

Solusi Perilaku *Self Harm* Perspektif Hadis untuk Mewujudkan Masyarakat Sejahtera di Era *Society 5.0*

Lisa Istianah

Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
lisaistianah12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas solusi perilaku *self harm* perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah ilmu hadis, sedangkan objek materialnya adalah hadis tentang *self harm* pada riwayat Ibnu Majah No. 2332. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 berstatus *hasan li ghairihi*. Hadis ini membahas larangan berbuat mudarat yang berkaitan dengan perilaku *self harm*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 dapat menjadi *hujjah* pengamalan Islam dalam mengatasi perilaku *self harm* melalui solusi komunikasi interpersonal (*self talk*) untuk mencapai masyarakat sejahtera di era *society 5.0*.

Kata Kunci: Hadis; *Self harm*; *Society 5.0*

Pendahuluan

Society 5.0 merupakan suatu era di mana masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidupnya dengan menyelesaikan berbagai tantangan sosial yang dihadapinya melalui inovasi-inovasi yang lahir pada era sebelumnya. Sumber daya manusia yang unggul sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan Indonesia, di mana kesehatan mental menjadi salah satu faktor penentu kualitas seseorang. Namun, di Indonesia masih bersebaran kasus-kasus yang menunjukkan masih lemahnya kualitas diri seseorang, salah satunya yaitu menyakiti diri sendiri (*self harm*) yang disebabkan oleh faktor tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk membahas cara menyelesaikan fenomena *self harm* untuk mewujudkan Indonesia sejahtera di era *society 5.0*.

Kerangka berpikir perlu disusun untuk menjawab pertanyaan bagaimana permasalahan tentang fenomena *self harm*. *Self harm* merupakan respons seseorang terhadap kesusahan, *stress*, dan frustrasi yang



diwujudkan dengan menyakiti atau melukai diri sendiri (Chahyani, M.I dan Lathifah 2021). *Self harm* adalah salah satu hal yang mengganggu kesehatan mental dan sering terjadi di masyarakat (Chahyani, M.I dan Lathifah 2021). Perilaku *self harm* sering kali tidak menyadari apa yang ia alami dan mengapa ia melakukan hal itu (Chahyani, M.I dan Lathifah 2021). Dari sekian banyak disiplin ilmu agama, hadis merupakan induknya (Mosiba 2016). Setelah al-Qur'an, hadis merupakan sumber ajaran pokok kedua yang digunakan oleh umat muslim. Hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi baik berupa perkataan, perbuatan, dan persetujuannya (Andariati 2020). Hadis tentang *self harm* atau menyakiti diri sendiri sangat melimpah. Antara lain hadis yang terdapat dalam Sunan Ibnu Majah 2332, yaitu: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya berkata: telah menceritakan kepada kami Abdurrazaq berkata: telah memberitakan kepada kami Ma'mar dari Jabir al-Ju'fi dari Ikrimah dari Ibnu Abbas ia berkata: "Rasulullah Saw. bersabda: "Tidak boleh berbuat mudarat dan hal yang menimbulkan madarat." *Self ham* sangat berbahaya bagi pelakunya apabila tidak segera mendapat penanganan khusus. Jika pelaku *self harm* menyadari dan memperbaiki dirinya maka kemungkinan ia bersikap seperti semula akan sangat mudah. Jika ia mengalami suatu permasalahan atau tekanan, maka ia akan berbagi dan berkomunikasi dengan orang tua, keluarga, atau teman-teman yang dipercayainya. Sehingga ia akan mudah bergaul dengan lingkungan sosialnya (Chahyani, M.I dan Lathifah 2021).

Hasil peneliian terdahulu telah disajikan oleh sejumlah peneliti. Antara lain Thesalonika dan Apsari, N.C. (2021), Perilaku *Self Harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (*Self Harm or Self Injuring Behavior by Adolescents*). Penelitian ini bertujuan membahas perilaku menyakiti diri atau melukai diri pada remaja dan faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan perilaku melukai diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi definisi *selfharm*, pelaku *selfharm*, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *selfharm* pada remaja, dan *theory of personality* oleh Freud. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku menyakiti diri lebih banyak dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan konflik sehingga rentan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Penelitian ini merekomendasikan kepada semua pihak agar dilakukan tindakan pencegahan dan penyembuhan pelaku *self harm* (Thesalonika dan Apsari 2021).

Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas *self harm*. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu

membahas *self harm* atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. Sedangkan penelitian sekarang membahas cara untuk menemukan solusi atas perilaku *self harm* dalam perspektif hadis untuk Indonesia sejahtera di era *society 5.0*.

