, dan melakukan larangan-larangan Allah.<sup>66</sup> Sedangkan, menurut ar-Razi golongan *zalim linafsih* adalah orang yang lebih banyak kesalahan daripada kebajikannya, penampilan lahirnya lebih baik daripada batinnya, mengaku bertauhid namun tidak dengan perbuatannya, pelaku dosa besar, membaca al-Qur'an tapi tidak memahami atau mengamalkannya, orang yang jahil, termasuk golongan yang celaka (*masy'amah*), orang yang akan masuk neraka setelah dihisab, orang yang tidak mau berhenti berbuat maksiat, golongan ini juga di gambarkan dengan orang yang meyelisihi al-Qur'an yakni orang yang melakukan yang dilarang dan meninggalkan yang diperintahkan.<sup>67</sup> Namun, golongan *zalim linafsih* ini bukan berarti terlaknat atau pasti masuk neraka, melainkan golongan ini masih dipilih Allah dan memiliki potensi untuk kembali ke jalan kebaikan.<sup>68</sup>

Dalam konteks *self harm* perilaku menyakiti diri secara fisik maupun emosional dapat dikategorikan sebagai sebuatan *zalim linafsih*. Dapat dilihat bahwa perilaku *self harm* ini merupakan perilaku yang bertentangan dengan ajaran al-Qur'an, dimana tertera dalam al-Qur'an surat al-baqarah ayat 195 "*janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan*". Dijelaskan

<sup>66</sup> wahbah az-zuhaili, *tafsir al-munir jilid 11( terjemahan)* (Jakarta: GEMA INSANI, 2016), 587.

<sup>67</sup> hamka, *tafsir al azhar jilid 8*, t.t., 5939–40.

<sup>68</sup> quraish shihab, *tafsir al mishbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an jilid 2* (lentera hati, t.t.), 474–76.

sebelumnya mengenai kategori *zalim li nafsih* yakni orang yang menyelisih al-Qur'an yakni melakukan sesuatu yang dilarang. Perilaku *self harm* ini merupakan perilaku yang dapat menjatuhkan ke dalam kebinasaan.

#### 4. Al baqarah ayat 195

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ

*“berinfaklah di jalan allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”*<sup>69</sup>

Menurut riwayat dari asy-Sya’bi firman allah surat al baqarah ayat 195 ini turun berkaitan dengan kaum anshar yang tidak mau berinfak di jalan allah. Ath-thabari meriwayatkan dengan sanad yang shahih, menjelaskan bahwa kaum anshar dulu gemar bersedekah dan memberi makan yang banyak sekali, kemudian mengalami masa paceklik sehingga berhenti berinfak. Maka allah menurunkan ayat ini. Kemudian riwayat lain dari Bukhari, menjelaskan ayat ini turun berkenaan dengan nafkah. Selanjutnya Abu Dawud dan Tirmidzi menjelaskan ayat ini turun berkenaan dengan kaum anshar. Diriwayatkan bahwasannya allah telah memenangkan umat islam dan pemeluk agama islam juga banyak. Sehingga kaum anshar saling berbicara antara satu sama lain secara bersembunyi-sembunyi, “ harta benda kita telah habis, dan

<sup>69</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=195&to=195>.

allah telah memenangkan islam. Maka sekarang lebih baik kita tinggal di rumah untuk mengurus harta benda kita supaya bisa berkembang menjadi banyak lagi” maka allah membantah perkataan kaum anshar dengan menurunkan ayat ini.<sup>70</sup>

Ayat ini menjelaskan mengenai jihad, baik melalui jiwa ataupun harta. Jihad memerlukan pengorbanan, baik dari segi fisik maupun finansial. Allah memerintahkan umat islam menyumbangkan harta di jalan allah untuk mendukung perjuangan. Ayat ini menegaskan pentingnya persiapan yang matang dalam menghadapi perjuangan. Poin utama yang ditekankan dalam tafsir al munir adalah kegagalan dalam mempersiapkan diri dengan baik, secara fisik ataupun mental, akan mengarah pada kebinasaan.<sup>71</sup> Ini sejalan dengan orang yang terjebak dalam perilaku *self harm*, dimana manusia tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan hidup dan akhirnya merusak diri mereka sendiri dalam proses tersebut.

Buya Hamka juga menjelaskan dalam tafsir nya al-azhar mengenai ayat ini, “ Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu kedalam kebinasaan” dijelaskan dalam konteks semangat berjuang di jalan allah, khususnya dalam menghadapi peperangan. pada makna kebinasaan buya Hamka menekankan bahwa itu tidak hanya tentang tindakan yang tampak ekstrem secara fisik, tetapi

<sup>70</sup> az-zuhaili, *Tafsir al-Munir (terjemahan)*, 14:418–19.

<sup>71</sup> az-zuhaili, 14:422–23.

juga tentang kelalaian, kemalasan, dan ketakutan yang melemahkan semangat perjuangan.<sup>72</sup>

Buya Hamka juga menafsirkan kebinasaan itu muncul dari perilaku enggan berjuang dan takut menghadapi kerasnya kehidupan. Jika dikaitkan dengan *self harm* dalam konteks tafsir buya Hamka, perilaku tersebut bisa dilihat sebagai bentuk “melemparkan diri ke dalam kebinasaan”. Hal ini bukan karena keberanian, tetapi karena hilangnya semangat hidup, semangat perjuangan, dan keputusan terhadap diri sendiri. Orang yang melakukan *self harm* sering kali kehilangan arah, tidak memiliki harapan dan merasa tidak layak atau tidak berharga. Perasaan seperti ini merupakan sebuah kondisi kebinasaan batin yang nyata.

Menurut asy-Syaukani dalam kitabnya *fath qadir* ayat ini memuat beberapa perintah dan larangan. Perintah berinfak di jalan allah yang terkandung dalam ayat ini tidak hanya terbatas pada konteks jihad secara fisik, melainkan juga mencakup segala bentuk pengorbanan harta maupun diri dalam rangka menegakkan agama dan kebaikan. Bagian ayat “وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ” dimaknai sebagai larangan untuk melakukan tindakan yang dapat mengakibatkan kebinasaan diri, baik dalam urusan dunia maupun akhirat.<sup>73</sup> Kata “بِأَيْدِيكُمْ” (dengan tangan kalian) merupakan bentuk majaz yang merujuk pada seluruh diri manusia, karena

<sup>72</sup> amrullah, *tafsir al azhar*, 451–53.

