

## **Mengapa Bunuh Diri?**

Saat ini seringkali kita dikejutkan dengan berita-berita tentang bunuh diri. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa tampaknya tidak luput dari keinginan yang dramatis ini. Dugaan motif pun bermacam-macam, mulai dari himpitan ekonomi, masalah sosial, pertemanan, hubungan percintaan, keputusan karena gagal mendapat jabatan tertentu sampai bunuh diri karena keyakinan agama yang dianutnya. Pemikiran bunuh diri tampaknya mulai semakin umum dimiliki banyak orang, namun perilaku bunuh diri bukanlah suatu gangguan psikologis, tapi lebih merupakan ciri dari gangguan psikologis yang mendasarinya, biasanya gangguan mood.

### **Orang-orang yang rentan terhadap perilaku bunuh diri**

Meskipun tampaknya hampir semua kalangan memungkinkan melakukan tindakan bunuh diri, namun terdapat beberapa golongan yang lebih rentan terhadap pemikiran ini. Antara lain :

1. Orang yang merasa kualitas kehidupannya tidak memuaskan, merasa tidak berdaya, putus asa, kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan tanggung jawab sosial, peran di komunitas, ataupun terisolasi sosial lebih mungkin memiliki pikiran bunuh diri.
2. Individu terutama remaja yang rentan terhadap penyalahgunaan zat, alcohol, ataupun pengetahuan bahwa teman sebaya telah mencoba bunuh diri atau berhasil bunuh diri membuat bunuh diri menjadi suatu alternative pelarian dari rasa sakit psikologis.
3. Individu yang mengalami penyakit yang berkepanjangan dan memiliki kemungkinan kecil untuk sembuh.

### **Mengapa orang melakukan bunuh diri?**

Bunuh diri terkadang terkait dengan gangguan psikologis seperti depresi, gangguan kepribadian, gangguan stress pascatrauma, gangguan alcohol, ataupun memiliki riwayat bunuh diri dalam keluarga.

Selain itu, bunuh diri juga dilakukan orang dengan berbagai alasan, antara lain :

1. Tidak adanya harapan untuk lepas dari masalah dan tidak dapat melihat alternative lain dari penyelesaian masalah. Bunuh diri dianggap sebagai jalan keluar untuk mengakhiri penderitaan mereka. Keputusan mereka didasarkan pada pertimbangan bahwa hidup tidak berharga dan bermakna lagi untuk dijalani dengan adanya penderitaan yang berkepanjangan.

2. Keyakinan agama atau politik yang tertanam dengan kuat, dengan keyakinan bahwa tindakannya adalah membela kebenaran, menyelamatkan ideology, dan yakin akan diberikan penghargaan pada kehidupan setelah mati.
3. Merasa akan mendapatkan simpati dari orang tercinta atau orang lain, jika “mengancam” akan bunuh diri.

Selain alasan-alasan diatas, bunuh diri juga terjadi karena :

1. Individu kurang memiliki keterampilan pemecahan masalah dan kurang dapat menemukan cara-cara alternative penyelesaian masalah saat dihadapkan stressor yang berat.
2. Kurangnya sumber-sumber dukungan di masa krisis. Seringkali orang terdekat seperti keluarga, tidak mampu menjadi sumber dukungan, bahkan kerap kali justru dianggap sebagai sumber masalah.
3. Individu memiliki harapan positif akan sikap-sikap persetujuan dan legitimasi dari bunuh diri. Mereka berharap akan dikenang setelah kematian mereka atau bahwa orang yang hidup akan merasa bersalah karena telah salah memperlakukan mereka.
4. Dampak modeling. Dengan mengobservasi perilaku bunuh diri dari orang lain, terutama jika perilaku tersebut mendapat publisitas yang luas, sensasional dan dianggap memberi dampak sosial yang luas, maka individu terutama remaja dapat “meromantisasi” perilaku bunuh diri sebagai ‘keberanian heroik’. Remaja pun terkadang memiliki keyakinan bahwa kepergian mereka akan memiliki dampak yang luas pada komunitasnya.

### **Memprediksi bunuh diri**

Teman atau anggota keluarga seringkali merespon berita bunuh diri dengan ketidakpercayaan atau rasa bersalah bahwa mereka gagal mengenali tanda-tanda dari tindakan yang akan dilakukan. Namun para ahli terlatih pun mengalami kesulitan untuk memprediksi siapa yang mungkin melakukan bunuh diri. Meskipun kita mengetahui bahwa keputusan adalah penyebabnya, kita tidak tahu kapan akan keputusan menyebabkan bunuh diri.

