

**SELF-HARM DALAM QS. AZ-ZUMAR AYAT 53:
PENDEKATAN TAFSIR MAQASHIDI**

Nursyamsi

UIN Imam Bonjol Padang
chaeunsang594@gmail.com

Selsa Ramadhani

UIN Imam Bonjol Padang
selsaramadani25@e-mail.com

Ali Mukmin

UIN Imam Bonjol Padang
alimukminbkj@gmail.com

Verry Agustari

UIN Imam Bonjol Padang
verryagustary@gmail.com

Aidil Saputra

UIN Imam Bonjol Padang
aidilsaputra14bisa@gmail.com

Abstract: *Self-harm is a self-harming behavior that is done as a way to relieve emotional distress, although it is not suicidal. It often results from a variety of factors, including an unsupportive social environment and mental health disorders. Thus, this research is important as a form of education and early prevention so that no one commits similar acts. This research aims to examine solutions to self-harm based on the maqasidiy tafsir approach, focusing on QS. Az-Zumar verse 53 which emphasizes Allah's compassion and forgiveness. The research method used is qualitative based on literature study, with data analysis that includes thematic interpretation and maqasidiy interpretation. The results show that humans are not allowed to do self-harm but in reality many do it for self-peace. In addition, this study confirms that Islamic teachings provide a comprehensive solution to the phenomenon of self-harm, by opening the door to spiritual rehabilitation and building hope for individuals experiencing mental health distress.*

Keywords: *Self-harm; Tafsir Maqashidy*

Abstrak: *Self-harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional, hal ini bisa berujung bunuh diri. Tindakan ini sering kali muncul akibat berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial yang tidak mendukung dan gangguan kesehatan mental. Maka, penelitian ini penting sebagai bentuk edukasi dan pencegahan dini agar tidak ada yang melakukan tindakan yang serupa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji solusi terhadap self-harm berdasarkan pendekatan tafsir maqasidiy, dengan fokus pada QS. Az-Zumar ayat 53 yang menekankan kasih sayang dan pengampunan Allah.*

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif berbasis studi kepustakaan, dengan analisis data yang mencakup tafsir tematik dan tafsir maqashidiy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manusia tidak diperbolehkan melakukan *self-harm* akan tetapi pada kenyataannya banyak yang melakukannya untuk ketenangan diri. Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Islam memberikan solusi komprehensif terhadap fenomena *self-harm*, dengan membuka pintu rehabilitasi spiritual dan membangun harapan bagi individu yang mengalami tekanan kesehatan mental.

Kata kunci: *Self-harm*; Tafsir Maqashidiy

PENDAHULUAN

Self harm adalah semua perilaku melepaskan atau melegakan tekanan yang tertahan di dalam atau menyakiti diri sendiri secara sengaja, baik secara fisik maupun emosional, sebagai cara untuk meredakan tekanan batin, mengalihkan rasa sakit atau mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini bila tidak terkendalikan bisa berujung terjadinya bunuh diri. Walaupun perasaan nyaman dan lega didapatkan setelah menyakiti diri sendiri, perilaku ini dapat menimbulkan masalah dalam jangka panjang dan kemungkinan masalah utama atau akar masalah tidak akan selesai sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan menghakimi diri sendiri, serta masalah lainnya.¹

Adapun *self-harm* ini dilakukan karna ada beberapa peristiwa yang kompleks yang terjadi pada diri seseorang. Salah satunya karena terjebak dengan keluarga atau teman atau pasangan yang toxic, seperti orang tua KDRT, stress karna perceraian atau kematian orang tua, atau sosial budaya yang tidak mendukung atau memang mempunyai gangguan kejiwaan tertentu. Bahkan, *self-harm* ini diakulasikan dapat menangani stres atau regulasi afek dimana *self-harm* dapat melegakan dari tekanan yang tengah seseorang alami, sebagai bentuk disosiasi atau melepaskan diri dari berbagai hal dan lebih terhubung dengan dirinya untuk merasakan kehampaan, *self-harm* sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri karena telah melakukan sesuatu yang tidak diharapkan. Peristiwa seperti inilah yang akan memicu seseorang untuk melakukan *self-harm*. Dikarenakan *self-harm* menjadi isu global terutama dikalangan remaja tindakan ini sering dilakukan secara diam-diam, sehingga luput dari perhatian dan tidak tertangani dengan tepat. Penelitian ini penting untuk membuka kesadaran akan seriusnya dampak *self-harm* terhadap kesehatan mental dan jiwa.²

¹ Thesalonika dan Nurliana 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, no. 2 (2021): 214.

² Muhammad Fajaruddin dan Sahrul, "Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm," *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (2024): 9.

Di era modern, masyarakat dituntut untuk meningkatkan kualitas hidup dengan mengatasi berbagai tantangan sosial melalui inovasi. Salah satu tantangan besar adalah menjaga kesehatan mental, yang merupakan bagian penting dari kualitas sumber daya manusia.³ Dalam pandangan Islam, menjaga jiwa (*hifz an-nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-'aql*) termasuk salah satu dari lima tujuan utama syariat (maqashid syariah). Namun, masih banyak kasus *self-harm* atau menyakiti diri sendiri yang mencerminkan lemahnya pengendalian diri dan kurangnya kesadaran spiritual. Islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki nilai yang tinggi di mata Allah dan dilarang merusak atau menyakiti diri sendiri.⁴

Penelitian ini sebelumnya telah dibahas oleh beberapa peneliti dengan istilah yang sama, yaitu *self-harm*, di antaranya adalah artikel yang ditulis oleh Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri lebih umum dilakukan oleh remaja, karena masa remaja adalah periode yang dipenuhi dengan konflik, sehingga mereka rentan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Artikel ini membahas faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan remaja melukai diri mereka, antara lain adalah rasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menghadapi pengalaman negatif, serta tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi, emotion focus coping, faktor eksternal dan internal, serta pola komunikasi dengan orang tua.⁵

Artikel yang ditulis oleh Saridewi Mutiara Insani dan Siti Ina Savira menunjukkan bahwa hasil penelitian mereka mengindikasikan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja perempuan dipicu oleh berbagai faktor penyebab, bukan hanya satu faktor tunggal. Penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor penyebab yang paling dominan dalam munculnya perilaku *self-harm* di kalangan remaja perempuan adalah *self-harm* sebagai strategi coping yang berfokus pada emosi.⁶ Artikel yang ditulis oleh Nuru Hafilah, Youlanda Sari, dan Rina Rahmadani menunjukkan bahwa penelitian mereka mengungkapkan adanya pengaruh dari Emotion Focused Coping dan Self Love terhadap pencegahan perilaku *self-harm* pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan nilai P untuk emotion focused coping adalah 0.001 dan untuk *self-love* adalah 0.008, dengan arah pengaruh yang negatif. Hal ini

³ M. Ridho Saputra et al., "Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi," in *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (CV. Doki Course and Training, 2022), 31.

