

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang mulia, dengan tubuh dan jiwa yang harus dijaga sebagai amanah dari Sang Pencipta. Dalam kedalaman jiwa manusia, tersimpan potensi besar untuk mencintai, merasa, dan berharap. Namun tidak sedikit pula yang terseret dalam gelombang kesedihan dan keputusasaan. Allah melarang berputus asa, karena orang tersebut akan merasakan tidak memiliki semangat dalam menjalankan kehidupannya, hingga kehilangan kendali atas dirinya sendiri.¹ Salah satu dari ekspresi dan krisis batin dan bahkan telah menjadi sebuah fenomena merajalela di tengah generasi milenium adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau yang lebih di kenal dengan istilah *self-harm*. Kajian tentang *self-harm* membumung dalam berbagai diskursus penelitian yang menunjukkan bukti kemirisan fenomena modern.

Perilaku menyakiti diri sendiri atau yang lebih di kenal dengan *self-harm* maupun *self-injury* adalah suatu bentuk perilaku negatif seseorang yang mengalami permasalahan dalam mengendalikan emosionalnya yang relatif tinggi akibat ketidakmampuan dalam menghadapi persoalan hidup

¹ Anam, "EKSPLANASI SEBAB-SEBAB PUTUS ASA MENURUT AL-QUR'AN." *Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman* 4, no 1. (2022), hlm 98.

sehingga mengantarkannya kedalam upaya menyakiti diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri.²

Data empiris menunjukkan betapa seriusnya permasalahan ini. Di tingkat global, World Health Organization (WHO) mencatat bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja dan dewasa muda. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2023, survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus terhadap 1.018 responden menunjukkan bahwa sebanyak 36,9 % atau lebih dari sepertiga penduduk Indonesia pernah melukai diri sendiri. Angka yang sangat mengejutkan ini menandakan bahwa *self-harm* bukan lagi persoalan yang terjadi di luar negeri atau pada kalangan tertentu saja, melainkan telah menjadi masalah nyata di tengah masyarakat Indonesia, termasuk di kalangan remaja Muslim.³

Perilaku menyakiti diri umumnya didorong oleh kondisi emosional dan kognitif yang terganggu. Berbagai kajian psikologi menunjukkan bahwa individu yang melakukan *self-harm* biasanya sedang mengalami tekanan emosional yang sangat berat, seperti depresi, kecemasan, rasa putus asa, trauma masa lalu, konflik keluarga, atau ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif. Rasa sakit fisik yang ditimbulkan dari tindakan melukai diri dipahami oleh pelakunya sebagai cara untuk mengalihkan atau

² Kusumadewi dkk., “*Self-harm* Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm.” *Jurnal Psikiatri Surabaya* 8, no. 1 (2020): hlm 21.

³ Izzati dkk., "PERILAKU *SELF-HARM* PADA GENERASI MUDA DALAM INTERAKSI SOSIAL DI KOTA MATARAM". *Populis: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 20, no. 1 (2025).

meredakan rasa sakit emosional yang jauh lebih berat. Dengan kata lain, *self-harm* menjadi semacam mekanisme koping yang bersifat maladaptif, yaitu cara yang tidak sehat dalam menghadapi tekanan hidup.⁴

Yang menjadi perhatian lebih mendalam dalam penelitian ini adalah kenyataan bahwa sebagian besar pelaku *self-harm* di Indonesia adalah remaja-remaja Muslim. Ini tentu menjadi ironi tersendiri, mengingat Islam sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk Indonesia sejatinya memiliki ajaran yang sangat lengkap tentang cara menjaga dan memuliakan diri. Islam melalui Al-Qur'an dan sunnah telah memberikan panduan yang komprehensif tentang bagaimana manusia seharusnya memperlakukan dirinya sendiri, termasuk larangan terhadap segala tindakan yang merugikan dan membahayakan diri.⁵ Namun demikian, pemahaman terhadap ajaran tersebut tampaknya belum sepenuhnya tersampaikan kepada generasi muda Muslim, sehingga mereka masih rentan terhadap perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam seperti *self-harm*.

Ajaran Islam memandang manusia sebagai makhluk yang dimuliakan dan kehidupannya wajib dijaga. Oleh karena itu, segala bentuk tindakan yang mengarah pada penyakitan dan perusakan diri dipandang sebagai perbuatan tercela. Prinsip ini ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW.

⁴ Nasution dan Angraini, "GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA." *Jurnal rumpun ilmu kesehatan* 1, no 1. (2021). hlm 125.

