

Mental Health: Menyikapi Fenomena Bunuh Diri Perspektif Ajaran Agama Hindu

Putu Dilla Sasmita, Ni Wayan Winiantari

STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja, SMKN 2 Singaraja

Email: ptdillasasmita127@gmail.com, winiantari@gmail.com

ABSTRAC

The phenomenon of suicide is a complex and deep mental health issue, requiring a holistic and sensitive approach. In the context of Hinduism, views on suicide are influenced by spiritual and philosophical principles that shape understandings of life and death. This material aims to explore how Hindu religious teachings address suicide, focusing on key concepts such as karma, reincarnation, ahimsa (non-violence), and dharma (moral obligation). In Hinduism, suicide is seen as an act that has serious karmic implications and can hinder the soul's spiritual journey towards moksha (liberation). Hindu teachings emphasize the importance of practicing dharma and overcoming life's challenges as part of the spiritual journey. Therefore, suicide is considered to be contrary to an individual's spiritual goals and moral responsibilities. This material will discuss how Hindu values influence views on suicide, as well as how the Hindu community can approach mental health issues with more empathy and support. By integrating a spiritual perspective in understanding suicide, it is hoped that it can provide deeper insight and support the creation of an environment that is more sensitive to mental health. Through this analysis, it is hoped that readers will develop a better understanding of the ways Hinduism can play a role in preventing suicide and providing support for individuals struggling with mental health issues, as well as promoting more inclusive and supportive dialogue in spiritual and cultural contexts.

Key words: *Mental Health, Suicide, Hinduism*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dari kesejahteraan manusia yang seringkali memerlukan perhatian mendalam dari berbagai perspektif, termasuk perspektif spiritual dan religius. Salah satu fenomena yang mempengaruhi kesehatan mental dan masyarakat secara luas adalah bunuh diri. Fenomena ini, yang melibatkan keputusan untuk mengakhiri hidup sendiri, sering kali dianggap sebagai tindakan terakhir yang penuh penderitaan dan kompleksitas. Dalam konteks ini, pemahaman terhadap bunuh diri melalui lensa ajaran agama dapat memberikan wawasan tambahan dan membantu kita mendekati masalah ini dengan lebih sensitif dan bijaksana.

Agama Hindu, dengan warisan filosofis dan spiritualnya yang kaya, menawarkan perspektif yang unik tentang kehidupan, kematian, dan tujuan jiwa. Ajaran Hindu mengajarkan bahwa kehidupan adalah bagian dari siklus yang lebih besar dari kelahiran, kematian, dan reinkarnasi, serta menekankan pentingnya melaksanakan dharma (kewajiban moral) dan mencapai moksha (pembebasan dari siklus samsara). Dalam pandangan ini, bunuh diri tidak hanya dipandang sebagai tindakan individual, tetapi juga sebagai sesuatu yang memiliki implikasi spiritual dan karma yang mendalam.

Apalagi dalam aspek normatif agama, bunuh diri dalam pandangan Hindu disebutkan: Sang roh yang tubuhnya meninggal dengan cara bunuh diri akan berada di alam kegelapan (asurya loka). Menjadi sangat lama sekali sang roh tersiksa seperti itu. Mereka yang meninggal dengan sengaja menghilangkan nyawanya ini, juga disebut ulah pati, ulah pati dianggap hal yang sangat berdosa. Dalam Manawa Dharma Sastra, dijelaskan juga bahwa dosa ini juga akan menular untuk mereka yang ngentas dan mereka yang mengambil mayatnya. Kasarnya, yang berdosa akan dapat menularkan dosa pula.

Pendahuluan ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran agama Hindu menyikapi fenomena bunuh diri, dengan menyoroti prinsip-prinsip utama yang relevan seperti karma, reinkarnasi, ahimsa (non-kekerasan), dan dharma. Dengan memahami perspektif ini, kita dapat menggali lebih dalam mengenai bagaimana ajaran Hindu dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap bunuh diri, serta bagaimana komunitas Hindu dapat mendekati isu kesehatan mental dengan lebih penuh perhatian dan dukungan.

