

Literature Review Perilaku *Selfharm* pada Remaja dan Perspektifnya dalam Islam

Dinny Rahmayanty

Universitas Jambi
dinnyrahmayanty@unja.ac.id

Dhea Putri Addinda

Universitas Jambi
deaputri791@gmail.com

Abstract

Self harm is one of the mental health problems that are often found in adolescents. Self harm is a behavior that is done repeatedly and continuously that causes physical injury, which is done as a way to heal emotional pain. If this behavior is done continuously and the problem is not resolved, then there may be a more severe risk. Self harm is a behavior that is done repeatedly and continuously that causes physical injury, which is done as a way to heal emotional pain. This article is written using the literature review method, which involves collecting data from various sources. This article explains about self harm and its perspective in Islam.

Keywords: Self harm, Adolescent, Islam.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dikala mereka hendak memperbanyak belajar mengenai berbagai sisi kehidupan. Pengalaman dan pengetahuan mereka menyangkut dirinya, lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan lingkungan budaya didekatnya. Rupanya, masa remaja itu adalah suatu bagian kepribadian remaja yang mendasar dan mempengaruhinya saat dewasa nanti.¹Pada masa remaja, mereka menghadapi ketidakstabilan emosi, kebingungan, stres, serta masa di mana mereka mencari identitas diri. Seseorang mengalami bermacam-macam masalah yang berbeda dan berbeda pula cara menyelesaikannya. Ada yang dapat menyelesaikan permasalahan dengan cara baik, seperti mencari solusi dengan orang terdekatnya, olahraga, melakukan hobinya, ibadah, dan banyak lagi. Akan tetapi, sebagian orang sulit untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.²

¹Sarjono Soekanto, "Sosiologi: Suatu Pengantar" (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017).

²Baidi Bukhori, "Zikir al-Asma' al-Husna: solusi atas problem agresivitas remaja" (Semarang: Rasail Media, 2008).

Mereka yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya dapat mengalami stres, yang awalnya timbul emosi negatif, seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, rasa tertekan, depresi, serta emosi-emosi negatif lainnya.³ Stres yang dialami remaja berdampak pada timbulnya sesuatu yang akan mereka lakukan untuk melampiaskan emosinya, mereka menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan.⁴

Perilaku menyakiti diri atau *self harm* dilakukan seseorang awalnya hanya untuk melampiaskan tekanan emosional yang dihadapinya. Ketika menyakiti diri sendiri, seseorang mungkin dapat meredakan rasa sakit emosionalnya. Kemudian, muncul perasaan lega, akibatnya perilaku ini secara berulang dilakukan seseorang untuk melampiaskan tekanan yang terjadi. Akan tetapi, itu hanya sementara, setelahnya mungkin muncul perasaan bersalah dan malu.⁵

Remaja kemungkinan besar melakukan *self harm* secara berulang dengan berbagai macam cara, walaupun setelahnya mendapatkan bekas luka. Hal ini dapat diartikan bahwa perilaku *self harm* membuat berkurangnya beban pikiran atau perasaan yang negatif seseorang dan mereka mengira permasalahannya interpersonal terselesaikan, lalu timbul perasaan positif. Setelahnya mereka mengulangi perilaku tersebut secara berulang, maka mereka mengira bahwa emosi negatifnya dapat dikendalikan. Jika perilaku ini terus menerus dilakukan dan permasalahan tidak selesai, maka mungkin dapat terjadi risiko yang lebih parah.⁶

Self harm atau dikenal juga dengan cedera diri bukan karena bunuh diri (*Non-Suicide Self Injury*) merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dijumpai pada usia remaja.⁷ *Non-Suicide Self Injury* (NSSI) adalah perilaku menyakiti bagian tubuh yang dilakukan dengan sengaja, seperti menyayat kulit, membakar kulit, memukul diri sendiri tanpa adanya alasan yang jelas, namun tidak bermaksud untuk

3Zalyaleolita Zakaria and Ria Maria Theresa, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri," *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), (2020): 87.

4Elda Nabiela Muthia and Diana Savitri Hidayati, "Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), (2015): 185.

5Una Foye, Lauren Chakkalackal, Josefien Breedvelt, and Iris Elliott, "The truth about self-harm for young people and their friends and families" (England: Mental Health Foundation, 2016), 7.

