

## **Pemahaman Religius untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri pada Remaja**

**Cindy Anggrella<sup>1</sup>, Yuningsih Sriyana Nathwa<sup>2</sup>, Ilham Hudi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Riau

e-mail: [220205156@student.umri.ac.id](mailto:220205156@student.umri.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menjelaskan pentingnya pemahaman agama sebagai salah satu cara untuk mencegah tindakan bunuh diri pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif berupa pendekatan studi kepustakaan yang melibatkan penyelidikan terhadap 20 artikel jurnal yang dipublishkan antara 2017 hingga 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan banyak faktor yang dapat mengakibatkan seorang remaja melakukan tindakan bunuh diri, maka pendidikan agama adalah salah satu cara agar mencegahnya. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat memperluas cakupan dan masa waktu penelitian, serta dapat memperdalam analisis lebih lanjut dan perubahan signifikan dalam penelitian bunuh diri di Indonesia.

**Kata kunci:** *Religius, Perilaku, Bunuh Diri, Remaja.*

### **Abstract**

This research aims to explain the importance of understanding religion as a way to prevent suicide in adolescents. The research method used is a qualitative method in the form of a literature study approach which involves an investigation of 20 journal articles published between 2017 and 2023. The results of this research show that there are many factors that can cause a teenager to commit suicide, so religious education is one way to prevent it. . For further research, it is recommended to expand the scope and time period of the research, as well as deepen the analysis further and make significant changes in suicide research in Indonesia.

**Keywords :** *Religious, Behavior, Suicide, Teenagers.*

### **PENDAHULUAN**

Bunuh diri adalah tindakan yang dapat menyebabkan kematian yang dilakukan dengan sengaja. Sebagian orang menganggap bunuh diri sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan masalah mereka. Integrasi sosial dan norma masyarakat adalah faktor pendorong bunuh diri. Kegagalan seseorang untuk memahami prinsip dan kebiasaan mereka dapat menjadi pendorong mereka untuk melakukan bunuh diri.

Karena bunuh diri umumnya terjadi tanpa mempertimbangkan usia, jenis kelamin, status sosial, atau latar belakang (Biroli, 2018).

Perilaku bunuh diri cukup berkaitan dengan kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar. Dalam upaya untuk mencegah terjadinya perilaku bunuh diri, individu perlu menjalin hubungan yang lebih intens pada orang-orang di sekitarnya. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari perilaku bunuh diri adalah melakukan skrining kesehatan mental, pendidikan kesehatan, serta meningkatkan dukungan sosial pada suatu individu terkait. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga menjadi salah satu faktor terjadinya bunuh diri, keluarga dianggap sebagai pendukung primer bagi individu karena keluarga merupakan hubungan yang terjalin dalam jangka waktu yang panjang. Kemudian dukungan sosial dari teman juga menjadi salah satu faktor untuk mencegah bunuh diri pada diri seseorang, teman merupakan orang yang melalui tahap pertumbuhan yang sama. Berbagi cerita serta berkeluh kesah kepada teman dianggap suatu hal yang dapat meringankan beban suatu individu (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Religius merupakan suatu kekuatan yang dianggap gaib tetapi suci serta menjadi pegangan dan petunjuk hidup bagi manusia, religius sangat berkaitan dengan perilaku manusia itu sendiri (Andrianie et al., 2019). Peranan nilai religius sangat penting bagi manusia karena nilai religius tersebut merupakan keyakinan dan kepercayaan terhadap Tuhan dan agama (Umar, 2019). Salah satu cara untuk mengatasi depresi, gangguan kesehatan mental, atau bahkan kematian adalah dengan berdoa, beribadah, dan mendekati diri kepada tuhan. Seseorang yang memiliki nilai spiritual yang tinggi biasanya memiliki kemampuan untuk mengontrol diri untuk selalu berperilaku sesuai dengan aturan dan selalu mempertahankan ketaatan, ini menunjukkan bahwa nilai spiritual yang tinggi dapat menjadi pegangan bagi seseorang untuk selalu bersikap positif dan optimis (Fahmi & Sukmawati, 2020). Agama juga berperan sebagai benteng pengendalian diri pada remaja untuk senantiasa berperilaku baik (Yasipin et al., 2020).

