

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan peradaban banyak memberikan kontribusi bagi masyarakat seperti halnya yang banyak kita gunakan saat ini berkaitan dengan digital atau sistem informasi dan teknologi. Akan tetapi, dibalik itu terdapat dampak negatif bagi generasi saat ini. Beberapa di antaranya yakni timbulnya penyimpangan moral dan gangguan kepribadian atau mental.¹ Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental masyarakat meningkat beberapa tahun terakhir ini. Ditambah dengan kasus pandemi Covid-19 yang signifikan sejak tahun 2019 yang menyebabkan kepanikan dan ketegangan pada masyarakat.² Mulanya, pembahasan terkait mental hanya dibatasi bagi orang yang terkena gangguan jiwa atau abnormal saja. Akan tetapi, akibat dari perkembangan zaman tersebut, kesehatan mental dapat ditunjukkan bagi orang yang sehat dengan maksud untuk menggali lebih dalam terkait dirinya dengan lingkungan sekitarnya.³

Setiap orang dihimbau agar senantiasa menjaga kesehatan jiwanya agar terhindar dari keluhan fisik akibat gangguan mental. Hal itu dikarenakan gangguan mental akan berpengaruh pada ketidakseimbangan otak sehingga akan menurunkan sistem imun yang menimbulkan gangguan psikis atau istilah lainnya psikosomatik.⁴ Berdasarkan hal itu, kesehatan mental tentunya memiliki peranan penting dalam

¹ Rafles Abdi Kusuma, "Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Perilaku Intoleransi Dan Antisosial Di Indonesia," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 2 (2019): 273–90, <https://doi.org/10.32923/maw.v10i2.932>.

² Dwi Kartika Pebrianti and Armina Armina, "Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid 19," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 3, no. 2 (2021): 178, <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.221>.

³ Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87.

⁴ Pebrianti and Armina, "Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid 19."

kesejahteraan hidup. Apabila keadaan mental sehat, tubuh manusia tidak akan mudah mengalami sakit dan hal yang akan merusak mental.⁵

Menurut WHO, aksi bunuh diri pertahun dapat mencapai angka 800.000 kasus yang penyebab utamanya dikarenakan depresi. Sedangkan jumlah kasus orang yang mengalami depresi di dunia lebih besar dari itu yang mencapai angka 322 juta jiwa. Depresi lebih rentan dua kali lipat terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Selain dari faktor eksternal, hal itu dikarenakan faktor internal perempuan yang berhubungan dengan produksi hormon estrogen, progesterol dan estradiol pada tubuhnya. Kemudian faktor fisiologi juga ikut berpengaruh seperti metabolisme enzim, massa tubuh dan konsentrasi hormon. Prevalensi timbulnya depresi ditinjau dari segi usia lebih mudah terkena pada usia awal dewasa atau remaja.⁶

Sayangnya, sebagian orang kerap kali tidak menyadari gejala depresi yang terjadi baik pada dirinya atau pun orang lain. Terdapat banyak dampak yang diakibatkan oleh depresi yang tidak ditangani dengan baik, dimulai dengan menurunnya kualitas diri individu bahkan dapat mendorong individu itu nekat untuk melukai dirinya hingga bunuh diri.⁷ Beberapa perilaku *self-harm* yang cukup terkenal dan sering diperbuat di antaranya menyayat tangan, menjambak rambut sendiri dengan kuat, memotong rambut, memukul dan membenturkan anggota badan serta tindakan melukai tubuh lainnya.⁸ Kasus menyayat tangan sempat gempar di Indonesia disebabkan tindakan tidak terpuji oleh beberapa remaja SMP di Riau. Aksi menyayat tangan mereka kemudian disebarluaskan di media online tirto.id kemudian mengajak orang-orang untuk mengikuti aksi menyayat

⁵ Sri Mulyani, "Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam," *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2020): 167–80.

⁶ Arif Naufal, "Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10, no. 2 (2019): 285–87, <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.172>.

⁷ Dahlia Magdalena Sibarani, Susanti Niman, and FX Widiatoro, "Self-harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda," (JKJ): *Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021): 795–802.

