Bunuh Diri Bukan Solusi



Daftar Isi

Toggle

Pokok permasalahan bunuh diri

Bertahanlah! Hingga datang pertolongan!

Orang beriman anti bunuh diri?

Untuk Anda yang berteman dengan penyintas bunuh diri

Akhir-akhir ini, terjadi eskalasi jumlah kasus bunuh diri. Mulai dari orang dewasa, remaja, hingga anak kecil pun menjadi korban dalam kasus bunuh diri yang terjadi. Selama 5 tahun terakhir, dilansir dari data Pusat Informasi Kriminal Nasional, terjadi peningkatan jumlah kasus bunuh diri sebanyak 60% dengan rataan lebih dari 1000 kasus setiap tahunnya. Banyak dari kasus tersebut terjadi pada kalangan muda di masa awal produktifnya. Hal ini menjadi perhatian, mengapa anak muda rentan sekali dengan bunuh diri?

Beberapa pernyataan yang dikeluarkan oleh pihak terkait menyimpulkan bahwa isu kesehatan mental menjadi sangat penting di zaman ini. Himpitan masalah sosial, ekonomi, juga

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/bunuh-diri-bukan-solusi/
Tanggal download: 17 November 2026, 10:09 WIB

akademik, menjadi faktor yang diduga melatarbelakangi banyak kasus bunuh diri yang terjadi.

Pokok permasalahan bunuh diri

Permasalahan yang dihadapi oleh korban bunuh diri dirasa menjadi momok yang teramat besar, seakan tak bisa diatasi sama sekali. Sehingga tidak terpikirkan solusi lain selain menyelesaikan riwayat kehidupannya.

Mungkin anda pun sedang berada di posisi yang sama, sedang menghadapi kerasnya kehidupan dunia. Seakan tugas-tugas kuliah yang menumpuk tak ada habisnya. Anda pun merasa sendirian dalam menghadapinya, sedangkan kehidupan orang-orang terasa baik-baik saja.

Namun, sejatinya bunuh diri bukanlah solusi. Justru, dengan bunuh diri, masalah yang dihadapi semakin pelik. Pikirkan saja, ketika anda memutuskan mengakhiri hidup, masalah yang anda hadapi tidak selesai begitu saja. Utang yang melilit tidak akan lepas, permasalahan sosial yang dihadapi tidak akan usai. Akan tetapi, masalah itu kini berpindah kepada orang lain. Keluarga anda, teman-teman anda, dan semua orang yang menyayangi anda, justru akan menanggung semuanya!

Setiap orang pasti di dalam hatinya berkeinginan untuk dikenang sebagai orang baik…

Sekarang mari renungkan, ketika anda mengakhiri hidup dengan bunuh diri serta meninggalkan berbagai masalah yang terlimpahkan kepada orang lain, bagaimana anda ingin dikenang oleh orang-orang?

Bertahanlah! Hingga datang pertolongan!

Ketahuilah, dengan anda tetap bertahan hidup, anda setidaknya tidak memperburuk masalah yang ada. Hanya anda yang menanggungnya, sedangkan orang lain tidak mendapatkan dampak buruknya.

Dan bisa jadi, anda justru mampu menyelesaikan masalahnya, karena Allah berjanji,

??? ?? ????? ????

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/bunuh-diri-bukan-solusi/
Tanggal download: 17 November 2026, 10:09 WIB

?? ?? ????? ????

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

Dalam konsep Islam, Allah telah berjanji, ketika Ia menetapkan kesulitan bagi seseorang, pasti Ia juga menetapkan kemudahan bersamanya. Bersama, bukan setelahnya. Sehingga Islam terus menawarkan optimisme.

Ibnu Katsir berkata dalam Tafsir-nya,

“Bila hati dipenuhi oleh (1) rasa putus asa, (2) dada yang luas menjadi terasa sempit, (3) banyak hal yang tidak disukai sedang menimpa, serta (4) banyak musibah yang dialami, sehingga (5) ia tidak melihat adanya celah untuk melepaskan diri dari bahaya yang sedang menimpa diri, dan (6) tiada gunanya lagi semua upaya untuk menanggulanginya.

Maka, akan datang kepadamu pertolongan bila hatimu berserah kepada-Nya, yaitu pertolongan dari Tuhan Yang Mahalembut lagi Maha Memperkenankan doa. Semua musibah apabila telah mencapai puncaknya, pasti akan segera bertemu jalan keluarnya.”

