

Kuliah Online: Tolong, Aku Ingin Bunuh Diri!

Oleh: Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

Kontak: valinanisa@psikologi.unair.ac.id

Setiap manusia akan dihadapkan dengan tahapan perkembangannya, yang mengajak manusia untuk terus berproses. Tahapan perkembangan manusia tentu diikuti tugas-tugas tertentu yang bisa menimbulkan tekanan dalam hidup manusia. Seseorang yang mengalami tekanan hidup yang berangsur-angsur semakin kuat dapat memicu gangguan *mood*, misalnya depresi. Perasaan sedih yang mendalam dan hilangnya harapan terhadap diri sendiri beresiko memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup (*suicidal thought*).

Apakah itu *suicidal thought*?

Pemikiran adalah hal-hal yang masih dalam tataran kognisi, atau suatu kecenderungan pikiran untuk berperilaku dengan suatu cara tertentu. Sedangkan bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh hal yang sengaja dilakukan oleh diri sendiri sebagai *problem solving terbaik* (Kaplan et al., 2010). Tindakan ini dipicu oleh strategi koping yang maladaptif, misalnya tidak peduli lagi dengan lingkungan sosial, putus asa berkepanjangan, sedih, depresi, tidak dapat menerima kegagalan sebagai proses, adanya keraguan dalam mengambil keputusan dan gangguan suasana hati (*mood*). Sehingga, dapat kita simpulkan bahwa *suicidal thought* adalah suatu pemikiran yang mengarahkan seseorang untuk bunuh diri karena ia merasa kehilangan asa, tidak mampu bertahan menanggulangi berbagai tekanan hidup yang tidak dapat diselesaikan menggunakan cara tertentu.

Apa Penyebab Munculnya Suicidal Ideation/Thought?

Dalam buku *Suicide Prevention: A Resource Handbook for Youth Organisations* (2003), pikiran untuk mengakhiri hidup (*suicidal idea/thought*) disebabkan oleh tiga faktor, yaitu psikologis, sosiologis, dan biologis. Seperti yang dijelaskan di awal, bahwa *suicidal thought* bukanlah penyakit mental, melainkan sebuah kondisi yang bisa jadi disebabkan oleh kesehatan mental seseorang. Depresi sangat berkaitan dengan munculnya keinginan untuk bunuh diri, termasuk sampai pada level bunuh diri (Pijnenborg, 2016). Selain itu, cara berpikir mereka dapat memengaruhi peningkatan resiko untuk bunuh diri. Seseorang akan memiliki resiko yang lebih besar jika ia memiliki strategi koping yang keliru, seperti berusaha menghindari masalah, bukan menghadapi dan berusaha menyelesaikan. Vater (2015) juga menambahkan gangguan mood dan gangguan kepribadian (*i.e., Borderline Personality*

Disorder, Dissociative Identity Disorder) memiliki ketidakmampuan dalam mengintegrasikan aspek positif dan aspek negatif tentang diri mereka (termasuk hidup mereka) menjadi utuh dan seimbang. Kemampuan berpikir seperti ini terkenal dengan istilah “*black or white thinking*” atau “*all or nothing*”. Padahal, kita masih perlu berkenalan dengan spektrum dan level. Bisa jadi seseorang memang sedikit mengalami kendala dalam beradaptasi, sehingga mengalami tekanan sosial. Namun melabel dirinya dengan “tidak bisa beradaptasi” bukanlah hal yang benar. Individu yang memiliki gangguan mood dan kepribadian ini biasanya juga memiliki *self-esteem* yang rendah, merasa putus asa berkepanjangan, berpikir bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini sudah tidak ada artinya lagi (*hopeless*), impulsif, mengalami stress dan kurangnya dukungan sosial.

Faktor kedua yang memicu kemunculan *suicidal thought* adalah faktor sosiologis, misalnya perubahan struktur keluarga dan faktor lingkungan sosial/lingkungan terlama seseorang melewati hari-harinya. Perubahan struktur keluarga dapat berupa perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, perpindahan penduduk (migrasi/imigrasi), dan kurangnya dukungan dari lingkungan masyarakat dan sekolah. Apabila seseorang sedang dalam kondisi tidak mampu berpikir jernih, bisa jadi ia menemukan lingkungan sosial yang berbahaya (contoh: jaringan narkoba, pekerjaan yang tidak layak secara moral), ia akan semakin berpotensi mengalami keputusasaan (*hopelessness*).

