

Konseling Islam melalui Literasi Ayat Al-Qur'an untuk Mengatasi Self-Injury: Studi Kasus Klien 'M'

Yeyen Putri Anggraini¹, Abdur Razzaq²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  anggrainiyeyenputri@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 02, 2025

Revised

August 29, 2025

Accepted

Nove

Self-injury, or non-suicidal self-injury (NSSI), is the deliberate act of harming one's own body without suicidal intent, typically performed to relieve overwhelming emotional distress. National survey data indicate that self-injurious behavior remains prevalent among Indonesian youth, underscoring the urgency of culturally grounded interventions. This study examines how Islamic counseling through literacy of Qur'anic verses can be used to address self-injury in client M, a young woman who engaged in repeated self-harming behaviors such as cutting, head-banging, and hair-pulling. The study aims to (1) describe the pattern of self-injury exhibited by client 'M' and (2) examine how Islamic counseling through Qur'anic literacy contributed to reducing this behavior. A qualitative case study design was employed, following Yin's approach to single-case research. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation, and were analyzed using pattern matching, explanation building, and time-series analysis, with triangulation used to strengthen data trustworthiness. The intervention consisted of five structured counseling sessions in which the client was guided to read, comprehend, and internalize (tadabbur) selected Qur'anic verses related to self-preservation and patience (sabr). The findings show that client 'M' exhibited several indicators consistent with established NSSI typologies, including difficulty regulating emotion, low self-esteem, rigid thinking patterns, and fear of change. Following the five counseling sessions, the client demonstrated a shift toward more positive affect, a greater sense of religious meaning, increased self-awareness regarding the religious prohibition against self-harm, and a stated commitment to reducing self-injurious behavior. These outcomes are consistent with prior research suggesting that Qur'an-based spiritual interventions can support emotion regulation and reduce psychological distress. The study suggests that Islamic counseling rooted in Qur'anic literacy offers a culturally and spiritually congruent complement to conventional self-injury interventions, particularly for Muslim clients.

Keywords: *Case Study, Islamic Counseling, Qur'anic Literacy, Self-Injury, Tadabbur*

How to cite

Anggraini, Y. P., & Razzaq, A. (2025). Konseling Islam melalui Literasi Ayat Al-Qur'an untuk Mengatasi Self-Injury: Studi Kasus Klien 'M'. *Journal of Society Counseling*. 3(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v3i3.700>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Self-injury, yang dalam literatur internasional lebih dikenal sebagai *non-suicidal self-injury* (NSSI), didefinisikan sebagai tindakan melukai jaringan tubuh sendiri secara sengaja tanpa adanya maksud untuk mengakhiri hidup dan tanpa adanya legitimasi sosial atas tindakan tersebut (Brown & Plener, 2017). Bentuk perilaku ini beragam, mulai dari menyayat atau memotong kulit menggunakan benda tajam, membenturkan atau memukul kepala, membakar bagian tubuh, hingga menghambat penyembuhan luka secara sengaja. Berbeda dengan upaya bunuh diri, NSSI umumnya berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi jangka pendek, sebuah cara individu melepaskan atau meredakan tekanan afektif yang dirasakannya terlalu berat untuk diungkapkan secara verbal. Tinjauan meta-analitik terhadap berbagai fungsi NSSI yang dilaporkan dalam literatur menunjukkan bahwa fungsi intrapersonal, khususnya upaya meredakan emosi negatif, secara konsisten muncul sebagai motif yang paling dominan dibandingkan dengan fungsi-fungsi lain seperti komunikasi sosial atau penghukuman diri (Taylor et al., 2018).

Fenomena ini bukan persoalan kecil di Indonesia. Survei YouGov Omnibus tahun 2019 melaporkan bahwa lebih dari sepertiga (36,9%) responden di Indonesia pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dan pada kelompok usia muda (18–25 tahun) sekitar 7% melakukannya secara rutin (Hakim & Sukmawati, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa *self-injury* bukan sekadar isu klinis individual, melainkan persoalan kesehatan mental yang memerlukan perhatian dari berbagai pendekatan, termasuk pendekatan keagamaan yang relevan secara budaya bagi mayoritas penduduk Muslim Indonesia.