⁴ Silvie Mil et al., "Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1758.

⁵ Thesalonika dan Apsari, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)," 213–224.

⁶ Saridewi Mutiara Insani dan Siti Ina Savira, "Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 439–454.

berarti bahwa semakin tinggi tingkat emotion focused coping dan *self-love*, maka perilaku *self-harm* akan semakin rendah.⁷

Selain itu, terdapat juga penelitian yang telah dilakukan dengan memanfaatkan teori maqashidy, di antaranya: artikel oleh Fithrotin, Lubabah Diyanah, dan Wakhidatun Nihlah yang menunjukkan bahwa dalam QS. al-Ahzab ayat 5 dijelaskan tentang keharaman seseorang untuk menasabkan atau memanggil anak angkat kepada selain ayahnya. Namun, hal tersebut diperbolehkan jika disebabkan oleh ketidaktahuan seseorang. Praktik adopsi telah dilakukan oleh Nabi Muhammad bahkan sebelum masa kenabiannya, di mana Nabi Muhammad mengadopsi Zaid bin Haritsah sebagai anaknya sendiri.⁸

Artikel yang ditulis oleh Abd. Basid dan Syukron Jazila menunjukkan bahwa penafsiran Al-Qur'an yang berlandaskan Maqashid al-Syari'ah dijadikan sebagai dasar filosofis yang mencerminkan fakta empiris keberlangsungan kehidupan manusia. Selain itu, penafsiran ini dipadukan dengan konsep penafsiran Mubadalah, yang inti sarinya mengandung maqashid-maqashid al-Qur'an yang mengedepankan mashalih lil anam (kemaslahatan seluruh umat manusia). Dengan demikian, hal ini dapat meluruskan hegemoni pragmatik terkait isu kekerasan seksual yang sering didominasi oleh kaum perempuan, maupun sebaliknya.⁹ Artikel yang ditulis oleh Siti Robikah ini menunjukkan bahwa Kisah Ratu Balqis menceritakan tentang seorang Ratu yang memiliki kemampuan untuk memimpin sebuah negeri. Dalam kisah Ratu Balqis, sebenarnya tidak berdiri sendiri karena terdapat sosok Nabi Sulaiman yang juga menunjukkan sosok seorang Raja dengan kemampuan dalam memimpin sebuah negeri. Makna dari kisah Ratu Balqis dan Nabi Sulaiman adalah menunjukkan kebolehan baik laki-laki maupun perempuan dalam memimpin di ruang publik dengan kapabilitas dan kemampuan untuk memimpin melalui analisis maqashidy.¹⁰

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu pengkajian mengenai self-harm dalam Qs. Az-Zumar: 53 melalui analisis tafsir maqashidy. Tujuannya adalah untuk meneliti solusi terhadap self-harm berdasarkan pendekatan tafsir maqashidy, demi menciptakan masyarakat yang sejahtera baik

⁷ Nurul Hafilah, Youlanda Sari, dan Rina Rahmadani, "Pengaruh Emotion Focused Coping dan Self-love Terhadap Pencegahan Self Harm Behaviour Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Flora," *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* 5, no. 1 (2025): 81–87.

⁸ Fithrotin, Lubabah Diyanah, dan Wakhidatun Nihlah, "Adopsi Anak Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Ahzab Ayat 5," *AL-FURQAN: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2023): 104–118.

⁹ Abd. Basid dan Syukron Jazila, "Tinjauan Konsep Mubadalah dan Tafsir Maqashidi dalam Merespon Isu Kekerasan Seksual," *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Islam* 12, no. 1 (2023): 117–132.

¹⁰ Siti Robikah, "Rekonstruksi Kisah Ratu Balqis dalam Perspektif Tafsir Maqashidi," *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 341–363.

secara lahir maupun batin serta menganalisis makna dari Qs. Az-Zumar ayat 53. Penelitian ini mengkaji QS Az-Zumar: 53 dengan pendekatan maqāṣidī dalam konteks isu kontemporer seperti self-harm. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi relevansi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ayat tersebut sebagai upaya pencegahan dan penyembuhan terhadap perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm). Selain itu, penelitian ini juga menggali kontribusi ajaran Islam dalam menjaga kesehatan jiwa (ḥifz al-nafs) dan menawarkan alternatif terapi spiritual yang dapat memperkuat harapan, ketenangan batin, serta kesadaran diri bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Penelitian ini juga menunjukkan fungsi al-Qur'an sebagai petunjuk (huda) dan obat (syifa).

Dengan mengangkat QS Az-Zumar ayat 53 yang menekankan kasih sayang dan pengampunan Allah, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan **terapi spiritual berbasis Al-Qur'an**. Ini sangat dibutuhkan oleh para konselor, pendidik, dan tenaga kesehatan mental Muslim untuk membantu individu yang sedang berjuang melawan dorongan menyakiti diri. *Self-harm* seringkali bermula dari rasa putus asa. Ayat ini secara eksplisit melarang keputusasaan dan memerintahkan untuk tetap berharap kepada rahmat Allah. Penelitian ini menjadi penting untuk menghidupkan kembali nilai harapan (*raja'*) dalam ajaran Islam sebagai fondasi kesehatan jiwa.

Mengkaji QS Az-Zumar: 53 dengan pendekatan maqāṣidī dalam konteks masalah kontemporer seperti *self-harm* merupakan bagian dari pengembangan tafsir tematik-kontekstual yang lebih aplikatif dan menyentuh realitas umat saat ini. Aspek penting melakukan penelitian bahwa pendekatan tafsir maqāṣidī terhadap QS Az-Zumar ayat 53, bahwa Islam memberikan solusi komprehensif terhadap fenomena *self-harm* dimana melindungi jiwa, melarang keputusasaan, membangun harapan, serta membuka pintu rehabilitasi spiritual. Ini menunjukkan bahwa ajaran Islam juga memperhatikan kesehatan mental dan spiritual umatnya.

