

Hubungan Antara Penyakit Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam

Salwa Nabiila¹, Aceng Kosasih²

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: : salwanabiila@upi.edu¹

Abstrak

Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk biologis, genetik, lingkungan dan pengalaman hidup. Beberapa gangguan mental yang lebih umum termasuk depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan makan. Metode penelitian yang digunakan berupa metode deskriptif kualitatif dengan studi kasus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan faktor yang mempengaruhi keputusan untuk bunuh diri. Penting untuk dicatat bahwa hubungan antara kesehatan mental dan bunuh diri sangat kompleks dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor individu dan kontekstual. Kesimpulannya, artikel ini menyoroti pentingnya memahami hubungan antara kesehatan mental dan ide bunuh diri. Upaya untuk meningkatkan kesadaran, menghilangkan stigma dan memberikan dukungan sosial yang kuat dapat membantu mencegah pikiran untuk bunuh diri dan meningkatkan kesehatan mental yang baik.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Bunuh Diri, Depresi

Abstract

Mental health is influenced by many factors, including biological, genetic, environmental and life experiences. Some of the more common mental disorders include depression, anxiety, bipolar disorder, schizophrenia, and eating disorders. The research method used is in the form of a qualitative descriptive method with case studies. The purpose of this study was to gain a deep understanding of the experiences and factors that influence the decision to commit suicide. It is important to note that the relationship between mental health and suicide is complex and influenced by a number of individual and contextual factors. In conclusion, this article highlights the importance of understanding the relationship between mental health and suicidal ideation. Efforts to raise awareness, remove stigma and provide strong social support can help prevent suicidal thoughts and promote good mental health.

Key Words : *Mental Health, Suicide, Depression*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang mencakup perasaan, pikiran, dan keadaan psikologis. Ini mencakup bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang baik membutuhkan keseimbangan yang baik antara emosi, pikiran, dan interaksi sosial yang sehat. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang melawan dan mengatasi stres, mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain, membuat keputusan rasional, mencapai harga diri

yang positif, dan mengatasi tantangan hidup. Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, dan hubungan.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk biologis, genetik, lingkungan dan pengalaman hidup. Beberapa gangguan mental yang lebih umum termasuk depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan makan. Gangguan ini dapat memengaruhi pikiran, suasana hati, perilaku, dan interaksi sosial seseorang. Penting untuk memperhatikan kesehatan mental dengan

serius dan menganggapnya serius. Ini termasuk menjaga gaya hidup sehat seperti diet seimbang, tidur yang cukup, olahraga teratur dan manajemen stres yang efektif. Penting juga untuk mencari bantuan dan dukungan profesional jika Anda memiliki masalah kesehatan mental yang serius atau berkelanjutan. Meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma seputar kesehatan mental juga merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Semakin terbuka kita berbicara tentang kesehatan mental, semakin mudah orang mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan. Ketika berbicara tentang kesehatan mental, WHO mendefinisikan faktor penentu kesehatan mental sebagai kemiskinan, jenis kelamin, usia, konflik, bencana, penyakit serius, keluarga dan lingkungan sosial. Dengan demikian, kesehatan jiwa tidak dapat dipisahkan dari aspek lain kehidupan manusia, termasuk berbagai ruang dan infrastruktur yang mendukung kehidupan manusia di masyarakat. Namun sayangnya, Indonesia belum memiliki kebijakan khusus terkait kesehatan jiwa. Padahal jika diperhatikan, ada kebutuhan mendesak akan perlindungan dan pelayanan publik yang berkontribusi terhadap kesehatan jiwa warga negara Indonesia. Saat ini, banyak orang yang tidak mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, rentan terhadap pengaruh negatif globalisasi, budaya materialistis yang membuat orang merasa tidak mampu. Bunuh diri adalah tindakan dengan sengaja mengakhiri hidup sendiri. Ini adalah tindakan tragis dan kompleks yang melibatkan berbagai faktor dan keadaan yang berkontribusi pada bunuh diri individu. Bunuh diri seringkali merupakan akibat dari sejumlah masalah jangka panjang, termasuk masalah kesehatan mental yang serius seperti

depresi, gangguan bipolar, kecemasan berat, atau skizofrenia. Selain itu, faktor-faktor seperti stres emosional, trauma, isolasi sosial, stres jangka panjang, konflik dalam hubungan, dan masalah keuangan atau pekerjaan dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk bunuh diri.