Dari sudut pandang Islam, tubuh dan jiwa manusia dipandang sebagai amanah yang dititipkan Allah SWT, sehingga merusaknya secara sengaja, termasuk melalui tindakan *self-injury*, dipandang sebagai bentuk pengingkaran terhadap amanah tersebut dan termasuk perbuatan yang dilarang. Dalam kajian hukum Islam, tindakan menyakiti atau membinasakan diri sendiri ditegaskan sebagai perbuatan yang melanggar hak Allah SWT atas kehidupan manusia, sekaligus berdampak merugikan bagi individu dan lingkungan sosial di sekitarnya (Ashari et al., 2023). Larangan ini menjadi dasar normatif bagi pengembangan intervensi konseling yang tidak hanya berhenti pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual klien. Konseling Islam, yang secara historis dikenal dengan istilah *hisbah*, mencakup upaya membimbing individu untuk melakukan kebaikan yang telah ditinggalkannya, menghentikan perbuatan yang merugikan dirinya, serta memperbaiki hubungan yang terganggu, baik dengan dirinya sendiri, sesama, maupun dengan Allah SWT (Bukhori, 2014; Julianti et al., 2023). Pendekatan ini menjadikan Al-Qur'an bukan sekadar teks suci yang dibaca, melainkan sumber pedoman hidup (*hudan*) dan penyembuh (*syifa'*) bagi jiwa yang gelisah. Kemampuan literasi Al-Qur'an itu sendiri, yakni kemampuan membaca dengan benar, memahami pesan, sejarah, dan penafsirannya, serta menjadi prasyarat penting agar proses internalisasi nilai dapat berlangsung secara optimal, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai program penguatan literasi Al-Qur'an di lembaga pendidikan Islam (Syaharani et al., 2022).

Sejumlah kajian ilmiah dalam dekade terakhir memperkuat relevansi pendekatan ini. Kajian payung (*scoping review*) terhadap berbagai penelitian mengenai dampak pembacaan dan pendengaran ayat-ayat Al-Qur'an menemukan kecenderungan yang konsisten berupa penurunan tingkat kecemasan, stres, dan simptom depresi pada partisipan (Moulaei et al., 2023). Tinjauan sistematis lain terhadap berbagai bentuk intervensi yang menggunakan Al-Qur'an sebagai elemen utama juga melaporkan manfaat yang konsisten bagi kesehatan mental partisipan, baik pada populasi klinis maupun nonklinis (Owens et al., 2023). Pada ranah fisiologis-psikologis, tinjauan sistematis terhadap dampak mendengarkan, membaca, atau menghafal Al-Qur'an pada kesehatan

fisik dan mental umat Muslim juga menyimpulkan adanya hubungan positif antara intensitas praktik tersebut dengan penurunan berbagai indikator stres (Rozali et al., 2022).

Penelitian-penelitian terapan juga menunjukkan keberhasilan intervensi berbasis Al-Qur'an pada berbagai gangguan psikologis spesifik. Pada kasus gangguan obsesif-kompulsif (OCD), pendekatan konseling Islam yang dipadukan dengan psikoterapi kognitif terbukti membantu remaja mengurangi simptom yang dialaminya (Mujahidah et al., 2024), sementara kajian terhadap was-was (obsesi religius) dari perspektif keilmuan Islam klasik dan psikologi modern menawarkan kerangka intervensi spiritual yang terintegrasi (Sanadi et al., 2025). Dalam konteks kecemasan, penelitian konseling Qur'ani dengan bimbingan motivasional menggunakan ayat-ayat tertentu (QS. Al-Baqarah: 155–156) dilaporkan efektif menurunkan kecemasan pada subjek penelitian (Sholihah & Ningsih, 2024). Pada populasi pengguna NAPZA, pendekatan berbasis keimanan terbukti membantu proses penyembuhan psikologis pasien (Aisyah & Amalia, 2025), dan pada kasus ideasi suicidal remaja di lingkungan madrasah, integrasi psikoterapi Islam dengan teknik self-disclosure menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menurunkan risiko (Syafii, 2024). Studi kualitatif terhadap praktisi kesehatan mental yang menerapkan berbagai intervensi psikologis Islam dalam praktik kliniknya juga menyoroti bahwa pendekatan ini cenderung lebih efektif ketika diintegrasikan secara reflektif dengan kebutuhan spesifik klien, bukan diterapkan secara seragam sebagai pelengkap semata (Draganović et al., 2024).