METODE PENELITIAN

Metode **kualitatif berbasis studi kepustakaan (library research)**, Karena objek kajian bersifat tekstual dan konseptual (Al-Qur'an, tafsir, dan fenomena sosial), maka pendekatan kualitatif sangat tepat. Data diperoleh dari kitab tafsir, buku psikologi Islam, jurnal ilmiah, dan sumber literatur lainnya yang relevan. dengan pendekatan **tafsir tematik (maudhu'i)** digunakan untuk mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep jiwa, harapan, keputusasaan, dan penyembuhan spiritual, dengan fokus utama pada QS Az-Zumar ayat 53. yang dikombinasikan dengan **pendekatan tafsir maqāṣidī**, Menekankan pada

tujuan dan hikmah syariat, khususnya tujuan syariat dalam menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) dan menjaga mental-spiritual manusia dari kehancuran.¹¹

Sumber Data Primer: Al-Qur'an dan kitab tafsir, seperti, Tafsir al-Misbah, Tafsir Ibn Katsir, tafsir al-Munir dan sebagainya. Data sekunder: Literatur tentang *self-harm* (baik dari psikologi Islam maupun barat), buku kesehatan mental, jurnal penelitian, artikel ilmiah, dan dokumen yang membahas hubungan agama dan kesehatan jiwa. Teknik analisis data, analisis isi dengan mengkaji makna ayat secara mendalam. Analisis tematik dengan mengelompokkan data ke dalam tema-tema seperti keputusan, rahmat Allah, harapan, dan penyembuhan spiritual, dan analisis maqāsidī dengan menggali maksud dan tujuan syariat dalam ayat tersebut, serta keterkaitannya dengan perlindungan terhadap jiwa manusia.¹²

PEMBAHASAN

1. *Self-harm*

Self-harm adalah perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja, seperti mencakar atau melukai tubuh, yang dilakukan bukan karena ingin bunuh diri, tetapi sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Tindakan ini sering menjadi bentuk pelampiasan atas perasaan marah, kecewa, atau frustrasi yang mendalam, serta sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri karena merasa gagal atau tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Meskipun tidak dimaksudkan untuk mengakhiri hidup, perilaku ini dapat membahayakan dan menimbulkan kekhawatiran serius bagi orang-orang di sekitar pelaku.¹³

Self-harm atau perilaku menyakiti diri sendiri adalah tindakan melukai tubuh secara sengaja, seperti menggores kulit, membakar diri, atau memukul diri sendiri, yang biasanya dilakukan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, rasa sakit psikologis, atau perasaan mati rasa, namun tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Sebaliknya, bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan akhir untuk mengakhiri hidup, melalui cara-cara seperti menggantung diri, menenggak racun, atau melukai diri secara fatal. Perbedaan utama antara keduanya terletak pada niat: *self-harm* bertujuan untuk meredakan

¹¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014).

¹² Aji Muhammad Ibrahim dan Farah Aisyah Bela, "Tafsir Maqashidi Perspektif Abdul Mustaqim," *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 2 (2023): 130.

¹³ Bagas Rukmana, 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru' (Universitas Islam Riau, 2021),7.

penderitaan emosional tanpa keinginan mati, sedangkan bunuh diri melibatkan niat sadar untuk mengakhiri hidup.¹⁴

Penyebab seseorang melakukan *self-harm* dapat dibedakan menjadi dua faktor utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan luar individu, seperti tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis, kurangnya kasih sayang dan perhatian, pengalaman kekerasan fisik atau emosional, minimnya komunikasi dalam keluarga, perasaan tidak dianggap keberadaannya, merasa diremehkan, serta tekanan atau tuntutan berlebihan dari orang tua maupun lingkungan sosial. Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti adanya gangguan psikologis misalnya depresi, kecemasan, atau trauma, serta ciri-ciri kepribadian tertentu yang cenderung sensitif, impulsif, atau sulit mengelola emosi negatif, yang semuanya dapat mendorong seseorang untuk melukai diri sebagai bentuk pelarian dari tekanan batin.¹⁵

2. Deskripsi Makna Ayat Qs. Az-Zumar ayat 53

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.

Dalam kitab At-Thabari, Abu Ja'far menjelaskan bahwa ayat ini berupa teguran Allah kepada orang-orang berakal, karena halal dan haram hanya berlaku bagi orang-orang yang beriman. Oleh sebab itu, merekalah yang ditegur, jika ada di antara mereka yang melampaui batas terhadap dirinya sendiri. Jadi, janganlah putus asa dari rahmat Allah dan segeralah bertobat dari perbuatan yang melampaui batas itu, dari dosa yang telah dilakukan. Dalam Qs. Ali Imran ayat 147 tentang orang-orang mukmin ketika memohon ampunan kepada Allah. Mereka harus mengetahui bahwa mereka telah melampaui batas, sehingga mereka diperintahkan segera bertobat dari perbuatan mereka (yang melampaui batas) tersebut.

Firman-Nya *لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ* “janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah”, maknanya adalah janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Muhammad bin Sa'ad

¹⁴ M. Fardi Anugrah et al., “Self Harm And Suicide in Adolescents,” *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (2023).

¹⁵ Novrima Ramadhani et al., “Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam,” *Conselia: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2024): 580.

menceritakan kepadaku, ia berkata: “ Bapakku menceritakan kepadaku, ia berkata: “Pamanku menceritakan kepadaku, ia berkata: Bapakku menceritakan kepadaku dari bapaknya, dari Ibnu Abbas”. Kemudian, dalam lanjutan ayat *إِنَّهُ هُوَ الْعَفْوُ الرَّحِيمُ* “*Sesungguhnya Dialah yang maha Pengampun lagi maha penyayang*”. Maksudnya adalah terhadap mereka. Allah tidak menghukum mereka atas dosa-dosa mereka setelah mereka bertobat dari keputusan (dosa-dosa) itu.¹⁶

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam tafsir al-Munir, pada kata *وَأَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ* yang berarti melampaui batas. Beliau menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan orang yang melampaui batas adalah mereka yang berbuat dosa, baik besar maupun kecil, karena terus menerus dalam kemaksiatan. Namun, ayat ini memberikan kabar gembira bahwa selama seorang hamba masih hidup, pintu taubat tetap terbuka, selama ia benar-benar bertaubat. Selain itu, ayat ini juga menjelaskan bahwa putus ada dari rahmat Allah Swt termasuk dosa besar, karena berarti meragukan keluasan ampunan Allah Swt. dalam ayat ini juga dijelaskan, Allah Swt mengampuni segala dosa termasuk syirik, jika pelakunya bertaubat sebelum ajal menjemput.