Faktor ketiga adalah faktor biologis, yang merupakan faktor keturunan dari orangtuanya. Misalnya hormon yang diturunkan dari sang ibu (saat mengandung) yang berefek pada kemampuan individu untuk menstabilkan emosinya. Selain itu, faktor penyakit fisik juga mempengaruhi individu untuk memiliki pikiran bunuh diri. Misal, seseorang yang didiagnosa memiliki penyakit tingkat stadium lanjut (*terminal illness*), atau memiliki penyakit fisik yang kemungkinan untuk sembuhnya cukup sulit dan bersifat permanen (mengharuskan minum obat rutin setiap harinya).

Lalu, apakah benar bahwa orang yang memiliki pikiran untuk bunuh diri disebabkan oleh kurangnya iman?

Dari dua hasil penelitian yang saya baca (Lawrence dkk., 2016; Nazri dkk., 2015), tidak terdapat hubungan antara religiusitas dan *suicide ideation*. Namun, ada dua penelitian lainnya (Mollock dkk., 2006; Kurniawan dan Widyana, 2013) yang menyimpulkan terdapat hubungan antara religious coping dan *suicidal thought*. Penelitian yang dilakukan oleh Lawrence dkk (2016) dengan sampel orang-orang blasteran Afrika-Amerika menyimpulkan bahwa *hopelessness* dan depresi adalah dua faktor resiko yang memicu *suicidal ideation* sekaligus

percobaan bunuh diri. Sedangkan, *religious coping style* berhubungan secara signifikan terhadap penanggulangan *suicidal ideation*. Tiga elemen dalam *religious coping style* adalah *self-directive*, *deffering*, dan *collaborative*. Dalam *self-directive coping style*, tanggungjawab dan keputusan untuk mengontrol hidup seseorang berlandaskan arahan dari dalam diri individu tersebut, mengikuti apa yang dipikirkan individu. Dalam *deffering coping style*, individu menanggukkan segala problem hidup termasuk nyawa nya kepada Tuhan, yang akan memberikan solusi dari setiap permasalahan hidupnya. Sedangkan dalam *collaborative coping style*, tanggung jawab kehidupan seseorang bergantung pada ketetapan Tuhan dan upaya yang dilakukan individu untuk tetap berupaya maksimal sesuai apa yang diajarkan agama (Pargament dkk., 1988). Ternyata, *self-directed coping* berkorelasi positif terhadap meningkatnya keputusasaan, depresi dan *suicidal ideation*. Sedangkan *collaborative coping* berkorelasi positif terhadap meningkatnya berbagai alasan untuk bertahan hidup. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dkk (2013) yang menghasilkan terdapat pengaruh pelatihan dzikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa.

Yang dapat saya pahami sejauh ini, meskipun belum ada teori yang menjelaskan dengan tegas mengenai hubungan iman dengan kecenderungan pikiran untuk bunuh diri, ada aspek-aspek religiusitas yang memengaruhi individu, melalui pemahaman terhadap hakikat/makna hidup, alasan untuk bertahan hidup, serta menjalankan apa yang menjadi pedoman hidup menurut ajaran agama/keyakinan tertentu. Sebagai seorang muslim, saya yakin bahwa Allah telah mengirimkan pedoman hidup yaitu Al-Qur'an. Allah juga hadirkan Rasulullah sebagai tauladan kita, dengan mempelajari hadits-haditsnya. Ada salah satu ayat yang membahas tentang ketenangan, **QS Ar-Ra'd: 28**, yang artinya "(Yaitu) orang-orang yang **beriman dan hati-hati** mereka menjadi **tenteram** dengan **berdzikir (mengingat) kepada Allah**. Ingatlah, hanya dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah-lah, hati akan menjadi **tenteram (tenang)**". Tentu, masih sangat banyak kalam Allah yang menuntun kita untuk terus memeluk sabar dan syukur, menjadikan shalat sebagai fondasi agama dan meminta pertolongan kepada Allah (QS Al-Baqarah: 153), serta janji-janji Allah bahwa Allah tidak akan pernah menguji hamba-hambanya di luar batas kemampuan hambanya (QS. Al-Baqarah:286; QS Al-Insyirah: 5-6). Allah juga mengajak hambanya untuk selalu bersabar dengan kesabaran yang baik (QS. Al-Maarij: 5). Ini adalah beberapa potongan ayat-ayat Allah yang berkaitan dengan kesabaran, kestabilan emosi, ketenangan hati, dan bersyukur. Tentu, masih banyak sekali di dalam Al-Qur'an yang mesti kita kaji bersama dan ini hanyalah upaya untuk merealisasikan anjuran Allah untuk saling mengingatkan dan menasehatilah dengan kebaikan. Berdasarkan penjelasan dari perspektif Al-Qur'an dan juga penelitian dengan metode ilmiah, dapat dikatakan bahwa