Landasan teori dibutuhkan untuk fondasi teoritis dalam melakukan pembahasan. Penelitian ini menerapkan teori ilmu hadis. Didalam ilmu hadis terdapat ilmu *dirayah* hadis (Soetari 2005), yaitu ilmu yang objek materialnya ialah *rawi*, *sanad*, dan *matan* hadis. *Rawi* adalah periwayat hadis, *sanad* ialah mata rantai periwayat hadis, *matan* yaitu teks hadis (Darmalaksana 2018). Ilmu hadis menetapkan syarat keshahihan (otentisitas) suatu hadis, yaitu *Rawi* mesti '*adl* (memiliki kualitas kepribadian yang terpuji) dan *dhabit* (memiliki kapasitas keilmuan yang mumpuni) serta *tsiqah* (memiliki integritas yang tidak diragukan) yakni perpaduan antara '*adl* dan *dhabit*; *Sanad* mesti tersambung (*mutashil*) dalam arti tidak boleh terputus (*munfashil*); dan *Matan* tidak boleh janggal (*syadz*) dan tidak boleh ada cacat ('*illat*) (Darmalaksana 2020). Apabila memenuhi seluruh syarat otentisitas, maka status hadis disebut *shahih*, sedangkan bila tidak memenuhi salah satu syarat tersebut maka status hadis disebut *dhaif* (Darmalaksana 2020). Menurut ilmu hadis, hadis *shahih* bersifat *maqbul* (diterima), sedangkan hadis *dhaif* bersifat *mardud* (tertolak) (Soetari 2005). Akan tetapi, hadis *dhaif* dapat naik derajatnya menjadi *hasan li ghairihi* bila terdapat *syahid* dan *mutabi* (Soetari 2015). *Syahid* adalah *matan* hadis lain sedangkan *mutabi* adalah *sanad* hadis lain (Mardiana, D., & Darmalaksana 2020). Meskipun demikian, tidak setiap hadis *maqbul* dapat diamalkan (*ma'mul bih*), dalam arti ada kategori hadis *maqbul* tetapi tidak dapat diamalkan (*ghair ma'mul bih*) (Soetari 2005), hal ini bergantung konteks dalam arti situasi dan kondisi.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat solusi untuk mengatasi perilaku *self harm* perspektif hadis. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana solusi untuk mengatasi perilaku *self harm* perspektif hadis. Tujuan penelitian ini yaitu untuk membahas solusi untuk mengatasi perilaku *self harm* perspektif hadis. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan ilmu hadis. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai pengetahuan seputar *self harm* menurut hadis.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif melalui studi literatur atau studi kepustakaan dengan menerapkan metode deskriptif analitis. Studi literatur merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.

Sumber data yang diambil meliputi sumber data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari *Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam*. Adapun data sekunder diambil dari berbagai jurnal, artikel, dan referensi lainnya yang mendukung (Thesalonika dan Apsari 2021). Secara khusus, metode deskriptif analitis dalam penelitian ini diambil dari bidang ilmu hadis, khususnya metode takhrij hadis dan metode syarah hadis. Takhrij hadis adalah metode pengambilan hadis dari kitabnya untuk diketahui otensitasnya (Darmalaksana 2020). Sedangkan syarah hadis ialah penjelasan mengenai *matan* (teks) hadis untuk diperoleh suatu pemahaman (Soetari 2015).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tahapan takhrij hadis mensyaratkan untuk mengeluarkan hadis dari kitab hadis yang kemudian diteliti keshahihannya setelah dilakukan pelacakan hadis pada *Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam*, maka ditemukan hadis Imam Ibnu Majah No. 2332. Adapun redaksi teks hadis di bawah ini:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَنْبَأَنَا مَعْمَرٌ عَنْ جَابِرِ الْجُعْفِيِّ عَنْ عِكْرِمَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya berkata, telah menceritakan kepada kami Abdurrazaq berkata, telah memberitakan kepada kami Ma'mar dari Jabir al-Ju'fi dari Ikrimah dari Ibnu Abbas ia berkata, Rasulullah saw. bersabda, "Tidak boleh berbuat mudarat dan hal yang menimbulkan mudarat" (Ibnu Majah No. 2332).

