

## Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam

Silna Rahmatika<sup>1</sup>, Syahidin<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan  
Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial  
Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [silnarahma@upi.edu](mailto:silnarahma@upi.edu), [syahidin@upi.edu](mailto:syahidin@upi.edu)

***Abstract.** Self-Harm is an act of conscious self-harm to eliminate pain and disturbing thoughts in one's personality. Nowadays, Self-Harm Behavior tends to occur in teenagers in Indonesia with various factors and consequences. Various approaches also need to be taken to overcome this behavior. Islam always teaches the goodness and welfare of its servants. This Self-Harm behavior is classified as an unjust act which results in mental and physical damage to a person. This article discusses how character education based on Islamic values can be an alternative for overcoming self-harm behavior. Thus, Islamic-based character education not only plays a role in moral formation, but also plays a role in the mental well-being of teenagers.*

***Keywords:** Self-Harm, Teenagers, Character Education, Islamic Perspective*

**Abstrak.** Self-Harm merupakan sebuah tindakan menyakiti diri sendiri secara sadar untuk menghilangkan rasa sakit dan pikiran yang mengganggu pada pribadi seseorang. Kini, Perilaku Self-Harm cenderung terjadi pada remaja di Indonesia dengan berbagai faktor dan akibat yang ditimbulkan. Berbagai pendekatan pun perlu dilakukan untuk menanggulangi perilaku tersebut. Islam senantiasa mengajarkan kepada kebaikan dan kesejahteraan hambanya. Perilaku Self-Harm ini tergolong kedalam perbuatan dzalim yang mengakibatkan rusaknya mental dan fisik seseorang. Dalam artikel ini membahas bagaimana pendidikan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Islam bisa menjadi alternatif untuk menanggulangi perilaku Self-Harm. Dengan demikian, pendidikan karakter berbasis Islam tidak hanya berperan dalam pembentukan moral saja, tetapi berperan juga dalam kesejahteraan mental remaja.

**Kata Kunci :** Self-Harm, Remaja, Pendidikan Karakter, Perspektif Islam

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa (Darajat, 2009). Masa remaja ini sangat rentan dalam proses mengolah berbagai emosi yang sedang dihadapi. Karena pada masa ini berbagai hal bisa terjadi terkhusus berbagai perubahan yang dihadapi. Dengan berbagai perubahan dan transisi yang ada, pembentukan sikap dan pola pikir remaja sangat ditentukan pada fase ini. Sehingga dalam penerapannya banyak sekali hal yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan baik itu oleh pribadi remaja itu sendiri maupun oleh lingkungan di sekitarnya.

Remaja cenderung memiliki sikap yang labil, jika keinginannya tidak terpenuhi terkadang hal apapun bisa dilakukan dan bisa terjadi tanpa memikirkan imbas atau impact yang akan dirasakan baik itu jangka pendek ataupun jangka panjang. Sehingga remaja ini harus

menjadi perhatian tersendiri bagi orang tua dan lingkungan sekitarnya. Tidak jarang di era sekarang remaja yang selalumemaksakan diri terhadap segala sesuatu yang berimbas kepada penyiksaan terhadap dirinya jikalau tidak sesuai dengan harapan yang dia inginkan. Dalam hal ini, remaja tidak segan untuk melukai dirinya sendiri karena tidak sejalannya ekspektasi dan keinginan dari diri remaja tersebut.

Perilaku melukai diri sendiri atau self-harm atau self-injury tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Jenny, 2016). Ketika seorang remaja sedang dalam tekanan dan mengalami masalah, terkadang dengan tidak sadar selalu menyalahkan diri sendiri dan apapun bisa dilakukan terhadap dirisendiri tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi. Self-Harm ini cenderung dilakukan dengan sengaja dan bisa berakibat fatal untuk diri sendiri bahkan orang disekitarnya.