⁵ Al-Naeem, "Health guidelines in the Holy Qur'an," *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8, no 6, (2024). hlm 7445.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ"

Artinya: "Dari Ibnu Abbas ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: "Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan tidak boleh menyakiti orang lain." [HR. Ibnu Majah].

Hadis ini mengandung pesan etis yang menempatkan keselamatan manusia sebagai prinsip utama dalam ajaran Islam. Larangan menimbulkan bahaya sebagaimana disebutkan dalam hadis tersebut menunjukkan bahwa setiap perbuatan yang berpotensi merusak atau mencederai diri bertentangan dengan tujuan syariat. Islam tidak hanya melarang tindakan yang secara langsung menghilangkan nyawa, tetapi juga menolak sikap dan perilaku yang secara perlahan membawa manusia pada kerusakan diri.⁶

Dalam perspektif Al-Qur'an, tindakan menyakiti diri sendiri berkaitan erat dengan konsep *ẓulm al-nafs*, yaitu kezaliman yang dilakukan manusia terhadap dirinya sendiri. Kata *ẓulm* secara bahasa berarti menempatkan sesuatu bukan pada tempatnya yang semestinya, atau bertindak melampaui batas yang telah ditentukan. Ketika *ẓulm* itu ditujukan terhadap diri sendiri (*al-nafs*), maka ia bermakna tindakan-tindakan yang merusak, membahayakan, atau menghancurkan diri baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual.⁷

⁶ Muhammad Ali dkk., "A Review of the Prophetic Hadith on Suicide and Its Implications for Prevention among Adolescents," *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 10, no.2, (2024), hlm.288.

⁷ Aziz, A. N., & Rahmatullah, A. S. Cutting behavior in the perspective of islamic psychology. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8, no.2, (2022), hlm.213.

Untuk memahami makna dan implikasi dari ayat-ayat *zulm al-nafs* tersebut secara mendalam dan kontekstual, diperlukan sebuah karya tafsir yang tidak hanya menjelaskan makna tekstual ayat, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan realitas kehidupan kontemporer. Dalam konteks ini, Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab hadir sebagai pilihan yang sangat tepat. Dalam tafsir Al-Misbah juga terfokus pada pembahasan aspek sosial dan budaya masyarakat karna tafsir ini bercorak adabi ijtima'i, yaitu pendekatan yang memperhatikan aspek kebahasaan sekaligus relevansi sosial dari setiap ayat yang ditafsirkan.

Al-Qur'an memuat sejumlah ayat yang secara eksplisit membicarakan tentang *zulm al-nafs* ini, dan menjadikannya sebagai sesuatu yang bertentangan dengan kehendak Allah serta amanah yang dibebankan kepada manusia.

Salah satu ayat yang paling tegas berbicara tentang *zulm al-nafs* adalah QS. Yunus ayat 44. Allah Swt. berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya : Sesungguhnya Allah tidak berbuat zolim kepada manusia sedikitpun, akan tetapi manusia itulah yang berbuat zalim kepada mereka sendiri.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa pada hakikatnya Allah sama sekali tidak berbuat zalim kepada manusia. Sebaliknya, manusialah yang kerap melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri. Penafsir kontemporer seperti M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat di atas di kaitkan dengan persoalan manusia yang seharusnya memanfaatkan segenap

akal dan pikiran yang telah Allah bekali untuk memikirkan akan karunia Allah serta memilih jalan keselamatan, sehingga dengan demikian tidak menjadi sebab kezaliman itu datang.⁸ Pembahasan mengenai akal tentu tidak ada habis-habisnya di karenakan para pelaku *self-harm* itu sendiri sering di kaitkan dengan gangguan akal atau mental sehingga mereka terjerumus ke dalam jurang kezaliman.

Namun kenyataanya di era sekarang adalah kebalikannya. Dalam penelitian ini, penulis menitikberatkan pada perspektif Al-Qur'an dalam memandang kasus *self-harm*, khususnya melalui kajian ayat-ayat *ẓulm al-nafs* dalam Tafsir Al-Misbah. Hal ini berangkat dari mirisnya kejadian yang sangat disayangkan, di mana korban dari fenomena ini adalah kalangan remaja-remaja Muslim khususnya di Indonesia. Apabila dikembalikan ke Al-Qur'an, terdapat banyak sekali ayat yang berisi panduan agar manusia tidak menzalimi dirinya sendiri, sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah ayat 195 Allah berfirman:

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

Artinya : Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dengan tanganmu ke dalam kebiasaan. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa istilah *at-tahlukah* (kebinasaan) pada ayat di atas tidak terbatas pada hilangnya nyawa secara fisik, melainkan mencakup segala bentuk tindakan

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an*. Jilid 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 136

yang merusak diri manusia, baik dari sisi emosional, mental, maupun spiritual.⁹ Dengan demikian, segala bentuk tindakan yang menjerumuskan diri ke dalam bahaya fisik atau psikis, termasuk melukai diri sendiri (*self-harm*), dapat dipahami masuk dalam cakupan makna *at-tahlukeh* yang dilarang oleh ayat ini. Pemahaman ini semakin memperkuat urgensi kajian tentang *self-harm* dari perspektif Al-Qur'an.

Al-Qur'an tidak hanya memuat larangan terhadap *zulm al-nafs*, tetapi juga menawarkan solusi dan harapan bagi mereka yang telah terjerumus dalam kondisi tersebut. Dalam QS. Az-Zumar ayat 53, Allah berfirman:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: Katakanlah, Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ungkapan *alladzina asrafu 'ala anfusihim* dalam ayat ini, yang berarti orang-orang yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, merupakan bentuk lain dari *zulm al-nafs*. Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya melarang *zulm al-nafs*, tetapi juga memberikan jalan keluar berupa harapan akan rahmat dan ampunan Allah bagi mereka yang

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an*. Jilid 3, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm.426.

telah menzalimi dirinya. Ini adalah pesan yang sangat relevan bagi individu yang telah melakukan *self-harm* dan mungkin merasa tidak ada harapan lagi bagi dirinya.¹⁰

Berdasarkan seluruh uraian di atas, penulis memandang bahwa kajian mendalam tentang ayat-ayat *ẓulm al-nafs* dalam Tafsir al-Misbah dan relevansinya dengan fenomena menyakiti diri merupakan sebuah kebutuhan akademik dan praktis yang mendesak. Kajian ini diharapkan dapat menjadi jembatan antara khazanah keilmuan tafsir Al-Qur'an dengan realitas permasalahan psikologis yang dialami oleh umat Islam di era modern. Oleh karena itu, penulis mengangkat penelitian ini dengan judul: *Self-Harm dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab: Kajian Terhadap Ayat-Ayat Ẓulm al-Nafs*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *ẓulm al-nafs* dalam Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab?

C. Batasan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *ẓulm al-nafs* menurut Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab?

¹⁰ Mukhtaruddin dkk., “*SELF-HARM DALAM QS. AZ-ZUMAR AYAT 53*,” *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4, no.1, (2025), hlm.52.

2. Bagaimana relevansi konsep *ẓhulm an-nafs* dalam Tafsir al-Misbah tersebut terhadap fenomena *self-harm*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah serta persoalan penelitian yang sudah di jabarkan di atas, maka adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung konsep *ẓhulm al-nafs* dalam Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab.
2. Untuk menganalisis relevansi penafsiran ayat-ayat *ẓhulm al-nafs* dalam Tafsir al-Misbah terhadap fenomena *self-harm* dalam konteks kehidupan kontemporer.

E. Kegunaan/Manfaat Penelitian

Ada dua manfaat penelitian yang bisa di ambil pada penelitian ini, yaitu manfaat secara teoritis (akademik) dan peraktik (sosial).

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis (akademik), penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian Al-Qur'an dan tafsir, khususnya yang berkaitan dengan konsep *ẓhulm al-nafs* dalam Al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih pemikiran dan wawasan baru dalam kajian tafsir tematik melalui analisis ayat-ayat *ẓhulm al-nafs* berdasarkan Tafsir al-Misbah karya M. Quraish

Shihab, serta relevansinya dalam memahami fenomena *self-harm* dalam konteks kehidupan kontemporer.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis (sosial), penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai larangan menzalimi diri sendiri (*zulm an-nafs*) dalam perspektif Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dan edukasi dalam menyikapi fenomena *self-harm*, sehingga masyarakat memiliki kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya menjaga diri, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun spiritual, sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

F. Defenisi Operasional

Sebagai langkah awal dalam pembahasan skripsi ini agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka penulis memberikan penjelasan dari judul penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. *Self-harm*

Self-harm atau perilaku melukai diri sendiri adalah tindakan menyakiti tubuh secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup, yang umumnya dilakukan sebagai bentuk pelampiasan atau cara untuk meredakan tekanan psikologis yang dirasakan individu. Perilaku ini

sering dikaitkan dengan gangguan emosi, trauma masa lalu, atau ketidakmampuan dalam mengelola stres.¹¹

2. *Zulm al-nafs*

Zhulm al-nafs secara etimologis berarti menzalimi atau merugikan diri sendiri. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah ini merujuk pada berbagai bentuk perbuatan manusia yang berdampak negatif terhadap dirinya sendiri, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun spiritual. Dalam penelitian ini, *zulm an-nafs* dipahami sebagai konsep utama yang menjadi dasar dalam menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan larangan menyakiti dan merusak diri.