⁸ Sayyidah Khalifah, "Dinamika *Self-harm* Pada Remaja" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019).

tangan tersebut. Setelah diusut lebih lanjut, alasan yang dikemukakan mereka tidak lain karena stres dan depresi.⁹

Berdasarkan kasus diatas, keadaan stres yang dialami seseorang jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak fatal bagi keberlangsungan hidupnya sebab akan menimbulkan depresi, dorongan *self-harm* bahkan ke fase bunuh diri. Dapat ditegaskan bahwa depresi bukan hanya keadaan stres, sedih atau emosi negatif yang silih bergantian. Melainkan berupa kondisi mental yang cukup serius yang mempengaruhi tingkah laku, emosi, *mindset* yang belangsung cukup lama dan permanen sehingga memerlukan penanganan dari pihak medis seperti psikolog, psikiater, atau konselor.¹⁰

Gejala depresi yang umum terjadi pada seseorang dapat berupa perasaan sedih yang berlarut-larut, kehilangan gairah dalam beraktivitas, merasa bersalah, merasa tidak layak, gangguan tidur atau insomnia, dan antisosial. Adapun tanda-tanda yang dapat memperkuat bukti seseorang mengalami depresi meliputi kondisi tubuh yang lesu, murung, sedih, tidak bersemangat, merasa tidak berguna dan putus asa.¹¹

Tingkat kasus *self-harm* banyak didominasi oleh remaja perempuan dengan rentang usia <19 tahun. Beberapa penyebabnya terdiri dari perasaan kesepian, tekanan pada fase remaja yang tidak dapat ditangani, pengalaman buruk, status sosial dan biasanya *self-harm* merupakan pelarian akibat emosi negatif yang tidak terbendung. Sedangkan pemicu depresi pada laki-laki umumnya disebabkan karena sulit mengungkapkan emosi sehingga dilampiaskan pada *self-harm*. Hasil

⁹ Dhita Prasanti and Puji Prihandini, "Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto.Id," *Jurnal Nomosleca* 5, no. 2 (2019): 126–38, <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>.

¹⁰ Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya," *Journal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018): 69–78, <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.

¹¹ Faradiba Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022).

penelitian terdahulu mengungkapkan kasus persentase *self-harm* pada perempuan sebanyak 70,6% dan pada laki-laki 29,4%.¹²

Banyak yang berasumsi bahwa orang-orang yang melukai diri sendiri dianggap hanya sekedar mencari simpati, akan tetapi penyebab lebih jelasnya pada setiap individu pastinya berbeda-beda. Sebagian pelaku *self-harm* melukai dirinya secara sembunyi-sembunyi dikarenakan adanya perasaan bahwa dirinya berbeda dengan yang lain bahkan malu jika sampai diketahui. Disamping itu, pengakuan dari pelaku setelah melukai dirinya adalah timbul kepuasan dan perasaan tenang.¹³

Teori yang digunakan pada penelitian ini ialah teori psikologi yang terdiri dari teori kognitif Aaron Beck bersama dengan teori psikoreligius. Teori kognitif berfokus pada penyembuhan melalui merubah *mindset* individu menjadi lebih positif. Kemudian teori psikoreligius berfokus pada terapi atau penyembuhan melalui kegiatan spiritual yang ada dalam ajaran islam.

Allah telah menyatakan di dalam Al-Qur'an bahwa kesedihan dan ketakutan merupakan suatu ujian yang akan diberikan kepada hambanya. Maka hendaknya kita senantiasa bersabar dan tawakkal kepada Allah.¹⁴ Seperti yang termaktub didalam surat Al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,¹⁵

Dalam ayat tersebut terdapat istilah substansial dari depresi yaitu ketakutan. Pada ayat tersebut ditegaskan bahwa setiap hamba Allah pasti akan diberi ujian

¹² chinthia ghayatry rolanda aswin Pohan and Sutejo, "Perilaku *Self-harm* pada Remaja Depresi" (2022). Lihat juga Whitlock 2011

¹³ Cindy M. Malumbot, Melkian Naharia, and Sinta E. J. Kaunang, "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja," *Psikopedia* 1, no. 1 (2020): 1–12.

¹⁴ L Maulana, "Ujian Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Ibnu Katsir Dan M. Quraish Shihab Atas Surat Al Baqarah Ayat 155-157)," 2020.