Kemudian, pada ayat selanjutnya Allah Swt menjelaskan pemberian ampunan harus dengan dua syarat; Pertama, pada ayat 54 kita harus kembali kepada Allah Swt dan bertobat. kembalilah kepada Allah dengan; tobat, taat, menjauhi maksiat, berserah diri kepada-Nya, dan tunduk kepada hukum-Nya sebelum datangnya kematian. Sebab, setelah mati tidak ada yang bisa menolong dan membantu menghindarkan dari siksaan Allah SWT.

وَأَنبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ

“*Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu, kemudian kamu tidak dapat ditolong.*”

Syarat yang kedua, mengikuti al-Qur`an. Maksudnya ikutilah petunjuk Al-Qur'an dalam segala hal, menghalalkan atau mengharamkan sesuatu harus sesuai Al-Qur'an. Selalu komitmen dan konsisten menaati Al-Qur'an, yaitu dengan melaksanakan perintah dan menjauhi segala larangan Allah yang tertuang dalam Al-Qur'an. Seluruh isi Al-Qur'an mengandung kebaikan dan kemaslahatan. Persyaratan di atas harus dilaksanakan sebelum

¹⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 22*, terj. oleh Misbah et al. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), 409.

adab Allah turun secara tiba-tiba sementara kalian lalai, tidak menyadarinya. Ini merupakan ancaman dan peringatan keras lagi nyata.¹⁷

وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ

“Dan ikutilah sebaik-baik apa yang telah diturunkan kepadamu (al-Qur'an) dari Tuhanmu sebelum datang azab kepadamu secara mendadak, sedang kamu tidak menyadarinya”

Dalam tafsir jalalain, kata “قُلْ” merujuk pada perintah Allah Swt kepada Nabi Muhammad Saw untuk menyampaikan kabar gembira kepada hamba-Nya, yaitu hamba-hamba yang melampaui batas (أَسْرَفُوا) maksudnya orang-orang yang banyak berbuat dosa dan maksiat terhadap diri mereka sendiri, karena dosa itu merugikan diri mereka, bukan Allah Swt.

لَا تَقْتَبُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ adalah larangan untuk merasa bahwa dosa mereka terlalu besar, sehingga tidak mungkin diampuni, sebab pintu taubat selalu akan selalu terbuka selama seseorang masih hidup. إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا. sesungguhnya Allah mengampuni semua dosa جَمِيعًا berarti Allah Swt mengampuni segala dosa, baik besar maupun kecil, selama hamba-Nya benar-benar bertaubat.

هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ kata “Ghafur” menunjukkan bahwa Allah terus menerus mengampuni dan kata “Rahim” adalah kasih sayang Allah Swt kepada hamba-Nya yang bertaubat.¹⁸ Sayyid Qutb menjelaskan bahwa ayat itu menyerukan mereka kepada harapan, cita-cita dan kepercayaan akan ampunan Allah atas keputusan yang ada didalam diri hamba-Nya. Bahkan, Allah mengetahui penyebab luar maupun dalam yang menguasai diri mereka. Allah mengetahui bahwa manusia ini merupakan bangunan yang rentan, miskin dan cepat terjatuh jika tali yang mengikat tangannya itu terlepas. Maka, fungsi, minat dan syahwat yang terhampar di dunia cepat sekali memalingkan manusia dari keseimbangan. Sehingga, dia terantuk ke sana-sini, lalu terjerumus ke dalam kemaksiatan. Manusia itu lemah dalam memelihara keseimbangan yang baik.

Allah mengetahui hal ihwal setiap makhluk. Maka, Dia mengulurkan bantuan, melampangkan rahmat baginya, dan Dia tidak menyiksa karena karena kemaksiatannya sebelum Dia menyediakan segala saran untuknya guna memperbaiki kekeliruannya dan

¹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi 'Aqidah Wa Syari'ah Wa Manhaj*, terj. oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 278.

¹⁸ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Jilid 2*, terj. oleh Najib Junaidi (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), 691.

menegakkan langkahnya diatas jalur. Pada saat itu manusia berputus asa dan patas arang, dia mendengar seruan kasih sayang dan sapaan kelembutan. Dalam firmanNya itu Allah mengatakan “wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas” bukan wahai hamba-hamba-Ku yang berdosa.¹⁹

Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat ini adalah panggilan buat pulang. Panggilan buat orang yang telah terlunta-lunta dalam perjalanan yang sudah kehilangan arah, tak tahu lagi entah akan di mana sampainya. Sudah tersesat di dalam rimba belukar. Tambah lama tambah kelam, sehingga tidak tahu lagi jalan mana yang akan ditempuh, sampai runut jalan pun telah hapus. Tiba-tiba kedengaranlah bunyi panggilan, yaitu panggilan yang berisi harapan, cita-cita dan kembalinya kepercayaan kepada diri sendiri karena terasa kembali kasih Allah dan ampunNya. Inilah kasih yang tidak terbatas dari Tuhan kepada hamba. Karena sebelum langkah itu terlanjur, Tuhan pun telah tahu akan kelemahan hambaNya. Ada beberapa kekuatan di luar dirinya yang kadang-kadang tidak sanggup dia menangkisnya, sehingga dia hanyut, atau mendorong dari dalam badannya sama mengalir dengan darahnya di sebatang tubuhnya. Yang dari luar ialah kekuatan syaitan, kekuatan banjir masyarakat yang tidak tertangkis. Yang dari dalam ialah hawanafsu sendiri.

Lantaran itulah maka Tuhan Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Penyantun tidak membiarkan manusia itu berjalan terlunta-lunta sendirian. Sebab itu maka mereka diberi berbagai alat unhrk keselamatan hidup. Pertama diberi akal, kedua diberi alat petunjuk agama yang dibawakan Nabi-nabi dan Rasul. Dan Allah mengenal, sangat mengenal kelemahan itu. Sebab itu iika mereka terperanyak jatuh, masalah Allah memberi kesempatan kepadanya buat tegak kembali. Kalau dia tersesat, mari diberi kesempatan surut ke pangkal jalan. Jika dia terlangkah keluar garis, masih diberi kesempatan buat kembali. Jika mereka terlanjur, masih terbuka jalan taubat.