Penting untuk diingat bahwa bunuh diri adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal berada dalam bahaya atau memiliki pikiran untuk bunuh diri, penting untuk segera mencari bantuan. Ada banyak sumber bantuan yang tersedia, seperti saluran bantuan krisis bunuh diri, layanan kesehatan mental, psikolog, psikiater, atau layanan konseling. Diskusi publik tentang bunuh diri, meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma yang terkait dengannya sangat penting untuk pencegahan bunuh diri. Dukungan dan perhatian yang tepat dapat memberikan harapan dan membantu mereka yang memiliki pikiran untuk bunuh diri mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan berupa metode deskriptif kualitatif dengan studi kasus. Metode ini melibatkan wawancara mendalam dengan orang-orang yang pernah mencoba bunuh diri atau memiliki pikiran untuk bunuh diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan faktor yang mempengaruhi keputusan untuk bunuh diri. Temuan dari penelitian kualitatif dapat memberikan wawasan tentang persepsi, perasaan, dan faktor kontekstual yang mungkin tidak terlihat dalam penelitian kuantitatif.

Serta menggunakan analisis data sekunder yang dimana Penelitian ini

menggunakan data yang sudah ada, seperti register fasilitas kesehatan, survei kependudukan atau database rekam medis. Analisis data sekunder dapat memberikan wawasan tentang kecenderungan bunuh diri, karakteristik kelompok berisiko, atau hubungan antara kesehatan mental dan bunuh diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Bunuh Diri

Bunuh diri adalah fenomena kematian tinggi yang mengancam semua kelompok umur. Bunuh diri komunitas seringkali merupakan fenomena yang mengejutkan atau luar biasa, dan beberapa orang merasa takut atau tidak nyaman ketika seseorang di sekitarnya melakukan bunuh diri. Orang dengan perilaku bunuh diri cenderung sibuk. Ide bunuh diri adalah ide spesifik bahwa seseorang harus membuat keputusan tentang hidupnya berdasarkan banyak pemikiran yang ada tentang kematian.

Fenomena bunuh diri di Indonesia semakin memprihatinkan. Indonesia sebagai negara dengan budaya kolektif juga memiliki tingkat bunuh diri yang tinggi. Menurut WHO, angka bunuh diri di Indonesia bisa meningkat menjadi 2,4 persen per 100.000 orang pada tahun 2020 jika tidak ada perhatian serius dari berbagai pihak.

Bunuh diri menciptakan cara termudah untuk menyingkirkan masalah dengan menghilangkan nyawa sendiri. Seolah-olah mereka tidak memiliki harapan hidup dan tidak ada keinginan untuk melanjutkan perjuangan hidup. Bunuh diri biasanya menjadi jalan yang diambil bagi orang yang depresi, distorsi dan transisi budaya memengaruhi perilaku bunuh diri orang tersebut. Selain dari sisi budaya, sisi psikologis dan kejiwaan juga sangat berpengaruh. Depresi dan skizofrenia menjadi faktor yang dinilai sebagai pemicu bunuh diri.

Depresi jangka panjang dapat meningkatkan risiko bunuh diri seseorang, karena pikiran seseorang yang mengalami depresi, bunuh diri adalah solusinya. Kepribadian dapat dilihat dari naik turunnya emosi. Banyak yang beranggapan bahwa orang yang bersenang-senang tidak mengalami depresi, bunuh diri nekat melakukannya. Banyak kasus bunuh diri terjadi pada puncak frustrasi seseorang karena alasan ekonomi, sosial, dan psikologis. Bunuh diri adalah cara seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Ketidakstabilan kondisi sosial ekonomi, kemiskinan dan pengangguran, kecenderungan individualisme dan kolektifisme adalah realitas yang sering membuat orang melakukan bunuh diri saat ini. Fenomena ini bisa menjadi sumber stres, dan jika stress yang berkepanjangan atau spesifik, maka mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Bunuh Diri Menurut Pandangan Islam

Menurut Islam, bunuh diri sangat dilarang dan dianggap sebagai dosa besar. Islam mengajarkan bahwa hidup adalah anugerah dari Tuhan dan hanya Tuhan yang berhak menentukan awal dan akhir kehidupan. Oleh karena itu, bunuh diri dianggap bertentangan dengan kehendak Tuhan. Di dalam Al-Qur'an dengan jelas menyatakan bahwa bunuh diri adalah perbuatan yang sangat buruk. Surah An-Nisa (4:29) Allah berfirman: "Jangan bunuh dirimu, karena sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu". Hadits Nabi Muhammad juga menegaskan larangan bunuh diri. Nabi Muhammad bersabda: "Barangsiapa membunuh dirinya dengan sesuatu di dunia ini, Allah akan menghukumnya dengan benda itu pada Hari Kebangkitan" (Sahih al-Bukhari).

