

***SELF-HARM DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK KATA
BAKHI' DAN ZALAMA NAFS DALAM TAFSIR AL-AZHAR***

Putri Qurrota A'yun

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

putriqurrota18@gmail.com

ABSTRACT

Self-harm has been discussed as one of the crucial phenomena until now, and has become one of the objects of study from various fields. However, studies that examine this phenomenon from a Qur'anic perspective remain relatively limited. This research aims to analyze the concept of *self-harm* in the Qur'an through a thematic study of the terms *bākhi'* and *zalamā nafs*, with reference to Buya Hamka's Tafsir Al-Azhar. This study employs a library research method using a qualitative-descriptive approach. The data are analyzed by examining Qur'anic verses that contain these terms and interpreting them based on Buya Hamka's exegetical explanations. The findings indicate that the Qur'anic concept of self-harm encompasses a broader scope of meaning than that offered by psychological definitions. The term *bākhi'* describes an intense emotional impulse that may give rise to the desire to harm oneself, yet does not culminate in actual behavior. Meanwhile, *zalamā nafs* represents moral and spiritual forms of self-harm, such as arrogance, ingratitude for God's blessings, and violations of religious values. According to Buya Hamka, although such actions constitute self-oppression, individuals who engage in them remain eligible for repentance and divine forgiveness.

Keywords: *Bākhi'*, *Self-harm*, *Thematic Interpretation*, *Zalamā Nafs*,

ABSTRAK

Fenomena *Self-harm* ramai diperbincangkan sebagai salah satu fenomena yang krusial sampai sekarang, dan menjadi salah satu objek kajian dari berbagai bidang. Namun, kajian yang menempatkan fenomena ini dalam perspektif Al-Qur'an masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep self-harm dalam Al-Qur'an melalui kajian tematik terhadap kata *bākhi'* dan *zalamā nafs* dengan merujuk pada Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Data dianalisis melalui penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat kedua diksi tersebut, kemudian ditafsirkan berdasarkan penjelasan Buya Hamka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep self-harm dalam Al-Qur'an memiliki cakupan makna yang lebih luas dibandingkan dengan definisi psikologis. Diksi *bākhi'* menggambarkan dorongan emosional yang sangat mendalam hingga melahirkan keinginan menyakiti diri, namun tidak sampai terealisasi dalam tindakan. Sementara itu, *zalamā nafs* menunjukkan bentuk menyakiti diri yang bersifat moral dan spiritual, seperti kesombongan, pengingkaran nikmat Allah, serta pelanggaran terhadap nilai-nilai agama. Dalam pandangan Buya Hamka, meskipun perbuatan tersebut tergolong kezaliman terhadap diri sendiri, pelakunya tetap memiliki peluang untuk bertaubat dan memperoleh ampunan Allah.

Kata Kunci: *Bākhi'*, *Self-harm*, *Tafsir tematik*, *Zalamā nafs*.

A. PENDAHULUAN

Belakang ini, topik pembahasan yang marak diperbincangkan di Indonesia ialah tentang kesehatan mental. Permasalahan moral menjadi salah satu faktor penyebabnya, karena ketidakstabilan moral dapat mengganggu kenyamanan hidup setiap individu, dan mempengaruhi kondisi mental individu tersebut serta lingkungan sekitarnya (Rubini, 2019). Hal ini telah menjadi perhatian khusus dalam berbagai diskursus penelitian. Salah satu bagian dari tindakan tersebut yaitu melukai atau menyakiti diri sendiri, dan biasa dikenal dengan istilah *self-harm*.

Dilansir dari hasil survey *YouGov Omnibus* pada Juni 2019 mengenai kesehatan mental penduduk Indonesia menunjukkan persentase yang cukup besar, yakni sebesar 36% pernah melukai diri sendiri secara sengaja, dan kebanyakan dialami oleh kalangan anak muda. (Ho, 2019) Namun terkait data perilaku *self-harm* sangat sulit diidentifikasi dengan akurat, karena penelitian yang ada belum sepenuhnya menggambarkan realitas yang terjadi (Tarigan & Apsari, 2022). Sifatnya yang sangat pribadi, menjadikan banyak kasus yang tidak terdeteksi oleh tenaga medis (Sivansakari dkk., 2016). Hal ini disebabkan karena mereka cenderung menutupi hal ini, sehingga hanya bisa terdeteksi jika mereka melakukan perawatan kejiwaan.

Self-harm atau *self injury* diartikan sebagai perilaku yang menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh, baik sengaja maupun tidak tanpa ada niatan bunuh diri, dan hal ini tidak dibenarkan oleh norma sosial dan budaya. (Whitlock & Lloyd-Richardson, 2019) Definisi lain menyebutkan *self-harm* merupakan perbuatan melukai diri sendiri yang menyebabkan pendarahan, memar, rasa sakit, maupun kerusakan ringan pada tubuh. (Mil dkk., 2024) Dalam pandangan Islam, menyakiti diri sendiri merupakan bentuk kezaliman pada diri, karena dilakukan dengan sengaja meskipun Allah telah menganugerahkan berbagai nikmat yang patut disyukuri. (Sulthoni & Saputra, 2024)

Merusak tubuh dan pikiran yang seharusnya dijaga serta dicintai adalah bentuk pengingkaran karunia yang telah Allah berikan. Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an, bahwa manusia lah yang berbuat zalim pada dirinya sendiri, padahal Allah telah melimpahkan nikmat kepada mereka. Dilihat dalam Al-Qur'an, terdapat 315 kali diksi zalim disebutkan dengan redaksi dan pemahaman yang berbeda. Sedangkan mengenai perbuatan menyakiti diri sendiri dalam Al-Qur'an disebut dengan diksi *bākhī*, dan hanya pada 2 ayat dalam Al-Qur'an ('Abdul Baqi, 2007).