Melalui penelaahan ini, diharapkan kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana nilai-nilai spiritual dan filosofis dapat berperan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental dan memberikan panduan bagi individu serta masyarakat dalam menghadapi dan mencegah bunuh diri. Ini juga akan membuka ruang bagi dialog yang lebih konstruktif tentang kesehatan mental dalam konteks spiritual dan budaya, mendorong kita untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan empatik bagi mereka yang membutuhkan bantuan.

II. METODE

Kajian ini menggunakan penelitian kualitatif, menggunakan pendekatan *Hermeutika*, dan pengumpulan data secara studi literatur seputar mental health dan fenomena bunuh diri. Serta didukung oleh literatur-literatur online, buku, dan sastra yang terkait tentang *bunuh diri* menurut hindu yang menjadi rujukan pustaka yang digunakan oleh peneliti. Metodologi penelitian yang digunakan adalah kualitatif-fenomenologi yang digunakan untuk mengkaji pokok artikel ini. Sumber-sumber literatur yang dimanfaatkan sebagai dasar bagi kajian ini telah ditetapkan relevansinya dengan pokok penelitian.

III. PEMBAHASAN

3.1 Mental Health Jaman Sekarang

3.1.1 Mental Health Secara Umum

Manusia sebagai makhluk sosial dituntut untuk selalu melakukan penyesuaian (*adjustment*). Penyesuaian adalah suatu hubungan harmonis dengan lingkungan yang melibatkan kemampuan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan terpenting dan menghadapi tuntutan, baik secara fisik & sosial. Penyesuaian diri yang baik bukanlah kemampuan beradaptasi dengan cepat semata, tetapi juga dengan cara-cara yang sesuai dengan diri dan lingkungan, serta mengarahkan individu untuk mampu berbuat yang terbaik dan mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya (Sari Dewi, 2012). Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia yang sama pentingnya menjaga fisik tubuh manusia. Dengan mental yang sehat maka manusia menjalani kegiatan dan kehidupan dengan baik dan tenang, serta mampu mengelola masalah-masalah yang dialami. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk (Putri dkk, 2015).

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang

wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (Putri dkk, 2015). Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain. Seseorang yang "sehat jiwa atau mental" mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Merasa senang terhadap dirinya serta mampu menghadapi situasi, mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup, puas dengan kehidupannya sehari-hari, mempunyai harga diri yang wajar, menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan.
- b. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta mampu mencintai orang lain, mempunyai hubungan pribadi yang tetap, dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda, merasa bagian dari suatu kelompok, tidak "mengakali" orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain "mengakali" dirinya.
- c. Mampu memenuhi tuntutan hidup serta menetapkan tujuan hidup yang realistis, mampu mengambil keputusan, mampu menerima tanggungjawab, mampu merancang masa depan, dapat menerima ide dan pengalaman baru, dan puas dengan pekerjaannya.

Namun melihat fenomena jaman sekarang ini di jaman Gen Z banyak kasus kesehatan mental yang terjadi. Dari galau berkepanjangan, stress yang berlebihan, Depresi, putus asa dan bahkan memutuskan untuk menghilangkan nyawa sendiri. Sangat lemahkan mental orang-orang sekarang?? Fenomena tersebut memiliki latar belakang yang berbeda-beda sesuai masalah yang dialami orang tersebut. Tetapi hal tersebut harus ditanggulangi dan mencari solusi yang sesuai agar kesehatan mental seseorang sehat. Gangguan kesehatan mental adalah kondisi individu yang memiliki gejala-gejala gangguan kejiwaan. Terdapat berbagai unsur penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental pada seseorang, gangguan kesehatan mental ini dibagi menjadi tiga kategori penyebab yakni faktor-faktor somatogenik, psikogenik, dan sosiogenik (Putri dkk, 2015).

