

## Komunikasi Berkesan Berupaya Cegah Bunuh Diri



Oleh: Nur Aqilah Husna Mohd Hussin

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 3 Ogos 2021*

Berdasarkan statistik yang dikeluarkan Polis Diraja Malaysia (PDRM), sebanyak 1,738 kes bunuh diri telah direkodkan sepanjang tahun 2019 sehingga Mei 2021.



Gambar hiasan

Bunuh diri merupakan tindakan pada diri sendiri dengan tujuan untuk mengakhiri hidup menggunakan pelbagai cara dan faktor.

Terdapat tiga ayat al-Quran yang sangat jelas memperkatakan soal bunuh diri dan membahayakan diri secara sengaja.

Imam Zarkasyi Mubhar, seorang peneliti dalam ilmu al-Quran dan tafsir, menerangkan tentang larangan Allah SWT mengenai perbuatan bunuh diri, dalam artikel yang bertajuk Bunuh diri dalam al-Quran. Hukum bunuh diri pula adalah haram dan merupakan salah satu dosa besar.

Kes bunuh diri dapat dielakkan sebelum berlaku. Dr Radzi Abdul Hamid, dalam artikel yang bertajuk Komunikasi Bunuh Diri dan Hubungannya Dengan Kecenderungan Membunuh Diri Dalam Kalangan Anggota Tentera, berpendapat bahawa kes bunuh diri boleh diurus atau dikawal daripada berlaku.

Sebelum bunuh diri berlaku, terdapat petanda awal seperti mangsa menulis nota bunuh diri bagi menyatakan sebab mereka akan mengambil nyawanya sendiri.

Individu yang hendak membunuh diri akan merancang tindakannya. Antara rancangan yang dimaksudkan adalah membuat persiapan sebelum membunuh diri seperti menulis surat terakhir dan membeli peralatan tertentu.

Langkah pencegahan boleh dilakukan sebaik sahaja melihat atau mengenal pasti tanda-tanda awal sebelum mereka melakukan perbuatan bunuh diri.

Antara langkah yang boleh diambil adalah dengan memberi mesej yang berkesan sama ada dalam bentuk komunikasi lisan atau bukan lisan bagi mempengaruhi individu yang telah mula menunjukkan tanda awal bunuh diri.

Mesej yang diberikan boleh dalam bentuk rayuan, nasihat, doa dan kata-kata semangat bagi meneruskan kehidupan.

Kaunselor bukanlah individu yang paling berkesan untuk memberi mesej-mesej berbentuk rayuan. Ahli keluarga dan individu terdekat adalah individu yang paling tepat dan berpengaruh untuk melakukannya.

Komunikasi lisan seperti panggilan telefon boleh dibuat kepada individu yang mempunyai tanda-tanda awal bunuh diri dengan menyampaikan mesej yang berbentuk kata-kata semangat. Mesej berbentuk kekeluargaan dan keagamaan juga boleh digunakan.

Kemajuan teknologi yang semakin canggih membolehkan komunikasi lisan dibuat dalam pelbagai bentuk. Penggunaan aplikasi seperti WhatsApp, Facebook dan Skype dapat membantu menghubungkan satu individu dengan yang lain.

Panggilan telefon dan sidang video juga boleh digunakan untuk menyampaikan mesej berbentuk rayuan, kekeluargaan dan kata-kata semangat.

Bentuk mesej berkesan yang sesuai perlu digunakan berasaskan niat individu yang ingin membunuh diri.

Bagi komunikasi bukan lisan pula, ahli keluarga dan individu terdekat boleh melakukannya terhadap individu yang dikenal pasti cenderung untuk melakukan bunuh diri.

Video berunsur keagamaan seperti zikir dan bacaan al-Quran boleh dikirim kepada mereka. Kiriman mesej seperti hadis dan petikan ayat al-Quran boleh diberikan untuk mencegah mereka daripada membunuh diri.

Dengan berkomunikasi serta menjalin hubungan yang baik dapat membantu individu yang cenderung membunuh diri untuk menanggihkan niat mereka. Mereka tidak akan merasa tersisih.

Sebaliknya, mereka akan merasa disayangi dan dapat menempuh tekanan dan masalah hidup dengan baik sekali gus menghalang mereka daripada melakukan perbuatan bunuh diri yang ditegah agama.