G. Studi Pustaka

Adapun penelitian yang telah membahas fenomena *self harm* sebagai berikut:

1. Tesis yang dilakukan oleh Ilna Bilasari ("*Solusi Al-Qur'an terhadap Perilaku Self Harm di Era Modern*") mengkaji *self-harm* sebagai fenomena psikologis dalam konteks modern melalui pendekatan tafsir tematik Al-Qur'an. Penelitian ini menekankan bahwa perilaku menyakiti diri dilarang dalam Islam dan dapat diatasi melalui pembinaan spiritual yang bersumber dari ayat-ayat tertentu, namun

¹¹ Widiana, I. G. P., & Wirawan, I. M. A. (2020). "Perilaku *Self-harm* pada Remaja Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial", *Jurnal Psikologi Udayana* 7, no. 2, hlm. 142.

penelitian ini belum mengintegrasikan teori psikologi kontemporer secara mendalam.¹²

2. Skripsi yang dilakukan oleh Zinta Belia (*“Perilaku Self-Injury Ditinjau dari Pengalaman Kekerasan Masa Anak-Anak pada Mahasiswa”*) meneliti self-injury sebagai bentuk respons terhadap trauma masa kecil dan tekanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penguatan psikologis dapat mengurangi risiko perilaku menyakiti diri, namun studi ini belum membahas perspektif keagamaan atau tafsir Al-Qur’an.¹³
3. Skripsi yang di tulis oleh Dita Fitria Lestari (*“Self-harm dalam Tinjauan Psikologi Islam”*) Fokus penelitiannya terletak pada faktor penyebab *self-harm* seperti trauma dan depresi, serta solusi Islam melalui terapi spiritual berbasis Qur’an dan nilai-nilai tauhid. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki hubungan spiritual yang baik lebih tahan terhadap dorongan untuk menyakiti diri, dan nilai religius dapat memperkuat ketahanan mental.¹⁴
4. Skripsi yang di tulis oleh Rizka Amelia (*“Fenomena Self-Injury dalam Perspektif Islam”*). Penelitian ini mengkaji perilaku *self-injury* (penyiksaan diri tanpa niat bunuh diri) sebagai perbuatan yang bertentangan dengan prinsip ajaran Islam. Rizka menelusuri larangan

¹² Ilina Bilasari, *Solusi Al-Qur’an terhadap Perilaku Self Harm di Era Modern (Suatu Kajian Maudū’ī)* tesis, IAIN Palopo, 2025

¹³ Zinta Belia, *Perilaku Self-Injury Ditinjau dari Pengalaman Kekerasan Masa Anak-Anak pada Mahasiswa* (skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2024)

¹⁴ Dita Fitria Lestari, *Self-harm dalam Tinjauan Psikologi Islam*, Skripsi, (UIN Raden Intan Lampung, 2022).

Islam terhadap tindakan merusak tubuh melalui pendekatan normatif dengan rujukan ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, dan maqashid syariah, terutama aspek hifzh an-nafs. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self-injury* tidak hanya merugikan secara fisik, tetapi juga mencerminkan lemahnya kesadaran spiritual dan ketidakseimbangan psikologis dalam diri pelaku.¹⁵

5. Jurnal yang di tulis oleh oleh Ahmad Nashruddin (*"Self-harm dalam Perspektif Psikoterapi Qur'ani"*). Ia membahas ayat-ayat tentang ketenangan hati (QS. Ar-Ra'd: 28), pengharapan (QS. Az-Zumar: 53), dan larangan mencelakakan diri (QS. Al-Baqarah: 195) sebagai dasar membangun terapi Qur'ani terhadap *self-harm*. Penekanannya adalah pada kekuatan dzikir dan kesadaran akan kasih sayang Allah dalam mengatasi dorongan menyakiti diri.¹⁶
6. Jurnal yang di tulis oleh Dewi Sartika (*"Analisis Fenomena Self-harm Perspektif Tafsir Maudhū'i terhadap QS. Al-Baqarah: 195"*) Penelitian Dewi berfokus pada penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 195 secara tematik (maudhu'i) sebagai dasar normatif pelarangan menyakiti diri sendiri. Dengan pendekatan tafsir tematik, ia mengaitkan fenomena *self-harm* dengan keputusan dan lemahnya ketahanan iman. Hasil analisis menunjukkan bahwa ayat tersebut mencakup larangan terhadap segala bentuk pencelakaan diri, baik fisik maupun psikis, dan mendorong

¹⁵ Rizka Amelia, *Fenomena Self-Injury dalam Perspektif Islam*, Skripsi, (UIN Ar-Raniry, 2020).