Banyak sekali kasus yang terjadi di Indonesia terkait dengan Fenomena Self-Harm dikalangan remaja ini, banyak sekali faktor yang mempengaruhi serta bisa dilihat dengan berbagai ciri-ciri yang terlihat dan melekat pada pribadi tersebut. Tetapi, hal ini tidak selalu secara sengaja diperlihatkan melainkan cenderung dilakukan secara tidak sadar dan tidak dilakukan di tempat umum. Dalam hal ini berbagai pandanganpun muncul dari berbagai perspektif, terutama dalam perspektif islam. Islam memandang Self-Harm dalam berbagai aspek. Hukum menyakiti diri sendiri adalah haram, dengan Self-Harm ini bisa masuk ke aspek mendzolimi diri sendiri. Karena islam sangat memperhatikan keadaan bantin bahkan fisik hambanya.

Berbagai pendekatan pun harus dilakukan untuk mencegah berbagai hal yang tidak diinginkan. Perilaku Self-Harm ini jika dibiarkan akan menjadi sebuah budaya yang mengakar di lingkungan masyarakat Indonesia. Islam memiliki ketakutan yang sangat besar terkait kesejahteraan hambanya, dengan adanya perilaku Self-Harm berbagai hal yang tidak diinginkan akan terjadi. Para pelaku yang melakukan perilaku self harm menyadari jika perilaku yang sudahdilakukannya bukanlah perilaku yang baik dan berbahaya bahkan dapat mengantarkan individu pada kematian (Nasution & Angraini, 2021). Hal inilah yang menjadi ketakutan dan kecemasan Islam dalam menanggapi Perilaku Self-Harm di lingkungan masyarakat Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kajian literatur dengan

mencari berbagai referensi serta sumber yang relevan dengan pembahasan yang akan dibahas pada artikel ini. Kajian literatur adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan- terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu (Marzali, 2016). Data yang didapatkan dan diaplikasikan pada artikel ini didapatkan dari kajian literatur yang sudah ditemukan dan diperoleh dari studi literatur ini. Penulisan yang digunakan merupakan studi literatur riew yang berpegangan atau berfokus pada berbagai sumber kepenulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel yang dibahas. Beberapa artikel dari penelitian terlebih dahulu menjadi objek atau acuan untuk menganalisis permasalahan pada artikel yang dimuat pada artikel ini.

## **PEMBAHASAN**

### **Penyebab Self-Harm di Kalangan Remaja**

Perilaku melukai diri sendiri (self-harm) adalah suatu kondisi dimana individu dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Menyakiti diri sendiri memiliki banyak dimensi untuk menggambarkan melukai diri sendiri (Saputa, Cahya Mukti, & Angelina, 2022). Perilaku Self-Harm ini merupakan perilaku yang dapat merusak fisik atau mental seseorang. Terkadang, segala sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Tidak sedikit remajayang melukai dirinya sendiri tersebut tanpa adanya suatu pertimbangan dan tidak memikirkan dampak baik itu jangka pendek ataupun jangka panjang. Self-Harm ini bisa diakibatkan oleh beberapa faktor, baik itu faktor internal ataupun eksternal. Remaja cenderung rentan terkena atau mengalami Self-Harm karena banyak sekalikecemasan dan penuh dengan konflik pada masa pertumbuhannya. Jika perilaku inidibairkan dan terjadi terus-menerus maka akan mengakibatkan para pelaku memiliki idikasi untuk bunuh diri.

Dalam ajaran islam, setiap hal yang dilakukan dalam berkehidupan harus berdasarkan dengan syariat islam. Melukai diri sendiri ini sangat tidak dianjurkan dalam islam, mendzolimi diri sendiri merupakan perbuatan yang sangat dibenci oleh Alloh Swt. Karena sejatinya islam mencintai hambanya dan mengedepankan rasa kasih sayang terhadap hambanya. Remaja di Indonesia cenderung terkena Self-Harm baik itu remaja laki-laki ataupun perempuan. Tetapi, yang berpotensi terkena Self-Harm tingkat tinggi adalah remaja perempuan. Selain itu, dalam sebuah penelitian lainnya mengenai perempuan Asia juga menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mencoba untuk bunuh diri dan melakukan perilaku self-harm atau melukai dirinya sendiri daripada laki-laki (Shohib & dkk, 2022). Karena emosial perempuan dan laki-laki itu memiliki perbedaan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan

laki-laki.