keimanan seseorang berhubungan dengan permasalahan psikologis yang dihadapi. Namun, yang perlu dipahami sebagai orang yang beragama Islam adalah, adanya tiga tingkatan dalam beragama Islam, yaitu Islam, Iman, dan Ihsan (Syarah Hadits Arba'in An-Nawawi No. 2, disyarah oleh Al-Imam An-Nawawi, dkk, 2018). Seseorang dikatakan telah berislam apabila menjalankan rukun Islam, yaitu syahadat, shalat, zakat, puasa, haji (bagi yang mampu). Dalam hal ini, Islam termasuk dalam perkara lahiriyah. Seseorang dikatakan telah beriman apabila apa yang diyakini dalam hati (meliputi rukun iman), selaras dengan apa yang dipikirkan dan dilakukan. Dalam hal ini, iman termasuk dalam perkara bathiniyah. Sedangkan, seseorang dikatakan Ihsan, apabila telah selaras antara keyakinan, pikiran, dan melaksanakan perintah Allah dengan yakin bahwa Allah Maha Menyaksikan. Sehingga, dalam hal ini, bisa jadi seseorang tetap menjalankan perkara lahiriyahnya (seperti shalat, berdoa, dan berpuasa), namun merasakan kegelisahan, kesedihan, kecemasan, yang berujung pada gangguan mood yang disebabkan menurunnya iman (perkara bathiniyah) yang telah dijelaskan sebelumnya.

Lalu apa yang keliru dari “Kamu mau bunuh diri? Kurang iman kali!”

Barangkali, yang keliru adalah cara menyampaikannya. Permisalan sederhana, ketika saya magang di sebuah rumah sakit jiwa di Belanda atau ketika magang di Unit Terapan Layanan Konseling di Surabaya, dan berhadapan langsung dengan pasien dengan gangguan mood (depresi), tidak mungkin saya mengatakan **“Anda mengalami gangguan jiwa, sepertinya anda kurang dekat dengan Tuhan”**. Meskipun hasil konseling menunjukkan hilangnya aktivitas beribadah, tidak bisa saya mengatakan demikian kepada orang lain, apalagi kepada klien saya (begitu juga dengan kepada orang-orang di sekeliling kita tentunya). Meskipun memang kemungkinan ada pengaruh keimanan terhadap ketahanan psikologis dan alasan seseorang untuk bertahan hidup, rasanya tidak bijak kita langsung menjustifikasi “kurang iman ya”, padahal penyebab munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup tidak bisa lepas dari tiga aspek yang sudah kita bahas sebelumnya (i.e., psikologis, sosiologis, dan biologis). Semoga dengan hadirnya kita dalam forum diskusi ini, meningkatkan *self-awareness* dan juga kepekaan dengan orang lain untuk tidak mudah menjustifikasi “kurang iman” pada orang-orang yang sedang mengalami tekanan psikologis, karena memang bukan itu yang mereka butuhkan. Yang mereka butuhkan adalah didengarkan, dan diarahkan untuk mengonsultasikan ke tenaga profesional (psikiatri, psikolog, konselor). Mari kita lebih peduli, bukan asal justifikasi 😊

Lalu, jika pikiran itu (suicidal ideation) muncul dalam pikiran kita, apa yang harus kita lakukan?

Ada dua penelitian yang membahas penyebab dari munculnya pikiran untuk bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Neacsiu, A. D., Fang, C. M., Rodriguez, M., & Rosenthal, M. Z. (2017) menyatakan bahwa kemunculan suicidal idea/suicidal thought disebabkan oleh problem regulasi emosi (khususnya *emotional clarity* dan *emotional impulsivity*). Selain itu, dalam subjek yang berbeda, kondisi individu yang mengalami depresi berkepanjangan memicu permasalahan dalam memahami emosinya (problem with emotional clarity) dan memunculkan perilaku impulsive yang emosional (sesaat). *Tapi, suicidal idea* bisa terjadi pada siapa saja, tidak selalu terjadi hanya pada orang-orang yang mengalami depresi. Sehingga, dapat disimpulkan dua hal penting yang perlu diimprove untuk menanggulangi *suicide ideation* adalah kejelasan memahami emosi dan tidak berperilaku implusif dan reaktif secara emosional).