Maksudnya yang telah keterlaluan berbuat dosa, sehingga seluruh kehidupan itu laksana sudah sebagai kelam tidak lulus jarum lagi layaknya, apalagi dosa-dosa yang besar-besar; "*Janganlah leamu berputusasa dari Rahmat Allah.*" Janganlah kamu menyangka oleh karena sudah terlalu banyak dosa itu, bahwa Allah tidak akan memberi ampun lagi. "*Sesungguhnya Allah akan memberi ampun dosa sekaliannya.*" Yaitu asal saja kamu mengakui bahwa kamu memang berdosa, lalu kamu mohonkan kepada Allah agar diberi

¹⁹ Sayyid Qutb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an Jilid 12*, terj. oleh As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani, 2005), 89.

ampun, lalu kamu taubat, arti taubat ialah kembali ke jalan Tuhan, dosa itu akan diampuni, meskipun bagaimana besarnya dosa itu dan meskipun bagaimana banyaknya.²⁰

Allah berfirman: Katakanlah wahai Nabi Muhammad dan sampaikanlah pesan dari Allah bahwa: "*Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri akibat telah terlalu banyak dosanya, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu serta mengalahkan amarah-Nya. Sesungguhnya Allah senantiasa mengampuni dosa-dosa semuanya- apapun dosa itu - selama yang berdosa bertaubat, menyesali perbuatannya, bertekad tidak akan mengulanginya dan memohon ampun kepada Allah Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.* Dan sampaikan juga kepada mereka wahar Nabi agung bahwa. "*Kembalilah kamu semua dengan seluruh jawa dan pikaran kamu kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kama, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang kepada kamu siksa duniawi atau ukhrawi, kemudian kamu tidak dapat ditolong lagi. Ayat ini dinilai oleh ulama sebagai ayat yang paling memberi harapan bagi manusia. Perhatikanlah bagaimana Allah sendiri yang memerintahkan Nabi untuk menyampaikan secara langsung firman-Nya. Dia Yang Maha Kuasa itu, menamai yang berdosa dengan 'ibadi hamba-hamba-Ku dengan menunjuk diri-Nya sendiri guna menggambarkan kasih sayang dan penyambutan-Nya terhadap yang secara tulus menyesali dosanya, kendati mereka dinamai-Nya telah melampaui batas.*"²¹

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

Dijelaskan dari kitab tafsir al-Maraghi bahwa Katakanlah hai Rasul kepada orang-orang mukmin yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri dan melanggar batas-batas Allah, lalu mereka melakukan hal-hal yang diharamkan Allah dan meninggalkan perintah-perintah-Nya, "*Janganlah kalian berputus asa untuk mendapatkan ampunan Allah, karena Dia akan mengampuni dosa-dosa seluruhnya bagi orang yang mau bertobat kepada-Nya dan kembali keharibaan-Nya, se-kalipun banyak dosa seperti buih di lautan.*"

Dan setelah Allah swt. melarang orang-orang mukmin berputus asa, maka Dia memberitahukan kepada mereka sesuatu yang dapat mencegah dan menghilangkan rasa putus asa itu, sehingga putus asa itu dapat digantikan dengan harapan Dan Allah swt mendatangkan pula sesua yang tidak membiarkan keraguan masih bersisa dan tidak membiarkan purbasangka merajalela dalam hati ketika mendengarnya. Firman Nya.

²⁰ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 6305.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 12* (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 249–50.

وَإِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا

Sesungguhnya Allah mengampuni setiap dosa, apa pun jenis dosa itu, kecuali dosa yang dinyatakan oleh nas Al-Qur'an, yaitu syirik.

Alangkah benar berita gembira ini yang membuat tenteram hati orang-orang mukmin yang baik sangka kepada Tuhan mereka, yang benar benar mengharap kepada Dia dan meninggalkan baju putus asa, dan jauh dari buruk sangka kepada Tuhan yang tidak memandang besar suatu dosa dan tidak kikir dengan ampunan dan rahmat-Nya kepada hamba-hambanya, yaitu mereka yang menghadapkan jiwanya kepada Allah dalam memohon maaf dan kembali kepada-Nya dalam memohon ampunan atas dosa-dosa mereka. Kemudian Allah swt. menyebutkan alasan dari itu semua, firman-Nya:

إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang kepada hamba-hambanya, sehingga tidak perlu menghukum mereka atas dosa-dosa mereka setelah mereka bertobat dari dosa-dosa tersebut.

Maka barang siapa yang menolak karunia Allah yang besar ini, dan pemberian-Nya yang agung ini, lalu menyangka bahwa membuat putus asa kepada hamba-hamba Allah terhadap rahmat-Nya adalah lebih baik bagi mereka daripada kabar gembira yang disampaikan Allah kepada mereka, maka berarti dia telah melakukan kekeliruan terbesar dan telah melakukan kesalahan yang paling buruk.²²

3. Analisis Qs. Az-Zumar ayat 53 Berdasarkan Tafsir Maqashidiy

Self-harm dapat dilihat sebagai tindakan yang merugikan diri sendiri dan bertentangan dengan prinsip-prinsip syari'ah. Dengan demikian, banyak ayat al-Qur'an yang tidak secara langsung membahas tentang *self-harm* ini, namun prinsip-prinsip yang terkandung didalamnya dapat diaplikasikan untuk memahami bahwa tindakan *self-harm* ini termasuk kedalam tindakan yang bertentangan dengan tujuan utama dalam menjaga keselamatan jiwa (*hifz an-nafs*). Diantara ayat yang menjelaskan tentang *self-harm* yaitu:

- a. Qs. az-Zumar ayat 53 ini berbicara tentang rahmat Allah yang luas dan mengajak orang-orang yang berbuat salah untuk tidak putus asa dari rahmat-Nya. Ini

²² Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi Juz 24*, terj. oleh Bahrun Abu Bakar, Hery Noer, dan Anshori Umar Sitanggal (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1974), 29–32.

- menunjukkan bahwa Allah selalu siap menerima taubat hamba-Nya, dan tindakan *self-harm* justru menjauhkan seseorang dari rahmat dan kasih sayang Allah.
- b. Qs. al-Anfal ayat 117, ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan orang-orang yang beriman dalam kesulitan dan penderitaan tanpa memberikan jalan keluar. Ini menunjukkan bahwa tindakan merugikan diri sendiri tidak sejalan dengan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan solusi dan harapan
 - c. Qs. al-Hijr ayat 55-56, ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan rahmat dan kebaikan bagi orang-orang yang beriman. Ini mengingatkan kita bahwa tindakan *self-harm* bertentangan dengan harapan akan rahmat dan kebaikan yang dijanjikan Allah.
 - d. Qs. Fushshilat ayat 49, ayat ini menjelaskan bahwa manusia tidak akan mendapatkan apa-apa kecuali apa yang telah diusahakannya. Tindakan *self-harm* tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga menghalangi seseorang dari mencapai potensi dan kebaikan yang bisa diraih dalam hidup
 - e. Qs. ar-Rum ayat 36, ayat ini mengingatkan kita bahwa Allah menciptakan manusia dengan tujuan dan memberikan nikmat-Nya. Tindakan merugikan diri sendiri bertentangan dengan tujuan penciptaan dan nikmat yang diberikan oleh Allah.