Dari latar belakang yang telah diuraikan, penulis terdorong melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana perilaku *self-harm* dalam Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan sudut pandang tematik kata. Kata yang digunakan

hanya terkait pada kata *bākhī* yang terdapat pada Surah al-Kahfi:6, asy-Syu'ara:3, dan kata *zalamā nafs* yang terdapat pada surah al-Kahfi:35, ash-Shaffat:113, dan Fatir:32. Selanjutnya, ayat-ayat tersebut akan dianalisis berdasarkan kitab tafsir al-Azhar karya Buya Hamka. Adapun alasan menggunakan kitab tafsir Buya Hamka dikarenakan tafsirnya bercorak adabi ijtima'i, yang menghubungkan antara Al-Qur'an dengan permasalahan sosial, budaya, dan kehidupan. Maka dari itu, kitab tafsir tersebut sesuai dengan tema pada penelitian ini.

Penulis menemukan beberapa penelitian terdahulu yang membahas tema serupa. Seperti skripsi yang ditulis oleh Maghfirah R. yang berjudul *Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an* (2024), yang membahas tema *self-harm*, namun dengan cakupan yang lebih luas. Selain itu, terdapat juga artikel yang ditulis Sulthoni A dan Saputra A yang berjudul *Menzalimi Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Zhalim Li Nafsih Dalam Tafsir Al-Misbah)*, yang mengulas tentang perbuatan zalim terhadap diri sendiri, dengan berfokus pada tiga ayat Al-Qur'an yang dikaji melalui tafsir Al-Misbah. Namun, dari penelitian-penelitian yang telah ada, belum ditemukan kajian spesifik mengenai perilaku *self-harm* yang dianalisis secara mendalam melalui tafsir Al-Qur'an. Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini dapat melengkapi kajian-kajian yang telah

ada terkait perilaku *self-harm*, serta memberikan kontribusi baru dalam memahami isu tersebut melalui sudut pandang Al-Qur'an.

B. LANDASAN TEORI

Self-harm adalah tindakan secara sengaja melukai diri sendiri yang dilakukan sebagai sarana mengekspresikan atau melampiaskan perasaan sedih, marah atau negatif lainnya tanpa adanya keinginan untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini dapat berupa memotong, membakar, memukul diri sendiri, atau melakukan tindakan lain yang merusak fisik (Ramadhani dkk., 2024).

Dalam ilmu psikologi, *self-harm* memiliki bentuk dan tingkat tindakan yang berbeda. Adapun tingkatan tersebut yakni:

- a. *Major Self Mutilation*. Tingkatan ini tergolong yang paling ekstrim, karena menyebabkan kerusakan permanen pada organ tubuh yang tidak dapat dipulihkan kembali. Tindakan tersebut seperti melukai kaki secara signifikan atau bahkan mencukil dan merusak mata. Seseorang yang melakukan hal ini cenderung telah berada di tahap psikis, di mana seseorang tidak dapat membedakan antara kenyataan dan khayalan. Pelaku tingkatan ini perlu adanya intervensi profesional dan dukungan kesehatan mental.
- b. *Stereotypic Self Injury*. Termasuk pada tingkatan menengah. Meskipun lebih ringan dari *Major Self Mutilation*, hal ini cenderung dilakukan secara berulang. Tindakan ini dianggap sebagai salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan

serta kecemasan yang dialami individu. Seperti halnya membenturkan kepala ke tembok secara berulang.

- c. *Superficial Self-Mutilation*. Tingkatan ini tergolong tindakan yang paling umum dilakukan. Pelaku yang terlibat cenderung bertujuan untuk mengatasi tekanan emosional, kecemasan, serta stres yang mereka rasakan. Tindakan ini seperti menarik rambut secara berlebihan, menyayat kulit dengan benda tajam, membanting tubuh, dan tindakan sejenis lainnya. (Ramadhani dkk., 2024)

C. METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang dapat diamati. Menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library Research*), dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber-sumber tertulis yang sesuai dengan topik pembahasan. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah tafsir al-Azhar karya Buya Hamka. Literatur-literatur yang berkaitan dengan topik pembahasan, seperti buku, jurnal, karya ilmiah, dan sebagainya. Metode penelitian ini bersifat analisis deskriptif, yaitu mengumpulkan data yang tersedia, memilah data yang relevan dengan topik pembahasan, serta mendeskripsikan atau menganalisis data yang diperoleh.

D. HASIL PEMBAHASAN

1. Fenomena *Self-harm*

Self-harm menjadi salah satu isu yang semakin hangat diperbincangkan, baik tingkat dunia maupun di Indonesia sendiri. Dalam 10 tahun terakhir, tindakan *Self-harm* terus mengalami peningkatan. (Farkas dkk., 2023). Perilaku *self-harm* sebenarnya sering dilakukan oleh banyak orang, namun seringkali tidak tampak jelas sebagai bentuk melukai diri. Seperti halnya merokok, mengonsumsi minuman keras, bekerja berlebihan, diet berlebihan, dan sebagainya. (Romas, 2012).