Penelitian lain yang dilakukan Ong & Thompson (2019) menyimpulkan bahwa:

- a. Strategi koping yang maladaptif dan kesulitan dalam meregulasi emosi berhubungan dengan peningkatan resiko munculnya suicide thought
- b. Strategi koping menghindar (avoidance coping) berhubungan dengan peningkatan suicidal idea, sedangkan peningkatan *cognitive reappraisal* (peninjauan kembali emosi yang muncul) berkorelasi dengan penurunan resiko munculnya suicidal idea (populasi : orang Asia)

Pemahaman yang keliru bahwa menyakiti fisik sebagai upaya (*coping strategy*) mengalihkan/menghindari rasa sakit hati/psikis. Padahal, dalam jangka panjang, baik suicide ideation (atau yang diawali dengan self-harm) menimbulkan efek negative lainnya (trauma fisik/psikologis).

Dari dua penelitian di atas, strategi regulasi emosi yang bisa kita terapkan untuk menanggulangi hadirnya pikiran ingin bunuh diri adalah **cognitive change/cognitive re-appraisal** (Gross, 2007). Dalam strategi perubahan kognitif, individu berupaya menilai kembali secara kognitif situasi-situasi yang menimbulkan emosi, mencari jalan keluar, dalam rangka menurunkan dampak emosional yang berlebihan (Gross, 2007). Strategi regulasi emosi yang menggunakan perubahan kognitif memiliki tiga indikator, yaitu penerimaan, berpikir positif, dan perbandingan sosial atau *downward social comparison*.

- a. Positive re-appraisal

Berpikir positif atau *positive re-appraisal* ini dapat diwujudkan

dengan cara merefleksikan dan mengevaluasi berbagai keadaan diiringi dengan berpikir positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dengan harapan dapat mengurangi kadar emosi yang berlebihan (Gross, 2007). *Positive Reappraisal* meliputi pikiran-pikiran positif yang dirasakan individu dalam menghadapi kehidupannya. Individu ini memiliki pemikiran bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah yang terbaik dan selalu memaknai ujian sebagai sebagai sesuatu yang harus dilalui (Gross, 2007). Berpikir positif ini harus diikuti dengan sikap optimis dan kemantapan hati untuk berupaya dengan lebih baik, serta memikirkan efek dari segala keputusan.

Mari kita tinjau kembali melalui beberapa pertanyaan mengenai cognitive reappraisal berikut:

“Apakah benar emosi marah, kecewa, dan menyalahkan diri sendiri adalah emosi yang perlu dirawat? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa? Lalu apa yang harus kulakukan?”

“Apakah raga yang sejatinya bukan milik kita ini layak disia-siakan dengan cara mengakhiri hidup? Mengapa? Lalu bagaimanakah seharusnya kuperlakukan apa-apa yang jadi titipan Allah ini?”

“Apa kabar orang-orang yang kita sayang dan menyayangi kita? Mungkin mereka tak banyak, tapi bagaimana perasaan mereka jika kita memutuskan untuk mengakhiri hidup? Kematian itu keniscayaan, jadi tak perlu melakukan hal yang menyebabkan mati. Tapi, sudahkah diri ini punya bekal yang cukup untuk pulang kampung ke akhirat? Bukankah salah satu hal yang wajib diimani adalah percaya kepada hari akhir?”

Coba tuliskan, dan mungkin bisa menjadi salah satu therapy notes, reminder untuk kita ketika pikiran untuk bunuh diri hadir.

Dan di akhir dari segala pertanyaan dan jawaban yang akhirnya muncul, saya ingin mengajak untuk kembali ingat pada salah satu surat cintaNya:

“Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada pula benci kepadamu”
(QS Adh Dhuha:3)

b. Penerimaan

Penerimaan (*acceptance*) yaitu kemampuan individu dalam menerima kejadian atau peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Aspek ini merupakan upaya dalam diri individu untuk menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri individu tersebut dengan pasrah. Carver (1998, dalam Gross 2007) mengungkapkan bahwa penerimaan

diri individu terhadap takdir yang dijalani memiliki hubungan yang positif dengan optimisme dan harga diri individu tersebut. Perilaku yang cenderung mengarah kepada kepasrahan ini juga memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan.