<sup>73</sup> asy-syaukani, *tafsir fathul qadir jilid 1 (sayyid ibrahim, terjemahan)* (pustaka azzam, t.t.), 753.

tangan adalah bagian tubuh yang digunakan untuk bertindak<sup>74</sup>. Demikian, ayat ini melarang segala bentuk perbuatan yang membahayakan keselamatan jasmani, rohani dan spiritual seseorang.

Perilaku *self harm* ini dapat dikategorikan sebagai bentuk “النَّهْلُكَةُ” (kebinasaan) sebagaimana yang dimaksud dalam penjelasan ayat ini. Hal ini dikarenakan perilaku *self harm* merupakan bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri yang secara jelas hal ini bertentangan dengan perintah allah untuk menjaga diri dan amanah tubuh yang telah allah titipkan. Selain itu, perilaku ini sering kali dijadikan sebagai ekspresi dari bentuk keputusan terhadap hidup dan rahmat allah, yang dalam tafsir ayat ini juga disebut sebagai bentuk kebinasaan. Beberapa riwayat menyatakan bahwa seseorang yang berdosa lalu berkata “allah tidak akan mengampuniku” termasuk orang yang telah menjatuhkan dirinya kedalam kebinasaan, hal ini dikarenakan orang tersebut telah berputus asa dari kasih sayang dan ampunan allah.<sup>75</sup>

Kalimat selanjutnya yakni pada “وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ” (dan berbuat baiklah, sesungguhnya allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.) menurut pendapat Abu Ja’afar makna ayat ini adalah bentuk seruan kepada orang-orang beriman untuk berbuat baik dalam menjalankan perintah allah dan menjauhi larangannya,

---

<sup>74</sup> 750.

<sup>75</sup> 753.

serta dalam menginfakkan harta di jalan-nya. Hendaklah orang yang kuat diantara mereka berbuat baik terhadap orang yang lemah, karena sesungguhnya allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.<sup>76</sup> Dari penjelasan yang terdapat dalam kitab ath-thabari mengenai ayat ini, *self harm* dapat dipahami sebagai bentuk perilaku yang bertolak belakang dengan prinsip dari *ihsan* yang allah perintahkan. Seorang mukmin diajarkan dan diperintah untuk berbuat baik dalam seluruh aspek kehidupannya, termasuk dalam memperlakukan dirinya sendiri dengan penuh kasih sayang, menjaga tubuh, pikiran, dan jiwa dari kerusakan.

#### 5. An nisa' ayat 40

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يُّضْعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا

“sesungguhnya allah tidak akan menzalimi (seseorang) walaupun sebesar zarah. Jika (sesuatu yang sebesar zarah) itu berupa kebaikan, niscaya allah akan melipatgandakannya dan memberikan pahala besar dari sisi-nya.”<sup>77</sup>

Ayat ini menekankan bahwa allah tidak akan mengurangi pahala kebaikan seseorang, bahkan allah akan melipatgandakan pahalanya sepuluh kali lipat. Hal ini menunjukkan bahwa allah maha pemurah, tidak pernah berbuat aniaya terhadap hambanya.<sup>78</sup>

Bahkan di tafsir al-Misbah dijelaskan allah akan melipatgandakan

<sup>76</sup> abu ja'far muhammad, *tafsir ath-thabari jilid 3 (ahmad abdurraziq al bakri, dkk, terjemahan)* (Jakarta: pustaka azzam, 2008), 247.

<sup>77</sup> “Qur'an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=40&to=40>.

<sup>78</sup> kemenag Indonesia, ed., *al-Qur'an dan tafsirnya*, Cet. 1 (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2008), 177.

pahala kebajikan sampai 700 kali lipat atau lebih, dan memberikan ganjaran yang tidak pernah terpikirkan oleh akal manusia.<sup>79</sup>

Selanjutnya mengenai makna ذَرَّةٌ di dalam fath- al qadir dijelaskan kata ini merujuk pada sesuatu yang sangat kecil, seperti kepala semut, biji sawi atau suatu partikel yang sangat halus.<sup>80</sup> Buya Hamka menjelaskan dalam kitab tafsirnya makna *zarrah* adalah sebagai sesuatu yang sangat kecil, dalam perkembangan ilmu pengetahuan modern, ini bahkan dapat merujuk pada atom yang memiliki kekuatan luar biasa meskipun ukurannya sangat kecil. Penekanan pada hal sekecil ini menunjukkan bahwa Allah memperhatikan setiap perbuatan hambanya, sekecil apapun itu dan memberikan balasan yang setimpal, bahkan berlipat ganda, tanpa ada penganiayaan.<sup>81</sup>

Kaitan ayat ini dengan *self harm*, yakni memberikan pemahaman bagi seseorang yang sedang dalam perasaan putus asa atau depresi. Seseorang yang merasa dirinya tidak dihargai atau tidak berharga cenderung melakukan *self harm* sebagai pelampiasan dari rasa kecewa yang dirasakannya. Namun pada ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak menganiaya walaupun perbuatan tersebut sekecil *zarrah*.<sup>82</sup> Hal ini bisa menjadi pengingat bagi seseorang yang merasa tertekan bahwa setiap usaha kecil

<sup>79</sup> shihab, *tafsir al mishbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an jilid 2*, 446.

<sup>80</sup> asy-syaukani, *tafsir fathul qadir jilid 2 (sayyid ibrahim, terjemahan)* (pustaka azzam, t.t.), 851.

<sup>81</sup> amrullah, *tafsir al azhar*, 1223.

<sup>82</sup> *tafsir fathul qadir jilid 2 (sayyid ibrahim, terjemahan)*, 851.

untuk berbuat baik, atau bahkan sekedar harapan untuk memperbaiki diri tetap dihargai oleh Allah.