Self-harm dilakukan semata-mata untuk melampiaskan emosi yang dirasa begitu menyakitkan, sampai tidak mampu mengekspresikannya dengan kata-kata. Namun hal ini bukan untuk menyelesaikan masalahnya, sehingga seseorang yang pernah melakukan cenderung mengulangnya ketika menghadapi masalah di kemudian hari. Bahkan mengulangi tindakan tersebut dengan melakukan tindakan yang lebih ekstrim dari sebelumnya. Misalnya, awalnya hanya menarik rambut dengan kuat, namun seiring waktu mulai melukai dan menyayat tangannya sampai berdarah. (Hakim & Sukmawati, 2023). Pelaku yang cenderung menyakiti diri sendiri adalah orang-orang yang merasakan beratnya masalah kehidupan, memiliki sensitivitas yang tinggi, dan mudah tersinggung jika dihadapkan dengan penolakan (Romas, 2012).

Remaja menjadi kalangan yang cenderung melakukan hal demikian. Masa remaja sering dianggap sebagai periode transisi yang penuh tekanan emosi, di mana individu

melakukan pencarian jati dirinya. (Hawton & Rodham, 2006) Hal ini dibuktikan dari sebuah webinar pada 16 September 2023 bertema "Mengapa Orang Melakukan Self-Harm," di mana 300 remaja mengaku secara sengaja melakukan perilaku tersebut (Wulandari et al., 2024). Juga terdapat pada hasil penelitian (Paramita dkk., 2021) perilaku *self-harm* paling banyak didominasi oleh kalangan remaja, terutama pada remaja perempuan.

Pelaku *self-harm* tentunya memiliki latar belakang yang bervariasi dalam melakukan hal demikian. Penyebab yang mempengaruhi tindakan *self-harm* dapat dilihat dari faktor internal maupun eksternal individu itu sendiri. Faktor eksternal dapat berupa kondisi lingkungan seseorang, baik kondisi keluarga yang tidak harmonis, menuntut, dan terjadi tindakan kekerasan, ataupun kondisi pertemanan yang tidak saling mendukung bahkan menjatuhkan satu sama lain. Adapun faktor internal yang tidak lain berasal dari kondisi individu itu sendiri, baik dari kondisi psikologi maupun spiritual.

2. Biografi Buya Hamka dan Profil *Tafsir Al-Azhar*

Haji Abdul Malik Karim Amrullah adalah seorang ulama, filsuf, dan sastrawan Indonesia. Ia lahir di daerah Sungai Batang, Maninjau Sumatera Barat, pada hari ahad, tanggal 17 Februari 1908 M atau 14 Muharram 1362 H. Abdul Malik adalah Putra dari Syaikh Abdulkarim Amrullah (Ghianovan, 2022). Ia lahir dari kalangan

keluarga yang taat agama, dan di tengah pertentangan sengit antara kaum muda dan kaum tua tentang paham-paham agama. Abdul Malik lebih dikenal dengan Buya Hamka. Buya diartikan oleh orang Minangkabau untuk seseorang yang dihormati atau sebutan untuk ayah, dan hamka sendiri berasal dari singkatan namanya.

Ayah Hamka yaitu Syaikh Abdul Karim Amrullah atau biasa dijuluki Haji Rasul adalah seorang ulama Muhammadiyah terkemuka yang melopori kebangkitan Gerakan Islam “kaum muda” di Minangkabau. Sedangkan ibunya ialah Siti Shafiyah Tanjung binti Haji Zakaria. Lahir dari keluarga ulama, Hamka diarahkan oleh ayahnya agar meneruskan jejaknya. (Azizah & Jannah, 2022) Keinginan ayahnya juga disertai dengan pembinaan ketat terhadap kepribadiannya. Ia memulai pendidikannya dari ayahnya sendiri, yang mengajarkannya tentang agama, termasuk mengaji, fiqih, dan hadis.

Latar belakang pendidikan Hamka diakui dunia Islam sangatlah sederhana, ia tidak memiliki latar belakang pendidikan formal yang kental (Alfian, 2019). Hamka memulai pendidikannya dengan belajar membaca Al-Qur'an di rumah hingga khatam. Keluarganya pindah dari Maninjau ke Padang Panjang, yang menjadi pusat pergerakan kaum muda Minangkabau. Pada usia 7 tahun, Hamka mulai bersekolah di sekolah desa. Pada tahun 1916, ketika Zainuddin Labai el-Yunusi mendirikan sekolah Diniyah sore di Pasar Usang Padang Panjang, ayahnya mendaftarkannya di sekolah tersebut. Setiap pagi Hamka belajar di sekolah

desa, sore hari di sekolah Diniyah, dan malam harinya ia belajar mengaji. Begitulah aktivitas sehari-hari Hamka di masa kecilnya.(Alviyah, 2017)

Pada tahun 1918, saat Hamka berusia 10 tahun dan sudah dikhitkan di kampung halamannya di Maninjau, ayahnya kembali dari kunjungan pertamanya ke Jawa. Ayahnya mengajar agama di Surau Jembatan Besi yang kemudian diubah menjadi Thawalib School. Syaikh Abdul Karim Amrullah memasukkan Hamka ke Thawalib School dan menghentikan pendidikan di sekolah desa. (Alviyah, 2017) Namun, metode pembelajaran di madrasah membuat Hamka merasa bosan. Setelah belajar selama 4 tahun, Hamka tidak tertarik untuk melanjutkan pendidikannya, dan melarikan diri di perpustakaan Zainaron yang didirikan Zainuddin Labay el-Yunusi dan Bagindo Sinaro. Selama masa pendidikannya, Hamka juga sempat dikirim untuk belajar di sekolah Syaikh Ibrahim Musa Parabek yang terletak di Parabek Bukittinggi.