¹⁵ Kementrian Agama LPMQ, "Qur'an Kemenag," 2017.

dengan kadar kemampuannya masing-masing, sehingga tidak dapat dikatakan bahwa hal tersebut bertujuan untuk mendzalimi hamba-Nya. Bagi seorang hamba yang bisa bersabar dengan ujian yang telah Allah berikan maka akan Allah beri keberkahan dalam hidupnya dan rahmat Allah. Mereka juga termasuk orang-orang yang Allah beri petunjuk dan pahalanya senantiasa oleh Allah.¹⁶

Al-Qur'an sebagai pembimbing kehidupan kaum muslimin tentunya mencakup berbagai kajian dan solusi dalam menanggulangi suatu permasalahan.¹⁷ Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang relevan dengan topik depresi, akan tetapi penyebutannya tidak tergambar secara jelas, hanya makna substansialnya saja. Istilah yang berkaitan dengan depresi mencakup kata *huzn*, *dayyiq* dan *khauf*. Adapun ayat-ayat terpilih yang akan dibahas dalam penelitian ini terdiri dari QS. An-nahl : 127, QS. Al-anbiya : 88, QS. Al-Baqarah : 38, QS. Al-ahqaf : 13, QS. Ali imran : 139, QS. At-taubah : 40, QS. fatir : 34, dan QS. Al-Baqarah : 155.¹⁸ Begitu pun penyebutan *self-harm* dalam Al-Qur'an yang di istilahkan dengan kata *dzalimun li nafsih* yang berarti perbuatan *dzalim* terhadap diri sendiri. Ayat-ayat terkait *self-harm* terdapat pada QS. Ash-Shaffat: 113 dan QS. An-Nisa: 110.¹⁹ Adapun terkait solusi atas kondisi depresi dan *self-harm* dalam Al-Qur'an di antaranya dalam QS. Al-isra' : 82, QS. Al-Baqarah :126 dan 277, QS. Ali imran : 175, QS. Luqman : 12, QS. Yusuf : 86, QS. Al-insan : 9, QS. Fathir : 34 dan QS. An-nahl : 27.²⁰

Berdasarkan uraian di atas maka diperlukan eksplorasi dan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi dengan depresi dan *self-harm* serta solusi dalam menanganinya menggunakan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili dengan tinjauan psikologis yang bertujuan untuk menghindari terjadinya keputus-asaan

¹⁶ Maulana, "Ujian Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Ibnu Katsir Dan M. Quraish Shihab Atas Surat Al Baqarah Ayat 155-157)."

¹⁷ Samain and Budihardjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29.

¹⁸ Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi."

¹⁹ Fanny Nurhanifa, "Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injury)" (Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2021).

²⁰ Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi."

sehingga mampu melanjutkan hidup dengan sebaik-baiknya. Dengan latar belakang yang telah dideskripsikan oleh peneliti maka judul penelitian ini adalah “Depresi dan *Self-harm* perspektif Al-Qur’an”.

Dengan analisis yang telah dilakukan peneliti dinyatakan bahwa tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili memiliki relevansi dengan judul dari penelitian ini. Tafsir dengan corak penafsiran *adabi ijtima’i* dan nuansa fiqih ini disajikan dengan gaya bahasa dan redaksi yang sangat detail dan sinkron dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.²¹ Wahbah Az-Zuhaili, seorang ulama kontemporer yang berasal dari damaskus dan lulusan universitas Al-Azhar, Mesir. Beliau pernah menjadi dosen di univesitas Al-Azhar pada tahun 1963. Beliau mendalami ilmu fiqih dan ushul fiqih dan mensyiarkannya melalui pengajaran, seminar dan tayangan di televisi di berbagai negara di antaranya Damaskus, Uni Emirat Arab, Kuwait, dan Arab Saudi. Tafsir Al-Munir terdiri dari 15 jilid dan disusun berdasarkan juz dengan menggunakan metode *bil ma’tsur* dan *bil ma’qul*. Di dalamnya mengkaji ayat-ayat Al-Qur’an secara kompleks, lengkap, dan komprehensif dalam berbagai segi seperti terkait penetapan hukum-hukum, *asbab an-nuzul* ayat, *balaghah* (retorika), *i’rab* (sintaksis), dan aspek *lughawiyah* atau kebahasaannya.²²

Salah satu contoh penafsiran Wahbah dalam tafsir Al-Munir yang bahasanya ringan dan mudah dimengerti terdapat dalam QS. At-Taubah ayat 122 yang membahas tentang hukum perang dan menuntut ilmu yang keduanya *fardhu kifayah*,²³ sebagaimana berikut.

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

²¹ Nurul Fauziah Herdianti, “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Muhasabah Diri Dalam Tafsir Al-Munir Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili,” *UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020).

²² Wahbah Az-zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari’ah Dan Manhaj Jilid 1*, ed. Yazid ichsan, 1st ed. (Jakarta: gema insani, 2013).

²³ Wahbah Az-zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari’ah Dan Manhaj Jilid 6*, 6th ed. (Jakarta: gema insani, 2013), 91.

Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya?²⁴

Menurut penafsiran Wahbah dalam tafsir Al-Munir, ayat diatas berisi tentang perintah bagi kaum beriman agar tidak semuanya ikut berperang. Allah mewajibkan mencari ilmu sebagaimana jihad di jalan Allah. Hukum wajib disini dikategorikan *fardhu kifayah* yang jika sebagian orang mengerjakan maka gugurlah kewajiban yang lain dan tidak seperti *fardhu 'ain*. Sebab diturunkannya ayat ini yakni ketika pada zaman Nabi Muhammad saw. apabila orang-orang mukmin diserukan untuk berperang maka semuanya pergi dan tersisa hanya Rasulullah bersama beberapa orang saja di Madinah. Orang-orang yang tidak ikut berperang memperdalam ilmu pengetahuan bersama Rasulullah dan mengkaji terkait hukum-hukum syari'at islam. Dengan demikian mereka dapat menyampaikan kembali ilmu itu kepada para mujahid yang berpulang dari perang. Ilmu yang didakwahkan tentunya mengenai peringatan kepada jalan yang benar, menghindari kebodohan dan kemaksiatan. Hukum menuntut ilmu terbagi menjadi dua macam yakni *fardhu 'ain* untuk kajian terkait puasa, zakat dan shalat. Kemudian *fardhu kifayah* jika kajiannya terkait ilmu hak dan hukum di peradilan, mediasi perselisihan dan semacamnya.²⁵

Keutamaan yang didapat oleh orang yang mencari ilmu termaktub dalam hadis Nabi riwayat Imam Tirmidzi no. 2606 pada bab keutamaan berilmu saat menunaikan ibadah, kitab ilmu.²⁶

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَلَكَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ
وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضَاءً لِطَالِبِ الْعِلْمِ وَإِنَّ الْعَالَمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ

²⁴ Kementrian Agama LPMQ, "Qur'an Kemenag."

²⁵ Az-zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj Jilid 6*.

²⁶ Saltanera, "Ensiklopedia Hadits 9 Imam," in *Lembaga Ilmu Dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan* (Lidwa Pusaka, 2015).

حَتَّى الْحَيَاتَانِ فِي الْمَاءِ وَفَضْلُ الْعَالَمِ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ
إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُورَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا إِنَّمَا وَرَثُوا الْعِلْمَ فَمَنْ أَخَذَ بِهِ أَخَذَ بِحِطِّ وَافِرٍ

Abu Darda` berkata, "Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan menuntunnya menuju surga dan para malaikat akan meletakkan sayap-sayapnya karena senang kepada pencari ilmu, sesungguhnya orang berilmu itu akan dimintakan ampunan oleh (makhluk) yang berada di langit dan di bumi hingga ikan di air, keutamaan orang yang berilmu atas ahli ibadah laksana keutamaan rembulan atas seluruh bintang, sesungguhnya ulama adalah ahli waris para nabi dan sesungguhnya para nabi tidak mewariskan dinar dan dirham, mereka hanya mewariskan ilmu, maka siapa yang mengambilnya berarti ia telah mengambil bagian yang banyak."

B. Rumusan masalah

Berlandaskan latar belakang diatas, maka penulis menyusun rumusan masalah yaitu bagaimana depresi dan *self-harm* dalam perspektif Al-Qur'an dan keterkaitannya dengan teori psikologi?

C. Tujuan masalah

Tujuan masalah ini disusun untuk menjawab rumusan masalah di atas, yakni untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an mengenai depresi dan *self-harm* dan mengetahui bagaimana depresi dan *self-harm* perspektif Al-Qur'an disertai tinjauan psikologi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Ditinjau dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam memperkaya wawasan dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir terutama yang berkaitan dengan penafsiran ayat-ayat depresi dan *self-harm* disertai pendekatan psikologi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan rujukan

untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan ilmu tafsir dan psikologi terkait depresi dan *self-harm*.

2. Manfaat Praktis

Adapun kegunaan praktis dari penelitian yaitu agar masyarakat melek terhadap kesehatan mental pribadi atau pun orang sekitar dan agar dapat mengetahui tindakan dalam menangani gangguan mental terkhusus depresi dan perilaku *self-harm* baik menurut perspektif Al-Qur'an dan psikologi. Penelitian ini memadukan dua perspektif yaitu perspektif mufasir dan tinjauan psikologi.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam *literatur review* ini peneliti mencantumkan beberapa sumber rujukan yaitu karya ilmiah skripsi dan artikel yang terakreditasi. Dengan demikian, peneliti menyusun tinjauan pustaka di bawah ini dengan urutan jenis dan tahun terdahulu hingga terkini.

