

# Bunuh Diri: Mengapa dan Bagaimana Mengatasinya?<sup>1</sup>

Marselius Sampe Tondok

*Sungguh tragis nasib Muhammad Basyir. Anak berusia 11 tahun ini mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kios pasar kawasan Pasar Minggu, Jakarta Selatan, tanggal 15 Juli lalu. Para tetangga mengenal Basyir sebagai anak yang berbakti. Ia rajin membantu orang tuanya dengan menjual kardus bekas dan ngojek payung, jika musim hujan. Banyak sebab, mengapa ia mengakhiri hidup di usia belia. Menurut keluarga terdekatnya, kedua orang tua Basyir kerap bertengkar karena tekanan ekonomi. Sebagian, juga mengungkapkan keinginan Basyir yang ingin sekolah, namun tak juga terwujud. Meski, ia pernah mencicipi sekolah SD hingga kelas dua, di kampung halamannya, Aceh. Di kios tempat Basyir menjemput maut, tampak pemandangan yang menggetarkan. Bocah yang bercita-cita jadi polisi dan dokter itu, memancang Sang Saka Merah Putih yang dikibarkan di atas atap kios. Ia, seakan meninggalkan tanda agar ada orang menyaksikan, seorang anak manusia begitu mengiba ingin sekolah.*

Kejadian di atas hanyalah salah satu dari sekian banyak kasus bunuh diri yang terjadi di masyarakat kita. Dengan kata lain, bunuh diri bukanlah suatu fenomena yang jauh dari kehidupan masyarakat kita dewasa ini. Sebagai gambaran, data Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* yang dihimpun tahun 2005-2007 menunjukkan bahwa sedikitnya 50 ribu orang Indonesia bunuh diri. Jumlah kematian itu belum termasuk kematian akibat overdosis obat terlarang yang mencapai 50 ribu orang setiap tahun. Tingginya angka bunuh diri di Indonesia mendekati negara pemegang rekor dunia seperti Jepang yang angka bunuh diri warganya mencapai lebih dari 30 ribu orang per tahun dan China yang mencapai 250 ribu orang per tahun.

## Mengapa?

Terlepas dari data di atas tentang angka bunuh diri di Indonesia yang cukup mengkhawatirkan, dari sudut pandang psikologi, salah satu hal yang menarik dari setiap kasus bunuh diri adalah mengapa seseorang nekat mengakhiri hidupnya? Norman Wright, seorang psikolog mengatakan bahwa 10 persen orang yang bunuh diri melakukannya dengan alasan yang tidak jelas. Sebanyak 25 persen digolongkan sebagai orang-orang yang menderita ketidakstabilan mental. Sebanyak 40 persennya lagi melakukan bunuh diri ketika mengalami gangguan emosi. Ketika mengalami depresi atau situasi menekan yang begitu hebat menguasai mereka, saat itulah mereka memutuskan untuk bunuh diri. Sisanya, yakni 15 persen melakukannya agar terlepas dari penderitaan.

Pada dasarnya, bunuh diri bukanlah merupakan suatu pilihan. Bunuh diri merupakan keputusan kekal terhadap permasalahan yang sifatnya sementara (*a permanent solution to a temporary problem*). Bunuh diri terjadi ketika seseorang “merasakan” bahwa penderitaan hidup yang dialaminya (*pain*) lebih besar daripada sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi penderitaan tersebut (*coping-resources*).

## Kenali gejalanya

Bunuh diri tidaklah terjadi seketika. Sama dengan hujan, pasti ada tanda-tanda akan turun hujan yang mendahuluinya. Termasuk ketika terjadi hujan di siang bolong, pasti ada tanda-tanda yang mendahuluinya. Hanya masalahnya, mungkin saja kita tidak dapat

---

<sup>1</sup> Dipublikasikan pada Harian Surabaya Post, Minggu 22 Agustus 2010, hal. 8.

menangkap tanda-tanda yang mendahuluinya. Bukankah, “lebih baik mencegah daripada mengobati”? Tapi, patut diingat: bunuh diri adalah keputusan kekal; jadi tidak bisa diobati. Untuk itu, cara terbaik untuk mencegah orang-orang terdekat, atau bahkan diri kita sendiri melakukan bunuh diri adalah dengan mengenali tanda-tanda yang mendahuluinya.

1. Kenali kejadian hidup yang berasosiasi tinggi dengan bunuh diri. Memang respon setiap individu terhadap suatu kejadian hidup yang sama sangatlah berbeda. Namun, ada beberapa kejadian yang berisiko tinggi terhadap bunuh diri, seperti: kematian orang terdekat; perceraian, perpisahan, putusnya hubungan (isolasi sosial); penyakit yang tak kunjung sembuh; kehilangan pekerjaan, rumah, status, harga diri, rasa aman personal.
2. Kenali respon pikiran terhadap suatu kejadian hidup. Kita perlu menyadari bahwa respon kita terhadap suatu kejadian sangat berbeda karena sangat tergantung bagaimana kita memikirkannya. Terhadap suatu kejadian hidup, beberapa pikiran yang potensial mengarah kepada perilaku bunuh diri seperti: berpikir negatif, tidak realistis, menyalahkan diri sendiri.
3. Kenali respon emosi. Respon emosi tidak bisa dilepaskan dari respon pikiran. Emosi dan pikiran bagai suatu rangkaian kereta api. Pikiran adalah lokomotifnya dan emosi adalah gerbongnya. Pikiran negatif terhadap suatu kejadian hidup akan menghasilkan emosi negatif pula. Beberapa respon emosi negatif yang umumnya dialami oleh orang yang akan bunuh diri di antaranya adalah: cemas, sedih, putus asa.
4. Kenali gejala fisiologisnya. Emosi negatif akan berdampak negatif terhadap mekanisme dalam tubuh. Individu yang memiliki pikiran dan perasaan akan bunuh diri cenderung akan mengalami beberapa gejala fisik seperti: terlihat 5L (lemah, letih, lesu, loyo, lunglai); ketidakseimbangan zat kimiawi yang menyebabkan disfungsi pada otak.
5. Kenali gejala perilakunya. Gejala pikiran, perasaan dan fisik seperti yang disebutkan di atas akan berdampak sedemikian rupa terhadap perilaku individu yang potensial melakukan bunuh diri. Beberapa gejala perilaku yang nampak misalnya: menarik diri dari lingkungan sosial; aktivitas yang biasanya dilakukan menjadi berkurang; kurang memperhatikan perawatan diri (menjadi jarang makan, mandi).
6. Kenali jeritan minta tolong. Jika Anda menemukan orang-orang di sekitar Anda yang menyatakan ingin melakukan tindakan bunuh diri, baik secara langsung maupun tidak langsung, jangan anggap remeh. Orang yang mengatakan ingin bunuh diri sebenarnya sedang mengomunikasikan sesuatu kepada kita: *cry for help* (jeritan butuh pertolongan dan perhatian). Untuk itu, **berikanlah dukungan sosial**: pelihara kontak dengan orang tersebut, jalin hubungan yang simpatik, dan dapatkan informasi lebih jauh. Bersikaplah penuh empati, mau mendengarkan dengan hati, dan ikut memahami perasaannya. Dengan cara demikian, kita berharap agar tidak ada orang terdekat kita yang semakin menambah deretan jumlah pelaku bunuh diri. Semoga!