Fase remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Ada banyak perubahan yang terjadi pada fase ini, baik perubahan secara fisik maupun secara psikis (Diananda, 2018). Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti fisik, hormonal, sosial, dan psikososial, sering kali memicu ketidakstabilan emosi pada remaja yang berujung pada timbulnya perilaku bunuh diri (Putri & Tobing, 2020). Bunuh diri merupakan tindakan menyakiti diri sendiri biasanya diakibatkan konflik internal yang dialami individu itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku bunuh diri adalah kesadaran diri dan konsep diri. Pelaku bunuh diri umumnya tidak dapat menilai diri secara positif, namun cenderung menilai diri secara negatif, memiliki perasaan rendah diri (Ratih & Tobing, 2016). Orang-orang yang tidak dapat menyelesaikan masalah mereka biasanya melakukan bunuh diri. Semakin banyak orang yang berusia produktif, yang memungkinkan persaingan hidup yang begitu intens dan erat terkait dengan masalah ekonomi, merupakan alasan untuk usaha bunuh diri. Salah satu hal yang harus diperhatikan ketika seseorang menunjukkan keinginan untuk bunuh diri adalah terjebak dalam rasa sakit emosional (Litiqia & Permana, 2019). Bunuh Diri merupakan tindakan agresif yang merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Karena remaja mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis, remaja

dianggap sebagai usia yang labil dan rentan. Pengalaman negatif dalam hidup remaja dapat mendorong ide bunuh diri, seperti pelecehan seksual, ketakutan, stres, depresi, harga diri yang dianggap rendah oleh orang lain, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah (Jatmiko et al., 2021).

Di sini, yang perlu dilakukan adalah menyelesaikan masalah dasar atau penyebab bunuh diri, terutama bunuh diri yang terjadi pada remaja. Remaja pasti tidak dapat bekerja sendiri untuk mengatasi masalah ini. Untuk mencegah fenomena bunuh diri yang terjadi di sekitar mereka, remaja membutuhkan bantuan dan kerja sama dari semua pihak yang ada dan hadir berdampingan dalam kehidupan mereka, seperti orang tua, guru, teman sebaya, masyarakat, media massa, dan pemerintah. Angka kematian akibat bunuh diri di kalangan remaja diharapkan akan berkurang karena upaya untuk memecahkan penyebab dan menemukan solusi (Minggu, 2023).

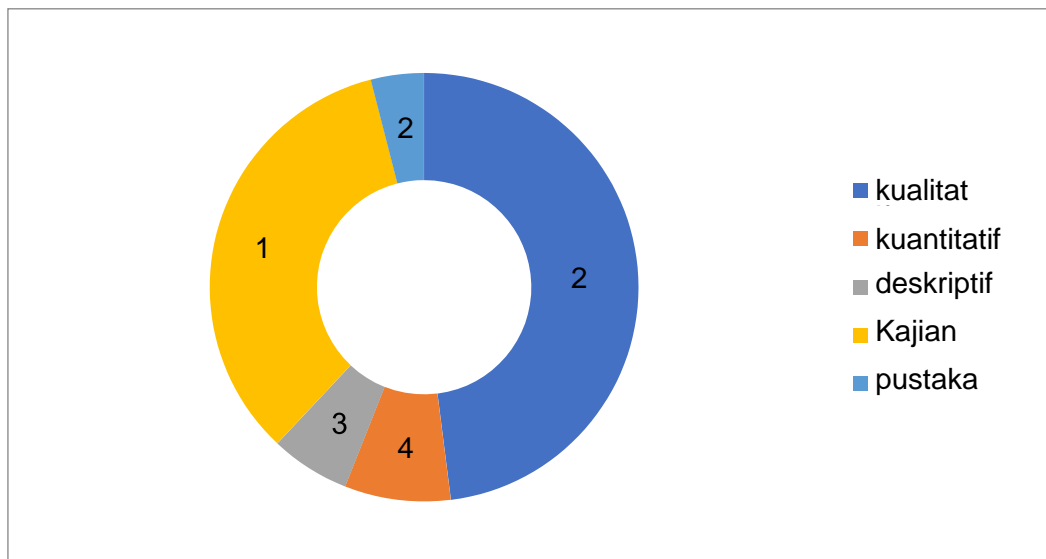
## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif berupa pendekatan studi kepustakaan (Nabiila & Kosasih, 2023) yang melibatkan penyelidikan terhadap 20 artikel jurnal yang dipublikasikan antara tahun 2017 hingga 2023. Metode kualitatif berupa pendekatan studi kepustakaan ini menggunakan teknik pengumpulan data dari penelaahan buku, literatur, laporan, serta catatan yang berhubungan dengan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bahwasannya pemahaman agama itu penting untuk menghindari tindakan-tindakan atau perilaku yang seharusnya tidak dilakukan salah satu contohnya yaitu bunuh diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pencarian Data Publikasi Artikel Jurnal Tentang Pemahaman Religius Untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja**