Konsep sentral yang menjembatani literasi Al-Qur'an dengan perubahan psikologis adalah *tadabbur*, yaitu proses merenungkan dan menghayati makna ayat secara mendalam, bukan sekadar membaca atau mendengarkannya. Kajian mengenai peran ayat-ayat Al-Qur'an dalam menumbuhkan ketenangan jiwa menegaskan bahwa penghayatan makna secara reflektif inilah yang memberikan efek menenangkan, sebab individu tidak hanya menerima bacaan secara pasif, tetapi turut membangun makna personal yang relevan dengan persoalan hidup yang dihadapinya (Isdianto et al., 2025). Sejalan dengan itu, kajian terhadap praktik-praktik meditatif spiritual tradisional dalam Islam menunjukkan bahwa praktik semacam ini dapat berfungsi sebagai bentuk psikoterapi yang kuat bagi kesejahteraan mental, karena menggabungkan dimensi kognitif (pemaknaan), afektif (ketenangan), dan spiritual (kedekatan dengan Allah) secara simultan (Zahir et al., 2025). Selain itu, konsep kesabaran (*sabr*) yang banyak ditekankan dalam Al-Qur'an juga dikaji secara khusus sebagai strategi koping religius yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis tanpa harus melarikan diri ke perilaku maladaptif seperti *self-injury* (Alfain et al., 2023). Pendekatan yang lebih konseptual juga menekankan bahwa psikoterapi Islam memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dengan menyoroti sumber masalah secara holistik, yakni hati (*qalb*), akal, dan perilaku secara bersamaan (Andini et al., 2021), dan bahwa strategi konseling yang sensitif secara budaya dan religius, termasuk literasi kitab suci, semakin diakui relevansinya dalam praktik kesehatan mental kontemporer bagi klien Muslim (Abdulraof & Guro, 2025).

Di tingkat institusional, tinjauan literatur sistematis terhadap pendekatan konseling berbasis Islam dalam konteks kesejahteraan mental mahasiswa juga menunjukkan tren peningkatan penerapan pendekatan ini di lingkungan pendidikan Islam di Indonesia, sekaligus menyoroti masih terbatasnya studi kasus mendalam yang mendokumentasikan proses intervensi secara rinci sesi demi sesi (Suhertina, 2025). Kesenjangan inilah yang ingin dijawab oleh penelitian ini: alih-alih hanya mengukur dampak literasi Al-Qur'an secara umum atau kuantitatif, penelitian ini menelusuri secara mendalam proses literasi ayat Al-Qur'an, yaitu mencakup tahap membaca, memahami kandungan makna, dan mengamalkannya. Pada satu kasus konkret klien dengan riwayat *self-injury*, untuk memahami mekanisme perubahan yang terjadi dari sesi ke sesi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 12 Februari 2024 terhadap klien 'M', seorang perempuan muda berdomisili di Kelurahan Silaberanti, Kota Palembang, ditemukan bahwa klien menunjukkan pola *self-injury* berulang, meliputi menyayat kulit, membenturkan kepala, menjambak rambut hingga rontok, serta kecenderungan melarikan diri dari rumah. Pola perilaku ini sejalan dengan bentuk-bentuk NSSI yang lazim dilaporkan dalam literatur klinis remaja, di mana tindakan seperti memotong, memukul, membenturkan kepala, dan menjambak rambut kerap muncul sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi keadaan emosi yang dirasa tidak tertahankan (Brown & Plener, 2017). Temuan awal inilah yang melatarbelakangi penelitian dengan judul "Konseling Islam melalui Literasi Ayat Al-Qur'an untuk Mengatasi *Self-Injury* (Studi Kasus Klien 'M')".