Kesehatan mental orang jaman sekarang kebanyakan mengalami hal-hal yang tragis. Keseharian mereka biasa-biasa saja dilihat oleh orang lain, melakukan aktivitas seperti biasa, tetapi kebanyakan orang memendam masalahnya sendiri tanpa membicarakannya dengan orang lain. Ketika rasa sakit ada dalam hati dan pikiran maka jiwa, mental pun akan terganggu juga. Tidak sedikit orang yang mampu mengendalikan rasa seperti itu, oleh sebab itu banyak orang mengalami stress, depresi dan bahkan memilih untuk bunuh diri.

3.1.2 Mental Health Dalam Agama Hindu

Dalam agama hindu kesehatan mental menjadi hal yang penting juga. Banyak ajaran dan praktik keagamaan mengajarkan dan mengingatkan manusia untuk selalu sadar akan kesehatan mental. Ajaran dan praktik keagamaan yang dilakukan oleh agama hindu untuk menjaga mental agar tetap sehat, positif dan tenang. Menurut Harold George Koenig Orang yang sehat secara mental adalah orang yang dalam hatinya selalu merasa aman, tenang, dan bahagia. Bahwa menurut penelitian, ketika manusia mengalami kegelisahan, rasa tidak aman, stress, takut, putus asa, dengan tetap ingat dan memohon tuntunan dengan berdoa dihadapan tuhan rasa itu akan bisa lebih tenang jika orang tersebut percaya akan adanya taksu dalam doa dan keyakinan.

Dalam agama Hindu, kesehatan mental dapat dipahami melalui konsep-konsep seperti "Santosha" (kepuasan batin), "Shanti"(kedamaian), dan "Atma Vichara"(pencarian diri). Kesehatan mental bukan hanya bebas dari gangguan psikologis tetapi juga mencakup keadaan pikiran yang harmonis, penuh rasa syukur, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan.

a) Santosha (Kepuasan Batin)

Santosha, salah satu prinsip dari Yoga Sutra Patanjali, mengajarkan kita tentang kepuasan batin yang merupakan bentuk dari kesehatan mental yang stabil. Kepuasan batin bukan hanya hasil dari pencapaian materi atau kesuksesan eksternal tetapi lebih kepada penerimaan terhadap keadaan diri sendiri dan kehidupan sebagaimana adanya. Melalui meditasi dan refleksi, kita belajar untuk merasa cukup dengan apa yang kita miliki dan mengurangi keinginan yang tidak perlu.

b) Shanti (Kedamaian)

Shanti adalah kedamaian batin yang tercapai ketika pikiran kita dalam keadaan tenang dan tidak terganggu oleh emosi yang berlebihan. Dalam Bhagavad Gita, Krishna mengajarkan pentingnya melakukan tugas kita dengan penuh dedikasi tanpa terikat pada hasilnya. Dengan demikian, kedamaian dapat dicapai melalui pengendalian diri dan sikap yang tepat terhadap kehidupan.

c) Atma Vichara (Pencarian Diri)

Pencarian diri, atau Atma Vichara, adalah perjalanan untuk memahami siapa diri kita yang sebenarnya, di luar dari identitas ego kita. Dalam Advaita Vedanta, kita diajarkan bahwa pada inti dari setiap individu adalah Atman, atau jiwa yang murni dan tidak terpengaruh oleh dunia luar. Menggali dan memahami Atman kita dapat membawa pencerahan dan kesehatan mental yang lebih baik.

Dari pandangan agama hindu tentang kesehatan mental ini mencerminkan ajaran yang dapat menuntun seseorang dalam beraktivitas sehari-hari sehingga selalu dalam keadaan sehat, tenang, dan bahagia.