1. Skripsi dengan judul dinamika *self-harm* pada remaja karya sayyidah khalifah. Jurusan psikologi, UIN sunan ampel surabaya tahun 2019. Penelitian ini membahas tentang fenomena perilaku *self-harm* yang terjadi pada remaja akibat stres bahkan depresi karena kurangnya kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya membahas tentang perilaku *self-harm* yang terjadi di masyarakat. Perbedaannya ialah dari segi objek kajiannya. Penelitian ini mengkaji depresi dan *self-harm* yang terjadi pada masyarakat di semua kalangan, baik remaja, dewasa ataupun tua. Sedangkan penelitian sayyidah membatasi objek kajiannya hanya di kalangan remaja dan hanya memperdalam teori *self-harm*.²⁷
2. Skripsi dengan judul pengendalian emosi sedih menurut Al-Qur'an (kajian tafsir surah yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi) karya dinda aulia putri. Jurusan ilmu Al-Qur'an dan tafsir, Institut ilmu Al-Qur'an jakarta tahun

²⁷ Khalifah, "Dinamika *Self-harm* Pada Remaja."

2021. Penelitian ini membahas tentang pengendalian emosi menurut Al-Qur'an terkhusus di dalam surat Yusuf ayat 86 disertai pendekatan psikologi, sebab menurut peneliti tersebut banyak orang yang masih belum mampu mengendalikan emosi negatifnya sehingga mengakibatkan terbentuknya perilaku buruk. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya membahas terkait emosi negatif. Perbedaannya ialah penelitian ini mengkaji tentang akibat dari tidak terkendalinya emosi negatif dan tidak ditangani sehingga menimbulkan depresi dan mengakibatkan dorongan untuk melukai diri sendiri (*self-harm*), sedangkan penelitian tersebut membahas salah satu faktor terjadinya depresi dan dorongan *self-harm*, yaitu emosi sedih.²⁸

3. Skripsi dengan judul manajemen depresi dalam Al-Qur'an perspektif psikologi karya Faradiba Hasni Pitaloka. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2022. Penelitian ini membahas tentang makna depresi dan solusi dalam menanganinya perspektif Al-Qur'an dan psikologi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah membahas terkait depresi dengan menggunakan metode maudhu'i melalui pendekatan psikologi. Perbedaannya ialah dalam segi objek kajian. Penelitian ini mengkaji tentang depresi dan *self-harm* serta kitab tafsir yang digunakan yaitu tafsir Al-Munir, sedangkan penelitian Faradiba hanya membahas terkait depresi saja.²⁹
4. Jurnal dengan judul *Self-injury* di Era Digital: Pengembangan Skala karya Friska Nur Setia Putri dan Nikmah Sofia Afiati tahun 2021. Jurnal ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan kepada beberapa remaja untuk menganalisis terdapat kecenderungan tindakan *self-harm* atau tidak. Persamaan jurnal tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya membahas terkait *self-injury* yang sama saja istilahnya dengan *self-harm*. Akan tetapi

²⁸ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)," *QOF: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan ...* 3, no. 2 (2021): 1–51.

²⁹ Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi."

perbedaannya dari segi metode penelitian dan tingkat komprehensif keduanya.³⁰

5. Jurnal yang berjudul *Perilaku Self-harm pada Remaja dengan Depresi* karya Chintia Ghayatry Rolanda Aswin Pohan dan Sutejo tahun 2022. Jurnal ini membahas mengenai kecenderungan melakukan *self-harm* pada remaja yang didominasi oleh perempuan. Persamaan jurnal dengan penelitian ini yaitu memiliki topik yang sama yaitu depresi dan *self-harm*. Akan tetapi terdapat perbedaan mengenai data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tafsir Al-Munir yang tidak digunakan pada jurnal. Pembahasan dalam jurnal Ghayatry poin utamanya ialah keterkaitan antara depresi dan *self-harm*. Sedangkan untuk penelitian ini mencakup berbagai ruang lingkup depresi dan *self-harm*.³¹

Berasaskan penelitian terdahulu yang telah diuraikan, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas terkait Depresi dan *Self-harm* dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi dengan menggunakan teori kognitif Aaron Beck dan teori psikoreligius.

F. Kerangka Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kognitif Aaron Beck, teori psikoreligius dan penafsiran tafsir Al-Munir tentang ayat-ayat depresi dan *self-harm*.