Tahap berikutnya, penilaian para *rawi* dan ketersambungan *sanad* sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rawi dan Sanad

No.	Rawi-Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W			-	+	
1	Abdullah bin 'Abbas bin 'Abdul Muthallib bin Hasyim		68 H	Marur Rawdz	Abu al-'Abbas		Shahabat	Shahabat
2	Ikrimah, maula Ibnu 'Abbas		104 H	Madinah	Abu 'Abdullah		Tsiqah	Tabi'in kalangan pertengahan
3	Jabir bin Yazid bin Al Harits		128 H	Kufah	Abu 'Abdullah	Yahya Bin Main: Kadzaab; Ahmad bin		Tabi'in kalangan biasa

						Hambal: Mendustakan; Ibnu Hajar al-Asqalani: Dhaif seorang rafidah		
4	Ma'mar bin Raosyid		154 H	Yaman	Abu 'Urwah		Tsiqah	Tabi'ut Tabi'in kalangan tua
5	Abdur Razzaq bin Hammam bin Nafi'		211 H	Yaman	Abu Bakar	Al-Ajli: Tertuduh beraliran Syiah		Tabi'ut Tabi'in kalangan biasa
6	Muhammad bin Yahya bin 'Abdullah bin Khalid bin Faris bin Dzu'aib		258 H	Himsh	Abu 'Abdullah		Tsiqah	Tabi'ul Atba' kalangan pertengahan
7	Abu Abdullah Muhammad bin Yazid bin Abdullah bin Majah al-Quzwaini	207 H	275 H	Qazwin	Abu Abdullah		Imam hadis	Mudawwin

Table 1 menunjukkan bahwa hadis Ibnu Majah No. 2332 diriwayatkan oleh tujuh periwayat. Seluruh periwayat hanya diketahui tahun wafatnya saja. Sedangkan tahun lahirnya tidak diketahui. Ulama memberikan komentar negatif terhadap dua orang periwayat.

Menurut teori ilmu hadis, *rawi* pertama berarti *sanad* terakhir dan *sanad* pertama berarti *rawi* terakhir (Soetari 2015). Hadis di atas termasuk *mutashil* (bersambung) dilihat dari persambungan *sanad*. Syarat persambungan *sanad* adalah *liqa* (bertemu) antara guru dan murid (Soetari 2015). *Liqa* dapat dilihat dari keberadaan mereka sezaman dan berada disatu wilayah. Dilihat dari negeri, mereka berada di wilayah yang berdekatan. Guru dan murid dapat dikatakan sezaman walaupun mereka tidak diketahui tahun lahirnya. Menurut teori ilmu hadis, para periwayat hadis dapat diasumsikan usia mereka berkisar 90 tahun (Darmalaksana 2020). Sehingga diprediksi para periwayat dalam mata rantai *sanad* tersebut kemungkinan bertemu antara guru dan murid. *Matan* hadis di atas tidak janggal dan tidak cacat. Tidak janggal dalam arti logis menurut akal sehat, sedangkan tidak terdapat cacat dalam arti *matan* hadis tersebut tidak bertentangan dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan dalil yang lebih tinggi (Soetari 2015). Meskipun tidak dalam bentuk *lafadz* yang sama, hadis



riwayat Ibnu Majah No. 2332 ini mendapat dukungan dari kandungan hadis lain, yaitu Musnad Syafi'i No. 442 dan Ibnu Majah No. 2340. Dengan kata lain, hadis tersebut memiliki *syahid* dan *mutabi* (Mardiana, D., & Darmalaksana 2020).

Hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 termasuk hadis *dhaif* karena terdapat pandangan ulama yang memberikan komentar negatif terhadap dua orang periwayat (Tabel 1). Namun, hadis ini mempunyai *syahid* dan *mutabi*, sehingga derajatnya naik menjadi *hasan li ghairihi*. Hadis hasan bersifat *maqbul* sehingga hadis tersebut bisa dijadikan sebagai *hujjah* dalam pengamalan Islam.

2. Pembahasan

Hadis riwayat Ibnu Majah No. 2332 memiliki status *hasan li ghairihi*, artinya dapat dijadikan sebagai dalil. Hadis tersebut berisi larangan untuk berbuat mudarat dan berbuat hal-hal yang dapat menimbulkan mudarat baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Di era *society* 5.0 ini, berbuat mudarat atau hal-hal yang dapat menimbulkan mudarat bisa berbentuk seperti menyakiti diri sendiri (*self harm*). Untuk tercapainya Indonesia sejahtera di era ini, maka *self harm* harus dituntaskan.