## **B. Analisis teori *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap *self harm* dalam perspektif al-Qur'an**

### 1. Teori CBT

Teori *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck berlandaskan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi dan membentuk respon individu terhadap peristiwa kehidupan. Tujuan dari CBT adalah untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran otomatis yang tidak rasional agar menjadi lebih realistis, sehingga menghasilkan perasaan yang lebih stabil dan perilaku yang lebih konstruktif.<sup>83</sup> Berikut penjelasan singkat mengenai konsep dasarnya:

#### a. Pikiran

Pikiran dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi emosi dan perilaku. Distorsi kognitif, seperti berpikir negatif dan irasional, dapat menyebabkan masalah psikologis. Beck berpendapat bahwa dengan meng

<sup>83</sup> Judith S. Beck, *cognitive behavior therapy: basics and beyond*, 2 ed. (New York, London: Guilford Press, 2011), 3–4.

identifikasi dan mengubah pikiran yang keliru, individu dapat mengatasi masalah emosional.<sup>84</sup>

b. Perasaan

Perasaan atau emosi ini biasanya dianggap sebagai hasil dari interpretasi kognitif suatu peristiwa. Suatu pikiran yang keliru seringkali menimbulkan perasaan tidak nyaman seperti kecemasan, depresi, atau marah. Dengan memperbaiki pola pikir, diharapkan emosi negatif dapat berkurang.<sup>85</sup>

c. Perilaku

Perilaku merupakan hasil dari interaksi antara pikiran dan perasaan. Dalam CBT, perubahan perilaku dapat di capai dengan mengubah pikiran dan perasaan. Terapi ini mendorong individu untuk mengadopsi perilaku yang lebih positif dan adaptif, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kesejahteraan mental.<sup>86</sup>

Sehingga dapat dipahami aspek atau sistem yang saling memengaruhi menurut teori CBT yakni

- a. Pikiran : memengaruhi perasaan dan perilaku.
- b. Perasaan : memengaruhi pikiran dan perilaku.
- c. Perilaku : memengaruhi pikiran dan perasaan.

---

<sup>84</sup> S. Beck, 3.

<sup>85</sup> Muhammad Rizky dan Yeni Karneli, "Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi," *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 268–69, <https://doi.org/10.54680/eductum.v1i2.748>.

<sup>86</sup> S. Beck, *cognitive behavior therapy: basics and beyond*, 10–11.

## 2. Integrasi nilai Qur’ani dalam pendekatan CBT

Integrasi nilai-nilai Qur’ani dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah suatu upaya untuk menggabungkan prinsip-prinsip terapi kognitif dengan ajaran al-Qur’an demi memperoleh pendekatan yang menyeluruh dalam menyelesaikan masalah psikologis, khususnya yang berkaitan dengan perilaku maladaptif seperti *self harm*. Integrasi nilai-nilai Qur’ani dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan upaya untuk menyelaraskan intervensi psikologis modern dengan ajaran islam , khususnya dalam membentuk pola pikir yang sehat dan perilaku positif.<sup>87</sup>

Dalam konsep CBT, pikiran negatif merupakan akar dari emosi dan perilaku yang bermasalah.<sup>88</sup> Seperti yang tertera dalam surat al hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا

وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ

وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu

<sup>87</sup> Abi Apriyadi, “Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja,” *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (22 Juli 2022): 76, <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.

<sup>88</sup> Apriyadi, 76–77.

*kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*<sup>89</sup>

Dari ayat ini Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk tidak banyak berprasangka. Di jelaskan dalam tafsir al azhar bahwa prasangka buruk (*su'uzhan*) merupakan suatu bentuk tuduhan tidak beralasan dan tidak mendasar pada fakta. Buya Hamka menyebutkan bahwa prasangka ini bukan hanya berdosa secara moral, tetapi berbahaya juga secara sosial karena dapat memutuskan tali silaturahmi, merusak hubungan antar sesama, bahkan dapat menghancurkan tatanan masyarakat. Buya Hamka menegaskan bahwa buruk sangka merupakan perkataan paling bohong dan merupakan sumber dari banyak keburukan sosial seperti pengintaian, saling membenci, hingga krisis kepercayaan.<sup>90</sup>

Ayat ini sejalan dengan prinsip CBT dalam mengoreksi distorsi kognitif. Selain itu, al-Qur'an mendorong umatnya untuk bertawakkal, bersabar, dan mengingat Allah (dzikir). Hal ini terbukti secara ilmiah dapat menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi. Oleh karena itu, pendekatan CBT yang diintegrasikan dengan nilai Qur'ani tidak hanya berfungsi sebagai terapi kognitif, tetapi juga sebagai sarana *tazkiyatun nafs*

<sup>89</sup> "Qur'an Kemenag," diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/49?from=12&to=12>.

<sup>90</sup> amrullah, *tafsir al azhar*, 6831–32.

(penyucian jiwa), sehingga menghasilkan pemulihan yang holistik, dari segi psikis, spiritual, dan moral.<sup>91</sup>

### 3. Penerapan teknik CBT berbasis Qur’ani

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) berbasis Qur’ani adalah pendekatan konseling yang mengintegrasikan teknik-teknik CBT konvensional dengan nilai-nilai dan ajaran islam, khususnya yang bersumber dari al-Qur’an dan hadits.<sup>92</sup> Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif tetapi juga menumbuhkan keimanan, dan keyakinan kepada allah sebagai bagian dari proses penyembuhan dan pengembangan diri. Terdapat beberapa prinsip CBT diantaranya prinsip kognitif, prinsip perilaku, prinsip “*continuum*”, prinsip “*here and now*” dan *interacting system*.<sup>93</sup>

CBT mengajarkan bahwa pikiran, emosi/perasaan dan perilaku saling memengaruhi. Ketika seseorang mengalami pikiran negatif, maka hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan cemas, depresi atau gelisah yang berdampak pada perilaku tidak sehat. Dalam konseling islam, penataan ulang pikiran negatif dapat

<sup>91</sup> Alfi Wirda Mawaddah, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, “KAJIAN PSIKOLOGI ISLAM: INTEGRASI PENDEKATAN FALSAFI DAN PSIKOLOGI MODERN,” *NATHIQIYAH: jurnal psikologi islam* 7, no. 2 (2024): 179–80, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i1>.