Berdasarkan data mengenai metode yang digunakan dalam jurnal "Pemahaman Religius Untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja" sebagaimana terlihat pada gambar 1. Dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas penelitian lebih memilih pendekatan dengan metode kualitatif dan kajian pustaka daripada metode Kuantitatif, deskriptif, dan survei. Sebanyak 24 artikel mengandalkan metode kualitatif sebagai pendekatan penelitian, sementara kajian pustaka digunakan dalam 17 artikel. Di sisi lain, metode yang digunakan dalam jumlah yang jauh lebih sedikit, yaitu metode kuantitatif hanya dalam 4 artikel, metode deskriptif hanya dalam 3 artikel, metode wawancara hanya dalam 2 artikel jurnal. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian Pemahaman Religius Untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja cenderung berfokus pada analisis naratif, pemahaman mendalam, dan tinjauan literatur yang luas daripada pendekatan yang berorientasi pada pengumpulan data.



**Gambar 1. Metode yang digunakan dalam penelitian "Pemahaman Religius Untuk Menghindari Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja"**

### **Bunuh Diri**

Bunuh diri merupakan salah satu topik penting yang perlu mendapat perhatian khusus, karena saat ini kita sering melihat pemberitaan seseorang melakukan bunuh diri dengan berbagai faktor pendorongnya, yang pada akhirnya berujung pada seseorang tersebut mengambil jalur bunuh diri. Bunuh diri tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, namun kini remaja dan anak-anak juga banyak yang melakukan bunuh diri, ini tandanya kita harus memperhatikan lingkungan sekitar kita. Menurut *World Health Organization* (WHO), bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat, bunuh diri biasanya terjadi pada kelompok usia 15-29 tahun. Lebih dari 700.000 kematian disebabkan oleh bunuh diri, dan berbagai metode bunuh diri mencakup penggunaan pestisida, gantung diri, dan senjata api. Sementara itu, gantung diri, bunuh diri, lompat dari ketinggian, dan benda tajam merupakan metode bunuh diri yang umum dilakukan di Indonesia.

Bunuh diri didefinisikan ialah membunuh diri sendiri yang juga merupakan gambaran dari keputusan yang sudah mencapai titik klimaks. Karena, tampaknya tidak ada harapan untuk hidup bahagia dan tidak ada kebahagiaan yang dapat dicapai, bunuh diri adalah jalan keluarnya. Banyak hal yang dapat menyebabkan bunuh diri, seperti gangguan psikologis, penggunaan alkohol dan narkoba, krisis kepribadian, genetika, perubahan dalam pekerjaan, keadaan keluarga, pengaruh media, depresi, tekanan emosi, dan tidak berani menghadapi kenyataan hidup. Menurut penjelasan seseorang dapat memiliki ide bunuh diri disebabkan faktor depresi yang dialami oleh dirinya dan ketidakmampuannya dalam menghadapi kenyataan hidup seperti keinginan yang tidak sesuai dengan harapan, di mana seseorang mengakhiri hidupnya dengan alasan keterpaksaan serta keadaan yang menimpa dan dijalani olehnya tanpa ia sendiri tidak mengetahui kapan berakhirnya (Putra, 2019) seseorang bisa melakukan tindakan bunuh diri apabila memiliki 3 komponen, yakni :

1. Memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan melukai diri sendiri (self harm)
2. Memiliki perasaan bahwa dirinya beban bagi orang-orang sekitarnya
3. Merasa kesepian

Pada periode Januari-Juni 2023 Kepolisian Republik Indonesia (polri) melaporkan bahwa terdapat 663 kasus bunuh diri di Indonesia dan memuncak pada bulan maret dan april dengan 109 kasus. Angka tersebut meningkat 36,4% dari pada tahun 2021 (486 kasus) dalam periode yang sama. Provinsi tertinggi angka kasus bunuh diri adalah Jawa Tengah dengan 253 kasus, Jawa Timur 128 kasus, Bali dengan 61 kasus, dan Jawa Barat 39 kasus. Bunuh diri juga didasari oleh faktor internal maupun eksternal bunuh diri yang didasari oleh faktor internal biasanya berasal dari dalam diri manusia itu sendiri contohnya seperti depresi, gangguan mental, serta trauma. Sedangkan faktor eksternal yang mendasari perilaku bunuh diri biasanya terjadi karena adanya permasalahan yang timbul dari lingkungan sekitar seperti keluarga, pertemanan, hingga percintaan. Faktor utama terjadinya bunuh diri yaitu keluarga, agama serta kesehatan mental, keluarga menjadi salah satu faktor utama terjadinya bunuh diri karena seseorang yang mempunyai konflik di keluarga biasanya cenderung merasa kekurangan kasih sayang dan dorongan dari orang-orang terdekatnya, serta kekerasan yang terjadi dalam keluarga juga menjadi salah satu pengaruhnya. Pada remaja, perceraian orang tuanya dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan kemungkinan bunuh diri. karena mempunyai kenangan buruk dan bahkan mengalami stres untuk waktu yang lama remaja yang orang tuanya bercerai pasti mengalami perasaan emosional, seperti sedih, marah, dan kecewa, dan dapat menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Dalam masa remaja, peran orang tua yang kuat sangat penting karena bercerai menyebabkan remaja kesepian dan kehilangan komunikasi (Ainunnida, 2022).

Gangguan mental juga menjadi salah satu faktor utama terjadinya bunuh diri, hal ini disebabkan karena gangguan mental masih dianggap remeh oleh sebagian orang. Gangguan mental perlu mendapatkan perhatian khusus karena jika masalah ini dibiarkan terus-menerus maka akan mempengaruhi seseorang dalam menjalani aktivitasnya misalnya sering merasa cemas, ketakutan serta gangguan emosi yang tidak beraturan. Kita perlu menghilangkan stigma negatif masyarakat terhadap gangguan mental, dan lebih memperhatikan penderita gangguan mental. kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang sejahtera yang mencakup pikiran, perasaan serta psikologi. Kesehatan mental yang baik membutuhkan keseimbangan dalam emosi, interaksi sosial serta pikiran sehat yang mana akan memungkinkan seseorang untuk dapat mengatasi atau melawan stres serta mempertahankan hubungan, dapat membuat keputusan rasional, dan mencapai harga diri yang baik. Saat seseorang mengalami masalah kesehatan mental jangka panjang, seperti depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, cemas berlebihan, trauma, dan stres emosional, bunuh diri sering kali menjadi pilihan. Faktor sosial seperti isolasi sosial, konflik dalam hubungan, masalah keuangan, dan pekerjaan dapat menjadi pendorong untuk bunuh diri (Nabiila & Kosasih, 2023).