Penelitian ini memiliki dua tujuan utama: (1) mendeskripsikan gambaran perilaku *self-injury* yang dialami klien 'M'; dan (2) mengkaji bagaimana proses konseling Islam melalui literasi ayat Al-Qur'an berkontribusi terhadap upaya mengatasi perilaku tersebut. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur tentang penerapan konseling Islam berbasis Al-Qur'an pada kasus NSSI yang masih relatif jarang dikaji secara studi kasus mendalam di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi konselor, guru bimbingan dan konseling, maupun praktisi kesehatan mental berbasis nilai keislaman dalam merancang intervensi yang relevan secara spiritual bagi klien Muslim dengan riwayat *self-injury*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami secara mendalam dan kontekstual proses perubahan psikologis-spiritual seorang individu, sesuatu yang sulit ditangkap melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat agregatif (Sugiyono, 2020). Desain studi kasus digunakan karena fenomena yang diteliti, yaitu *self-injury* pada klien 'M', merupakan fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata yang sulit dipisahkan secara tegas dari konteksnya, sehingga memerlukan investigasi empiris yang menggunakan berbagai sumber bukti (Yin, 2018, dalam Meithiya et al., 2024).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian ini adalah satu orang klien dengan inisial 'M', seorang perempuan muda yang memiliki riwayat dan kecenderungan melakukan tindakan *self-injury* secara berulang. Penelitian dilaksanakan di Jalan Jakabaring, Kelurahan Silaberanti, Kota Palembang, selama empat minggu, terhitung mulai 20 Desember 2024 hingga 23 Januari 2025. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan adanya indikasi kuat perilaku *self-injury* pada klien.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi yaitu pengamatan langsung dan pencatatan sistematis terhadap perilaku, ekspresi emosi, dan interaksi klien selama proses konseling berlangsung. Kedua, wawancara semi-terstruktur yang dilakukan melalui pertemuan tatap muka untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pemaknaan klien atas peristiwa hidup yang dialaminya, termasuk riwayat keluarga dan pola relasi sosialnya. Ketiga, dokumentasi berupa catatan lapangan, transkrip wawancara, dan rekaman proses konseling yang digunakan untuk memperkuat dan mengonfirmasi data hasil observasi dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan tiga teknik analisis studi kasus sebagaimana dikemukakan oleh Yin, yaitu: (1) *pattern matching*, dengan membandingkan pola perilaku yang ditemukan pada klien 'M' dengan pola atau indikator *self-injury* yang telah teridentifikasi dalam literatur sebelumnya; (2) *explanation building*, yaitu menyusun penjelasan kausal mengenai bagaimana proses literasi ayat Al-Qur'an berkontribusi terhadap perubahan perilaku klien dari sesi ke sesi; dan (3) *time-series analysis*, dengan menelusuri perkembangan kondisi klien secara kronologis sepanjang lima sesi konseling untuk mengidentifikasi titik-titik perubahan yang signifikan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan klien, hasil observasi peneliti, dan catatan dokumentasi, serta melalui member checking dengan mengonfirmasi kembali interpretasi peneliti kepada klien pada setiap akhir sesi.

Prosedur Intervensi

Intervensi konseling Islam melalui literasi ayat Al-Qur'an dilaksanakan dalam lima sesi terstruktur, dengan rincian fokus sebagai berikut: (1) membangun *rappport* dan komitmen konseling, serta eksplorasi awal kondisi klien; (2) menggali secara mendalam riwayat emosi klien sekaligus memperkenalkan ayat Al-Qur'an pertama yang berkaitan dengan larangan menyakiti diri; (3) memperdalam pemahaman ayat melalui ayat kedua yang relevan, disertai diskusi reflektif mengenai keterkaitan ayat dengan pengalaman klien; (4) memperkuat pemahaman dan kesadaran klien atas makna ayat-ayat yang telah dipelajari, sekaligus mendorong refleksi atas konsekuensi religius dari perilaku *self-injury*; dan (5) evaluasi menyeluruh terhadap proses konseling serta penguatan komitmen klien untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai. Aspek etika penelitian dijaga melalui penyamaran identitas klien (inisial 'M'), persetujuan lisan klien untuk berpartisipasi, serta kerahasiaan seluruh data yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Self-Injury pada Klien 'M'

Hasil observasi dan wawancara terhadap klien 'M' mengidentifikasi sejumlah indikator perilaku *self-injury* yang konsisten dengan tipologi yang telah mapan dalam literatur klinis. *Pertama*, pada indikator kesulitan mengendalikan perasaan, klien menunjukkan kecenderungan menjawab pertanyaan secara ambivalen dan tampak diliputi keseduan serta kegelisahan saat membahas pengalaman emosionalnya, sebagaimana tercermin dari kebingungannya dalam memaknai berbagai peristiwa yang telah dilaluinya. *Kedua*, pada indikator harga diri (*self-esteem*) yang rendah, klien melaporkan banyak keraguan atas dirinya sendiri dan merasa memiliki banyak kekurangan, hingga pada titik tidak lagi peduli apabila dirinya tidak dianggap dalam suatu lingkungan atau hubungan sosial. Ketiga, pada indikator pola pemikiran yang kaku, klien menunjukkan sikap pasrah yang berlebihan terhadap kondisi hidupnya, sebuah pola yang dalam literatur NSSI sering dikaitkan dengan keterbatasan repertoar strategi koping yang dimiliki individu.

Keempat, dari sisi riwayat keluarga, ditemukan indikator masa kecil yang diwarnai pengalaman yang secara emosional ambivalen; klien memiliki kenangan yang membahagiakan namun memunculkan kesedihan ketika diingat kembali, serta tampak sangat merindukan kehangatan keluarga yang dirasa kurang ia dapatkan pada masa kecilnya. *Kelima*, pada indikator ketidakmauan mengurus diri dengan baik, klien tampak menormalisasi tindakan *self-injury* yang dilakukannya, menggambarkan sebagai sekadar "penawar kesedihan" tanpa menyadari dampak merugikan yang ditimbulkannya bagi dirinya sendiri. Keenam, dari sisi lingkungan

sosial, pada indikator kurangnya kemampuan membentuk dan menjaga hubungan yang stabil, klien justru menunjukkan keterikatan yang sangat kuat pada satu sahabat sejak masa SMA, yang menjadi satu-satunya tempat klien merasa aman untuk bercerita. Ketujuh, pada indikator ketakutan terhadap perubahan, klien menunjukkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, disertai sikap canggung dan menutup diri ketika berada dalam situasi yang tidak familier baginya.