Di usia 16 tahun pada akhir tahun 1924, Hamka berangkat ke Yogyakarta. Di sana, ia mulai mempelajari pergerakan Islam modern, dan memahami perbandingan antara beberapa gerakan politik Islam. Hamka bertemu dengan banyak ulama terkemuka seperti H.O.S. Tjokroaminoto dan Ki Bagus Hadikusumo. Setelah beberapa waktu, ia menuju Pekalongan untuk menemui saudaranya, A.R. Sutan Mansur yang menjadi ketua Muhammadiyah

Cabang Pekalongan. Pertemuannya dengan tokoh dan pemikir, serta diskusi dengan teman sebayanya, membuat Hamka merasakan dinamika intelektual yang sangat progresif. Pada tahun 1925, Hamka kembali ke Padang Panjang dan mendirikan Tabligh Muhammadiyah di rumah ayahnya.

Pada Februari 1927, Hamka berangkat ke Makkah untuk melakukan ibadah haji, dan kembali ke Medan pada Juli 1927. Sepulangnya Hamka dari Makkah, ia mulai aktif kembali dalam organisasi Muhammadiyah, ia juga mengajar, dan menjadi wartawan serta bekerja di percetakan sebagai sastrawan. Dalam organisasi, jabatan Hamka tampaknya tiada habisnya, ia selalu didelegasikan untuk mengikuti kongres Muhammadiyah, serta memegang berbagai posisi penting, mulai dari ketua bagian Taman Pustaka dan ketua Tabligh, dari ketua pemimpin cabang sampai pusat Muhammadiyah, dan penasihat pemimpin pusat Muhammadiyah. Aktivitas dan kontribusinya dalam organisasi, menunjukkan tingginya dedikasi dan komitmen Hamka terhadap perkembangan Muhammadiyah.

Pada tahun 1950, Hamka pindah ke Jakarta dan awalnya bekerja di Departemen Agama sebelum terjun ke politik. Ia terpilih sebagai anggota Konstituante dari Masyumi pada pemilihan umum 1955, berkontribusi dalam perumusan dasar negara. Sikap Masyumi yang menentang komunisme memengaruhi hubungannya dengan Presiden Soekarno. Setelah Masyumi dibubarkan pada 5 Juli 1959, Hamka menerbitkan Panji Masyarakat, tetapi media ini dibredel setelah menurunkan tulisan

Hatta berjudul "Demokrasi Kita". Dengan meningkatnya pengaruh komunisme, Hamka ditangkap oleh Lekra pada tahun 1964 dengan tuduhan subversif dalam kondisi sakit, dan dibebaskan pada tahun 1966.

Hamka juga cukup aktif dalam bidang akademik, terlihat bahwa ia mendapat beberapa penghargaan dari berbagai Universitas, seperti Universitas Al-Azhar Kairo memberikan gelar Doktor Honoris Causa dalam bidang studi Islam pada tahun 1958. Selanjutnya pada tahun 1996, Universitas Dr. Mustopo Jakarta menganugerahinya gelar profesor. Pada tahun 1974, Universitas Malaya juga memberikan gelar Doktor penghormatan kepadanya. Hamka juga diamanahi sebagai wakil pemerintah Indonesia dalam berbagai pertemuan internasional, termasuk konferensi negara-negara Islam di Rabat tahun 1968, Muktamar Masjid di Makkah tahun 1976, dan Konferensi ulama Kairo pada tahun 1977. (Azizah & Jannah, 2022)

Pada tahun 1975, Hamka diangkat sebagai Ketua Umum MUI. Namun, pada 18 Mei 1981, ia mengundurkan diri untuk meredakan ketegangan dengan Menteri Agama, terkait fatwa MUI yang mengharamkan umat Islam menghadiri perayaan Natal bersama. Jabatan tersebut menjadi aktivitas keummatan terakhirnya. Pada hari Jumat, 24 Juli 1981 dalam usia 73 tahun, ia menghembuskan nafas terakhirnya dan dikebumikan di pemakaman Tanah Kusir, Jakarta Selatan. (Rusydi, 2018)

Dalam perjalanan hidupnya, Hamka bukan hanya seorang ulama, sastrawan, maupun wartawan saja, namun ia menempati posisi terdepan masyarakat Islam modern Indonesia yang sedang mengalami proses modernisasi. Sumbangsihnya terlihat melalui karya-karyanya tentang pendidikan, sejarah, kebudayaan, dan bidang kajian Islam yang masih relevan dan dapat digunakan hingga saat ini. Adapun karyanya di antaranya Tafsir al-Azhar, Di bawah Lindungan Ka'bah, Pedoman Mubaligh Islam, Tenggelamnya Kapal Vanderwijk, TaSAWuf Modern, dan Falsafah Hidup.

Salah satu karya Hamka yang paling monumental hingga saat ini adalah Tafsir al-Azhar. Tafsir ini ditulis menggunakan bahasa Indonesia dengan ejaan lama. Awalnya, Tafsir Al-Azhar merupakan kumpulan ceramah subuh Hamka yang dimulai sekitar tahun 1959. Kuliah subuh tersebut, dilaksanakan di Masjid Agung Al-Azhar, Kebayoran Baru, Jakarta yang pada masa itu belum dinamai demikian. Kemudian pada tahun 1960, nama Al-Azhar itu diberikan oleh oleh Syaikh Mahmud Syalthuth. (Irfan, 2022) Hamka ingin meninggalkan sebuah karya yang memiliki nilai tinggi bagi bangsa dan umat Muslim Indonesia. Ia juga berkeinginan untuk memenuhi hutang budi serta membuktikan dedikasinya kepada lembaga-lembaga yang memberikan penghargaan kepada dirinya.