Ada beberapa penyebab perilaku Self-Harm dikalangan remaja diantaranya adalah :

### 1) Kesulitan Mengelola Emosi

Kesulitan mengelola emosi kerap kali dirasakan oleh remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan. Tidak mampunya meluapkan emosi brrakibat pada munculnya perilaku Self-Harm yang jelas berbahaya bagi fisik dan juga mental. Secara umum, pasti setiap manusia memiliki masalah dalam hidupnya. Berbagai faktor dan penyebab pun muncul untuk memicu hal tersebut. Suatu Keinginan yang tidak tercapai dan tidak sesuai dengan kenyataan menyebabkan meluapnya emosi dan tidak stabilan mental. Ada beberapa remaja yang bisa dengan tenang menanggapi hal tersebut, tetapi disisi lain banyak remaja yang sulit bahkan tidak bisa untuk mengendalikan emosinya yang meluap tersebut sehingga mengakibatkan mendorongnya perilaku menyakiti diri sendiri untuk kepuasan pribadi.

Emosi remaja yang tidak terkendali akibat kurangnya kematangan emosi akan memungkinkan remaja untuk melakukan perilaku negatif atau tidak masuk akal untuk memuaskan batinnya serta emosinya, seperti merokok, narkoba, minum- minuman keras dan melukai diri sendiri (self harm) (Hansking & dkk, 2020). Dalam islam, tidak dianjurkan bahkan diharamkan untuk menyakiti diri sendiri, islam mengajarkan rasa kasih sayang yang tinggi sebelum merujuk ke orang lain itu harus menanamkan kasih sayang kepada diri sendiri terlebih dahulu. Banyak hal yang akan terjadi dan mengakibatkan perilaku-perilaku yang diluar syariat islam.

### 2) Masalah Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang akan memicu lahirnya perilaku Self-Harm pada remaja. Walaupun self-Harm bisa dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Dalam hal ini Self-Harm bisa dipicu oleh adanya riwayat gangguan mental. Remaja yang memiliki gangguan mental kerap kali menunjukkan bahwa pribadinya sedang mengalami hal yang tidak baik-baik saja. Individu dengan gangguan mental sering kali menunjukkan perilaku-perilaku yang tidak wajar secara tidak sadar (Insani & Savira, 2023).

### 3) Tekanan Sosial dan Lingkungan

Berbagai tekanan yang dialami oleh seorang remaja dapat mengakibatkan Self-Harm. Seperti halnya tekanan dari lingkungan sosialnya dari teman sebaya, Faktor bullying atau cyberbullying dapat beresiko meningkatnya perilaku Self-Harm. Remaja-Remaja yang terkadang saling menjatuhkan sama lain akibat ketidaksukaan dan adanya rasa terintimidasi oleh orang lain yang mengakibatkan remaja tersebut ingin melakukan Self-Harm yaitu menyakiti dirinya sendiri untuk mengalihkan rasa sakit yang dialami.

#### 4) Masalah Keluarga

Keluarga seharusnya memiliki kekuatan yang sangat tinggi dalam pencegahan perilaku Self-Harm. Tetapi, tidak sedikit munculnya perilaku ini diakibatkan dari faktor keluarga. Dimana didalam keluarga tersebut memiliki lingkungan yang buruk dan banyak masalah keluarga yang tidak bisa dihindari yang mengakibatkan munculnya perilaku Self-Harm dikalangan remaja.