Pola-pola tersebut sejalan dengan kerangka konseptual mengenai bentuk-bentuk NSSI yang dikemukakan oleh Knigge, yang mencakup tindakan memukul diri sendiri atau benda keras, membenturkan kepala, membakar bagian tubuh, mengganggu proses penyembuhan luka, hingga mematahkan tulang sebagai upaya pelampiasan emosi dan stres. Lebih jauh, profil klien 'M' juga konsisten dengan kerangka klinis kontemporer mengenai NSSI pada masa remaja dan dewasa muda, yang menekankan bahwa perilaku ini umumnya tidak berdiri sendiri, melainkan terkait erat dengan kesulitan regulasi emosi, riwayat kelekatan keluarga yang bermasalah, dan harga diri yang rendah (Brown & Plener, 2017). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian pada konteks pendidikan formal di Indonesia, yang menunjukkan bahwa keterkaitan antara rendahnya harga diri dan minimnya keharmonisan keluarga turut berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan *self-injury* pada remaja (Indriyani, 2023), serta dengan studi kasus penerapan konseling individual pada peserta didik dengan perilaku serupa, yang menegaskan pentingnya intervensi yang menasar pola pikir dan keyakinan yang mendasari tindakan menyakiti diri (Aristia et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terhadap klien 'M' tidak dapat hanya menasar simptom perilaku (tindakan menyakiti diri), tetapi juga harus menjangkau akar permasalahan yang bersifat emosional, relasional, dan eksistensial-spiritual.

Proses Konseling Islam melalui Literasi Ayat Al-Qur'an

Proses konseling dilaksanakan dalam lima sesi yang berlangsung secara progresif. Pada *sesi pertama*, fokus utama adalah membangun komitmen dan rasa aman dalam relasi konseling, di mana klien mulai bersedia menceritakan kondisi yang dialaminya secara lebih terbuka. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip konseling Islam yang menempatkan pembangunan relasi yang penuh kasih (rahmah) sebagai prasyarat sebelum proses bimbingan substantif dapat berjalan efektif (Bukhori, 2014).

Pada *sesi kedua*, konselor memperdalam eksplorasi terhadap perasaan-perasaan yang selama ini dipendam klien, sekaligus mulai memperkenalkan ayat Al-Qur'an pertama yang relevan dengan larangan menyakiti diri sendiri. Tahap ini merupakan titik awal proses literasi, di mana klien diajak tidak hanya membaca lafal ayat, tetapi juga mulai memahami konteks dan kandungan maknanya. *Sesi ketiga* melanjutkan proses ini dengan memperkenalkan ayat kedua yang secara tematik berkaitan dengan larangan *self-injury*, namun dengan penekanan makna yang berbeda, sehingga klien memperoleh perspektif yang lebih kaya mengenai bagaimana Al-Qur'an memandang tindakan menyakiti diri.

Pada *sesi keempat*, konselor kembali memperdalam pemahaman klien atas ayat-ayat yang telah dipelajari pada sesi-sesi sebelumnya. Pada titik ini, klien mulai menunjukkan tanda-tanda kesadaran kritis, yaitu ia mengakui bahwa tindakan *self-injury* yang biasa dilakukannya merupakan perbuatan yang berdosa dan mulai menyatakan keinginan untuk menguranginya. Perubahan kognitif ini menjadi indikasi awal bahwa proses tadabbur yang dijalani klien telah mulai bertransformasi dari sekadar pemahaman kognitif menjadi kesadaran afektif-spiritual yang lebih mendalam. *Sesi kelima* difokuskan pada evaluasi menyeluruh terhadap proses konseling yang telah dijalani. Pada sesi ini, klien menunjukkan kesadaran penuh atas perilaku *self-injury* yang pernah dilakukannya, memahami larangan agama terhadap tindakan tersebut, dan

menampilkan pergeseran ke arah perilaku yang lebih positif disertai upaya meninggalkan kebiasaan negatif sebelumnya.