Metode yang digunakan adalah tahlili dengan menggunakan tartib mushafi, Menjelaskan makna dan isinya dengan menyajikan berbagai kaidah penafsiran, seperti penjelasan kosakata, sebab-sebab turunnya ayat, dan riwayat hadits, dengan cara yang

lengkap dan mendetail. Penafsirannya menggunakan *bi al-ra'yi* juga dengan *bi al-ma'tsur*, dan merujuk pada kitab-kitab terdahulu seperti Tafsir al-Thabari, Tafsir Ibn Katsir, Tafsir al-Razi, dan banyak lagi. Corak penafsiran tafsir al-Azhar yakni *Adab al-Ijtima'i*, yang menekankan penjelasan ayat dengan redaksi yang indah, mengedepankan petunjuk dari Al-Qur'an dalam kehidupan, serta merepresentasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan masyarakat. (Rida, 2021)

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Hamka menyatakan bahwa tafsir ini disusun tanpa mengedepankan perdebatan antara madzhab-madzhab fiqh. Ia berusaha untuk tidak fanatik atau berpihak pada madzhab tertentu. Dalam karyanya, Hamka berupaya menjelaskan maksud yang terkandung dalam setiap ayat dan memberikan kesempatan kepada pembaca untuk berpikir.

3. Penafsiran kata *Bākhi'*

a. Surah al-Kahfi [18]:6

فَلَعَلَّكَ بُخْعُ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَرِهِمْ إِنَّمَا يَوْمِنَا

بِهَذَا الْحَدِيثِ أَشَقًّا

“Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu dari karena dukacita, dari lantaran bekas-bekas perbuatan mereka, jika mereka tidak mau percaya kepada perkataan ini.”

Buya Hamka memaknai kata *bākhi'* dengan “membinasakan dirimu”. Dalam karyanya, Hamka

menjelaskan bahwa pada saat itu, Nabi Muhammad merasakan duka cita yang mendalam karena penolakan kaumnya terhadap wahyu Tuhan. Rasa ini dikarenakan rasa cintanya kepada Allah dan belas kasihan terhadap makhluk-Nya. Di antara yang menolak wahyu tidak lain adalah keluarganya sendiri, baik jauh maupun dekat. Dari duka cita mendalam, terlintas keinginan untuk menyerah. Namun, Hamka menjelaskan perasaan tersebut hanya perasaan semata, timbul sebentar karena begitu iba, juga tidak diungkapkan maupun dilakukan. Sehingga, Nabi Muhammad dapat mengendalikan perasaannya, dan Allah mengingatkan bahwa perasaan ini adalah hal wajar serta memberikan obat penawar hati yang terdapat dalam wahyu-Nya. (Karim Amrullah, 1990a)

b. Surah asy-Syu'ara[26]:3

لَعَلَّكَ بُخْعُ نَفْسِكَ إِلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ

“Boleh jadi engkau hendak membinasakan dirimu sendiri, karena mereka tidak mau beriman.”

Dalam penafsirannya pada ayat ini, Buya Hamka juga memaknai kata *bākhi'* dengan “membinasakan dirimu sendiri”. Hamka menjelaskan ayat ini sama halnya dengan ayat sebelumnya. Pada saat Nabi Muhammad melihat sikap penolakan dari kaumnya, termasuk keluarganya ketika diarahkan ke jalan kebenaran. Hamka menjelaskan bahwa sebagai manusia pastilah terlintas dalam pikiran untuk

mengakhiri hidup ketika mendapatkan dukacita yang mendalam. Namun, hal ini sekedar terlintas dalam benak setiap manusia, dan hanya endapan yang tidak diungkapkan. Nabi Muhammad pun tidak akan melakukan hal yang demikian.

Hamka menekankan bahwa perasaan ini hanyalah lintasan pikiran bukan niat yang tulus. Tuduhan orientalis Seorang pemimpin besar tidak akan mengakhiri hidupnya karena penolakan dalam menyebarkan ajaran-Nya. Namun, terkadang terlintas dalam pikiran jika pengorbanan diri dapat memiliki dampak besar dalam membangkitkan kesadaran orang-orang yang acuh. Hal ini tidak berangkat dari rasa kemarahan, namun dari dukacita yang mendalam, merasa perjuangannya tidak ada harganya dimata kaum yang dicintainya.

Dari sini, Hamka menegaskan tidak perlu adanya pembahasan dari segi fikih, karena hanya pikiran tidak pernah dijadikan niat. Bagi yang memahami psikologi, pikiran Nabi justru menambah kedekatannya dengan umat dan menunjukkan perjuangan batin beliau. Hal ini mencerminkan betapa beratnya situasi yang dihadapinya, dan beliau sendiri pernah mengatakan, *"Saya ini adalah manusia seperti kamu."* Dengan demikian, ini bukan cacat, melainkan menunjukkan

kebesaran jiwa beliau. (Karim Amrullah, 1990b)

4. Penafsiran kata *Zalama Nafs*

- a. Surah al-Kahfi [18]:35

وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَن

تَبِيدَ هَذِهِ أَبَدًا

"Dan masuklah dia ke dalam kebunnya, sedang dia dalam keadaan zalim kepada dirinya (sendiri). Dia berkata: Aku yakin kebunku ini tidak akan binasa selamanya."