1. Gangguan Mental (*Mental Disorder*)

Depresi dan *self-harm* termasuk ke dalam kategori gangguan mental. Gangguan mental adalah perilaku eksentrik atau perilaku menyeleweng pada individu baik berupa pola pikir, tindakan atau perasaan yang disebabkan oleh menurunnya

³⁰ Friska Nur Setia Putri and Nikmah Sofia Afiati, "Self-injury Di Era Digital: Pengembangan Skala," *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby* (2021): 70–79.

³¹ Pohan and Sutejo, "Perilaku *Self-harm* Pada Remaja Depresi."

fungsi kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an, gangguan mental disebut sebagai penyakit hati yang dapat menimbulkan dengki, iri hati dan dendam.³²

Gangguan mental cukup berpengaruh pada kehidupan seseorang. Yang pertama berpengaruh pada suasana hati yang menimbulkan perasaan takut, cemas, iri, dengki, sedih yang tidak diketahui sebabnya, sensitif dan emosional pada hal-hal sepele. Yang kedua berpengaruh pada pola pikir. Gangguan mental dapat menurunkan kecerdasan, menurunkan daya konsentrasi, menjadikan seseorang pelupa dan tidak dapat fokus untuk melanjutkan rencana yang telah disusun. Ketiga, mempengaruhi perbuatan seseorang sehingga terjadi tindakan-tindakan menyimpang seperti kenakalan, penipuan, tindakan aniaya baik pada diri sendiri atau pun orang lain, menyakiti hati sendiri dan oranglain. Dan yang keempat, berpengaruh pada kesehatan jasmani sehingga kerap kali timbul penyakit jasmani yang penyebab atau penyakitnya tidak ditemukan pada jasmaninya, akan tetapi disebabkan oleh batin atau mentalnya.³³

2. Depresi

Depresi merupakan gangguan fatal pada mental yang umumnya ditandai dengan perasaan sedih yang berlarut-larut dan cemas. Depresi dapat berpengaruh pada pola makan, pola tidur, pola pikir dan aktivitas sehari-hari.³⁴ Dengan demikian, maka perlu adanya penanganan yang tepat bagi gangguan depresi.

Dalam Al-Qur'an, istilah depresi tidak dijelaskan secara spesifik. Akan tetapi jika diuraikan kembali unsur-unsur dalam depresi, maka muncul tiga term di antaranya kesedihan, kesempitan, dan rasa takut. Dalam kamus al-munawwir, kesedihan dalam bahasa arab yaitu *al-huznu wa al-hazanu*.³⁵ *Al-huzn* bermakna

³² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

³³ Zulkarnain Zulkarnain, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38, <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.

³⁴ Uswatun Hasanah et al., "Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 4 (2020): 421, <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>.

³⁵ Achmad Warson Munawwir and Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir*, 1st ed. (surabaya: Pustaka Progressif, 2007), 768.

prilaku kekerasan yang ada dimuka bumi dan juga keadaan keras pada hati manusia yang disebabkan kesedihan.³⁶ Antonim kata *al-huzn* adalah *al-farh* yang berarti perasaan gembira.³⁷

Kesempitan dalam bahasa arab yaitu *al-dayyiq*.³⁸ Kesempitan disini bermakna kesempitan dalam menerima ajaran syari'at islam, kesempitan hati dalam menerima petunjuk dan petunjuk dari Allah Swt. Faktor terjadinya kesempitan hati tersebut dapat disebabkan masuknya hal-hal negatif dari ranah eksternal.³⁹ Seperti kata-kata kasar, penghinaan, kritikan tajam, serta hal-hal yang tidak baik dan *toxic*. Antonim kata *al-dayyiq* ialah *as-sa'atu* yang artinya kelapangan.⁴⁰

Kemudian unsur yang ketiga adalah perasaan takut, dalam bahasa arab yaitu *al-khaufu wa al-khiifatu*.⁴¹ *Khauf* berarti ketakutan yang disebabkan pemikiran buruk terhadap masa depan yang dianggap membahayakan dan belum tentu akan terjadi. *Khauf* dalam kitab Ihya Ulumuddin dikategorikan menjadi 3 yaitu *khauf* sementara, *khauf* berlebihan dan *khauf* sedang. Dalam kasus depresi, *khauf* yang sesuai daripada ketiga kategori tersebut adalah *khauf* berlebihan. Sebab *khauf* berlebihan menimbulkan perasaan putus asa dan rentan menyerah sehingga menyebabkan seseorang itu membatasi amal perbuatannya.⁴²

3. *Self-harm*

Setiap manusia dianugerahi dua respons emosi yaitu respons positif dan respons negatif. Kedua respons emosi tersebut tergantung bagaimana cara pengendaliannya. Apabila seseorang dapat mengendalikan emosi dan perilakunya serta menjauhi hal-hal yang merugikan diri, maka itu termasuk respons positif. Akan tetapi jika seseorang menyelesaikan permasalahannya dengan melampiaskan pada hal-hal yang melukai diri dengan anggapan bahwa dengan melakukan hal itu

³⁶ Anti Nur Aisyah, "Perspektif Tafsir Maudhu'i Tentang Cara Mengatasi Kesedihan Dalam Kitab Tafsir Rūhul Ma'āni Karya Al Alusi" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

³⁷ Munawwir and Fairuz, *Kamus Al-Munawwir*.