6Hamid Khanipour, Mitra Hakim shooshtari, and Reza Bidaki, "Suicide Probability in Adolescents With a History of Childhood Maltreatment: The Role of Non-Suicidal Self-Injury, Emotion Regulation Difficulties, and Forms of Self-Criticism," *International journal of high risk behaviors & addiction*, 5(2), (2016): 1-2.

7Song Chan, Simon Denny, Theresa Fleming, Sarah Fortune, Roshini Peiris-John, and Ben Dyson, "Exposure to suicide behaviour and individual risk of self-harm: Findings from a nationally representative New Zealand high school survey," *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), (2018).

bunuh diri.⁸ Banyak istilah untuk penyebutan perilaku menyakiti diri sendiri ini, antara lain, *Self Injury*, *Self Mutilation*, *Self Inflicted Violence*, *Self Injurious Behaviours*, *Self Harm*, *Deliberate Self Harm*. Istilah-istilah tersebut memiliki arti yang sama, hanya berbeda pemakaian penyebutan di berbagai negara.⁹

Survei yang dilakukan pada tahun 2021 oleh kesehatan mental nasional Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa gangguan jiwa yang paling umum dialami oleh remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia adalah kecemasan. Namun, sebagian besar remaja tidak memiliki gejala yang cukup untuk mendiagnosis gangguan mental, menunjukkan betapa rentannya remaja Indonesia. Hasil ini merupakan representasi pertama di Indonesia dari prevalensi gangguan mental remaja.¹⁰

Oleh karena itu, sangat penting untuk melihat masalah *self-harm* pada remaja dan memberikan dukungan yang tepat kepada mereka yang mengalami masalah kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai *self harm* dan perspektifnya dalam Islam. Agar orang-orang tahu dan lebih *aware* untuk mencegah perilaku ini terjadi, terutama pada remaja.

Penulisan artikel ini menggunakan metode *literature review*, yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti buku, artikel, dan lainnya. *Literature review* atau studi literatur merupakan kegiatan mengumpulkan, membaca, mencatat, lalu merangkum dari sumber-sumber data yang relevan dengan topik yang dibahas.¹¹

B. Hasil dan Pembahasan

Pengertian Self Harm

Untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional, perilaku melukai diri sendiri yang juga dikenal sebagai *self harm*, dilakukan dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bertujuan untuk melakukan bunuh diri.¹² (Apsari, 2021:214). Sebagaimana dinyatakan oleh Foye. dkk. perilaku menyakiti diri

8Concetta Esposito, Dario Bacchini, and Gaetana Affuso, "Adolescent non-suicidal self-injury and its relationships with school bullying and peer rejection," *Psychiatry research*, 274, (2019).

9Jan Sutton, "Healing the Hurt Within: Understand Self-injury and Self-harm, and Heal the Emotional Wounds," (Oxford: How To Books, 2007), 4.

10Amirah Ellyza Wahdi, Siswanto Agus Wilopo, and Holly Elizabeth Erskine "The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)," *Journal of Adolescent Health*, 72(3), (2023).

11Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif," (Bandung: Alfabeta, 2018).

12Nurliana Cipta Apsari, "Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), (2021): 214.

sendiri digunakan sebagai cara bagi seseorang untuk mengatasi masalah mental dan situasi sulitnya.¹³ Menurut Walsh, perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) adalah perilaku yang merusak tubuh sendiri secara tidak dapat diterima secara sosial dan berisiko menyebabkan bunuh diri. Tujuan seseorang yang melakukan ini adalah untuk mengurangi tekanan mental yang mengganggunya. Perilaku *self harm* memerlukan tindakan yang serius oleh ahli karena merupakan ungkapan rasa putus asa.¹⁴

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa menyakiti diri sendiri dengan sengaja dikenal sebagai perilaku *self harm*. Perilaku ini dilakukan secara berulang dan terus menerus sehingga menyebabkan luka fisik, yang dilakukan sebagai cara untuk menyembuhkan rasa sakit emosionalnya.