Islam mengajarkan umatnya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesengsaraan hidup. Ketika seseorang sedang berjuang atau tertekan,

Islam mendorong mereka untuk mencari pertolongan dan dukungan dari Tuhan, keluarga, teman atau profesional kesehatan yang berkualitas. Saat menghadapi masalah kesehatan mental atau kesulitan lain, sangat ditekankan bahwa penting untuk mencari perhatian medis dan bantuan dari profesional yang berkualifikasi. Dalam Islam, penting untuk memberikan perhatian, empati, dan dukungan kepada orang-orang yang mengalami kesulitan mental atau berisiko bunuh diri. Komunitas Muslim didorong untuk memperhatikan kesehatan mental dengan serius, menghilangkan stigma, dan menyediakan layanan kesehatan mental yang berkualitas. Membantu orang yang berisiko bunuh diri dalam situasi kritis adalah tanggung jawab bersama untuk melestarikan dan melindungi kehidupan. Namun, penting untuk dicatat bahwa setiap agama memiliki definisi dan interpretasi yang berbeda. Jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran lebih lanjut tentang pandangan Islam dalam hal ini, Anda disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli agama atau cendekiawan Islam yang berkualifikasi.

Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Bunuh Diri

Kesehatan mental memiliki hubungan yang sangat penting dengan risiko bunuh diri. Berikut adalah beberapa langkah yang menggambarkan hubungan tersebut:

1. Gangguan Kesehatan Mental

Banyak kasus bunuh diri terkait dengan masalah kesehatan mental yang serius, seperti depresi, gangguan bipolar, kecemasan berat, skizofrenia, atau gangguan makan. Orang dengan kondisi ini mungkin mengalami keputusasaan, kehilangan harapan, atau ketidakseimbangan emosi yang signifikan, yang dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri.

2. Pikiran dan Persepsi Negatif:

Masalah kesehatan mental sering dikaitkan dengan pikiran negatif yang terus-menerus, seperti perasaan rendah diri, tidak berharga, atau pandangan pesimis tentang masa depan. Persepsi negatif ini dapat memperkuat pikiran untuk bunuh diri, karena orang mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki solusi atau harapan untuk memperbaiki situasi mereka.

3. Ketidakmampuan Menghadapi Stres dan Krisis

Kesehatan mental yang buruk dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk menghadapi stres dan krisis secara efektif. Ketika seseorang merasa terjebak dalam situasi yang tak tertahankan atau tidak mampu mengatasi tekanan emosional, mereka mungkin menganggap bunuh diri sebagai satu-satunya jalan keluar.

4. Kehilangan Dukungan Sosial

Kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi hubungan sosial seseorang, termasuk kehilangan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas. Hilangnya dukungan sosial ini dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan kesepian, yang merupakan faktor risiko bunuh diri.

5. Penyalahgunaan Zat

Gangguan kesehatan mental sering dikaitkan dengan penyalahgunaan zat. Penggunaan zat yang berlebihan atau penyalahgunaan obat-obatan tertentu dapat memengaruhi fungsi kognitif dan emosional seseorang serta memperburuk gejala gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri.

Penting untuk dicatat bahwa hubungan antara kesehatan mental dan bunuh diri sangat kompleks dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor individu dan kontekstual. Identifikasi dini masalah kesehatan mental, akses ke perawatan yang tepat, dukungan sosial yang kuat, dan pencegahan bunuh diri

yang komprehensif merupakan langkah penting untuk mengurangi risiko bunuh diri dan meningkatkan kesehatan mental yang baik.

Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri

Remaja dengan ide bunuh diri disebabkan oleh perubahan lingkungan sosial karena sekolah atau kegiatan di luar rumah. Saat bersekolah, remaja mengalami masalah psikologis karena harus meninggalkan lingkungan sosial yang ada dan berada di luar lingkungan keluarga. Remaja mengalami kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman. Oleh karena itu, banyak penelitian tentang dukungan sosial kesehatan mental sebagai prediktor perilaku bunuh diri. Remaja yang berada dalam kondisi baru dan tidak menyenangkan akibat kurangnya dukungan sosial menimbulkan kondisi stres bagi remaja dan tidak mampu beradaptasi. Berbeda ketika remaja mendapat dukungan sosial, maka remaja mudah beradaptasi dan tidak mengalami kondisi stress.