3.2 Fenomena Bunuh Diri

3.2.1 Perspektif Pelaku Bunuh Diri

Ketika seseorang ada dalam situasi dan kondisi sangat sulit, orang lain terkadang tidak dapat memahami apa yang dirasakannya. Dalam lontar Werhaspati Tattwa dijelaskan Ada tiga hal yang membuat kita sakit:

- a. Adhyatmika Duhka :Yaitu duka atau penyakit yang diakibatkan oleh pikiran yg tidak mampu kita kendalikan. Misalnya: ambisi yang berlebihan, nafsu yang berlebihan, pikiran yang suka membenci, marah, bingung, sakit hati, sedih, takut, cemas, khawatir dan lain-lain.
- b. Adhidaiwika Duhka: duka atau penyakit yang diakibatkan oleh kutukan Dewa karena menentang rta, tidak ingat kawitan, menistakan orang suci, menistakan orang tua.
- c. Adhibhautika Duhka: yaitu segala jenis duka atau Penyakit yang disebabkan oleh bhuta. Bhuta adalah segala benda atau makhluk halus dan renik, seperti bakteri, virus, nyamuk, dan yang lainnya yang menyebabkan orang menjadi sakit. Misalnya sakit karena kena pisau, tertusuk duri, terjangkit virus, terkena racun, terkena ilmu hitam, kerasukan roh halus dan lain- lain (Sumarkandia, 2024). Yang dimana manusia dapat melakukan apapun sesuai sifat yang dimilikinya dalam keadaan apapun. Ketika manusia tidak bisa mengendalikannya maka sifai itulah yang akan mengendalikannya. Setiap orang memiliki cara dan tingkat untuk memahami diri,

dan mengatasi permasalahannya sendiri. Tindakan bunuh diri adalah hal yang sangat kompleks dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang berbeda-beda untuk setiap individu. Menurut Joiner (2005) dalam Pratiwi (2020), seseorang akan melakukan tindakan bunuh diri jika memiliki 3 komponen yakni : 1) kemampuan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, 2) perasaan bahwa dirinya menjadi beban bagi orang lain, 3) merasa kesepian dan individu tidak dapat menyatu dengan nilai kelompok atau hubungan tertentu. Beberapa alasan juga yang mungkin melatarbelakangi seseorang untuk mengambil keputusan tersebut antara lain:

- 1) Masalah Kesehatan Mental Gangguan seperti depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia seringkali berperan besar. Gejala dari gangguan-gangguan ini bisa membuat seseorang merasa putus asa dan tidak melihat jalan keluar dari kesulitan yang mereka hadapi.
- 2) Krisis Emosional Situasi hidup yang sangat stresful atau trauma, seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian, atau konflik berat dalam hubungan, bisa menyebabkan perasaan yang sangat menyakitkan dan tidak tertahankan. Bisa juga mengalami kekhawatiran- kekhawatiran dalam pekerjaan, pendidikan, keluarga, percintaan atau hidupnya, karena mereka merasa tidak mengalami kemajuan yang mereka harapkan. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah – masalah utamanya dalam kehidupannya, mereka akan terganggu secara emosional, sehingga mereka bisa memikirkan atau mencoba bunuh diri (Hurlock, 1953)
- 3) Kesulitan Ekonomi atau Sosial Masalah keuangan, pengangguran, atau kemiskinan dapat meningkatkan rasa putus asa dan kesulitan, yang kadang membuat seseorang merasa bahwa mereka tidak memiliki harapan untuk masa depan.
- 4) Kesehatan Fisik Penyakit kronis atau terminal yang menyebabkan penderitaan fisik dan mental juga bisa mempengaruhi keputusan seseorang untuk mengakhiri hidupnya.
- 5) Rasa Tidak Berdaya Perasaan bahwa tidak ada solusi atau bahwa segala usaha untuk mengatasi masalah telah gagal bisa memicu keputusan untuk bunuh diri.
- 6) Kurangnya Dukungan Sosial tidak memiliki sistem dukungan yang kuat atau merasa terisolasi dari orang lain dapat memperburuk perasaan putus asa.
- 7) Pengalaman Traumatis pengalaman masa lalu yang traumatis atau abuse dapat meninggalkan bekas yang mendalam dan menyulitkan seseorang untuk mengatasi perasaan mereka.
- 8) Faktor Genetik dan Biologis beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik atau ketidakseimbangan kimia dalam otak dapat berperan dalam risiko bunuh diri.