Jenis-jenis Self Harm

Self harm dibagi menjadi 2 jenis, yakni *Direct Self-Injury* dan *Non-Direct Self-Harm*. Cedera diri langsung (DSI) adalah cedera diri yang menyebabkan luka atau bekas luka yang jelas. Cedera ini biasanya tidak mengancam jiwa, dan tingkat keseriusannya bervariasi tergantung pada keparahan luka. Karena beberapa orang melukai diri sendiri atau menyembunyikan lukanya agar tidak terlihat orang lain. Orang-orang yang melakukan ini biasanya tidak menyadari sepenuhnya bahwa mereka merusak diri mereka sendiri. Seperti: 1) Memotong atau menyayat kulit 2) Membakar kulit 3) Mengambil kulit dengan kejam (membuat goresan berlebihan yang menyebabkan berdarah) 4) Memasukkan benda ke dalam kemaluan untuk menyebabkan rasa sakit 5) Meninju, memukul, menampar, menggigit, atau bahkan menusuk diri sendiri dengan benda tajam 6) Memukul dan membenturkan kepala.

Selanjutnya, *Non-Direct Self-Harm* (NDSH) yang efeknya ini berbeda dengan DSI karena efek NDSH ini tidak jelas atau tidak terlihat. Mereka yang mengalami NDSH mungkin tidak menyadari atau tidak mengakui akibat jangka panjang dari tindakan mereka. Perilaku *Non-Direct Self-Harm* yang merugikan diri sendiri meliputi: 1) Gangguan makan (bulimia, anoreksia, atau makan berlebihan secara kompulsif) 2) Penyalahgunaan zat (alkohol, narkoba) 3) Overdosis 4) Pengambilan risiko ekstrim 5) Kerja terlalu banyak atau terlalu sedikit 6) Pergaulan bebas 7) Berjudi.¹⁵

¹³Foye. dkk., "The truth about...", 6, *ibid*.

¹⁴Barent Walsh, "Treating Self-Injury: A Practical Guide," (New York: The Guilford Press, 2012), 4.

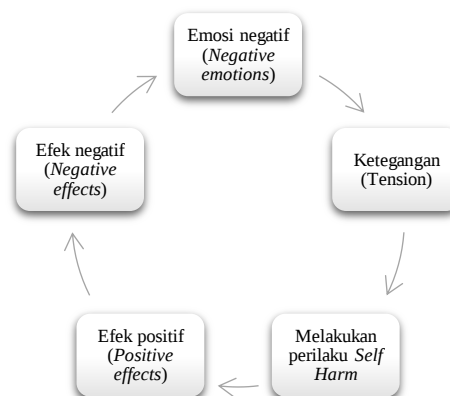
¹⁵Sutton, "Healing the Hurt...", 8-12, *ibid*.

Faktor Penyebab Self Harm

Remaja yang rentan terhadap melukai diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1. Faktor individu: 1) Depresi atau kecemasan 2) Keterampilan komunikasi yang buruk 3) Tingkat percaya diri yang rendah 4) Keterampilan pemecahan masalah yang buruk 5) Keputusan 6) Penyalahgunaan narkoba atau alkohol 7) Trauma
2. Faktor keluarga: 1) Harapan yang tidak masuk akal 2) Pengabaian atau pelecehan (fisik, seksual, atau emosional) 3) Hubungan orang tua yang buruk 4) Perceraian orang tua
3. Faktor sosial: 1) Kesulitan membuat hubungan atau kesepian 2) Intimidasi atau penolakan terus-menerus dari teman sebaya 3) Kesulitan membangun hubungan dengan teman sebaya.¹⁶

Siklus Self Harm



Gambar 1. Siklus Self Harm

Remaja yang menyakiti diri sendiri masih merasakan sakit, tetapi beberapa orang mengatakan rasa sakit fisik lebih mudah ditahan daripada rasa sakit emosional atau mental yang awalnya menyebabkan mereka menyakiti diri sendiri. Tubuh merespons dengan memproduksi endorfin, pereda nyeri alami yang memberikan kelegaan sementara atau perasaan damai.¹⁷

¹⁶Keith Hawton, Karen Rodham, and Emma Evans, "By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents," (London: Jessica Kingsley Publishers, 2006), 203-204.

¹⁷Hawton. dkk., "By Their Own...", 206, *ibid*.