<sup>92</sup> Yesi Widya Inkasari dkk., “TERAPI CBT BERBASIS ISLAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BAGI PENDERITA FEAR OF MISSING OUT (FOMO),” *Journal of Islami Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (4 Februari 2024): 26,

<sup>93</sup> Amirah Mutiara Yasmin dan Najlatun Naqiyah, “COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU SELF INJURY PADA REMAJA,” t.t., 15.

diperkuat dengan penggunaan ayat-ayat al-Qur'an.<sup>94</sup> Seperti surat al insyirah ayat 6 :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“*sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*”<sup>95</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa didalam setiap kesulitan terdapat sisi positif yang bisa dimanfaatkan, karena di setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Ayat ini berpesan agar manusia tidak hanya fokus pada penderitaan, tetapi juga melihat sisi kemudahan yang menyertainya. Ayat ini seolah mengajak manusia untuk menggali peluang dan hikmah dari setiap kesulitan yang dihadapi.<sup>96</sup> Dengan batuan ayat al-Qur'an seperti ini diharapkan manusia yang mengalami depresi, stress, ataupun perilaku yang bisa berdampak tidak sehat seperti *self harm* ini dapat melihat masalah hidup dari sudut pandang yang lebih optimis dan spiritual.

#### a. Restrukturisasi kognitif

Usaha untuk menyadari, mengubah, dan menggantikan pikiran, keyakinan, emosi serta perilaku yang bersifat negatif dan merugikan dengan yang lebih positif dan

<sup>94</sup> Khisna Mawadah dan Irsyadunnas Irsyadunnas, “Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam,” *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (11 Januari 2025): 3, <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>.

<sup>95</sup> “Qur'an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/94?from=6&to=6>.

<sup>96</sup> quraish shihab, *tafsir al misbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*, vol. 15 (Jakarta: lentera hati, 2002), 363.

bermanfaat.<sup>97</sup> Seperti yang ada di dalam al-Qur'an surat al insyirah ayat 5-6 hal ini seperti penjelasan sebelumnya, kemudian ada juga surat al baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ.....

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.....”*<sup>98</sup>

Surat al baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah tidak membebani manusia melebihi kemampuannya. Tafsir kemenag menyebut bahwa setiap amal akan dibalas setimpal, dan ajaran Islam tidak bertentangan dengan fitrah manusia. Perbuatan baik sesuai dengan naluri manusia, sementara perbuatan jahat cenderung menimbulkan kecemasan dan penyesalan.<sup>99</sup> Prinsip ini

selaras dengan restrukturisasi kognitif dalam CBT, yaitu usaha mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis. Pelaku *self harm* sering berpikir bahwa hidup terlalu berat atau dirinya tidak berharga. Namun, ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian pasti dalam batas kemampuan manusia.

Hal ini menjadi dasar spiritual untuk membantah pikiran

<sup>97</sup> Yasmin dan Naqiyah, “COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU SELF INJURY PADA REMAJA,” 18.

<sup>98</sup> “Qur'an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=286&to=286>.

<sup>99</sup> kemenag RI, ed., *Al-Qur'an dan tafsirnya jilid 1*, Ed. yang disempurnakan (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004), 446–47.

irasional, seperti: “aku tidak sanggup” menjadi “allah tahu aku sanggup melewati ini”.

b. Manajemen diri

Usaha untuk mengarahkan perilaku *self harm* untuk melakukan kegiatan yang lebih positif seperti shalat wajib dan sunnah, puasa, membaca al-Qur’an, dan berdzikir. Kegiatan ini dilakukan sebagai mekanisme coping.<sup>100</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah surat ar-ra’d ayat 11

..... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ .....

“.....*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.*”<sup>101</sup>

Tafsir al azhar menjelaskan bahwa manusia diberikan akal dan kehendak oleh Allah untuk mengendalikan dirinya dalam batas-batas yang ditetapkan syari’at. Ayat ini juga menegaskan bahwa perubahan dalam kehidupan manusia hanya akan terjadi jika dimulai dari perubahan dalam dirinya sendiri.<sup>102</sup> Maka, saat seseorang memilih melakukan ibadah sebagai mekanisme coping, seseorang tersebut sedang menjalankan peran aktif dalam mengubah kondisi batin dan perilaku buruknya melalui kesadaran, kontrol diri, dan kedekatan spiritual kepada Allah.

<sup>100</sup> Yasmin dan Naqiyah, “COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU SELF INJURY PADA REMAJA,” 18.

<sup>101</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=11&to=11>.

<sup>102</sup> amrullah, *tafsir al azhar*, 3741.

Ayat ini juga memeperkuat konsep bahwa perbaikan hidup, termasuk pemulihan dari kondisi buruk, bermula dari kesadaran dan kemauan untuk mengubah dari dalam diri. maka, manajemen diri dalam manajemen diri dalam islam bukan hanya aspek psikologis, tapi juga spiritual dan etis.

c. Muhasabah (intropeksi diri)

Salah satu teknik terapi yang menunjukkan efektivitas tinggi dalam membantu individu yang melakukan tindakan *self harm* untuk mengevaluasi tindakannya sudah sesuai dengan nilai-nilai islam.<sup>103</sup> Teknik ini dilakukan dengan menceritakan kisah nabi pada zaman dahulu ketika menerima cobaan dan dapat dilalui dengan baik dan menjadikannya hamba yang bertakwa serta sukses dunia dan akhirat. Tujuan dari menceritakan kisah nabi ini adalah untuk menjadi cerminan.<sup>104</sup> Salah satu ayat yang

dapat dipakai untuk tindakan ini adalah surat yusuf ayat

18

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۗ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۗ

فَصَبِّرْ ۖ جَمِيلٌ ۗ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

<sup>103</sup> Mawadah dan Irsyadunnas, “Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam,” 5.

<sup>104</sup> Liwa Kartina Hapip, “PANDUAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF ISLAMI PENDEKATAN SEBAYA,” *jurnal al-Taujih :bingkai bimbingan dan konseling islami* 9, no. 2 (16 Desember 2023): 103.

*“Mereka datang membawa bajunya (yang dilumuri) darah palsu. Dia (Ya’qub) berkata, “Justru hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan (yang buruk) itu, maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Allah sajalah Zat yang dimohonkan pertolongan terhadap apa yang kamu ceritakan.””<sup>105</sup>*

Surat yusuf ayat 18 menceritakan mengenai saudara-saudara Yusuf yang mencoba menipu ayah mereka, yakni nabi Ya’qub dengan membawa baju Yusuf yang berlumuran darah palsu. Namun, nabi Ya’qub dengan ketajaman nurani dan firasatnya mengetahui bahwa mereka telah berdusta. Tafsir al misbah menggambarkan bahwa kebohongan memiliki banyak celah dan mata rantainya bisa terbuka kapan saja. Sikap nabi Ya’qub yang penuh kesabaran, tidak terburu-buru menyalahkan, serta tetap bergantung kepada allah menunjukkan kedalaman perenungan dan ketenangan batin yang luar biasa.<sup>106</sup>

Hal ini berkaitan erat dengan muhasabah diri, yakni kemampuan seseorang untuk mengevaluasi pikiran, perasaan dan tindakannya secara jujur mendalam. Dalam CBT, teknik muhasabah digunakan untuk menolong individu menyadari dan menilai kembali keyakinan atau narasi yang merusak, seperti merasa tidak berharga atau bersalah terus menerus. Kisah nabi ya’qub dapat menjadi

<sup>105</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/12?from=18&to=18>.