Menerima bahwa diri kita “ *mungkin* ” sedang dalam kondisi tertekan, bersedih, kehilangan, marah dan kecewa. Menerima bahwa tidak semua orang bisa dan mengerti apa yang kita rasakan. Menerima bahwa terkadang kita manusia mandiri yang juga membutuhkan orang lain, jadi meminta bantuan orang lain dan tenaga profesional (psikolog/psikiater) adalah hal yang wajar, artinya kita mengenal kapasitas diri kita. Menerima bahwa segala hal yang terjadi di dunia ini merupakan scenario terbaik Allah yang telah disusun tentu dengan sebuah alasan. Menerima dengan tawakkal dan penuh pasrah kepada Allah, bahwa segala hal baik yang dilakukan di dunia akan berbuah manis di akhirat yang kekal.

“Sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dan sedikit ketakutan, penyakit, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira pada orang-orang yang sabar”

(QS Al-Baqarah: 153)

c. *Downward social comparison*

Downward social comparison dapat diwujudkan dengan melakukan perbandingan dengan orang lain yang membuat individu merasa kondisi hidup individu tersebut lebih baik daripada kondisi orang lain. Salah satu contoh sederhana dari perubahan kognitif dalam lingkungan sosial adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perbandingan sosial ke bawah, yaitu membandingkan situasi seseorang itu dengan orang lain yang kurang beruntung. Dengan demikian, cara berpikir ini dapat menurunkan emosi negatif (Taylor & Lobel, 1989; Wills, 1981 dalam Gross, 2007).

Tidak semua orang sepakat dengan *downward social comparison*, karena untuk bersyukur sewajarnya kita tidak perlu harus melihat kesulitan orang lain dulu kan? Saya tidak menyalahkan orang-orang yang sepakat maupun tidak sepakat dengan *downward social comparison*. Karena, setiap orang punya tahapan dan cara masing-masing untuk mengembalikan emosinya menjadi stabil dan mencapai syukur. Ada juga yang menyarankan untuk tidak perlu membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain. Cukup kita melihat perkembangan hidup kita dari waktu ke waktu, apakah sudah lebih baik dari kemarin? Ya, hal itu juga baik untuk diterapkan. Saya hanya menyampaikan

bahwa downward social comparison adalah salah satu indikator dari perubahan kognitif, yang menurut penelitian bisa meregulasi emosi kita dengan lebih baik, dan ini hanyalah satu substrategi. Sebagai tambahan, sebagai umat muslim pun, ada sebuah **hadits riwayat Bukhari dan Muslim, :**

“Pandanglah orang yang berada di bawahmu (yang lebih susah hidupnya), dan janganlah engkau pandang orang yang berada di atasmu (yang lebih nyaman hidupnya). Dengan demikian, hal itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah padamu”

Baik di dalam hadits dan juga diikuti dengan perkembangan ilmu psikologi mengenai strategi regulasi emosi perubahan kognitif, *downward social comparison* sah-sah saja dilakukan. Namun, sekali lagi, ini soal rasa yang cukup ditanam di dalam hati, karena berkaitan dengan kepekaan kita dalam berinteraksi dengan sesama. Tidak dapat dipungkiri, dalam beberapa fase kehidupan, saya pun juga menjalankan pemikiran ini untuk kembali merasakan betapa besar nikmat Allah kepada saya, tanpa perlu saya sebutkan dengan apa atau siapa pemikiran ini muncul. Tanamkan, cukup di dalam hati. Tapi bagi yang sudah menikah, tidak ada salahnya melibatkan suami dalam proses perubahan kognitif ini, baik dalam *positive re-appraisal*, penerimaan, maupun *downward social comparison*. Semoga Allah selalu menjaga hati, lisan, dan pikiran kita. Aamiin.