#### 5) Masalah dalam Hubungan Romantis

Masa remaja merupakan masa dimana mencari jati diri, terkadang pada masa ini remaja mulai mencari tahu dan menjalin hubungan romantis atau berpacaran. Karena remaja masih memiliki tingkat emosional yang kurang stabil, jika diuji dengan berbagai hal apalagi mengenai hubungan dengan lawan jenis, cenderung sangat tinggi dan rentan untuk terjadi perpecahan dan permasalahan yang terjadi di keduanya. Oleh karena itu akan timbul perilaku self-harm yang akan menyakiti diri sendiri dengan berbagai hal yang dilakukan. Hal ini disebabkan suatu hubungan yang toxic

, dimana untuk keluar dari hubungan tersebut sangat sulit dan butuh beberapa pendekatan dan usaha yang dilakukan.

#### **Pandangan Islam Terhadap Self-Harm**

Hukum Self-Harm atau menyakiti diri sendiri dalam islam adalah haram. Dengan segala bentuk tindakan yang dilakukan secara sengaja yang bisa merusak mental dan fisik itu termasuk kepada perbuatan dzolim. Mendzolimi diri sendiri merupakan perbuatan yang sangat dilarang dalam islam. Islam senantiasa mengajarkan kebaikan, kasih sayang baik itu terhadap diri sendiri ataupun terhadap orang lain. Perilaku atau tindakan ini sangat dibenci oleh Allah Swt dan dapat mendatangkan murka Allah Swt. Dalam Al-Qur'an surah An-nisa ayat 29 Allah Swt menegaskan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri itu dilarang.

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamudengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan sukasama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.”

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa janganlah kamu membunuh dirimu, melukai dirimu dengan sengaja karena Allah adalah sebaik-baiknya yang maha pengasih lagi maha penyayang.

Allah saja menyayangi setiap hambanya dengan penuh kasih sayang, kita sebagai manusia yang taat beribadah dan senantiasa menjalankan syariat islam harus patuh dan tunduk terhadap perintah Allah Swt. Disebut mendzalimi diri sendiri karena pribadi tersebut tidak memperlakukan dirinya dengan semestinya. Sedangkan remaja di Indonesia sekarang cenderung mengalami Self-Harm dikarena jika sudah melakukan penganiayaan terhadap diri sendiri dia akan merasa mendapatkan ketenangan dan kelegaan.

### **Pendidikan Karakter dalam Islam**

Karakter merupakan sifat batin yang mempengaruhi segenap pikiran dan perbuatan. Apa yang seorang pikirkan dan perbuat sebenarnya merupakan dorongan dari karakter yang ada padanya. Dengan adanya karakter (watak, sifat, tabiat, ataupun perangai) seseorang dapat memperkirakan reaksi-reaksi dirinya terhadap fenomena yang muncul dalam diri ataupun hubungan dengan orang lain dalam berbagai keadaan serta bagaimana mengendalikannya (Sajadi, 2019). Pendidikan karakter dalam islam ini sangat diperlukan dalam menangani Self-Harm, akhlak seseorang menjadi sebuah sorotan dalam melihat bagaimana seseorang berkehidupan dalam sehari-hari. Pendidikan karakter harus diterapkan sejak dini untuk meningkatkan moral yang kuat dan tinggi supaya remaja tidak terjerumus dan tidak memilih hal yang salah dan dapat mengakibatkan kerusakan terhadap mental dan batinnya.

Pendidikan karakter harus dimulai dari pribadi dan juga lingkungan keluarga, teruatom orang tua sebagai tonggak utama. Dari pendidikan karakter ini banyak hal yang diharapkan yaitu mulai dari lahirnya sikap tanggungjawab, jujur dan menghargai satu sama lain pun menghargai diri sendiri. Hal ini merupakan sebuah strategi untuk membangun jati diri seseorang dengan etika dan pendidikan karakter. menurut Burhanuddin al-Zarnuji bahwa prinsip pendidikan karakter dalam Islam yaitu identik dengan pendidikan etika atau adab lahir dan bathin. Ini dapat dimaknai pada sebuah tujuan pendidikan yang bermuara pada pembentukan moral. Sehingga pembentukan moral atau etika diartikan sama dengan pembentukan karakter (Setiawan, 2014).