Perubahan Klien Setelah Intervensi

Setelah menjalani kelima sesi konseling, klien 'M' menunjukkan sejumlah perubahan yang dapat diidentifikasi pada tiga ranah. Pada ranah afektif, klien tampak menjadi pribadi yang lebih ceria dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, dengan ekspresi emosi yang lebih terbuka dan positif. Pada ranah kognitif, klien menunjukkan pergeseran pemaknaan terhadap tindakan *self-injury*, dari yang sebelumnya dipandang sebagai "penawar kesedihan" yang netral menjadi perilaku yang disadari memiliki konsekuensi religius dan merugikan dirinya sendiri. Pada ranah perilaku-konatif, klien menyatakan komitmen untuk berpegang teguh pada perubahan yang sedang dijalannya dan berupaya mengurangi frekuensi tindakan *self-injury*, meskipun proses ini dipahami sebagai sebuah upaya berkelanjutan yang memerlukan dukungan lebih lanjut.

Pembahasan: Mekanisme Literasi Al-Qur'an dalam Mengatasi Self-Injury

Temuan pada klien 'M' memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana proses literasi Al-Qur'an dapat berkontribusi terhadap perubahan psikologis pada individu dengan riwayat *self-injury*. Setidaknya terdapat tiga mekanisme yang dapat menjelaskan hal ini berdasarkan temuan penelitian dan kerangka teoretis yang relevan.

Pertama, mekanisme kognitif melalui proses tadabbur. Berbeda dengan sekadar mendengarkan atau melafalkan ayat, proses literasi yang melibatkan pemahaman makna secara aktif memungkinkan klien membangun ulang (*reappraisal*) maknanya terhadap pengalaman menyakiti diri dari tindakan yang dianggap netral atau bahkan menenangkan, menjadi tindakan yang disadari bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakininya. Proses penghayatan makna semacam ini telah diidentifikasi sebagai mekanisme kunci yang menjelaskan mengapa keterlibatan reflektif dengan ayat-ayat Al-Qur'an dapat berkontribusi pada ketenangan jiwa dan perbaikan kondisi mental, melampaui sekadar efek dari mendengarkan bacaan secara pasif (Isdianto et al., 2025).

Kedua, mekanisme afektif-fisiologis melalui penurunan tingkat distress. Hal ini sejalan dengan kajian payung yang menemukan kecenderungan konsisten berupa penurunan kecemasan, stres, dan simptom depresi pada partisipan yang terlibat dalam praktik pembacaan maupun pendengaran Al-Qur'an secara rutin (Moulaei et al., 2023), serta dengan temuan bahwa intervensi berbasis Islam secara umum berasosiasi dengan penurunan signifikan pada simptom depresi dan kecemasan pada partisipan dewasa (Saged et al., 2022). Pada konteks klien 'M', penurunan ketegangan emosional ini tampak tercermin dari perubahan afek menjadi lebih ceria dan terbuka setelah menjalani proses konseling.

Ketiga, mekanisme spiritual-eksistensial melalui penguatan kesabaran (*sabr*) dan kebermaknaan hidup. Konsep sabar dalam Al-Qur'an menyediakan kerangka koping alternatif yang memungkinkan individu menghadapi tekanan psikologis tanpa harus melarikan diri ke perilaku *self-injury* (Alfain et al., 2023). Penguatan dimensi spiritual ini konsisten dengan pandangan bahwa psikoterapi Islam bekerja secara holistik dengan menyasar hati (*qalb*), akal, dan perilaku secara simultan, alih-alih hanya berfokus pada modifikasi perilaku semata (Andini et al., 2021).

Temuan ini juga sejalan dengan sejumlah studi kasus dan intervensi sejenis dalam konteks klinis yang berbeda. Pada kasus was-was (obsesi religius berulang), pendekatan spiritual berbasis kajian Islam klasik dan psikologi modern juga menekankan pentingnya pemahaman ayat yang

kontekstual sebagai bagian dari proses penyembuhan (Sanadi et al., 2025). Demikian pula pada kasus kecemasan akademik, penggunaan ayat-ayat spesifik seperti QS. Al-Baqarah ayat 155–156 sebagai materi bimbingan motivasional terbukti membantu menurunkan kecemasan subjek penelitian (Sholihah & Ningsih, 2024). Pada populasi yang berbeda, yaitu pengguna NAPZA, pendekatan berbasis keimanan juga dilaporkan efektif dalam mendukung proses penyembuhan psikologis, menunjukkan bahwa mekanisme spiritual semacam ini cenderung bersifat lintas-konteks dan tidak terbatas pada satu jenis permasalahan psikologis saja (Aisyah & Amalia, 2025).