Buya Hamka memaknai *z'alama nafs* di ayat ini sebagai istilah untuk orang yang lupa terhadap dirinya dan Tuhannya. Terdapat seorang pemilik kebun yang merasa bahwa semua yang dimilikinya ialah hasil kerja kerasnya semata. Padahal kesuburan tanah serta melimpahnya hasil kebun adalah pemberian Allah. Ia menjadi sombong dan ingkar, tidak menyadari bahwa Allah bisa saja mencabut semua nikmat itu kapan saja. Hal ini menunjukkan bahwa orang tersebut telah lupa pada dirinya sendiri, ia melupakan fakta bahwa manusia adalah makhluk Allah dan bahwa Allah memiliki kuasa atas segalanya. Sehingga, menurut Buya Hamka Bentuk zalim diri sendiri seperti sombong, angkuh, ingkar, dan cinta dunia sampai melupakan Allah. (Karim Amrullah, 1990a)

b. Surah ash-Shaffat [37]:113

وَبَرَكْنَا عَلَيْهِ وَعَلَىٰ إِسْحَاقَ ۚ وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِمَا

مُحْسِنٌ وَظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ ۗ مُبِينٌ

“Dan Kami anugerahkan berkat atasnya dan atas Ishak dan dari pada keturunan keduanya ada yang berbuat kebajikan dan ada yang zalim terhadap dirinya sendiri dengan nyata.”

Pada ayat ini, menjelaskan bahwa keturunan Nabi Ismail dan Nabi Ishaq kelak akan menyebar luas di muka bumi hingga masa kini. Allah menunjukkan bahwa meskipun keturunan dari orang-orang suci, tidak menutup kemungkinan ada yang enggan meneruskan ajaran nenek moyangnya. Dengan mengatas namakan keturunan Nabi, jangan mengharap mereka akan bebas dari pertanggungjawaban. Hamka di sini menyebutkan seperti halnya Qarun yang disebut dalam Al-Qur'an, dan Abu Lahab yang juga keturunan Nabi Ibrahim, keduanya akan bertanggungjawab atas perbuatannya sendiri di akhirat kelak.

Dari sini dapat dipahami bahwa meskipun seseorang berasal dari keluarga yang terhormat, tindakan jahat yang dilakukannya tetap dianggap zalim. Penggambaran ini menunjukkan bahwa keadilan sejati tidak dipengaruhi oleh latar belakang atau status sosial, melainkan oleh perilaku dan tindakan

individu itu sendiri. (Karim Amrullah, 1990c)

c. Surah Fatir [35]:32

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا ۖ

فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ ۗ وَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ

بِالْخَيْرِ ۗ إِنَّ اللَّهَ ۖ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ

“Kemudian itu Kami wariskan al-Kitab itu kepada orang-orang yang telah Kami pilih di antara hamba-hamba Kami. Lalu di antara mereka ada yang menganiaya kepada dirinya sendiri dan di antara mereka ada yang berlaku cermat, dan di antara mereka ada yang mendahului berbuat kebajikan dengan izin Allah. Itulah dia kumia yang amat besar”.

Setelah ayat sebelumnya menjelaskan wahyu-wahyu yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad mengenai al-Kitab yaitu Al-Qur'an, sekarang diuraikan tentang orang-orang yang mewarisinya. Hamka mengatakan, hal yang diwariskan dari Al-Qur'an adalah pemahamannya, isi kandungan, ilmu-ilmu, hukum-hukum, serta pokok ajaran akidahnya. Maka apabila seseorang telah mengakui dua kalimah syahadat, berartilah bahwa dia telah menerima waris dan diakuilah dia sebagai ummat Muhammad, terpilihah dia di antara segala hamba Allah di dunia ini menjadi penerima waris al-Kitab. Tetapi setelah kitab diterima mereka sebagai waris yang kekal, terdapat tiga macam rupanya penerima waris al-kitab.

Ada yang menganiaya dirinya sendiri, ada yang berlaku cermat, dan ada yang mendahului berbuat kebajikan dengan izin Allah.

Terdapat berbagai pendapat mengenai golongan dari ketiga kelompok dalam ayat ini, golongan zalim, cermat, mendahului. Menurut Sahl bin Abdullah at-Tustury, orang mendahului yaitu orang alim, orang cermat ialah orang yang berguru, dan orang zalim ialah orang yang bodoh. Pendapat lain mengatakan zalim adalah orang yang gelisah menghadapi bahaya, cermat ialah orang yang sabar menghadapi bahaya, dan mendahului ialah orang yang puas jiwanya dengan bahaya. Al-Qurtubhi dalam tafsirnya menyebutkan banyak pendapat mengenai ayat tersebut, yang mana diambil dari kitab tafsir ats-Tsa'labi, dan Ar-Razi juga menyalin 10 penafsiran darinya.

Ar-Razi juga berpendapat bahwa orang yang zalim adalah mereka yang melanggar isi al-Qur'an, melakukan apa yang dilarang, dan tidak menempatkan sesuatu pada tempatnya. Sementara itu, orang yang cermat selalu berusaha menjauhi larangan Allah, meskipun dengan usaha yang besar, dan selalu waspada agar tidak terjatuh dalam pelanggaran perintah-Nya, serta senantiasa berupaya menuju kebenaran. Sedangkan yang mendahului adalah

mereka yang tidak pernah melanggar perintah Allah berkat taufiq-Nya.

Dari banyaknya penafsiran, Hamka mengemukakan bahkan ketiga golongan tersebut adalah karakter dari umat Nabi Muhammad. Umat yang telah mengakui keesaan Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan-Nya. Meskipun di antara mereka ada yang kurang sempurna, mereka tetap umat yang terpilih. Dalam Surah an-Nisa [4]:46 dan 116, dijelaskan bahwa Allah tidak akan mengampuni perbuatan syirik, namun Dia bersedia mengampuni dosa lainnya kepada siapapun yang dikehendaki.