Beberapa peneliti menemukan bahwa 90% dari orang-orang yang melakukan bunuh diri telah memberikan petunjuk yang jelas, seperti membuang barang-barang pribadi mereka, memilah-milah urusan mereka seperti membuat surat wasiat, atau membeli tanah pemakaman. Yang perlu diwaspadai adalah saat orang bermasalah memutuskan untuk melakukan bunuh diri, mereka tiba-tiba tampak berada dalam keadaan yang damai, mereka merasa terlepas dari keharusan untuk terbebani masalah hidup. Ketenanganyang tiba-tiba ini dapat disalah interpretasikan sebagai suatu tanda harapan.

Bunuh diri terkait dengan banyak faktor, sehingga untuk memprediksinya tidaklah mudah. Namun jelas bunuh diri dapat dicegah bila orang dengan keinginan bunuh diri bersedia untuk menerima penanganan, dan orang-orang disekitarnya pun memiliki kepekaan dan keinginan untuk membantu.

### **Apa yang dapat kita lakukan untuk mencegahnya?**

Ketika seseorang mengungkapkan niat untuk bunuh diri, pasti kita akan terkejut, bingung dan takut. Yang dapat anda lakukan adalah membujuknya untuk mau menemui seorang ahli seperti psikolog atau psikiater. Layanan konseling akan membantu mencegah bunuh diri dan membimbing individu untuk belajar menanggulangi stress ataupun menyelesaikan konfliknya dengan orang lain. Namun jika ia hanya mau berbicara dengan anda, maka anda dapat meminta saran sesegera mungkin pada seorang ahli. Jika semua itu tidak memungkinkan, anda dapat mencoba beberapa cara berikut ini ;

1. **Tarik keluar orang itu dari pikiran tentang bunuh diri.** Tanyakan padanya “apa yang kamu rasakan?” “Apa yang kamu inginkan?”. Pertanyaan-pertanyaan seperti ini akan mendorong orang untuk menjelaskan kebutuhan psikologis yang terpendam dan memberikan sedikit kelegaan. Hal ini juga memberikan waktu untuk menilai kembali resiko dan merenungkan kembali keinginannya. Selain itu hal ini juga memberikan waktu bagi anda untuk memikirkan tindakan anda selanjutnya.
2. **Bersikaplah simpatik.** Tunjukkan bahwa anda paham betapa bermasalahnya orang tersebut. Jangan mengatakan sesuatu seperti “ Yang benar saja. Kamu tidak sungguh-sungguh kan?” atau “kamu ngomong ngaco ah..” komentar seperti itu membuat mereka merasa tidak dipahami bahkan dapat merendahkan dan menyakitkan mereka. Ancaman mereka untuk bunuh diri harus ditanggapi dengan serius.
3. **Tanyakan cara atau bagaimana orang tersebut ingin membunuh dirinya.** Dengan mengetahui caranya, anda dapat meminimalisir kemungkinan ia menggunakan cara tersebut. Jika ia berniat menggunakan obat atau senjata tajam, tanyakanlah apakah anda dapat menyimpan benda itu sementara waktu. Sedangkan jika ia berniat untuk menjatuhkan diri dari gedung tertentu, maka anda dapat mengurungkan niatnya untuk bepergian, menemaninya ataupun meminta orang lain menemani dan mengawasinya.
4. **Sarankan bahwa ada cara-cara lain yang dapat ditemukan untuk mengatasi masalahnya, bahkan bila cara-cara tersebut belum nampak pada saat itu.** Ajukanlah keinginan anda untuk menemaninya menemui atau berkonsultasi dengan ahli tertentu. Jika ia menolak pergi, anda dapat mengajukan alternative untuk menghubungi hotline tertentu.
5. Selain menemui ahli tertentu dapat pula dicoba **pendekatan keagamaan** dengan menghadirkan tokoh agama untuk membimbingnya dalam menilai makna kehidupan yang dialaminya.

Dari semua cara tersebut diatas, ingatlah bahwa tujuan utama anda adalah untuk mempertemukannya dengan ahli yang dapat membantu. Jika anda merasa tidak sanggup menanganinya maka jangan melanjutkannya terlalu lama, karena individu dengan keinginan bunuh diri membutuhkan bantuan ahli untuk membantunya.