<sup>106</sup> quraish shihab, *tafsir al misbah pesan, kesan, dan keserasian al qur’an*, vol. 6 (Jakarta: lentera hati, 2002), 411–13.

kisah inspiratif yang menggambarkan bagaimana seseorang tetap tenang dalam krisis, mengambil waktu untuk merenung, dan tidak terjebak dalam reaksi emosional spontan.

Dengan membiasakan muhsabah, individu yang mengalami *self harm* dapat mulai menyadari pikiran keliru yang melatarbelakangi perilakunya, serta secara perlahan menggantinya dengan cara berpikir dan respons yang lebih sehat, seperti yang dilakukan nabi Ya'qub dengan sabar dan doa.

d. Tawakal dan syukur

Secara etimologis tawakal adalah berserah diri kepada Allah. Menurut al-Qur'an bertawakal adalah memasrahkan semua hasil kepada Allah setelah melakukan usaha terlebih dahulu semampunya.<sup>107</sup> Perilaku tawakal ini sangat baik

jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ayat yang sesuai dengan penjelasan ini adalah at-thalaq ayat 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ  
بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

*“dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya.*

<sup>107</sup> Andi Iting, Muhammad Yusuf, dan Hasyim Haddade, “Al Tawakkal dalam Al Qur'an,” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 6, no. 1 (19 Januari 2025): 14, <https://doi.org/10.55623/au.v6i1.380>.

*Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.*<sup>108</sup>

Surat at-thalaq ayat 3, menjelaskan tentang pentingnya tawakal yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar maksimal. Dalam tafsir al munir ditegaskan bahwa siapapun yang menyerahkan urusannya kepada Allah dengan penuh kepercayaan dan usaha yang sungguh-sungguh, niscaya Allah akan mencukupi kebutuhannya dan menyelesaikan urusannya. Allah juga telah menetapkan takdir dan ukuran bagi segala sesuatu, termasuk kesulitan dan kemudahan.<sup>109</sup>

Tawakal membantu individu mengurangi tekanan psikologis karena menyadari bahwa tidak semua hal harus dikendalikan sendiri. Ketika seseorang menghadapi kecemasan ekstrem, termasuk dalam kasus *self harm*, menginternalisasi konsep tawakal dapat menjadi cara

untuk membangun ketenangan batin, menerima takdir, dan tetap termotivasi untuk menjalani hidup dengan penuh harapan dan usaha

Kemudian syukur, rasa syukur tidak hanya terbatas pada kata-kata, melainkan melibatkan semua aspek kehidupan. Membiasakan diri untuk bersyukur secara rutin dapat meningkatkan kebahagiaan, menurunkan tingkat stress,

<sup>108</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/65?from=3&to=3>.

<sup>109</sup> az-zuhaili, *Tafsir al-Munir (terjemahan)*, 14:645–46.

serta mempererat hubungan sosial. Dengan demikian, individu yang mempraktikkan syukur secara rutin akan merasakan kesejahteraan mental yang lebih baik.<sup>110</sup> Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hana dan Muhana syukur dalam metode CBT dapat meningkatkan kualitas individu yang mengalami tekanan mental. Efek dari terapi ini terbukti dengan hasil yang didukung dengan meningkatnya suasana hati dan menurunnya beban<sup>111</sup>

Ayat al-Qur'an yang sesuai dengan ungkapan syukur adalah Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.””<sup>112</sup>*

Ayat ini menjelaskan bahwa syukur bukan hanya ucapan lisan, tapi sikap aktif dalam menghadapi hidup. Dalam tafsir al azhar diceritakan bahwa bani Israil setelah terbebas dari penindasan, diperintahkan untuk bersyukur

<sup>110</sup> Muhammad Ali Sormin, masruroh, dan ibrahim, “MEMBANGUN KESEJAHTERAAN MENTAL MELALUI SYUKUR: PERSPEKTIF ISLAM DALAM PSIKOLOGI POSITIF UNTUK KEHIDUPAN YANG LEBIH BAHAGIA,” *AL NAQDU : jurnal kajian keislaman* 5, no. 2 (31 Desember 2024): 60, <https://doi.org/10.58773/alnaqdu.v5i2.349>.

<sup>111</sup> Nanda Putri Adhiningtyas dan Muhana Sofiati Utami, “Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Perempuan dengan HIV/AIDS,” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (22 Mei 2020): 104, <https://doi.org/10.22146/gamajpp.54234>.

<sup>112</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/14?from=7&to=7>.

dengan cara membangun, bukan mengeluh. Jika mereka syukur, nikmat akan ditambah. Namun, jika kufur, mereka akan hidup dalam jiwa yang merumuk, selalu merasa kekurangan.<sup>113</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa syukur adalah fondasi kesehatan mental, karena orang yang tidak bersyukur cenderung mengalami kecemasan, kekosongan, dan ketidakpuasan kronis. Sebaliknya, syukur menguatkan semangat, mengurangi keluhan, dan meningkatkan daya tahan menghadapi masalah.

### C. Solusi Qur'ani terhadap *self harm* berdasarkan analisis CBT

#### 1. Solusi preventif

Solusi preventif Qur'ani terhadap *self harm* dapat diintegrasikan dengan prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* melalui beberapa pendekatan berikut :

##### a. pendidikan karakter berbasis nilai islam

pendidikan karakter yang menanamkan nilai-nilai keislaman seperti larangan berbuat dzalim terhadap diri sendiri, pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental , serta membangun kesadaran akan nilai diri sebagai makhluk Allah.

---

<sup>113</sup> amrullah, *tafsir al azhar*, 3791–92.