Maka, apalagi yang anda khawatirkan jika ada Zat yang Mahakuat menjamin permasalahan anda akan terselesaikan?! Jika ada seorang jenderal atau hakim agung yang menjamin permasalahan hukum anda terselesaikan, apakah anda masih mengkhawatirkannya?

Falillahi matsalul a’la…

Allah lebih berkuasa dari itu. Dan janji Allah tidak pernah dusta.

Maka, berserahlah kepada Allah agar anda dapat ditolong oleh-Nya. Bersabarlah sejenak, hingga jalan keluar terbuka lebar. Allah tidak sedang bermain-main dengan hamba-Nya, Ia menjalankan garis takdir yang terbaik untuk anda.

Alasan jalan keluar anda hadir ketika masalah sedang memuncak, agar semakin indah kisah perjuangan anda. Tidak ada tokoh utama dalam sebuah kisah yang menjalankan cerita yang biasa-biasa saja. Tentu ada banyak adegan heroik yang dilakukan. Dan anda adalah pemeran utama dalam cerita hidup anda. Anda hanya perlu menjalankan takdir heroik yang telah Allah gariskan. Dan yakinlah, ada akhir kisah yang indah jika anda terus bersabar, dan menjalankannya dengan aksi-aksi heroik, yakni dengan tunduk patuh pada apa yang Dia perintahkan.

Dan masa depan yang buruk tidak lebih pasti daripada masa depan yang cerah. Karena Allah, Yang Mahakuasa, dan yang tidak pernah dusta, telah menjanjikan bagi mereka yang taat kepada-Nya, Allah pastikan baginya akhir yang indah.

Baca juga: Bunuh Diri dalam Paradigma Islam (Bag. 1)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/bunuh-diri-bukan-solusi/
Tanggal download: 17 November 2026, 10:09 WIB

Orang beriman anti bunuh diri?

Mungkin muncul pertanyaan di diri anda, “Emangnya hanya dengan beriman kepada-Nya akan menyelesaikan masalah?”

Jawabannya, tidak.

Jika anda hanya yakin saja kepada Allah, tanpa tahu bahwa Allah sebegitu hebatnya, dan tanpa memasrahkan diri pada-Nya dengan taat beribadah, maka itu hanya akan sia-sia.

Mungkin anda juga akan bertanya, “Berarti, apakah beragama menyelesaikan masalah?”

Jawabannya, tidak juga. Kalau anda merujuk kepada penelitian yang dilakukan Ryan Lawrence dan Timnya, peneliti psikologi Amerika Serikat, maka korelasi agama terhadap pencegahan bunuh diri tidak sesederhana itu. Ada banyak faktor yang perlu dipertimbangkan untuk menyimpulkan bahwa agama mencegah munculnya ide bunuh diri.

Namun, timnya bersepakat, bahwa agama mampu mencegah praktik bunuh diri. Karena agama dapat menghambat seseorang untuk bertindak berdasarkan ide bunuh diri dengan cara: menyediakan akses terhadap komunitas yang mendukung, membentuk keyakinan seseorang tentang bunuh diri, menyediakan sumber harapan, dan menyediakan cara untuk menafsirkan penderitaan.

Untuk Anda yang berteman dengan penyintas bunuh diri

Teruslah mengajaknya mendekat kepada agama. Banyak penelitian menunjukkan bahwa afiliasi keagamaan bersifat protektif terhadap upaya bunuh diri. Ajaklah ia terus beribadah, karena hal tersebut dapat membantunya untuk mencegah melakukan bunuh diri.

Kita tidak bisa mengatur keadaan lingkungan yang kita hadapi, tetapi setidaknya kita bisa mengatur diri kita sendiri untuk merespons keadaan lingkungan yang ada. Apakah perkataan buruk itu perlu kita dengarkan? Apakah niatan jahat itu perlu kita balas? Apakah tindakan membenci itu perlu kita tanggapi?

Semuanya bisa anda kuasai. Dua tangan anda tidak cukup untuk menutup mulut setiap orang, tetapi ia cukup untuk menutup telinga ataupun menutup mata anda sendiri. Berjuanglah!

Baca juga: Jangan Bunuh Diri: Sebuah Panggilan untuk Menemukan Kembali Harapan dalam Islam

***

Penulis: Glenshah Fauzi

Artikel: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/bunuh-diri-bukan-solusi/
Tanggal download: 17 November 2026, 10:09 WIB

Referensi:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7310534

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/bunuh-diri-bukan-solusi/
Tanggal download: 17 November 2026, 10:09 WIB