Bunuh diri bisa di definisikan sebagai kematian yang disebabkan oleh diri sendiri secara sengaja, bukan karna kecelakaan. Bagi setiap individu masalah yang terjadi dapat menimbulkan perasaan putus asa dan lebih memilih mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri sebagai penyelesaian dari masalah yang di hadapi. Ada beberapa faktor

penyebab bunuh diri, yaitu faktor psikologis, biologis dan faktor ekonomi. Ajaran mengenai keagamaan dapat menimbulkan efek penting dalam upaya mencegah perilaku bunuh diri dan perilaku lainnya yang dapat mengarah pada percobaan bunuh diri. Seperti mendekatkan diri kepada tuhan, berdoa, sering ke tempat ibadah, dukungan dari orang lain, dan juga motivasi dari dalam diri. Ajaran agama yang di yakini seseorang membuat dirinya berpikir ulang untuk mengakhiri hidupnya (Krisnandita & Christanti, 2022).

### **Bunuh Diri Menurut Pandangan Islam**

Sekarang kita banyak melihat berita bunuh diri di banyak media, dan banyak dari kita mempertanyakan mengapa mereka melakukan itu. Masyarakat Indonesia memandang bahwa perilaku bunuh diri terjadi karena mereka adalah individu yang kurang religius. Meskipun orang yang bunuh diri telah berusaha secara rohani untuk mencari kedamaian, namun mereka tidak menemukannya. Menurut Islam, bunuh diri adalah perbuatan sengaja mematikan diri sendiri. Bunuh diri adalah tindakan yang sangat dikutuk dan dimurkai oleh Allah SWT. Banyak masalah kebutuhan hidup yang tidak dapat dipenuhi menyebabkan orang bunuh diri. upaya semaksimal mungkin untuk menangani krisis dan ujian, dan belajar dari segala kesulitan dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT (Sihabuddin, 2019).

Agama menjadi faktor utama pencegah terjadinya bunuh diri, menurut data dari *National Library Of Medicine*, agama juga dapat berfungsi sebagai perisai terhadap bunuh diri. Agama sebagai tameng terhadap bunuh diri tergantung dari sudut pandang umat manusia itu sendiri, jika umat manusia berpedoman pada agama maka hal ini dapat mencegah terjadinya bunuh diri namun jika umat manusia merasa bahwa agama tidak lagi memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya maka hal ini dapat menjadikan agama sebagai penyebab dari bunuh diri tersebut. Bunuh diri dilarang keras oleh Islam dan merupakan kejahatan yang serius. Karena bunuh diri dianggap sebagai tindakan penolakan terhadap anugerah Tuhan, maka bunuh diri juga dianggap sebagai tindakan kurang mensyukuri nikmat Tuhan dalam hidup. Oleh karena itu jika seseorang mempunyai pikiran untuk bunuh diri, sebaiknya mencari bantuan dari orang lain termasuk dari akademisi dan psikolog, yang dapat memberikan dukungan dan bimbingan dalam cobaan hidup dengan penuh kesabaran karena setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Sebab, ketika seseorang menjalani suatu perjuangan dan meminta pertolongan kepada Allah, maka permasalahan yang dihadapinya tidak terasa sulit baginya karena ia yakin Allah bersamanya dan selalu menolongnya.

Bunuh diri merupakan kejahatan terbesar yang dilakukan individu dengan pola pikir yang sangat buruk, sehingga individu tidak sanggup menahan penderitaannya akan mendorong dirinya untuk melakukan perbuatan bunuh diri. Bagaimanapun perbuatannya tidak akan terlepas dari azab Allah SWT di akhirat kelak. Dalam Islam menyatakan bahwa bunuh diri suatu dosa besar dan orang yang melakukan bunuh diri akan mendapatkan balasan dari Allah SWT di akhirat. Mereka yang memiliki keinginan bunuh diri biasanya memiliki masalah yang tidak dapat diselesaikan. Meningkatkan peran keyakinan spiritual atau keagamaan seseorang dapat membantu mereka mengurangi risiko bunuh diri dengan



meningkatkan kesehatan mental mereka. Islam menghendaki kepada setiap muslim hendaknya selalu optimis dalam menghadapi musibah (Sandora & Novitayani, 2021).