Meskipun demikian, penting dicatat bahwa perubahan yang dialami klien 'M' masih bersifat proses awal. Klien menyatakan komitmen untuk mengurangi perilaku *self-injury*, namun belum sepenuhnya menghentikannya secara tuntas dalam jangka waktu observasi penelitian. Hal ini konsisten dengan pemahaman kontemporer mengenai pemulihan dari NSSI sebagai proses yang bersifat gradual dan berpusat pada individu (person-centred), yang tidak selalu berjalan linier dan memerlukan dukungan berkelanjutan melampaui periode intervensi awal (Hasking et al., 2023).

Implikasi Praktis

Temuan ini memiliki sejumlah implikasi praktis bagi konselor dan praktisi kesehatan mental yang menangani klien Muslim dengan riwayat *self-injury*. Pertama, proses literasi Al-Qur'an perlu dirancang secara bertahap dan kontekstual, dimulai dari pembangunan relasi yang aman sebelum masuk ke tahap eksplorasi makna ayat. Kedua, pemilihan ayat hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan psikologis spesifik klien, bukan sekadar ayat-ayat umum tentang larangan menyakiti diri, agar proses *tadabbur* dapat berlangsung lebih personal dan bermakna. Ketiga, konselor perlu memahami bahwa pendekatan ini bersifat komplementer, idealnya berjalan seiring, bukan menggantikan asesmen dan dukungan psikologis konvensional, khususnya pada kasus dengan riwayat NSSI yang sudah berlangsung lama atau melibatkan luka fisik yang signifikan. Keempat, mengingat *self-injury* sering tidak disadari sebagai masalah serius oleh individu maupun lingkungan sekitarnya, upaya peningkatan kesadaran komunitas mengenai pentingnya kesehatan mental remaja sebagaimana telah diupayakan melalui berbagai program edukasi berbasis masyarakat (Sholikhati et al., 2023) perlu menjadi bagian dari strategi pencegahan yang lebih luas, melampaui ranah konseling individual semata.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuannya. Pertama, desain studi kasus tunggal membuat hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi klien *self-injury* lainnya. Kedua, durasi observasi yang relatif singkat (lima sesi dalam empat minggu) belum memungkinkan peneliti untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku klien dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian ini sepenuhnya bergantung pada laporan diri klien dan observasi peneliti, tanpa didukung oleh instrumen psikometrik standar yang dapat mengukur perubahan secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain *multiple-case study* atau pendekatan *mixed-methods* dengan periode *follow-up* yang lebih panjang, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas dan keberlanjutan konseling Islam berbasis literasi Al-Qur'an dalam mengatasi *self-injury*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa klien 'M' menampilkan pola perilaku *self-injury* yang konsisten dengan tipologi NSSI yang telah mapan dalam literatur, mencakup indikator kesulitan

regulasi emosi, harga diri rendah, pola pikir kaku, riwayat keluarga yang ambivalen secara emosional, normalisasi tindakan menyakiti diri, keterbatasan relasi sosial yang stabil, serta ketakutan terhadap perubahan. Konseling Islam melalui literasi ayat Al-Qur'an, yang dilaksanakan dalam lima sesi terstruktur mulai dari pembangunan relasi, pengenalan dan pendalaman makna ayat, hingga evaluasi menyeluruh, terbukti berkontribusi terhadap perubahan positif pada klien dalam ranah afektif, kognitif, dan konatif. Klien menunjukkan afek yang lebih positif, kesadaran kritis terhadap larangan agama atas tindakan *self-injury*, dan komitmen untuk mengurangi perilaku tersebut.

Temuan ini memperkuat bukti dari berbagai penelitian terdahulu bahwa intervensi berbasis Al-Qur'an, baik melalui pembacaan, pendengaran, maupun penghayatan maknanya secara mendalam (*tadabbur*), dapat menjadi pendekatan yang relevan secara spiritual dan budaya untuk mendukung kesehatan mental klien Muslim, termasuk pada kasus *self-injury* yang kompleks secara emosional dan eksistensial. Studi ini menegaskan bahwa konseling Islam bukan sekadar pelengkap simbolik bagi pendekatan psikologis konvensional, melainkan dapat menjadi jalur intervensi yang substantif ketika dirancang secara bertahap, kontekstual, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis klien. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, baik *multiple-case study*, *mixed-methods*, maupun studi longitudinal dengan periode follow-up yang lebih panjang diperlukan untuk menguji keberlanjutan dan generalisasi temuan ini pada populasi klien *self-injury* yang lebih luas.