Self Harm Menurut Perspektif Islam

Pada dasarnya, *selfharm* adalah segala sesuatu yang dapat membahayakan dan merugikan dirinya dan kesehatannya. Tidak hanya kondisi psikologis individu yang labil yang menyebabkan tindakan *selfharm*, tetapi juga kondisi individu yang tidak beragama sehingga tidak menggunakan Tuhan sebagai sandaran. Karena itu, agama Islam melarang tindakan *selfharm* karena mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain, tidak bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun kesehatannya, dan juga termasuk perbuatan zalim. Beberapa ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad menunjukkan bahwa agama Islam melarang perbuatan tersebut.¹⁸

Al-Quran, yang digunakan oleh orang Islam sebagai pegangan hidup, mengatur hukum tentang melukai diri sendiri. Karena melukai diri sendiri adalah tindakan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti dirinya dengan sengaja, Islam menganggapnya sebagai sesuatu yang dilarang dan diharamkan.¹⁹ Seperti yang dinyatakan dalam ayat 29 surah An-Nisa.

رَحِيمًا بِكُمْ كَانَ اللَّهُ إِنَّ أَنْفُسَكُمْ تَقْتُلُونَ وَلَا

“Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (Q.S. An-Nisa, 4:29)

Kemudian, Rasulullah SAW bersabda dalam hadits yang diriwayatkan Ibnu Majah *“Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain.”* (HR Ibnu Majah).

Pada ayat berikutnya dalam surah An-Nisa, dijelaskan bahwa Allah SWT. melarang kita untuk melakukan hal-hal yang telah dilarang. Jika kita melakukannya, Allah SWT. akan menjerumuskan kita ke dalam neraka. Ayat tersebut kemudian mengandung ancaman dan peringatan keras bagi mereka yang melakukan hal-hal yang bertentangan dengan ajaran Islam. Jadi, sebagai manusia kita harus waspada, hati-hati,

¹⁸Bincang Syariah, “Islam Melarang Tindakan Self Harm,” December 5, 2023, <https://bincangsyariah.com/kolom/islam-melarang-tindakan-self-harm/>

¹⁹Silvie Mil, Fadhilah Nurul, Amanda Fetriyah, Alya Fakhira, Dwinanda Nadia, and Ikfina Kamalia, “Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), (2024): 1757.

dan penuh pertimbangan sebelum melakukan apa pun. Di sini jelas bahwa hukum *self harm* dalam Islam adalah haram dan termasuk dosa besar.²⁰

يَسِيرُ اللَّهُ عَلَى ذَلِكَ وَكَانَ نَارًا نُصْلِيهِ فَسَوْفَ وَظُلْمًا عُدْوَانًا ذَلِكَ يَفْعَلُ وَمَنْ

“Siapa yang berbuat demikian dengan cara melanggar aturan dan berbuat zalim kelak Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” (Q.S. An-Nisa, 4:30)

Dalam Islam, hukum melukai diri adalah haram. Perilaku melukai diri sama dengan perbuatan aniaya, yang hanya menghasilkan kerugian dan tidak menghasilkan manfaat apa pun.²¹ Ini sejalan dengan apa yang Allah SWT. katakan dalam surah Ar-Rum ayat 9.

يَظْلِمُونَ أَنْفُسَهُمْ كَانُوا وَلَكِنْ لِيُظْلِمَهُمُ اللَّهُ كَانَ فَمَا

“Allah sama sekali tidak menzalimi mereka, tetapi merekalah yang menzalimi dirinya sendiri.” (Q.S. Ar-Rum, 30:9)

Berdasarkan dalil-dalil di atas, dapat dipahami bahwa melakukan perilaku menyakiti terhadap diri sendiri merupakan tindakan menzalimi diri sendiri menurut agama Islam.

C. Penutup

Self harm merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang dan terus menerus sehingga menyebabkan luka fisik, yang dilakukan sebagai cara untuk menyembuhkan rasa sakit emosionalnya. Ada 2 jenis *self harm*, yaitu *Direct Self-Injury* merupakan cedera yang biasanya tidak mengancam jiwa, dan tingkat keseriusannya bervariasi tergantung pada keparahan luka. *Non-Direct Self-Harm*, mereka yang mengalami NDSH mungkin tidak menyadari atau tidak mengakui akibat jangka panjang dari tindakan mereka. Remaja yang rentan melukai diri dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, faktor sosial, serta faktor individu. Karena melukai

20Novrima Ramadhani, Imaniar Risty Alamsyah, Maharani Nisa' Al-Bahiyah, and Zulfa Zakhrofa Sutrisno, “Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam,” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), (2024): 580.