Penting untuk diingat bahwa bunuh diri bukanlah solusi dan bahwa ada bantuan dan dukungan yang tersedia. Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal sedang mengalami perasaan putus asa atau mempertimbangkan bunuh diri, sangat penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental atau berbicara dengan orang-orang terdekat yang bisa memberikan dukungan.

Orang lain tidak mempunyai hak untuk menghakimi keputusan seseorang, tetapi masyarakat memiliki peran penting juga dalam berinteraksi dengan sesama, saling memahami orang terdekat sehingga bisa mengetahui apa yang dialami, ketika seseorang mengalami keterpurukan peran keluarga, teman terdekat adalah cara agar seseorang tidak memutuskan hal yang salah hingga sampai mengakhiri diri sendiri.

3.2.2 Perspektif Masyarakat

Tanggapan masyarakat terhadap fenomena bunuh diri dapat sangat bervariasi tergantung pada konteks budaya, sosial, dan individu. Bunuh diri dapat memberikan dampak kepada orang terdekat yang ditinggalkan (keluarga, anak, pasangan) atau disebut juga sebagai survivor. Bunuh diri memiliki dampak yang paling merusak pada hubungan sosial adalah perubahan dari proses komunikasi yang mungkin terjadi setelah kematian, khususnya seputar masalah tersebut dan lebih merujuk pada sikap saling menyalahkan (Pratiwi, 2020). Secara umum, berikut adalah beberapa aspek tanggapan masyarakat terhadap bunuh diri:

- a. Stigma dan Stigma Sosial, di banyak budaya, bunuh diri sering dianggap sebagai topik tabu atau memalukan. Stigma ini bisa membuat orang merasa sulit untuk berbicara tentang perasaan mereka atau mencari bantuan. Stigma juga dapat memperburuk rasa malu atau ketidakberdayaan bagi mereka yang berjuang dengan pikiran bunuh diri.
- b. Peningkatan Kesadaran dan Pendidikan Dalam beberapa tahun terakhir, ada upaya yang meningkat untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan bunuh diri. Kampanye pendidikan, seminar, dan gerakan sosial berusaha mengurangi stigma, menyediakan informasi, dan mendorong orang untuk mencari bantuan ketika diperlukan.
- c. Peran Media Media memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi masyarakat tentang bunuh diri. Berita yang meliput bunuh diri secara sensasional atau tanpa konteks yang tepat dapat memicu efek peniruan (copycat effect) dan memperburuk masalah. Namun, pelaporan yang sensitif dan informatif dapat membantu meningkatkan kesadaran dan mendukung upaya pencegahan.
- d. Pendekatan Pemerintah dan Institusi, beberapa negara dan institusi telah mengimplementasikan kebijakan dan program untuk mencegah bunuh diri. Ini termasuk penyuluhan, pelatihan untuk profesional kesehatan, dan pengembangan sumber daya krisis. Pemerintah dan organisasi non-profit sering bekerja sama untuk menyediakan dukungan dan layanan.
- e. Dukungan Keluarga dan Teman Respons keluarga dan teman terhadap bunuh diri bisa sangat beragam. Beberapa mungkin merasa bingung, marah, atau bersalah, sementara yang lain mungkin berusaha memberikan dukungan emosional dan mencari cara untuk mencegah tragedi serupa di masa depan.
- f. Perubahan Sosial dan Budaya Sikap terhadap bunuh diri juga bisa dipengaruhi oleh perubahan sosial dan budaya. Di beberapa negara atau komunitas, ada upaya untuk mempromosikan dialog terbuka dan mendukung kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan umum.
- g. Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental, pendidikan tentang kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri menjadi semakin penting. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gejala, penyebab, dan strategi pencegahan, masyarakat dapat lebih efektif dalam mendukung mereka yang berisiko dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.
- h. Persepsi dan Pemahaman Individu, pandangan individu terhadap bunuh diri sering dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, keyakinan religius, dan nilai-nilai budaya. Beberapa orang mungkin memiliki pemahaman yang lebih empatik dan terbuka tentang kesehatan mental, sementara yang lain mungkin lebih terpengaruh oleh norma atau keyakinan yang menekan.