¹⁶ Ahmad Nashruddin, "Self-harm dalam Perspektif Psikoterapi Qur'ani," *Jurnal Psikologi Islami* 7, no. 2 (2019)

pentingnya membangun kesabaran dan ketawakkalan dalam menghadapi ujian hidup.¹⁷

7. Jurnal yang di tulis oleh Muhammad zaki Mubarak (*“Makna Kehancuran Diri dalam Perspektif al-Qur’an: Tafsir QS. Al-Baqarah: 195 dan An-Nisa: 29”*). Zaki mengeksplorasi dua ayat penting terkait larangan menyakiti diri. Ia menyimpulkan bahwa al-Qur’an melarang bentuk penghancuran diri baik fisik maupun eksistensial. Ia mengkaji konsep “tahlukah” (kebinasaan) dan “taqtulū anfusakum” (jangan bunuh dirimu) secara semantik dan tematik. Studi ini menguatkan relevansi tafsir dengan realitas kontemporer seperti *self-harm* dan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam bingkai syariat.¹⁸
8. Artikel jurnal yang ditulis oleh Shessa Alzuhra Putri Wibowo et al. (*“Perilaku Self-Injury pada Remaja: Dampak Religiusitas dan Dukungan Sosial dalam Proses Coping”*) menunjukkan bahwa religiositas yang kuat dan dukungan sosial yang memadai berperan signifikan menurunkan kecenderungan *self-injury* pada remaja. Penelitian ini memberikan bukti empiris hubungan antara keagamaan dan pengurangan perilaku menyakiti diri, namun belum mengaitkannya dengan analisis tafsir Al-Qur’an secara tematik.
9. Artikel jurnal yang ditulis oleh Ali Mukmin Mukhtaruddin et al. (*“Self-harm dalam QS. Az-Zumar Ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqashidi”*)

¹⁷ Dewi Sartika, “Analisis Fenomena *Self-harm* Perspektif Tafsir Maudhū’i terhadap QS. Al-Baqarah: 195,” *Jurnal Studi al-Qur’an* 5, no. 1 (2023)

¹⁸ Muhammad Zaki Mubarak, “Makna Kehancuran Diri dalam Perspektif al-Qur’an: Tafsir QS. Al-Baqarah: 195 dan An-Nisa: 29,” *Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Tafsir* 11, no. 1 (2023)

membahas larangan menyakiti diri dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan maqashidi. Penelitian ini menekankan pentingnya rehabilitasi spiritual sebagai upaya pencegahan perilaku self-harm, namun tidak membahas secara rinci mekanisme psikologis atau fungsi koping maladaptif dari perspektif psikologi kontemporer.¹⁹

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, maka penulis membaginya ke dalam beberapa bab yang sistematikanya sebagai berikut:

BAB I: Bab ini merupakan bab dan pengantar umum dari keseluruhan isi penulisan pendahuluan, pada bab ini dimuat latar belakang, rumusan dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka atau studi literatur, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

BAB II: Bab ini membahas landasan teori dan *ẓhulm al-nafs* dalam Al-Qur'an serta gambaran umum fenomena *self-harm*.

BAB III: Pada Bab ini, menjelaskan tentang metodologi penelitian.

BAB IV: Bab ini memuat penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *ẓulm an-nafs* menurut Tafsir al-Misbah serta relevansinya terhadap fenomena *self-harm*.

¹⁹ Ali Mukmin Mukhtaruddin, Selsa Ramadhani, Verry Agustari, & Aidil Saputra, "Self-Harm dalam QS. Az-Zumar Ayat 53: Pendekatan Tafsir Maqashidi," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (JIQT)* 4, no. 1 (2025)

BAB V: Pada Bab ini berisi mengenai penutup dan kesimpulan sebagai jawaban atau permasalahan yang dirumuskan berdasarkan hasil penelitian serta saran-saran yang dirasa penting.