Pendidikan ini berperan dalam membentuk pola pikir positif, sehingga dapat mencegah munculnya perilaku *self harm*.<sup>114</sup>

b. Penguatan spiritualitas dan refleksi diri

Al-Qur'an mendorong refleksi diri (muhasabah) sebagaimana dalam Q.S. al hasyr ayat 18-19

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتُنظِرُوا نَفْسَكُمْ مِمَّا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan (18) Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik (19)”<sup>115</sup>

Tafsir al misbah menjelaskan bahwa perintah untuk bertakwa dalam ayat ini dimaksudkan agar setiap individu memiliki kesadaran untuk memperhatikan amal perbuatannya sebagai

bentuk persiapan menuju kehidupan akhirat.<sup>116</sup> Dalam konteks

CBT, hal ini sejalan dengan proses *self monitoring* dan *self evaluation*, lalu menggantinya dengan pola pikir dan tindakan yang lebih sehat.

<sup>114</sup> Silna Rahmatika dan Syahidin Syahidin, “Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam,” *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2, no. 4 (4 Juni 2024): 182–83, <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.140>.

<sup>115</sup> “Qur’an Kemenag,” diakses 18 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=18&to=19>.

<sup>116</sup> quraish shihab, *tafsir al misbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur’an*, vol. 14 (Jakarta: lentera hati, 2002), 129–30.

Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya hubungan dengan Allah sebagai fondasi utama spiritualitas. Melupakan Allah digambarkan sebagai sebab utama seseorang melupakan jati dirinya sendiri, yang pada akhirnya membuatnya tidak mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat bahkan merusak dirinya.<sup>117</sup> Dalam pendekatan CBT yang diintegrasikan dengan nilai Qur'ani, penguatan spiritualitas dapat menjadi dasar dalam menumbuhkan harapan, ketenangan, dan makna hidup, sehingga individu tidak lagi kosong atau tidak berharga. Dengan mengenal kembali siapa dirinya dihadapan Allah yakni sebagai makhluk yang lemah, penuh kebutuhan, dan selalu bergantung kepada-Nya individu akan terdorong untuk mencintai dirinya, menjaga tubuh dan jiwanya, serta bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukannya. Maka dari itu, internalisasi makna dari ayat ini menjadi

langkah penting dalam proses pemulihan dari perilaku *self harm* secara psikologis maupun spiritual.

c. Pembiasaan ibadah dan praktik spiritual

Membiasakan ibadah seperti shalat, dzikir, puasa, dan membaca al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan batin dan mengurangi stress, yang merupakan faktor protektif terhadap

---

<sup>117</sup> shihab, 14:130-31.

*self harm*. Q.S. al-ankabut ayat 45 menjelaskan mengenai penekanan shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan mungkar, sedangkan dzikir (Q.S. ar-ra'd ayat 28) memberikan ketenangan hati.<sup>118</sup>

d. Pengembangan koping positif

CBT mengajarkan restrukturisasi kognitif dan *self management*, yaitu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta mengatur aktivitas harian agar terhindar dari waktu kosong yang memicu *self harm*. Dalam konteks Qur'ani, hal ini dapat diperkuat dengan aktivitas positif yang bernilai ibadah dan sosial.<sup>119</sup>

2. Solusi kuratif

Solusi kuratif diarahkan untuk membantu mereka yang sudah melakukann *self harm* agar bisa pulih secara psikis dan spiritual. Pendekatan ini dilakukan dengan memadukan prinsip Qur'ani dan teknik CBT:

a. Terapi kognitif Qur'ani: mengubah pola pikir destruktif

CBT memiliki tujuan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional. Selanjutnya al-Qur'an berfungsi untuk menanamkan konsep positif dalam berpikir mengenai takdir dan menanamkan bahwa semua ujian pasti ada

<sup>118</sup> Lukman Hakim, "PENDEKATAN MA'NACUMMAGHZA>TERHADAP AYAT-AYAT SELF- HEALINGDALAM AL-QUR'AN," *Qaf* 06, no. 01 (Februari 2024): 41–47.

<sup>119</sup> Risa Nur Amelia, "Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan perilaku menyakiti diri pada individu dengan Borderline Personality Disorder," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 1 (30 Maret 2023): 17, <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23990>.

solusinya, seperti yang dijelaskan dalam surat al insyirah ayat 5-6. Ayat-ayat ini bisa dijadikan afirmasi positif dalam terapi.

b. Peningkatan spiritualitas dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa)

Al-Qur'an secara konsisten menekankan pentingnya membersihkan jiwa dari pengaruh-pengaruh negative yang merusak akal, hati, dan perilaku manusia. *Tazkiyatun nafs* adalah bagian yang penting dari upaya penyembuhan jiwa ini merupakan bagian penting dari upaya penyembuhan secara meyeluruh. Hal ini berdasarkan akar permasalahan yakni kekacauan batin dan jauhnya hati dari Allah.<sup>120</sup>

Ayat al-Qur'an yang salaras dengan hal ini adalah surat al hasyr ayat 18-19, yang menekankan pentingnya memperhatikan amal dan tidak melupakan Allah agar tidak terjerumus dalam kelalaian terhadap diri sendiri.

Terapi batin bisa dilakukan dengan dzikir, tilawah, shalat, dan pendekatan diri kepada Allah, melalui terapi batin tersebut bisa menjadi penguatan batin yang mampu menenangkan hati serta membangun kembali citra diri yang positif. Dalam proses ini memperbaiki pola pikir dengan keyakinan bahwa setiap individu merupakan ciptaan Allah yang mulia dan layak untuk dijaga dan dihargai.

c. Pendampingan dan konselling berbasis Qur'an

<sup>120</sup> Irman Irman dkk., "Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 6, no. 2 (10 November 2022): 231–32, <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079>.

Dalam konteks ini konseling tidak hanya berfungsi untuk mengungkap serta memperbaiki pola pikir, tetapi juga sebagai sarana untuk membimbing individu kembali kepada kesadaran spiritual, penguatan identitas diri, serta menumbuhkan makna hidup yang lebih dalam. Konseling Qur’ani menyentuh aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Seorang konselor bukan hanya berperan sebagai pendengar, tetapi juga sebagai seorang penuntun yang menghadirkan nilai-nilai ilahiah dalam proses penyembuhan.

d. Dukungan sosial

Mencari dukungan baik dari keluarga, teman, ataupun komunitas yang dapat mendukung serta memberikan bantuan untuk mengatasi *self harm*.<sup>121</sup> Ketika seseorang sudah melakukan tindakan *self harm* bergabung dengan lingkungan sosial yang positif, hal ini dapat membantunya untuk sedikit melupakan rasa sakit yang dialaminya.<sup>122</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

<sup>121</sup> Novrima Ramadhani dkk., “Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam,” *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 2 (30 September 2024): 581, <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>.