Dalam agama Islam, perbuatan bunuh diri itu merupakan dosa besar. Allah SWT telah memberi larangan kepada hambanya agar tidak melakukan hal tersebut, karena perbuatan bunuh diri berarti sama saja mereka mengkhianati amanah yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada mereka. Meskipun berbagai ujian yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia yang beragama Islam harus mempersiapkan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Keyakinan dan keimanan yang teguh di dalam diri seseorang terhadap Allah akan menjadi sebagai kekuatan untuk dirinya dari pada melakukan hal-hal yang tidak disukai oleh Allah SWT seperti perbuatan bunuh diri. Perbuatan bunuh diri adalah perbuatan yang tidak yakin dengan keputusan Allah dan ketentuannya. Perbuatan tersebut juga menghalangi seseorang untuk masuk surga Allah SWT (Maisarah et al., 2022).

Bunuh diri merupakan salah satu dosa besar dalam Islam. Namun tak jarang, orang-orang melakukan bunuh diri karena mengidap gangguan kesehatan mental seperti depresi. Depresi juga dianggap sebagai ujian dari Allah SWT yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Namun, dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat hubungan dengan Allah dan meningkatkan keimanan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi depresi yang sesuai ajaran Islam dan menjaga kesehatan mental secara menyeluruh (Nabiila & Kosasih, 2023).

Dalam surah An-Nisa' ayat 29 yang artinya "Hai orang-orang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku atas dasar suka sama suka diantara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu". Dalam surah An-Nisa' ayat 29 sudah dijelaskan bahwa bunuh diri sangat dilarang dalam agama islam.

Dalam surah Al-Kahf ayat 6 yang artinya "maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (AlQuran)". dengan pendidikan agama diharapkan bisa mencegah perilaku atau tindakan menyakiti diri sendiri atau bunuh diri karena dalam semua agama termasuk agama islam sangat melarang tindakan bunuh diri, selain pendidikan agama kita juga bisa melakukan pencegahan tindakan bunuh diri pada seseorang dengan cara memberi suport system seperti dalam hubungan keluarga, dukungan sosial yang menjadi faktor dan tidak melakukan bullying yang menyebabkan seseorang tertekan (Hosana & Pratiwi, 2020).

Di riwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda yang artinya, "Siapa yang bunuh diri dengan senjata tajam, maka dia akan menusukkan senjata itu ke perutnya di neraka untuk selama-lamanya, dan siapa yang bunuh diri dengan racun, maka dia akan meminumnya sedikit demi sedikit di neraka untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari tebing, maka dia akan menjatuhkandirinya pula nanti (berulang-ulang) ke neraka, untuk selama-lamanya."

Bunuh diri mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, menggunakan kedua peran sebagai pelaku (subyek) dan sasaran (obyek). Dalam konsep agama, kategori menabrak norma agama karena mendahului alam semesta, tetapi dalam psikologi, bunuh diri dikategorikan sebagai tindakan asosial. Ketidakmampuan seseorang untuk menerima realitas hidup atau ketidaksiapannya menghadapi tantangan

hidup adalah alasan mengapa bunuh diri dianggap sebagai cara cepat dan efektif untuk mengakhiri hidupnya. Keyakinan agamanya bahwa kehidupan harus dibangun dengan ketabahan, serta modus motif dan teknik praktisnya, adalah pemicu lain yang meneguhkan bunuh dirinya (Rosyid, 2014)

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dan sebagai bahan masukan bagi setiap orang untuk selalu berpikir positif, optimis, serta memperhatikan lingkungan sekitar. Selain itu penelitian ini, diharapkan berguna untuk penelitian selanjutnya yang dapat memperluas cakupan, masa waktu, serta memperdalam analisis dan merealisasikan tindakan pencegahan bunuh diri dengan pemahaman religius.