Maka dari itu, tidaklah pantas menuduh seseorang yang telah mengakui keesaan Allah dan nabi Muhammad utusan-Nya sebagai kafir, kecuali mereka sendiri menyatakan dengan jelas kalimat kufur. Tingkat tertinggi yang dapat diberikan Allah kepada orang yang bersalah adalah sebagai zalim. Bahkan orang yang memiliki iman mendalam dan tawadhu' kepada Tuhan, seperti Siti Aisyah, juga menyebut dirinya zalim. Ini menjadi alasan Nabi senantiasa memberi teladan dengan memohon ampun kepada Allah, yang dilakukannya hingga 70 kali, bahkan ada riwayat yang menyebutkan 700 kali dalam sehari. (Karim Amrullah, 1990c)

5. Relevansi *Bākhi'* dan *Zalama Nafs* terhadap *Self-harm*

Setelah melalui pembahasan dan penafsiran dari *self-harm*, maka selanjutnya adalah memahami relevansinya dengan ayat-ayat yang telah dijelaskan. Al-Qur'an bukan hanya menjadi panduan spiritual saja, namun juga memberikan wawasan mengenai kondisi perasaan manusia dan upaya untuk mengatasinya. Allah telah menjelaskan dalam Al-Qur'an bahwa Dia tidak akan memberikan cobaan di luar dari batas kemampuan hamba-Nya, dan Dia juga tidak akan menyakiti atau menzalimi hamba-Nya. Oleh karena itu, jika ditemukan seseorang merasa menderita dengan adanya cobaan dari Allah, dan melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri, maka yang perlu direnungkan adalah sudahkah ia telah berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Dari penafsiran Buya Hamka terhadap makna *bākhi'*, terlihat bahwa ayat yang menggunakan redaksi tersebut menjelaskan bahwa adanya keinginan untuk menyakiti diri sendiri timbul akibat rasa emosional yang berlebihan, sehingga dapat mengantarkan pada pemikiran yang negatif. Sama halnya penjelasan *self-harm* pada umumnya, perbuatan menyakiti diri sendiri akibat dari rasa emosional yang tak bisa terkendalikan. Nabi Muhammad SAW menjadi contoh pada konteks ini sebagaimana dalam ayat Al-Qur'an. Dari kejadian tersebut, mengingatkan bahwa perasaan demikian adalah hal wajar bagi

manusia. Namun, Nabi Muhammad dapat memperjuangkan rasa emosionalnya, sehingga dapat mengendalikan dan tidak ada tindakan yang merugikan. Sebaliknya, jika hal ini terjadi pada umat biasa, bisa jadi hal tersebut dapat terjadi tindakan yang merugikan akibat ketidakmampuannya dalam mengelola emosi.

Dari sini, jika melihat dari penafsiran Buya Hamka mengenai kata *bākhi'*, dan mengaitkannya dengan *self-harm*. Maka, menurut penulis keduanya memiliki kaitan yang sama. *Self-harm* diartikan sebagai bentuk perbuatan menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk mengekspresikan emosi. Dalam al-Qur'an, menyakiti diri sendiri diistilahkan dengan kata *bākhi'*, yang disebabkan adanya rasa emosional yang mendalam. Namun, dalam al-Qur'an, hal ini hanya dijelaskan sebagai keinginan yang tidak terealisasikan. Selain itu, al-Qur'an juga tidak menjelaskan bentuk-bentuk menyakiti diri. Mungkin disebabkan oleh perkembangan zaman, keragaman tindakan menyakiti diri semakin meningkat.

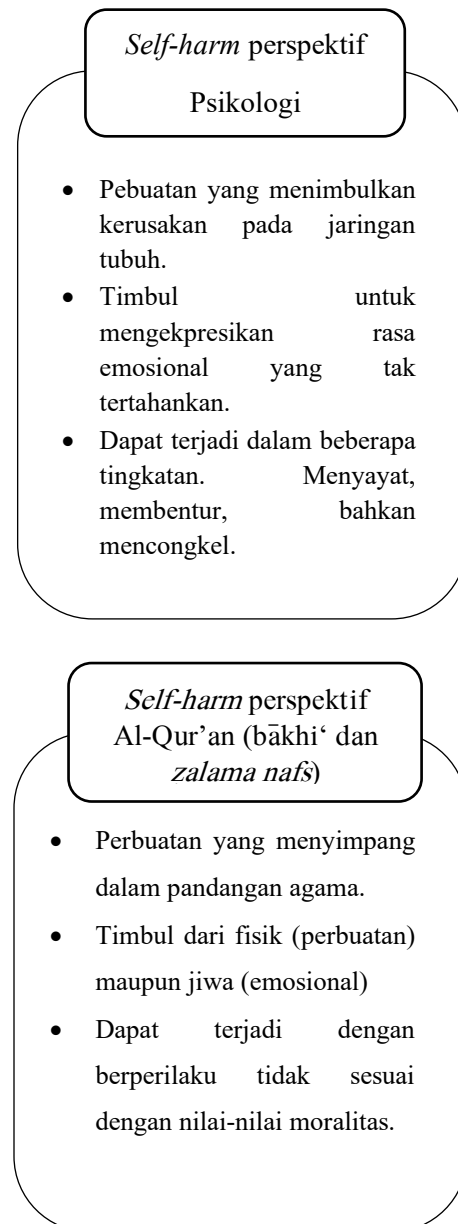
Selanjutnya, mengenai penafsiran Buya Hamka terhadap makna *zalama nafs*. Menurut Hamka, istilah ini cenderung bersifat sombong, angkuh, serta kurangnya rasa syukur terhadap nikmat Allah. Hal ini terjadi karena mereka telah melupakan diri mereka sendiri, dan tidak mematuhi perintah serta larangan-Nya. Buya Hamka berpendapat bahwa perbuatan zalim juga bagian dari karakter umat Nabi Muhammad. Meskipun berbuat demikian, mereka tetap meyakini Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan-Nya. Selain itu,

Allah pun telah menjanjikan pengampunan bagi hamba-Nya yang ingin bertaubat.