³⁸ Munawwir and Fairuz, *Kamus Al-Munawwir*, 786.

³⁹ Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi."

⁴⁰ Munawwir and Fairuz, *Kamus Al-Munawwir*.

⁴¹ Munawwir and Fairuz, *Kamus Al-Munawwir*, 852.

⁴² Nata Ijatul Fikri, "Khauf Pada Wanita Tuna Susila" (UIN SATU Tulungagung, 2019).

mampu mengatasi emosi dan psikologisnya, maka perbuatan tersebut merupakan respons negatif. Istilah lain respons negatif dengan menyakiti diri sendiri disebut *self-harm*.⁴³

Self-harm atau *self-injury* merupakan tindakan melukai diri sendiri yang mengakibatkan memar, pendarahan, dan menimbulkan rasa sakit yang dilakukan untuk melampiaskan perasaan sedih yang sangat mendalam akan tetapi tidak sampai ke tahap bunuh diri. Sehingga *self-harm* termasuk kategori *non-suicidal self-injury* (NSSI).⁴⁴ *Self-harm* merupakan kesengajaan dalam menyakiti dan melukai diri yang memberikan pengaruh pada fisik dan psikis dalam jangka waktu yang singkat atau panjang. Dampak psikis dan fisik sama bahayanya sebab jika tidak langsung ditangani maka *self-harm* akan menjadi kebiasaan dan terus terulang.⁴⁵

Selain depresi, istilah *self-harm* juga tidak secara eksplisit dinyatakan dalam Al-Qur'an. Tetapi dari pengertian dan gambaran perilakunya mengarah pada tindakan melukai atau menganiaya diri sendiri. *Self-harm* dalam Al-Qur'an dikategorikan sebagai tindakan dzalim yaitu dzalim kepada diri sendiri atau *dzalimun li nafsih*. Allah tentunya sangat melarang perilaku tersebut sebab tubuh yang Allah anugerahkan pada setiap individu merupakan amanah. Sehingga Allah menyiapkan azab bagi orang-orang yang menyakiti dirinya dengan sengaja yaitu diharamkan surga baginya, mendapatkan balasan yang sesuai dan ancaman siksaan neraka.⁴⁶

Terdapat dua jenis *self-harm* berdasarkan tingkat keparahannya, di antaranya *self-harm* minor dan *self-harm* sedang atau berat. *Self-harm* minor merupakan tindakan melukai diri sendiri dengan level luka yang mudah dan cepat disembuhkan

⁴³ Rina Suprayanti Rina, Fathra Annis Nauli, and Ganis Indriati, "Gambaran Perilaku Self Injury Dan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa," *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 305–12, <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.133>.

⁴⁴ Nurliana Cipta Apsari and Thesalonika, "Perilaku *Self-harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm* or Self-Injuring Behavior By Adolescents)," *Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2021): 213–224.

⁴⁵ Rini Rini, "Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor Dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin," *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora* 6, no. 3 (2022): 115–23, <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>.

⁴⁶ Redaksi Dalam islam, "Hukum Melukai Diri Sendiri Dalam Islam Dan Dalilnya," *Dalamislam.com*, n.d.

sebab tidak begitu menimbulkan luka yang fatal. Contoh tindakan *self-harm* minor adalah memukul diri sendiri, menjambak atau mencabuti rambut, mencungkil luka atau melukai anggota tubuh lainnya hingga tahap mengeluarkan darah. Kemudian kedua *self-harm* minor, yakni tindakan melukai diri sendiri dengan tingkat keparahan yang fatal. Seperti kasus menyayat tangan menggunakan benda tajam, memasang tato, merobek kulit, bahkan sampai mengikis dan membakar kulitnya sendiri.⁴⁷

4. Teori Kognitif

Dalam prinsip teori kognitif dinyatakan bahwa pola pikir seseorang akan mempengaruhi suasana hatinya.⁴⁸ Korelasi antara depresi dengan teori kognitif yaitu teori ini adalah salah satu solusi dalam menanganinya. Teori kognitif membagi terapi penyembuhan depresi menjadi tiga fase di antaranya:

- a. Fase pertama, mengutamakan proses untuk meredakan gejala depresi (*huzn*) agar individu untuk aktif kembali dalam melaksanakan kegiatan seperti biasanya.
- b. Fase kedua, berfokus pada perubahan kognitif agar individu dengan depresi dapat mengevaluasi *mindset*nya kemudian diarahkan untuk dapat menemukan jalan ide alternatif yang dapat membaurkan dirinya dengan lingkungan.
- c. Fase ketiga, dimana individu harus dapat menjaga keberhasilan dari efek terapi ini dan menghindari potensi timbulnya gejala depresi. Pada fase terakhir ini terdapat eksperimen yang mendorong individu untuk dapat menantang dirinya dengan skenario-skenario negatif agar kemudian individu itu dapat beradaptasi.⁴⁹

⁴⁷ Akwila Verenisa, Suryani, and Aat Sriati, "Gambaran Self-injury Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2021): 43–56.

⁴⁸ Vetri Nathalia and Mariza Elvira, "Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia," *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 7, no. 2 (2021): 87–91, <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.476>.

⁴⁹ Hasni Pitaloka, "Manajemen Depresi Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi."

5. Teori Psikoreligius

Teori selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori psikoreligius. Psikoreligius merupakan suatu proses pengobatan jiwa individu agar dapat mengendalikan diri dari perilaku negatif melalui serangkaian ritual keagamaan. Dalam psikoreligius islam, praktek yang dilakukan dalam proses terapi meliputi beberapa ibadah di antaranya berdo'a, berzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an serta merenungi kandungannya. Tujuan terapi psikoreligius adalah agar manusia dapat menjadikan agama sebagai tuntunan kehidupan dalam mengendalikan perilaku dan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menyempurnakan hubungannya dengan Allah (*hablu min Allah*), dengan sesama manusia (*hablu min an-nas*), dan dengan lingkungan (*hablu min al-'alam*). Dengan demikian terciptalah kehidupan yang selaras dan damai.⁵⁰

Terapi psikoreligius memberikan dampak yang baik terhadap tanggapan stres pada individu, pada kesejahteraan spiritual, rasa kesatuan dan pada hubungan antarpribadi. Sebab individu akan merasa terkoneksi dengan Allah yang dapat ditinjau melalui komitmen religiusitasnya. Komitmen religiusitas berpengaruh besar dalam mencegah penyakit, meminimalisir rasa sakit yang diderita serta membantu mempercepat keberhasilan terapi medis.⁵¹

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penelitian pada pembahasan ini terbagi menjadi lima bab yang disusun secara sistematis, sebagaimana berikut:

Bab I berupa pendahuluan. Pendahuluan mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metode penelitian dan sistematik pembahasan. Hal tersebut bertujuan

⁵⁰ Aldiyat Iegrit Hermawan, "Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stress Analisis Buku Manajemen Stress Cemas Dan Depresi Karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, Psikiater," no. 2011 (2021).

⁵¹ Atik Sriningsih, "Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Depresi Pada Lanjut Usia Di Wisma Seruni UPT PSTW Jember" (Universitas Muhammadiyah Jember, 2022).

untuk memberi gambaran dan arah agar penelitian ini berada pada garis yang telah direncanakan.

Bab II menjelaskan landasan teori yang digunakan, mencakup pengertian depresi, gejala-gejala depresi, jenis-jenis depresi, pemicu atau penyebab terjadinya depresi, teori-teori depresi dan upaya menanggulangi depresi. Kemudian segmen *self-harm* yang mencakup pengertian *self-harm*, bentuk-bentuk *self-harm*, dan upaya menanggulangi *self-harm*.

Bab III berisi tentang metodologi penelitian yang meliputi metode dan pendekatan penelitian, jenis dan sumber data, Teknik pengumpulan dan analisis data yang penulis lakukan dalam penelitian.

Bab IV meliputi hasil analisis peneliti terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang dimuat pada bab sebelumnya. Dalam bab ini terdapat satu sub bab yakni terkait penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an mengenai depresi dan *self-harm* disertai tinjauan psikologi. Pada sub bab ini merupakan pembahasan yang dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan yang terdapat pada rumusan masalah.

Bab V yaitu tahapan penutup dalam penelitian ini yang berisi simpulan penelitian dan saran yang ditujukan kepada pembaca untuk menjadi bahan rujukan penelitian selanjutnya.