Terdapat beberapa term yang membahas tentang putus asa dalam al-Qur'an yaitu term *يايس* (*ya'isa*), *قنط* (*qanatha*) dan *بلس* (*balasa*). Terkhusus pada Qs. az-Zumar ayat 53 terdapat kata *قنط-يقنط-قنوطا، وقنط-يقنط* berasal dari kata *يقنط* berarti putus asa. Al-Raghib al-Ashfahani mengatakan *qanatha* itu adalah putus asa dari sesuatu kebaikan.²³

Secara istilah, kata *qanatha* adalah merasa didalam dirinya sangat putus asa untuk keluar dari masalah saat ini amat kesulitan yang dialaminya, sehingga membuat orang tersebut hidup dalam kehinaan, tekanan, kelemahan, ketundukan dan merasa pasrah.²⁴ Menurut Klonsky, *self-harm* ini ialah suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti diri atau merusak bagian tubuh tertentu. Atau suatu bentuk perilaku yang dilakukaseseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri, hanya disebabkan oleh keputusan, depresi, emosi, stress dan sebagainya.²⁵

²³ Raghib al-Ashfahani Abu Qasim, *Mufradat Al-Fazh Al-Qur'an* (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), 641.

²⁴ Na'im Yusuf, *Seberapa Berani Anda Membela Islam* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2016), 252.

²⁵ Binti Anis Sholikhati et al., "Peningkatan Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Self Harm Di Desa Kreyo," in *Prosiding Kampelmas (Kampus Peduli Masyarakat)*, 2023, 1613.

Dalam tafsir al-Munir menjelaskan ayat ini turun karena adanya beberapa orang musyrik yang melakukan pembunuhan dan zina secara berlebihan mengadu atas dakwahnya yang sangat bagus tentang bisa bertobat atau bisa menebus perbuatan mereka. Diriwayatkan dari Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan An-Nasa'i dari Ibnu Abbas, saat beberapa orang musyrik melakukan pembunuhan dan zina secara berlebihan, mereka mengadu kepada Rasulullah saw., "Apa yang kau katakan dan dakwahkan sangat bagus, beritahu kami apakah kami bisa bertobat atau kami bisa menebus perbuatan kami?" Maka, turunlah ayat, "Kecuali orang-orang yang bertobat dan beriman dan mengerjakan kebajikan; maka kejahatan mereka diganti Allah dengan kebaikan. Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang," (al-Furqaan: 70) dan ayat ini.

Juga, diriwayatkan dari Imam Ahmad, dari Amru bin 'Anbasah ra., seorang kakek bergelayut tongkat menemui Rasulullah saw. dan bertanya,

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَ شَيْخٌ كَبِيرٌ، يَدْعُمُ عَلَى عَصَا لَهُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ لِي
عَدْرَاتٍ وَفَجْرَاتٍ فَهَلْ يُعْفَرُ لِي؟ فَقَالَ: أَلَسْتَ تَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ؟ قَالَ: بَلَى، وَأَشْهَدُ
أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ، فَقَالَ ص: قَدْ غَفَرَ لَكَ عَدْرَاتِكَ وَفَجْرَاتِكَ

"Aku memiliki banyak perbuatan khianat dan maksiat, apakah aku akan diampuni?" Beliau bertanya, "Bukankah kamu bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah SWT?" "Tentu, aku juga bersaksi bahwa engkau adalah utusan Allah SWT," jawabnya. Beliau bersabda, "Perbuatan khianat dan maksiatmu sudah diampuni." (HR Ahmad)

Diriwayatkan dari Hakim dan Thabrani, dari Ibnu Umar, ia berkata, "Dulu kami menilai bahwa orang yang tergelincir dalam fitnah tidak diterima tobatnya jika ia meninggalkan agamanya setelah masuk Islam dan me-ngetahui (kebenaran Islam). Namun, ketika Rasulullah saw. tiba di Madinah, turunlah ayat ini untuk mereka."

Diriwayatkan dari Ibnu Jarir dan Ibnu Marduwaih, dari Ibnu Abbas, ia berkata, "Kaum musyrik Mekah berkata, "Muhammad me-nyangka bahwa siapa yang menyembah berhala, berdoa kepada Allah dan kepada tuhan selain-Nya, serta membunuh manusia yang haram dibunuh, maka tidak diampuni dosanya, lalu bagaimana kita mau hijrah dan masuk Islam sementara kita sudah menyembah tuhan-tuhan (selain Allah), membunuh banyak manusia, dan kita adalah ahli syirik?, Maka turunlah ayat ini."²⁶

²⁶ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir fi Aqidah wa Syari'ah wa Manhaj* jilid 12.

Dengan demikian, pokok (ashl) primernya ialah Qs. Az-Zumar ayat 53, sebab dalam ayat ini dijelaskan bahwa larangan berputus asa terhadap rahmat Allah dan tindakan menyakiti diri sendiri. Maka, terdapat cabang (furu') dari Qs. Az-Zumar ayat 53 tentang *self-harm* ini ialah menjaga jiwa (*hifz nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-'aql*). Dengan sarana (washilah) untuk menjaga keduanya, maka bertaubatlah dengan taubat yang benar (taubat nasuha), sehingga tercapailah tujuan dari ayat ini ialah sesuai dengan redaksi ayat إِنَّ اللَّهَ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ (Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah) menegaskan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni oleh-Nya. Ini menunjukkan betapa luasnya kasih sayang dan pengampunan Allah kepada hamba-hamba-Nya.²⁷

Maka, terdapat cabang (furu') dari Qs. Az-Zumar ayat 53 tentang *self-harm* ini ialah menjaga jiwa (*hifz nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-'aql*). Dengan sarana (washilah) untuk menjaga keduanya, maka bertaubatlah dengan taubat yang benar (taubat nasuha), sehingga tercapailah tujuan dari ayat ini ialah sesuai dengan redaksi ayat إِنَّ اللَّهَ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ bahwa “Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya”. Rahmat Allah terhadap keputusan yang terjadi pada pelaku *self-harm* ini dengan ampunan dan kasih sayang yang Allah berikan. إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ “sungguh, Dialah yang maha Pengampun maha Penyayang”.