Secara keseluruhan, tanggapan masyarakat terhadap bunuh diri semakin mengarah pada pendekatan yang lebih berbasis empati dan dukungan, meskipun stigma dan tantangan tetap ada. Meningkatkan pemahaman, menyediakan dukungan yang memadai, dan mengurangi stigma adalah langkah-langkah penting dalam mengatasi isu ini secara efektif.

3.2.3 Perspektif Agama Hindu

Dalam agama Hindu, pandangan terhadap bunuh diri sangat dipengaruhi oleh ajaran-ajaran filosofis dan spiritualnya. Berikut adalah beberapa perspektif utama dari agama Hindu mengenai bunuh diri:

a. Karma dan Reinkarnasi

Konsep Karma Hindu percaya pada hukum karma, yaitu bahwa setiap tindakan seseorang mempengaruhi masa depan mereka. Bunuh diri dianggap sebagai tindakan yang memiliki konsekuensi karma yang sangat serius. Melakukan bunuh diri dianggap sebagai pelarian dari tanggung jawab dan masalah yang dihadapi, dan dapat menambah beban karma yang harus ditanggung dalam kehidupan selanjutnya. Karmaphala inilah yang akan membawa roh kita setelah meninggal akan mendapatkan tempat yang bagaimana. Sang Hyang Yamadipati sebagai Dewa Dharma tentunya akan mengadili setiap manusia sesuai dengan perbuatannya selama hidup di dunia, apakah akan mendapat sorga atau neraka (Suadnyana & putra, 2021). Reinkarnasi Hindu meyakini bahwa jiwa (atman) mengalami siklus kelahiran dan kematian (samsara) hingga mencapai moksha (pembebasan dari siklus tersebut). Bunuh diri dianggap sebagai upaya untuk mengakhiri kehidupan secara prematur, yang dapat menghalangi proses spiritual dan pertumbuhan jiwa yang diperlukan untuk mencapai moksha.

b. Ajaran Veda dan Upanishad

Ajaran Veda: Veda, teks-teks suci Hindu, umumnya tidak secara eksplisit membahas bunuh diri, tetapi ajaran-ajaran dalam Veda menekankan pentingnya kehidupan sebagai kesempatan untuk mencapai tujuan spiritual dan dharma (tugas moral). Dalam dialog pertama dari Yudhsthira dan Yakṣa, dalam cerita Mahabharata menjelaskan tentang makna weda dalam kehidupan manusia yaitu:

Kim svidādityam unnayati Ke ca tasyābhitaścārāḥ Kaścainamastam nayati kasminśca pratitiṣṭhati

Artinya:

Apakah yang membuat matahari terbit, siapa pelayan-pelayan yang mengitarinya, dan apakah yang membuatnya tenggelam serta dimanakah tempat berpijaknya yang sebenarnya?

Jawaban dari Yudhsthira atas pertanyaan

Yakṣa tersebut adalah:

Brahmādityam unnayati Devāstasyābhitaścārāḥ Dharmaścāstam nayati ca Satye ca pratitiṣṭhati

Artinya:

Weda (Brahmā) membuat matahari terbit, para Dewa adalah pelayan-pelayannya, Dharma membuat matahari tenggelam, dan kebenaran adalah tempatnya berpijak.

Dialog di atas, menekankan bahwa weda (brahma) menajdi matahari yang terbit menyinari alam semesta. Sama hal nya dalam kehidupan manusia, ketika manusia dekat dan taan dengan weda maka hidup akan tertuntun dan dalam jalan yang sesuai dengan dharma weda itu sendiri. Ketika manusia menjalankan ajaran dharma dalam weda itu artinya Weda

membuat Sang Ātma yang ada dalam diri manusia tersadar, manusia selalu mendekatkan diri dengan tuhan, dimana kebahagiaan yang sejati itu ketika merasakan ketenangan dalam kehidupan (Diana & darmawan, 2019).