## SIMPULAN

Bunuh diri adalah ketika seseorang memutuskan untuk membunuh diri sendiri. Mereka memilih bunuh diri karena tidak ada harapan untuk hidup bahagia dan kebahagiaan yang dapat dicapai. Faktor-faktor seperti depresi dan ketidakmampuannya untuk bertahan hidup, gangguan psikologis, penggunaan narkoba dan alkohol, krisis kepribadian, perubahan dalam kehidupan kerja, kondisi keluarga, pengaruh media, depresi, tekanan emosi, dan tidak berani menghadapi kenyataan hidup adalah beberapa alasan mengapa seseorang dapat melakukan bunuh diri.

Menurut Islam, salah satu dosa terbesar adalah bunuh diri. tetapi banyak orang bunuh diri karena masalah kesehatan mental seperti depresi. Selain itu, depresi dianggap sebagai ujian dari Allah SWT yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Namun, itu juga bisa menjadi kesempatan untuk meningkatkan hubungan kita dengan Dia dan meningkatkan iman kita. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental secara keseluruhan dan mengatasi depresi dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainunnida, K. A. (2022). Hubungan Kesepian Dan Ide Bunuh Diri Yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.54443/Sikontan.V1i1.194>
- Andrianie, S., Arofah, L., & Ariyanto, R. D. (2019). *Karakter Religius: Sebuah Tantangan Dalam Menciptakan Media Pendidikan Karakter*. Qiara Media. [www.google.com](http://www.google.com)
- Biroli, A. (2018). Bunuh Diri Dalam Perspektif Sosiologi. *Simulacra*, 1(2), 213–223.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In *Istighna*. 1(1). [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Fahmi, A. Y., & Sukmawati, R. (2020). Hubungan Koping Religius Dengan Tingkat Depresi Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 110–118.
- Hosana, E., & Pratiwi, R. (2020). Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama Di Indonesia. *Jurnal Cakrawala*, 9(2), 167–184.
- Jatmiko, I., Fitriyasaki, R., & Dian Tristiana, R. (2021). *Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja: Literatur Review*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
- Krisnandita, G. O., & Christanti, D. (2022). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Individu Dewasa Awal* (Vol. 4).



- Litiqia, W., & Permana, I. (2019). Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review Wulida Litaqia & Iman Permana. *Jurnal Keperawatan Respati* Yogyakarta, 6(2), 615–624.  
[Http://Nursingjurnal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index](http://Nursingjurnal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index)
- Maisarah, U., Ariffin, M., Wahid, N. A., Yunus, A. M., Yusoff, Z. M., Mohd, &, & Ariffin, R. (2022). Perspektif Islam Terhadap Rehabilitasi Bunuh Diri. In *International Journal Of Advanced Research In Islamic Studies And Education (Arise)*. 2( 3).
- Minggu, F. O. (2023). *Upaya Pencegahan Bunuh Diri*.
- Nabiila, S., & Kosasih, A. (2023). Hubungan Antara Penyakit Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam. In *Pascasarjana Universitas Islam Jakarta* (Vol. 2).
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1–6.  
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i01.392>
- Ratih, A. S. W. K., & Tobing, D. H. (2016). *Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali*.
- Rosyid, M. (2014). *Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri*. 5(2).
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. In *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1).
- Sandora, S., & Novitayani, S. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Kepada Tuhan Dan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Muslim Di Aceh The Relationship Between Belief In God And Suicide Risk In Muslim College Student In Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).
- Sihabuddin, M. A. (2019). *Perspektif Manajemen Dakwah Terhadap Bunuh Diri*. 2(1).
- Umar, M. (2019). Urgensi Nilai-Nilai Religius Dalam Kehidupan Masyarakat Heterogen Di Indonesia. In *Jurnal Civic Education*. 3(1).
- Yasipin, Silvia, A. R., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*.