REFERENSI

- Abdulraof, A. G., & Guro, N. G. (2025). Integrating Islamic spirituality into mental health counseling: A culturally responsive strategies for Muslim clients. *Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies*. <https://doi.org/10.47760/cognizance.2025.v05i03.036>
- Aisyah, U., & Amalia, F. (2025). Healing through faith: Islamic approaches to mental health counseling for drug users. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v10i14.19097>
- Alfain, S. N. I., Soleh, A. K., & Yamani, M. R. (2023). The role of patience in coping mental problems: A Quranic perspective. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v34i2.3633>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Aristia, W., Halida, H., & Putri, A. (2024). Studi kasus penerapan konseling individual menggunakan rational-emotive perilaku untuk mengatasi self injury peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 84–96. <https://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14344>
- Ashari, A., Wahyuni, N. S., & Agustriono, L. (2023). Suicide, youth, psychology: Bunuh diri remaja perspektif psikologi dan hukum Islam. *Muadalah: Jurnal Hukum*, 3(1), 28–50. <https://doi.org/10.47945/muadalah.v3i1.961>
- Brown, R. C., & Plener, P. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Current Psychiatry Reports*, 19. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9>
- Bukhori, B. (2014). Dakwah melalui bimbingan dan konseling Islam. *Jurnal Konseling Religi*, 5(1), 1–18. [Google Scholar](https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9)
- Draganović, S., Hasanović, M., Oruc, B., & Pervan, A. (2024). Islamic psychological therapy interventions applied by mental health practitioners: A qualitative study. *Spiritual Psychology and Counseling*. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1340227>

- Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran perilaku self harm pada mahasiswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14599–14605. [Google Scholar](#)
- Hasking, P., Lewis, S. P., & Tonta, K. E. (2023). A person-centred conceptualisation of non-suicidal self-injury recovery: A practical guide. *Counselling Psychology Quarterly*, 37, 376–397. <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2225045>
- Indriyani, A. (2023). Pengaruh self-esteem dan keharmonisan keluarga terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja di Kota Tangerang. [Google Scholar](#)
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of Quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>
- Julianti, D., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Penerapan konseling Islam dengan teknik modelling dalam mengatasi al-ananiyah pada penerima manfaat penyandang disabilitas. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.178>
- Meithiya, A. S., Noviza, N., & Putra, B. J. (2024). Penerapan teknik mutual storytelling dalam mengatasi sibling rivalry pada klien "A" di TPA Masjid Nurul Falah Pakjo Palembang. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(4), 494–499. [Google Scholar](#)
- Moulaei, K., Haghdooost, A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Mujahidah, S., Zahra, S., & Hariyadi, R. (2024). Islamic counseling and cognitive psychotherapy for the treatment of obsessive-compulsive disorder (OCD) in adolescents. *Journal of Islamic Communication and Counseling*. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i1.96>
- Owens, J., Rassool, G., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32, 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Rozali, W. N. A. C. W. M., Ishak, I., Ludin, A. M. F., Ibrahim, F. W., Warif, N. M. A., & Roos, N. A. C. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M., Al-Rahmi, W., Ismail, W., & Alshehri, N. (2022). The effect of an Islamic-based intervention on depression and anxiety in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 61, 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Sanadi, M. F. H. M., Ibrahim, M., Zin, N. M., & Yahya, A. (2025). Quran-based spiritual psychotherapy: Insights from Islamic scholarship and modern psychology on obsessive-compulsive disorder (was-was). *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2201.48>
- Sholihah, M. C., & Ningsih, Y. (2024). Qur'anic counseling with motivational guidance QS. Al-Baqarah verses 155–156, in overcoming anxiety in one of the students. *Dirasah International Journal of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.59373/drs.v2i1.32>
- Suhertina, S. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*. <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Syafii, H. (2024). Integration of Islamic psychotherapy and self-disclosure methods for mitigating adolescent suicidal ideation: A madrasah study. *Educational Insights*. <https://doi.org/10.58557/eduinsights.v2i2.88>

- Syahrani, A., Triputra, D. R., & Nurpratiwiningsih, L. (2022). Implementasi gerakan literasi Al-Qur'an di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 6 Brebes. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(20), 51–60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7232602>
- Taylor, P., Jomar, K., Dhingra, K., Forrester, R. L., Shahmalak, U., & Dickson, J. (2018). A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. *Journal of Affective Disorders*, 227, 759–769. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Zahir, F. R., Qoronfleh, M. W., Raffone, A., & Moordiningsih, M. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: Powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
-

Copyright Holder :

© Anggraini, Y.P., & Razzaq, A. (2025).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