### **Pendekatan Karakter untuk Mengatasi Self-Harm**

Dalam pendidikan karakter ini bertujuan untuk membangun kesadaran diri serta mengontrol emosi. Karena emosi cenderung menjadi penyebab datangnya sikap Self-Harm. Selain itu, mengembangkan empati dan dukungan sosial pun penguatan spiritual dangan Alloh Swt sangat penting dilakukan untuk mencegah perilaku Self-Harm. Penyebab-Penyebab muncul dan akan mendatangkan perilaku Self-Harm tersebut. Merasa dirinya tidak berguna dan merasa tiak dicintai oleh siapa-siapa merupakan salah satu faktor yang memicu terjadinya Self-Harm di kalangan remaja.

Pendekatan karakterpun sangat diperlukan dalam menanggulangi hal tersebut apalagi Self-Harm ini sangat besar kemungkinannya untuk sampai kepada bunuh diri. Disini, peran pendidikan karakter sangat penting untuk penguatan dan modal awal terhadap seorang remaja atau Individu. Penguatan karakter bisa mengembangkan dan membuka seorang remaja untuk merefleksikan dirinya dan mendorong untuk memahami hal apa yang sedang dialami oleh pribadi tersebut.

Selain itu, dalam islam karakter sering disebut dengan akhlak. Seorang yang memiliki akhlak yang baik dan bisa mengembangkan watak dan karakter bisa memungkinkan untuk mencegah terjadinya Self-Harm yaitu dengan senantiasa menjalankan perintah Allah Swt dan menjauhi segala larangnya. Empati dan dukungan sosial juga sangat penting dan ini melibatkan pembentukan sebuah karakter remaja dimana seseorang yang sudah menanamkan pendidikan karakter, dalam dirinya akan tumbuh rasa empati dan peduli terhadap satu sama lain terkhusus bagi dirinya sendiri.

## **KESIMPULAN**

Self-Harm merupakan sebuah perilaku yang kian mengakar pada remaja di Indonesia. Berbagai faktor yang mempengaruhi menjadikan perilaku Self-Harm ini semakin meningkat dan mengakibatkan berbagai hal yang tidak diinginkan terjadi. Perilaku menyakiti diri sendiri ini merupakan perilaku yang dilarang dalam agama islam. Islam selalu mengajarkan kasih sayang dan kepedulian terhadap hambanya, memikirkan kepribadian hambanya dan menjaga fisik serta mental hambanya. Berbagai pendekatanpun harus dilakukan untuk menanggulangi perilaku tersebut. Baik itu pendekatan Internal ataupun eksternal. Pendidikan karakter sangatlah diperlukan untuk berbagai pendekatan dan aksi yang nyata dalam menanggulangi perilaku tersebut. Dalam islam, Perilaku Self-Harm ini hukumnya haram karena hal ini tergolong mendzalimi diri sendiri. Keluarga merupakan tonggak utama untuk membentuk sebuah karakter dalam diri seorang remaja agar mampu membentengi diri dari perilaku Self-Harm tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Darajat, Z. (2009). *Ilmu Jiwa Agama*. PT Bulan Bintang.
- Hansking, P., & dkk. (2020). Emotion Regulation and Coping as Moderators in The Relationship between Personality and Self-Injury.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.
- Jenny, S. (2016). *Understanding Self-Harm*. Mind.

Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal JRIK*, 1(1), 121-137.

Sajadi, D. (2019). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. *Tahdzib Al-Akhlak*, 1-19.

Saputa, M. R., Cahya Mukti, D. A., & Angelina, R. (2022). Kerentanan Self-Harm Pada Remaja di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28-33.

Setiawan, A. (2014). Prinsip Pendidikan Karakter dalam Islam. *Dinamika Ilmu*, 14(1), 1-12.

Shohib, S., & dkk. (2022). Exposure to violence and the presence of suicidal and self-harm behavior predominantly in Asian females: scoping review. *Middle East Current Psychiatry*, 29(62), 1-12.