21Maulana Cholid Mawardi, “Studi Kasus Self Injury Pada Remaja Di Panti Asuhan X Kota Semarang” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022), 26.

diri sendiri adalah tindakan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti dirinya dengan sengaja, Islam menganggapnya sebagai sesuatu yang dilarang dan diharamkan.

Dengan meningkatkan kesadaran, diharapkan orang-orang dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada mereka yang berisiko melakukan *self-harm*. Artikel ini hanya membahas sedikit mengenai perspektif Islam dalam memandang perilaku *self harm*, maka penelitian atau penulisan selanjutnya dapat membahas lebih dalam dan lebih rinci mengenai pandang Islam terhadap perilaku menyakiti diri.

Daftar Pustaka

- Apsari NC. "Perilaku Self-Harmatau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harmor Self-Injuring Behaviorby Adolescents)". *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), (2021): 214.
- Bukhori, Baidi. "Zikir al-Asma'al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja." Semarang: Rasail Media, 2008.
- Chan S, Denny S, Fleming T, Fortune S, Peiris-John R, Dyson B. "Exposure to suicide behaviour and individual risk of self-harm: Findings from a nationally representative New Zealand high school survey." *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 52(4), (2018):349-356. doi:10.1177/0004867417710728
- Esposito C, Bacchini D, Affuso G. "Adolescent non-suicidal self-injury and its relationships with school bullying and peer rejection." *Psychiatry research*. 274, (2019):1-6. doi:10.1016/j.psychres.2019.02.018
- Foye U, Chakkalackal L, Breedvelt J, Elliott I. "The Truth about Self-Harm for Young People and Their Friends and Families." England: Mental Health Foundation, 2016.
- Hawton K, Rodham K, Evans E. "By Their Own Young Hand: Deliberate Self-Harm and Suicidal Ideas in Adolescents." London: Jessica Kingsley Publishers, 2006.
- Khaeri, Al. "Islam Melarang Tindakan Self Harm". Bincang Syariah. December 5, 2023. Accessed March 13, 2025. <https://bincangsyariah.com/kolom/islam-melarang-tindakan-self-harm/>
- Khanipour H, Hakim shooshtari M, Bidaki R. "Suicide Probability in Adolescents With a History of Childhood Maltreatment: The Role of Non-Suicidal Self-Injury, Emotion Regulation Difficulties, and Forms of Self-Criticism." *International journal of high risk behaviors & addiction*. 5(2), (2016). doi:10.5812/ijhrba.23675
- Mawardi, Maulana. "Studi Kasus Self Injury Pada Remaja Di Panti Asuhan X Kota Semarang." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.

- Mil S, Nurul F, Fetriyah A, Fakhira A, Nadia D, Kamalia I. “Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(3), (2024):1752-1766. doi:10.31316/gcouns.v8i3.5884
- Muthia EN, Hidayati DS. “Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja.” *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), (2015):185-198. doi:https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459
- Ramadhani N, Alamsyah IR, Al-Bahiyyah MN, Sutrisno ZZ. “Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam.” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. 5(2), (2024):573-583. doi:10.31943/counselia.v5i2.149
- Soekanto, Soekanto. “Sosiologi: Suatu Pengantar.” Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017.
- Sugiyono. “Metode Penelitian Kuantitatif.” Cetakan 1. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sutton, Jan. “Healing the Hurt Within: Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds.” Third Edition. Oxford: How to books, 2007.
- Wahdi AE, Wilopo SA, Erskine HE. “The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS).” *Journal of Adolescent Health*. 72(3), (2023) :570. doi:10.1016/j.jadohealth.2022.11.143
- Walsh, Barent. “Treating Self-Injury: A Practical Guide.” Second Edition. New York: The Guilford Press, 2012.
- Zakaria Z, Theresa RM. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri.” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 4(2), (2020):85-90.