Self harm merupakan suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri dengan adanya unsur kesengajaan sehingga berakibat pada rusaknya jaringan tubuh, namun perilaku tersebut tidak termasuk ke dalam kategori bunuh diri (Harefa, I. dan Mawarni 2019). Tindakan tersebut merupakan pengekspresian dari perasaan marah, kesal, kecewa, dan perasaan negatif lainnya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah *self harm* di era *society* ini yaitu dengan komunikasi interpersonal (*self talk*). Manusia memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri di samping memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain (Wulandari 2017). *Self talk* merupakan bentuk komunikasi dengan diri sendiri yang dilakukan secara sadar seperti harapan dan cita-cita atau tidak sadar seperti sesuatu yang dilakukan secara spontan (Wulandari 2017). *Self talk* memiliki beberapa proses. Pertama, proses sensasi, yaitu informasi yang diserap oleh panca indra dari lingkungan sekitar. Kedua, asosiasi, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami sensasi. Ketiga, persepsi yaitu proses menerjemahkan informasi yang telah diterima pada proses sensasi (Solso 2008). Melalui *self talk* ini maka seseorang akan mampu memahami dirinya sendiri. Karena keadaan jiwa seseorang akan terpengaruhi oleh hal-hal yang ia pikirkan. Apabila pikirannya berisi hal-hal positif maka akan memunculkan jiwa yang positif. Sebaliknya jika pikirannya dipenuhi oleh hal-hal negatif maka jiwanya



akan pesimis atau negatif. Oleh karena itu, *self talk* sangat berpengaruh terhadap keadaan jiwa seseorang (Harefa, I. dan Mawarni 2019).

Self talk terbagi menjadi dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. *Self talk* positif yaitu perkataan yang muncul ketika berkomunikasi dengan diri sendiri berupa perkataan positif yang dapat menumbuhkan keyakinan dan motivasi terhadap diri sendiri. Sedangkan *self talk* negatif yaitu perkataan yang muncul ketika berkomunikasi dengan diri sendiri berupa perkataan negatif sehingga menimbulkan emosi, depresi, dan cenderung menyalahkan diri sendiri (Harefa, I. dan Mawarni 2019).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No.2332 tentang larangan melakukan hal-hal mudarat berstatus *hasan li ghairihi*. Pembahasan penelitian ini menjelaskan bahwa salah satu bentuk hal-hal yang mudarat adalah menyakiti diri sendiri. Untuk mencapai Indonesia sejahtera di era *society* 5.0 maka perbuatan tersebut harus diselesaikan, salah satunya dengan cara komunikasi interpersonal (*self talk*). Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai pengayaan khazanah pengetahuan seputar *self harm* menurut hadis. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan syarah hadis tanpa melakukan tinjauan *sebab wurud* serta analisis secara mendalam, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut dengan menerapkan analisis secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Andariati. 2020. "Hadis Dan Sejarah Perkembangannya" 2 (Maret).
- Chahyani, M.I dan Lathifah, M. 2021. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Film Imperfect Untuk Mereduksi Self Harm Pada Diri Manusia." *Efektor* 8 (2): 92-99.
- Darmalaksana, W. 2020. "Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis Untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij." *Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1: 1-7.
- Darmalaksana, W. 2018. "Paradigma Pemikiran Hadis." *JAQFI, Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 2(1): 95-106.
- Harefa, I. dan Mawarni, S. 2019. "Komunikasi Interpersonal (Self Talk) Sebagai Pencegahan Self Harm Pada Remaja." *Prosiding Seminar Nasional 2019*, 173-78.
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. 2020. "Relevansi Syahid Ma'nawi Dengan Peristiwa Pandemi Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis." *Perspektif* 4 (1): 12-19.
- Mosiba, Risna. 2016. "Masa Depan Hadis Dan Ilmu Hadis." *Inspiratif*



Pendidikan 5 (2): 316–31.

- Soetari, E. 2005. "Ilmu Hadits: Kajian Riwayat Dan Dirayah."
- Soetari, E. 2015. *Syarah Dan Kritik Hadis Dengan Metode Tahrij: Teori Dan Aplikasi (Edisi Ke-2)*. Bandung: Yayasan Amal Bakti Gombang Layang.
- Solso, Dkk. 2008. *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan (Terjemahan Mikael Rahardanto Dan Kristianto Batuadji)*. Jakarta: Erlangga.
- Thesalonika dan Apsari, N.C. 2021. "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents)." *Jurnal Pekerjaan Sosial 4 (2): 213–24.*
- Wulandari. 2017. "Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Tuna Netra 'Bakti Candrasa' Surakarta." *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.*