4. Maqashid Ayat tentang Self-Harm

Berikut analisis hubungan antara penafsiran QS. Az-Zumar ayat 53 dengan teori-teori maqashidy, diantaranya: (nilai, aspek, maupun hirarkiy maqashid).

1. Aspek Nilai (Qiyam) dalam maqashid QS. Az-Zumar ayat 53

- a. Larangan berputus asa dari rahmat Allah, isyarat ayat mengatakan لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ (Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah) menegaskan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni oleh-Nya. Ini menunjukkan betapa luasnya kasih sayang dan pengampunan Allah kepada hamba-hamba-Nya.²⁷
- b. Sifat Maha Pengampunan, isyarat ayat mengatakan إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (sungguh, Allah maha pengampun maha penyayang) menegaskan bahwa Allah tidak hanya memiliki kemampuan untuk mengampuni dosa-dosa hamba-Nya, tetapi juga melakukannya dengan penuh kasih sayang dan kelembutan.²⁸
- c. Harapan untuk bertaubat, isyarat ayat إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا (sesungguhnya Allah mengampuni semua dosa), menegaskan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni oleh Allah. Ayat ini memberikan dorongan dan harapan kepada

²⁷ Frezzi Ramadhan Syah dan Habibie Ramadhan, “Besarnya Rahmat Allah SWT dalam QS. Azzumar (39): 53,” *Student Research Journal* 4, no. 1 (2023): 24–25.

²⁸ Dinda Valiza dan Rahma Nadira Br. Munte, “Besarnya Rahmat dan Nikmat Allah Pada Umat Manusia Berdasarkan Isi Kandungan Qs. Az-Zumar: 53,” *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keislaman* 5, no. 2 (2023): 64.

setiap individu untuk kembali kepada Allah, terlepas dari seberapa banyak atau seberapa besar dosa yang telah mereka lakukan.²⁹

- d. Optimism dalam kehidupan, diartikan sebagai keyakinan bahwa setiap masalah atau kesulitan yang dihadapi dapat diatasi, dan bahwa ada harapan untuk perbaikan dan perubahan. Dalam konteks ayat ini, Allah menegaskan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni, dan setiap individu memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan mendapatkan rahmat-Nya.³⁰

2. Aspek Hirarki Maqashid QS. Az-Zumar ayat 53

a. Daruriyat

1. Hifz Al-Nafs (menjaga jiwa), self-harm melanggar prinsip perlindungan jiwa sebab ayat ini secara implisit melarang segala bentuk kezaliman terhadap diri sendiri termasuk melukai diri.
2. Hifz Al-Din (menjaga agama), self-harm bentuk keputusasaan dari rahmat Allah dan termasuk dosa besar. Keputusasaan ini dapat melemahkan keimanan seseorang (Qs. Yunus ayat 87)

b. Hajiyyat

Hifz Al-'Aql (menjaga akal), self-harm bisa saja disebabkan oleh gangguan mental sehingga fungsi akal tidak bekerja dengan stabil. Ayat ini mendorong solusi spiritual (misalnya melalui zikir dan doa) sebagai bagian dari hajiyyat untuk menjaga stabilitas mental.

c. Tahsiniyyat

Hifz A-Irdh (menjaga harga diri), Self-harm seringkali dipicu oleh perasaan rendah diri. Ayat ini mengajarkan bahwa manusia adalah hamba Allah yang mulia, sehingga perlu menjaga harga diri (karamah insaniyah).

Dalam konteks ini, kita dapat melihat bagaimana ajaran Islam dapat memberikan panduan dan solusi bagi individu yang mengalami perasaan putus asa dan cenderung melakukan self-harm. Self-harm atau melukai diri sendiri sering kali merupakan respons terhadap perasaan yang mendalam, seperti depresi, kecemasan, atau rasa tidak berharga. Banyak individu yang terjebak dalam siklus negatif ini merasa bahwa mereka tidak

²⁹ Shofia Anahdiah dan Achmad Khudori Soleh, "Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial," *Madinah: Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024): 188.

³⁰ Dicky Setiady dan Abdul Ghofur, "Resiliensi Jiwa dalam Pendidikan Islam: Interpretasi QS. Az-Zumar ayat 53 pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu," *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1 (2025): 62.

memiliki jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, QS. Az-Zumar ayat 53 memberikan pesan yang kuat bahwa tidak ada alasan untuk berputus asa, karena Allah selalu siap mengampuni dan menerima kita kembali. Selain itu, pentingnya dukungan sosial turut menjadi bagian dari solusi yang ditawarkan dalam koridor ajaran Islam. Lingkungan yang penuh kasih dan pengertian dapat menjadi penopang penting dalam membantu individu keluar dari lilitan putus asa dan aktivitas self-harm. Dengan demikian, QS. Az-Zumar ayat 53 tidak hanya menjadi ayat penghibur, tapi juga panduan praktis dan spiritual yang mengingatkan setiap manusia bahwa rahmat Allah selalu terbuka lebar, pengampunan-Nya tanpa batas, dan kehidupan yang lebih baik dapat diraih dengan keyakinan, usaha, dan dukungan yang tepat. Melalui pemahaman ini, individu yang sedang bergelut dengan masalah self-harm dapat memperoleh harapan baru, memperbaiki diri, dan menjalani hidup yang lebih bermakna serta penuh keberkahan.

Self-harm, yang didefinisikan sebagai perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja untuk meredakan tekanan emosional, sering kali dipicu oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang tidak harmonis dan faktor internal seperti gangguan psikologis. Meskipun tindakan ini tidak dimaksudkan untuk mengakhiri hidup, ia mencerminkan keputusan yang mendalam dan dapat menimbulkan kekhawatiran bagi orang-orang di sekitar pelaku. Dalam konteks ini, Qs. Az-Zumar ayat 53 memberikan harapan dengan menegaskan bahwa Allah mengampuni semua dosa, termasuk tindakan self-harm, selama individu tersebut mau bertaubat. Namun, teori maqashidiy menekankan bahwa tindakan self-harm bertentangan dengan prinsip menjaga jiwa (*hifz an-nafs*) dan akal (*hifz al-'aql*), yang seharusnya dilindungi dalam ajaran Islam. Dengan demikian, meskipun ada dorongan untuk melukai diri sebagai bentuk pelampiasan, ajaran Islam mendorong individu untuk mencari solusi yang lebih konstruktif dan spiritual.