<sup>122</sup> Muhammad Fajaruddin dan Sahrul Sahrul, “Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm,” *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (13 Oktober 2024): 11, <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Dalam perspektif islam perilaku ini termasuk ke dalam bentuk *zalim linafsih*, karena menyakiti diri sendiri itu sama saja dengan menyalahi pemberian Allah. Tindakan ini muncul karena lemahnya iman, merasa putus asa dan tidak memahami nilai diri dihadapan Allah.
2. Melalui pendekatan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck ditemukan bahwa ayat-ayat al-Qur'an secara tidak langsung mengandung prinsip CBT, seperti penguatan spiritual, refleksi diri, pengendalian pikiran negatif, dan motivasi perubahan perilaku. Dalam konteks ini, solusi Qur'ani terhadap *self harm* dapat dibagi menjadi dua pendekatan yakni solusi preventif berupa pendidikan karakter berbasis islam, penguatan spiritualitas dan refleksi diri, pembiasaan ibadah dan praktik spiritual, dan pengembangan coping positif. Adapun solusi kuratifnya adalah terapi kogniti Qur'ani: mengubah pola pikir destruktif, peningkatan spiritualitas dan *tazkiyatun nafs*, pendampingan konseling berbasis

Qur'an, dukungan sosial. Integrasi antara nilai Qur'ani dan pendekatan CBT menjadi upaya holistik yang relevan untuk membantu individu keluar dari kebiasaan *self harm*, dengan tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga spiritualitas relevan untuk membantu individu keluar dari kebiasaan *self harm*, dengan tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga spiritualitas dan makna hidup.

## **B. Saran**

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam cakupan ayat yang dianalisis maupun seberapa dalam teori psikologi diintegrasikan ke dalam tafsir al-Qur'an. Meski demikian penelitian ini menjadi langkah awal dalam memperkaya literatur kajian antara psikologi dan studi al-Qur'an, terutama dalam konteks yang berkaitan dengan permasalahan *self harm* yang tengah mengkhawatirkan di tengah generasi muda.

Adapun kekurangan penelitian ini adalah keterbatasan dalam mencakup semua ayat yang mungkin relevan dan belum adanya data empiris yang mendukung solusi yang ditawarkan. Penulis hanya berusaha mengaitkan ayat-ayat pilihan dengan teori CBT dan fenomena *self harm* yang muncul di masyarakat. Oleh karena itu penulis berharap akan penelitian lanjutan yang menggali data lebih dalam baik dari segi psikologis ataupun tasfir, sebagai upaya untuk menyempurnakan kajian di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

### Kitab

- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir al Azhar*. 10 vol. Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1994.
- Asy-Syaukani. *Tafsir Fathul Qadir (sayyid ibrahim, terjemahan)*. pustaka azzam, t.t.
- kemenag Indonesia, ed. *al-Qur'an dan tafsirnya*. Cet. 1. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2008.
- Muhammad, Abu Ja'far. *Tafsir Ath- Thabari (ahmad abdurraziq al bakri, dkk, terjemahan)*. Jakarta: pustaka azzam, 2008.
- Quthb, sayyid. *Fi Zhilalil-Qur'an ( As'ad Yasin, dkk, terjemahan)*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Shihab, Quraish. *Tafsir al Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al Qur'an*. Vol. 6. 15 vol. Jakarta: lentera hati, 2002.
- Zuhaili, Wahbah az-. *Tafsir al-Munir jilid 11( terjemahan)*. Jakarta: Gema Insani, 2016.

### Buku

- Abd. al-Hayy al-Farmawi. *Metode Tafsir Mawdhu'iy: sebuah pengantar/ suryan A jamrah, terjemahan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994.
- Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Psikoterapi*. Pertama. Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Penyusun, Tim. *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Tahun 2024*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.
- Penyusun, Tim. *Pedooman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 2023*. uin Kiai haji achamd siddiq jember, 2023.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)*. Alfabeta Bandung, 2022.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Ke 19. Penerbit ; Alfabeta Bandung, 2013.
- S. Beck, Judith. *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond*. 2 ed. new york, london: Guilford Press, 2011.

## Jurnal

- Adhiningtyas, Nanda Putri, dan Muhana Sofiati Utami. “Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Perempuan dengan HIV/AIDS.” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (22 Mei 2020): 92. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.54234>.
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, dan Sauda Julia Merliyana. “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka.” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (1 Maret 2022): 974–80. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Agustina Simangunsong. “Pulih Bersama Remaja Kecenderungan Self Harm.” Arsip artikel. *buletin kpin* (blog), 17 Maret 2023. <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/1246-pulih-bersama-remaja-kecenderungan-self-harm>.
- Ali, Zaky Mumtaz. “Melacak Bentuk Tafsir Tematik dalam Khazanah Tafsir Klasik (Studi Bentuk Tafsir Tematik dalam Kitab Tafsir Al-Ṭabarī dan Ibnu Kaṣīr).” *Ulumul Qur’an: jurnal kajian ilmu alqur’an dan tafsir* 2, no. 1 (Maret 2022).
- Amelia, Risa Nur. “Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan perilaku menyakiti diri pada individu dengan Borderline Personality Disorder.” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 1 (30 Maret 2023): 13–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23990>.
- Andi Iting, Muhammad Yusuf, dan Hasyim Haddade. “Al Tawakkal dalam Al Qur’an.” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 6, no. 1 (19 Januari 2025): 1–15. <https://doi.org/10.55623/au.v6i1.380>.
- Anjani, Reva Sheptiya. “Al-Qur’an Dan Hadist Sumber Hukum dan Pedoman Hidup Umat Muslim” 1 (2023).

