

Bunuh Diri Tidak Menyelesaikan Masalah



Oleh: Aisyah Nurul Izzah Bt Muhafaz

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 9 Jun 2021

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah berkata, kira-kira satu hingga dua kejadian bunuh diri dilaporkan berlaku setiap hari di negara ini. Jumlah kes yang semakin meningkat setiap hari menggusarkan masyarakat.

Seseorang yang membunuh diri lazimnya bertindak demikian kerana enggan menghadapi situasi yang tidak dapat ditanganinya sekali gus menyebabkan dia bertindak di luar jangkaan.

Terdapat pelbagai faktor luaran dan dalaman yang mempengaruhi individu mengambil jalan singkat untuk menyelesaikan masalah dengan membunuh diri.



Gambar hiasan: Pexels

Daftar Statistik Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia mencatatkan kes bunuh diri melonjak sehingga 95 peratus sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Sebahagian besar mangsa berumur antara 19 sehingga 45 tahun.

Lebih mengejutkan, kanak-kanak yang berumur bawah 12 tahun turut terjebak dalam perbuatan bunuh diri. Mengapakah anak kecil yang naif boleh bertindak di luar jangkauan?

Melihat kepada situasi yang membimbangkan ini, gejala bunuh diri tidak seharusnya dipandang remeh oleh masyarakat.

Sesetengah mangsa bertindak sedemikian setelah menemui jalan buntu dalam meneruskan kehidupan yang sukar.

Islam melarang dengan sekeras-kerasnya perbuatan bunuh diri. Hal ini kerana bunuh diri merupakan satu perkara yang dimurkai oleh Allah SWT dan sudah tentu ia salah satu dosa besar.

Allah SWT berfirman dalam surah al-Isra' ayat 33:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ

Dan janganlah kamu membunuh diri seseorang manusia yang diharamkan oleh Allah membunuhnya kecuali dengan alasan yang benar.

Allah SWT menegaskan perbuatan bunuh diri adalah haram. Kejadian seperti ini tidak sepatutnya menjadi ikutan dalam kalangan masyarakat.

Jika kita berfikir membunuh diri dapat menyelesaikan masalah, maka ketahuilah bahawa kita silap. Sedangkan Allah SWT telah mengharamkan perbuatan bunuh diri, kenapakah masih ramai yang bertindak sedemikian?

Sememangnya mengkusarkan apabila terdapat segelintir individu yang tergamak membunuh diri di khalayak ramai. Insiden sebegini pernah tular dalam media sosial dan menimbulkan kegemparan dalam kalangan masyarakat.

Tekanan emosi, depresi dan kesihatan mental merupakan perkara-perkara penting yang tidak sepatutnya diabaikan oleh masyarakat. Mereka yang mengalaminya memerlukan rawatan psikologi bagi membantu menangani kecelaruan emosi.

Mangsa lebih cenderung bertindak di luar batasan apabila berputus asa. Walhal mereka masih boleh mengadu atau berkongsi masalah yang dihadapi dengan orang di sekeliling.

Mungkin sikap tidak acuh segelintir anggota masyarakat menyebabkan mangsa hanya memendam perasaan.

Sebenarnya, banyak perkara yang boleh dilakukan untuk mengurangkan tekanan. Antaranya menghadiri kelas ilmu atau program yang membantu meningkatkan jati diri, berhubung dengan pakar kaunseling serta bergiat aktif dalam sukan.

Pengambilan makanan yang berkhasiat seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan air yang cukup turut membantu mengurangkan tekanan.

Setiap lapisan masyarakat perlu lebih peka tentang keadaan orang lain di sekeliling mereka. Sokongan moral daripada orang terdekat juga dapat membantu mengurangkan beban yang ditanggung mangsa.

Selain itu, pendedahan awal terhadap kesihatan mental adalah penting bagi memastikan kelangsungan hidup dalam suasana yang lebih bahagia.

Jumlah kes bunuh diri dapat dikurangkan sekiranya semua pihak memainkan peranan dalam menanganinya.

Cukuplah dengan sekadar bertanya keadaan mereka dan dapatkan bantuan sewajarnya bagi mengurangkan beban yang dialami serta mengubah situasi buntu yang dihadapi agar menjadi lebih baik.