Penyelesaian dari permasalahan ini terletak pada pemahaman bahwa meskipun self-harm mungkin tampak sebagai jalan keluar dari tekanan emosional, tindakan tersebut justru menjauhkan individu dari rahmat Allah dan potensi untuk memperbaiki diri. Qs. Az-Zumar ayat 53 mengingatkan kita bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni, dan pintu taubat selalu terbuka bagi mereka yang ingin kembali kepada-Nya. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami keputusan untuk mencari dukungan sosial dan spiritual, serta mengandalkan ajaran Islam sebagai panduan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan bimbingan yang tepat, individu dapat menemukan harapan baru dan menjalani hidup yang lebih bermakna, terlepas dari masa lalu yang kelam.

KESIMPULAN

Al-Qur'an surah Az-Zumar ayat 53 menyampaikan pesan penting mengenai larangan berputus asa dari rahmat Allah, sekaligus menegaskan sifat Allah sebagai Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Ayat ini memberikan harapan kuat bagi individu yang mengalami tekanan psikologis dan cenderung melakukan self-harm, bahwa pintu pengampunan selalu terbuka selama mereka bertobat dengan sungguh-sungguh. Pendekatan maqasidiy menegaskan bahwa tindakan self-harm bertentangan dengan tujuan utama syariat dalam menjaga jiwa, akal, dan harga diri. Oleh karena itu, ajaran Islam tidak hanya melarang tindakan menyakiti diri sendiri, tetapi juga menawarkan solusi spiritual sebagai wujud perlindungan dan penyembuhan bagi kesehatan mental. Dengan demikian, QS. Az-Zumar ayat 53 dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan terapi spiritual yang efektif untuk mengatasi masalah self-harm dan memperkuat kesehatan jiwa umat.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan penelitian empiris yang menggabungkan pendekatan tafsir maqasidiy dengan studi lapangan pada individu yang mengalami self-harm agar diperoleh data yang lebih kontekstual dan aplikatif. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi integrasi terapi spiritual berbasis Al-Qur'an dengan metode psikoterapi modern untuk menciptakan model penyembuhan yang holistik. Selain itu, penting untuk mengkaji peran lingkungan sosial dan keluarga dalam mendukung proses rehabilitasi spiritual dan mental bagi para pelaku self-harm agar intervensi yang diberikan bisa lebih efektif dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, dan Imam Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain Jilid 2*. terj oleh Najib Junaidi. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maragi Juz 24*. terj oleh Bahrin Abu Bakar, Hery Noer, dan Anshori Umar Sitanggal. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1974.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Anahdiah, Shofia, dan Achmad Khudori Soleh. "Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial." *Madinah: Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024).
- Anugrah, M. Fardi, Khaula Karima, Ni Made Sri Padma Puspita, Nurul Aulia Binti Amir, dan Agustine Mahardika. "Self Harm And Suicide in Adolescents." *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (2023).

- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari Jilid 22*. terj oleh Misbah, Abdul Somad, Abdurrahin, dan Supandi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir fi Aqidah wa Syari'ah wa Manhaj jilid 12*, 2013.
- Basid, Abd., dan Syukron Jazila. "Tinjauan Konsep Mubadalah dan Tafsir Maqashidi dalam Merespon Isu Kekerasan Seksual." *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Islam* 12, no. 1 (2023).
- Fajaruddin, Muhammad, dan Sahrul. "Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm." *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (2024).
- Fithrotin, Lubabah Diyanah, dan Wakhidatun Nihlah. "Adopsi Anak Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Ahzab Ayat 5." *AL-FURQAN: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2023).
- Haflah, Nurul, Youlanda Sari, dan Rina Rahmadani. "Pengaruh Emotion Focused Coping dan Self-love Terhadap Pencegahan Self Harm Behaviour Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Flora." *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* 5, no. 1 (2025).
- Ibrahim, Aji Muhammad, dan Farah Aisyah Bela. "Tafsir Maqashidi Perspektif Abdul Mustaqim." *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 2 (2023).
- Insani, Saridewi Mutiara, dan Siti Ina Savira. "Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023).
- Mil, Silvie, Nurul Fadhillah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, dan Ikfina Kamalia. "Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024).
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014.
- Qasim, Raghil al-Ashfahani Abu. *Mufradat Al-Fazh Al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2009.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an Jilid 12*. terj oleh As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Ramadhani, Novrima, Imaniar Risty Alamsyah, Maharani Nisa' Al-Bahiyah, dan Zulfa Zakhrofa Sutrisno. "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam." *Conselia: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2024).
- Robikah, Siti. "Rekonstruksi Kisah Ratu Balqis dalam Perspektif Tafsir Maqashidi." *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2021).
- Rukmana, Bagas. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah di Universitas Swasta di Kota Pekanbaru." Universitas Islam Riau, 2021.
- Saputra, M. Ridho, Dwi Anugerah Cahaya Mukti, Ria Angelina, Putri Aulia Maharani, Bella Dwi Yuniarti, Sahidatul Fitria, Nabilla Rais Saefullah, Hafizah Nisrina, Norma Jeni

- Aprilia, dan Rahmat Hidayat. "Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi." In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*. CV. Doki Course and Training, 2022.
- Setiady, Dicky, dan Abdul Ghofur. "Resiliensi Jiwa dalam Pendidikan Islam: Interpretasi QS. Az-Zumar ayat 53 pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1 (2025).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 12*. Jakarta: Lentera Hati, 2011.
- Sholikhati, Binti Anis, Mirna, Eka Dewi Lestari, Yassir Hidayat, Aida Nur Safilla, Zaliani, Ulfi Zuhrotun Nida, et al. "Peningkatan Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Self Harm Di Desa Kreyo." In *Prosiding Kampelmas (Kampus Peduli Masyarakat)*, 2023.
- Syah, Frezzi Ramadhan, dan Habibie Ramadhan. "Besarnya Rahmat Allah SWT dalam QS. Azzumar (39): 53." *Student Research Journal* 4, no. 1 (2023).
- Thesalonika, dan Nurliana 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, no. 2 (2021).
- Valiza, Dinda, dan Rahma Nadira Br. Munte. "Besarnya Rahmat dan Nikmat Allah Pada Umat Manusia Berdasarkan Isi Kandungan Qs. Az-Zumar: 53." *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keislaman* 5, no. 2 (2023).
- Yusuf, Na'im. *Seberapa Berani Anda Membela Islam*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2016.