Self-harm dalam pandangan Islam dianggap sebagai perbuatan zalim yang bertentangan dengan ajaran agama. Jika perbuatan tersebut ditarik pada makna zalim, maka perbuatan ini tidak hanya mencakup menyakiti fisik yang mengakibatkan luka, namun juga dari sisi seseorang sebagai hamba. Maksudnya, menyakiti diri sendiri dalam pandangan Islam juga dapat ditimbulkan akibat dari melakukan larangan-larangan yang menimbulkan dosa dan kebinasaan. Sehingga, segala perilaku yang melukai nilai moralitas agama juga dikategorikan sebagai bentuk menyakiti diri sendiri.

Namun, penting untuk diingat bahwa orang yang melakukan *self-harm* yang menimbulkan luka, tidak seharusnya langsung dianggap sebagai orang yang sangat bersalah, karena mereka sering kali berada dalam kondisi emosional atau mental yang sulit, dan membutuhkan pemahaman serta dukungan. Mereka masih memiliki kesempatan untuk bertaubat dan berhak mendapatkan pengampunan dari Allah. Sebagai makhluk sosial, kita memiliki tanggung jawab untuk mendukung mereka dalam proses penyembuhan. Memberikan dukungan moral dan doa yang tulus sangatlah penting agar mereka dapat meninggalkan perbuatan tersebut, mengingat *self-harm* sering kali dilakukan berulang kali.

Untuk menarik titik temu yang lebih jelas, dan agar dapat memahami keterkaitannya. Penulis menyajikan tabel mengenai *self-harm* dari perspektif psikologi dan Al-Qur'an dari makna kata *bākhi'*, dan *zalama nafs*.



E. KESIMPULAN

Dari penelitian ini, Al-Qur'an dalam menjelaskan mengenai *self-harm* jika dilihat dari makna *bākhi'* saja, hanya sebatas keinginan yang terealisasikan. Namun, jika dikaitkan

dengan *zalama nafs*, maka *self-harm* dapat diartikan sebagai bentuk menyakiti diri sendiri dengan melanggar segala nilai-nilai moralitas. Sehingga terlihat, dari pandangan Al-Qur'an, *self-harm* cakupannya lebih luas dan mendalam, dari tindakan maupun perasaan, dan pengungkapannya cenderung pada masalah penyimpangan nilai moralitas. Sedangkan *self-harm* pada psikologi berupa tindakan akibat gejala perasaan. Dan perlu dicatat, seseorang yang melakukan perbuatan *self-harm* maupun kezaliman menurut Buya Hamka berhak untuk bertaubat dan mendapatkan ampunan.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Abdul Baqi, M. F. (2007). *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*. Dar al-Hadis.
- Alfian, M. (2019). Pemikiran Pendidikan Islam Buya HAMKA. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 19(02), Article 02.
- Alviyah, A. (2017). Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Ilmiah: Ilmu Ushuluddin*, 15(1).
- Azizah, N., & Jannah, M. (2022). Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam TaSAWuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), Article 1.
- Farkas, B. F., Takacs, Z. K., Kollárovics, N., & Balázs, J. (2023). The prevalence of self-injury in adolescence: A systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Ghianovan, J. (2022). Pertahanan Nasional Dalam Surat Ali 'Imran Ayat 200 Menurut Penafsiran Hamka Dan M. Quraish Shihab. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 3(1).
- Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku *Self-harm* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).
- Hawton, K., & Rodham, K. (2006). *By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. Jessica Kingsley Publishers.
- Ho, K. (2019). *A quarter of Indonesians have experienced suicidal thoughts*. YouGov.
- Irfan, R. (2022). Penafsiran Da'i Dalam Tafsir Al-Azhar. *Al-Kauniyah*, 3(1).
- Karim Amrullah, A. M. (1990a). *Tafsir al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Karim Amrullah, A. M. (1990b). *Tafsir al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Karim Amrullah, A. M. (1990c). *Tafsir al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Mil, S., Nurul Fadhillah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, & Ikfina Kamalia. (2024). Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3).

- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). Adverse Childhood Experience Dan Deliberate *Self-harm* Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), Article 1.
- Ramadhani, N., Alamsyah, I. R., Al-Bahiyyah, M. N., & Sutrisno, Z. Z. (2024). Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), Article 2.
- Rida, N. D. (2021). Pandangan Hamka Terhadap Makna Jihad Dalam Tafsir Al-Azhar. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 4(1), Article 1.
- Romas, M. Z. (2012). Self-injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Rubini, R. (2019). Pendidikan Moral dalam Perspektif Islam. *AL-MANAR : Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 8(1).
- Rusydi, Y. (2018). *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*. Noura Books.
- Sivansakari, Shaiju, B., & Rahman, J. (2016). A Study to Assess the Self-Harm Behaviours among Adolescents in a Selected University of Delhi with A View to Develop and Disseminate An Information Booklet on Prevention of Self-Harm Behaviours. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(2).
- Sulthoni, A., & Saputra, A. (2024). Menzalimi Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Zhalim Li Nafsih Dalam Tafsir Al-Misbah). *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 5(2).
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). 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).
- Whitlock, J., & Lloyd-Richardson, E. (2019). *Healing Self-Injury: A Compassionate Guide for Parents and Other Loved Ones*. Oxford University Press.