Dalam perspektif Islam, kita juga mengenal beberapa jenis terapi yang sebenarnya bisa kita lakukan setiap saat. Salah satu rekomendasi bacaan yang menurut saya baik mengenai berbagai jenis terapi ibadah untuk diterapkan bersama adalah buku “Terapi dengan Ibadah” karya Hasan bin Ahmad Hammam dkk (2014). Kita mengenal empat hal yang menjadi penawar rasa sakit, yaitu mengucapkan istighfar (terlebih sayyidul istighfar yang terdapat dalam kumpulan doa al-matsurat, berdoa, shalat, dan membaca Al-Qur’an, dan berpuasa). Lewat hal-hal yang sifatnya lahiriyah ini, semoga dengan memahami setiap apa yang kita baca, baik memahami makna sayyidul istighfar, bacaan shalat kita, doa-doa yang kita utarakan, memahami tafsir Al-Qur’an (selain terus berupaya membaca sesuai tajwid), dan makna berpuasa, insyaAllah apa-apa yang pernah mengganjal dalam hati, termasuk pikiran selintas mengenai keinginan untuk bunuh diri akan meredup seiring berjalannya waktu. Karena pada akhirnya kita sadar, bahwa Allah memeluk kita dengan kasih sayang, Allah berikan rahmat

kepada semua makhluk-Nya, Allah titipkan jiwa dan raga untuk mempersiapkan bekal pulang kampung ke kampung Akhirat, dan kita tentu akan sangat menyesal jika menyia-nyiakan kesempatan-Nya.

Dua hal yang ingin saya bahas disini adalah mendalami makna sayyidul istighfar. Bagi kita yang rutin membaca zikir pagi dan petang, mungkin tak asing dengan doa ini:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya:

Ya Allah, Engkaulah Tuhanku, tiada Tuhan selain Engkau yang menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu, aku akan setia pada janjiku pada-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang aku perbuat. Kuakui segala nikmat-Mu atasku dan aku akui segala dosaku (yang aku perbuat). Maka ampunilah aku, sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa kecuali Engkau.

Sayyidul, yang satu akar kata dengan Sayyid, yang berarti pemimpin. Sayyidul istigfar berarti pemimpinnya Istigfar. Istigfar yang diutamakan. Jauh sebelum ada alat ukur mengenai *Religious Coping* (Pargament dkk, 1988) yang sempat dijelaskan di atas, Islam telah mengajarkan proses yang kolaboratif antara Allah dan hamba-Nya. Segala nikmat dan ujian yang hadir tentu atas izin-Nya, tapi Allah juga ingin melihat upaya kita sebagai makhluknya menjalankan hakikat kita sebagai manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana yang tertuang dalam QS Ad-Dzariyaat 56. Implementasi beribadah sangat luas, salah satunya adalah mengimplementasikan ikrar syahadat ke dalam bentuk perilaku, semampu kita. Makna semampu kita disini adalah semaksimal sekuat tenaga yang bisa kita lakukan, sampai Allah memanggil kita.

Diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari, “siapa yang mengucapkan sayyidul istigfar pada pagi hari dengan penuh keyakinan terhadapNya, lalu ia meninggal dunia pada hari itu sebelum sore tiba, maka ia termasuk penduduk surge. Dan siapa yang mengucapkannya di malam hari dengan penuh keyakinan terhadapNya, lalu ia meninggal dunia sebelum pagi tiba, maka ia termasuk penduduk surga.”

Lalu, bagaimanakah Islam Memandang Bunuh diri?

Sewaktu kecil, Bapak saya sering memperdengarkan lagu-lagu Bimbo, saya jadi teringat salah satu potingan liriknya, “Pesan Nabi, tentang mati, janganlah minta mati kepadamu. Dan

janganlah kau berbuat menyebabkan mati. Pesan Nabi, jangan takut mati, meski kau sembunyi, ia menghampiri. Takutlah pada kehidupan setelah kau mati, renungkanlah itu”

Saya jadi bertanya kepada Bapak, apakah benar kita tidak boleh meminta mati dan melakukan hal yang menyebabkan mati?

Ternyata memang benar, bunuh diri adalah hal yang dilarang oleh Allah.

“Janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu” (QS. An Nisa: 29)

Begitu juga dengan pesan Nabi, yang tertuang dalam HR. Bukhari no. 6351, 5671, dan Muslim no. 2680 :

“Janganlah salah seorang di antara kalian berangan-angan untuk mati karena musibah yang menyimpannya. Kalau memang harus berangan-angan, hendaknya dia mengatakan, ‘Ya Allaah, hidupkanlah aku jika kehidupan itu baik untukku, dan matikanlah aku jika kematian itu baik bagiku”

“Barangsiapa yang terjun dari sebuah bukit untuk menewaskan dirinya maka kelak ia akan masuk neraka dalam keadaan terlempar jasadnya. Ia kekal dalam neraka selamanya”

Saya sengaja meletakkan bagaimana hukum Islam memandang tentang bunuh diri akhir tulisan, karena ingin mengajak menelaah bersama mengenai pemikiran bunuh diri ditinjau dari perspektif psikologi, penyebab, dan hal-hal yang bisa kita lakukan bersama untuk menanggulangi pemikiran itu jika hadir pada diri kita sendiri. Ibarat kita mendapatkan hadiah dari orang yang kita sayang, rasanya tidak mungkin kan kita menolaknya, apapun wujud pemberian itu. Begitu juga dengan pemberian rezeki berupa jiwa dan raga yang Allah titipkan pada kita. Apakah lantas kita akan menolak pemberian itu? Padahal jelas, jiwa dan raga inilah yang nantinya jadi saksi di kampung akhirat, seberapa besar ikhtiar kita dalam beribadah (yang mana merupakan hakikat hidup manusia). Bicara soal hakikat hidup, tentu harus diikuti dengan hakikat mati. Sesungguhnya, kematian adalah lepasnya jasad kita, namun ruh kita hanya berpindah dari dunia menuju kehidupan sesudah mati (alam barzah, hingga akhirat). Sehingga, keliru jika kita berpikir rasa sakit di dunia ini karena ujian yang menurut kita sangat berat akan berakhir jika kita memutuskan untuk mengakhiri hidup. Karena kita beriman kepada hari akhir, termasuk kiamat kecil di dalamnya (kematian). Kehidupan setelah kematian itu adalah kehidupan yang lebih kekal, dan bisa jadi akan jauh lebih berat apabila kita tidak memiliki bekal yang cukup, justru mengakhiri kesempatan menabung kebaikan dengan cara mengakhiri

hidup (yang tergolong dosa besar). Maka sesungguhnya, bunuh diri menyebabkan seseorang meninggalkan masalah yang jauh lebih kecil di dunia yang hanya sementara, jika dibandingkan dengan pertanggungjawaban manusia di akhirat. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa bunuh diri bukanlah *short cut* untuk menyelesaikan masalah.

Sebagai makhluk yang dinyatakan sebagai makhluk sosial, kita akan selalu belajar mengasah kepekaan, melatih pikiran untuk selalu bijak dalam menjustifikasi diri sendiri maupun orang lain, kita juga selalu belajar melatih lisan dan tindakan kita untuk tidak menyakiti orang lain. Semoga Allah selalu menjaga kepekaan kita, menjaga dari salah prasangka, menjaga emosi kita, dan menjaga lisan dan laku kita agar selalu mengimplementasikan hakikat hidup manusia. Semoga pertemuan online ini menjadi media ikhtiar bagi kita untuk meningkatkan self-awareness terhadap kondisi psikologis kita, merealisasikan apa yang Allah tuntunkan untuk kita dan juga ilmu psikologi (khususnya strategi regulasi emosi) untuk mencegah tumbuhnya pikiran untuk bunuh diri. Sebagai salah satu dari jutaan ilmuan psikologi, saya tidak akan henti-hentinya mengajak semua orang untuk peduli dengan kesehatan mental masing-masing, dan tidak ragu untuk menemui psikolog. Karena bisa jadi, Allah memberikan pertolongan melalui ikhtiar kita untuk bangkit, mencari pertolongan dari perspektif orang lain (khususnya psikolog dan psikiater), dan tentunya selalu libatkan Allah dalam proses hidup kita. Seperti tema kesehatan mental di tahun ini, “It’s Okay not to be Okay” tapi rasanya tak lengkap bila “Because Allah will not leave me alone, and He is the only one who will always help me. Just believe Him and go on with our better life, physically, mentally and spiritually.”

Tulisan ini jauh dari sempurna, tapi semoga bermanfaat bagi kita semua untuk saling menguatkan dan mengingatkan dalam kebaikan. Wallahu a’lam bisshawwab.

Mohon maaf dan terimakasih 😊

Wassalamu’alaikum

“Dan ikutilah apa yang diwahyukan kepadamu, dan bersabarlah hingga Allah memberi keputusan dan Dia adalah Hakim yang sebaik-baiknya” QS. Yunus: 109