- Apriyadi, Abi. "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja." *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (22 Juli 2022): 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.
- Asna Dara, Rina. "kebermaknaan hidup mahasiswa Psikologi yang melakukan self harm." universitas malikussaleh, 2024.
- Erdina Indrawati. "Self Injury (self harm) dan Emosi." *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 6, no. 16 (Agustus 2020). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/704-self-injury-self-harm-dan-emosi>.
- Fajaruddin, Muhammad, dan Sahrul Sahrul. "Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm." *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (13 Oktober 2024): 1–13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>.
- Fenty Zahara Nasution dan Selly Angraini. "Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 1 (25 Maret 2021): 121–37. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>.
- haerani nur dan nurussakinah daulay, ed. *Dinamika Perkembangan Remaja (Problematika Dan Solusi)*. 1 ed. 2. jakarta: Kencana, 2021.
- Hakim, Lukman. "Pendekatan Ma'nacummaghza>Terhadap Ayat-Ayat Self-Healingdalam Al-Qur'an." *Qaf* 06, no. 01 (Februari 2024).
- Hanan, Atiyah Faridah, Ati Kusmawati, Tanisa Eka Putri, dan Tiwi Oktaviani. "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian." *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 3, no. 1 (1 Maret 2024): 211–18. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>.
- Hapip, Liwa Kartina. "Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Pendekatan Sebaya." *jurnal al-Taujih :bingkai bimbingan dan konseling islami* 9, no. 2 (16 Desember 2023): 96–105.
- Insani, Saridewi Mutiara. "Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan." *Character* 10, no. 02 (2023): 439–54.
- Irman, Irman, Dasril Dasril, Silvianetri Silvianetri, dan Putri Yeni. "Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia." *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 6, no. 2 (10 November 2022): 227. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079>.

- Maghfirah, Raihan. "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an." universitas islam negeri AR-RANIRY, 2024.
- Malaka, Zuman. "Sekilas Tentang Tafsir Maudhu'i." *jurnal keislaman*, 1, 5 (2022).
- Mawadah, Khisna, dan Irsyadunnas Irsyadunnas. "Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam." *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (11 Januari 2025): 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>.
- Mawaddah, Alfi Wirda, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi Dan Psikologi Modern." *Nathiqiyah: jurnal psikologi islam* 7, no. 2 (2024): 171–82. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i1>.
- Mil, Silvie, Nurul Fadhilah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, dan Ikfina Kamalia. "Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (20 Juni 2024): 1752–66. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5884>.
- Ramadhani, Novrima, Imaniar Risty Alamsyah, Maharani Nisa' Al-Bahiyyah, dan Zulfa Zakhrofa Sutrisno. "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam." *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 2 (30 September 2024): 573–83. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>.
- Rini. "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin." *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* 6, no. 1 (November 2022).
- Rizky, Muhammad, dan Yeni Karneli. "Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi." *eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.56480/eductum>.
- Rouf Mustofa, Muhammad dan Nurjannah. "Cognitive Behavioral Therapy." *Cons-Iedu* 2, no. 1 (29 Juni 2022): 16–22. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i1.372>.
- Salsabila Rahma, Jaoharul Husni, Dina Sulistiawati, dan Mumtadz Afridah. "Konseling REBT untuk Meningkatkan Self Love pada Pelaku Self-Harm." *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (30 Juni 2024): 61–73. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v6i1.1854>.

- Sauran, Aji Restu, dan Wandrio Salewa. "Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar." *Poimen Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 1 (30 Juni 2022): 74–91. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>.
- Silna Rahmatika dan Syahidin Syahidin. "Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam." *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2, no. 4 (4 Juni 2024): 177–84. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.140>.
- Sormin, Muhammad Ali, masruroh, dan ibrahim. "Membangun Kesejahteraan Mental Melalui Syukur: Perspektif Islam Dalam Psikologi Positif Untuk Kehidupan Yang Lebih Bahagia." *AL NAQDU : Jurnal Kajian Keislaman* 5, no. 2 (31 Desember 2024). <https://doi.org/10.58773/alnaqdu.v5i2.349>.
- Syakhriani, Abdul Wahab. "Pengertian Tafsir Ilmu Al-Qur'an." *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, 2, 3 (Agustus 2023).
- Yasmin, Amirah Mutiara, dan Najlatun Naqiyah. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja," t.t.
- Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Della Fitri Amelia, Alfiah Pranisesa Gustika, dan Putri Yonada. "Terapi Cbt Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (Fomo)." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (4 Februari 2024): 24–38. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.258>.

## Skripsi

- Dastin Paramita. "Analisis Self-Harm Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember." Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, 2024.
- Maghfirah, Raihan. "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an." universitas islam negeri AR-RANIRY, 2024.
- Sabilla Azzahra Hajizyah Rachman. "Perilaku Self-Harm Pada Korban Pacaran Di Kalangan Pemuda Desa." Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022.
- Umi Purwanti. "Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesepian Dengan Perilaku Self Harm Remaja Smk." universitas Islam negeri raden mas Said, 2023.
- Maghfirah, Raihan. "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an." universitas islam negeri AR-RANIRY, 2024.

**Website**

Halodoc, Redaksi. “Memahami Self Harm, Ciri-Ciri, dan Cara Mengobatinya.” halodoc. Diakses 28 Mei 2025. <https://www.halodoc.com/artikel/3-penyebab-self-harm-perbuatan-menyakiti-diri-sendiri>.

“Qur’an Kemenag.” Diakses 11 Juni 2025. <https://quran.kemenag.go.id/>.

Universitas Islam Sultan Agung. “Solusi Qur’ani.” Diakses 15 Mei 2025. <https://unissula.ac.id/solusi-qurani/>.



**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salma Yulia Riztiyani  
NIM : 211104010043  
Program Studi : Ilmu Alqur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Instansi : UIN KHAS Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian berjudul “Solusi Qur’ani Terhadap Fenomena *Self Harm* (Perspektif Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Aaron T. Beck)” ini merupakan hasil karya sendiri. Kecuali pada bagian rujukan yang dijadikan dasar penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Jember, 04 Juni 2025



Salma Yulia Riztiyani

## BIODATA PENULIS



Nama : Salma Yulia Riztiyani  
 NIM : 211104010043  
 Tempat, Tanggal lahir : Jember, 28 Juli 2002  
 Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
 Jurusan/ Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Alamat : Dsn. Jatilawang, Desa Tegalwangi, Kec  
 Umbulsari, Jember  
 Riwayat pendidikan : - PAUD Assalamah  
 - TK Dewi Masyitoh 29  
 - MI Raudlatul Ulum  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 - MTS Al-Misri  
 KH ACHMAD SIDDIQ  
 MA. An-Nuriyyah  
 JEMBER  
 - UIN KHAS Jember