Dukungan sosial dapat datang dari keluarga, teman, dan orang terdekat, dengan ketiganya berperan dalam membantu remaja mengembangkan pikiran untuk bunuh diri. Sumber dukungan sosial meliputi:

1. Dukungan Sosial Keluarga

Keluarga adalah sumber dukungan utama sebelum teman dan orang terdekat, artinya keluarga adalah sumber dukungan sosial pertama bagi remaja. Oleh karena itu, kaum muda dan keluarga memiliki hubungan jangka panjang yang selalu mendukung kaum muda. Remaja yang kurang mendapat dukungan sosial dari

keluarganya meningkatkan keinginan bunuh diri dalam kondisi stres.

2. Dukungan Sosial dari Teman

Perkembangan pikiran bunuh diri juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman, karena remaja berada dalam fase perkembangan pencarian jati diri, salah satunya adalah pencarian teman dan teman sebaya. Kurangnya dukungan sosial, seperti kurangnya teman, dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri pada remaja. Selain itu, remaja yang terus-menerus mengalami stres akibat kondisi tanpa dukungan sosial dapat menimbulkan pikiran untuk bunuh diri.

3. Dukungan sosial dari Orang Terdekat

Dukungan sosial dari orang terdekat lainnya dapat menyebabkan ide bunuh diri karena kurangnya dukungan sosial dari orang tersebut. Bagi kaum muda, orang terdekat memiliki tugas untuk memantau keadaan pikiran atau kesehatan mental orang tersebut.

Berdasarkan keadaan keluarga, faktor yang mempengaruhi terjadinya pikiran bunuh diri pada remaja terutama adalah keadaan keluarga dimana pernah terjadi bunuh diri atau psikopatologi keluarga. Kedua, remaja mengalami trauma dari pelecehan masa kanak-kanak, perpisahan dan kehilangan anggota keluarga melalui kematian atau perceraian, serta kekerasan fisik dan seksual. Ketiga, kondisi keluarga bermasalah seperti broken home, komunikasi keluarga bermasalah dan keterikatan yang buruk, serta tingkat konflik yang tinggi. Berhati-hatilah saat menilai risiko bunuh diri remaja penilaian hubungan keluarga.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, artikel ini menyoroti pentingnya memahami hubungan antara kesehatan mental dan ide bunuh diri. Upaya untuk

meningkatkan kesadaran, menghilangkan stigma dan memberikan dukungan sosial yang kuat dapat membantu mencegah pikiran untuk bunuh diri dan

meningkatkan kesehatan mental yang baik.

Bunuh diri adalah masalah yang kompleks dan serius yang memerlukan pendekatan pencegahan yang komprehensif. Memahami faktor risiko, identifikasi dini, intervensi yang tepat, edukasi, dan upaya pencegahan terkoordinasi dapat membantu menurunkan angka bunuh diri dan mendukung peningkatan kesejahteraan mental pada populasi berisiko.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Menjaga kesehatan mental yang baik melalui perawatan, dukungan sosial, dan kesadaran dapat membantu individu mencapai kesejahteraan secara keseluruhan dan mengurangi beban penyakit mental yang sering kali diabaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, S. (2018). Fenomena Bunuh Diri Di Kabupaten Gunung Kidul. *Sosio Konsepsia*, 7(1), 92–108. <https://doi.org/10.33007/ska.v7i1.1141>
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan. *Syifa MEDIKA*, 3(2), 118–127. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 381–387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587> adap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 381–387.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Nugroho, W. B. (2012). Youth, suicide and resilience: strengthening resilience as a reduction in suicide rates among Indonesian youth. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Caraka : Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.
- Ratih, A., & Tobing, D. (2020). Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56–70.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Salsabiela, K., & Wardani, I. Y. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dan Kedekatan Orang Tua Dengan Ide Bunuh Diri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 1(1), 39–48. <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/12756/1/168600236->

Endang Setiawati - Fulltext.pdf
Santoso, M. B. (2016). Kesehatan
Mental Dalam Perspektif Pekerjaan
Sosial. *Share : Social Work
Journal*, 6(1).

<https://doi.org/10.24198/share.v6i1.13160>