Dalam Upanishad, ajaran tentang siklus hidup dan tujuan akhir jiwa sangat penting. Bunuh diri dianggap bertentangan dengan prinsip-prinsip ini karena tidak memberikan kesempatan bagi jiwa untuk melanjutkan perjalanan spiritualnya dengan benar. Dalam ajaran yoga juga, ketika manusia stress sama halnya dengan penyakit pikiran, pikiran yang tidak mampu dikendalikan menyebabkan dirinya sakit. Kemampuan masing-masing orang dalam mengelola pikirannya tentu berbeda sesuai dengan keperibadiannya. Bagi orang yang tidak memiliki kemampuan dalam menerima, menghadapi dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi itulah yang menjadi penyebab munculnya rasa prustasi yang berujung bunuh diri (

c. Pendekatan Filosofis

Ahimsa (Non-Kekerasan) Prinsip ahimsa, atau non-kekerasan, adalah salah satu nilai sentral dalam banyak tradisi Hindu. Bunuh diri dianggap sebagai bentuk kekerasan terhadap diri sendiri, yang bertentangan dengan ajaran ahimsa.

Dharma dan Kewajiban Dalam banyak aliran Hindu, hidup dianggap sebagai kesempatan untuk melaksanakan dharma, atau kewajiban moral dan spiritual. Bunuh diri dianggap sebagai pelanggaran terhadap dharma karena tidak memberikan kesempatan untuk memenuhi kewajiban hidup.

d. Pertimbangan Praktis dan Sosial

Dampak Sosial: Bunuh diri dapat berdampak pada keluarga dan masyarakat sekitar. Dalam konteks sosial Hindu, menjaga keseimbangan dan hubungan yang harmonis dengan orang lain adalah penting. Bunuh diri dapat menyebabkan penderitaan tambahan bagi orang-orang terdekat dan dianggap sebagai pelanggaran terhadap nilai-nilai sosial dan kekeluargaan.

e. Pendekatan Spiritual

Mendukung Mereka yang Berduka Dalam tradisi Hindu, penting untuk memberikan dukungan spiritual dan emosional kepada mereka yang mengalami penderitaan mental atau emosional. Ada penekanan pada mencari bantuan dari seorang guru spiritual, terapis, atau pemimpin komunitas untuk membantu mengatasi krisis pribadi.

f. Kehidupan sebagai Kesempatan Spiritualitas

Pentingnya Kesempatan Hidup, Hindu menganggap hidup sebagai kesempatan berharga untuk pertumbuhan spiritual dan pengembangan diri. Mengakhiri hidup secara prematur dianggap sebagai hal yang tidak sesuai dengan potensi penuh kehidupan untuk mencapai pertumbuhan spiritual. Menjalankan ajaran agama dengan cara rajin sembahyang dan membedakan hal baik dan buruk dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan positif tersebut muncul ketika manusia diberikan kesempatan hidup oleh Tuhan sehingga manusia menunjukkan rasa syukurnya dengan cara lebih mendekatkan diri dengan Tuhan (Ratih & tobing, 2016).

g. Pentingnya Konseling dan Dukungan

Peran Konseling, banyak komunitas Hindu sekarang mengakui pentingnya dukungan kesehatan mental dan konseling. Meskipun pandangan tradisional mungkin tidak selalu mendukung bunuh diri, ada peningkatan kesadaran tentang pentingnya mencari bantuan dan dukungan bagi mereka yang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Secara keseluruhan, dalam agama Hindu, bunuh diri dianggap sebagai tindakan yang bertentangan dengan ajaran-ajaran tentang karma, reinkarnasi, dharma, dan ahimsa.

Pandangan ini menekankan pentingnya hidup sebagai kesempatan untuk pertumbuhan spiritual dan pemenuhan kewajiban moral. Meskipun demikian, penting untuk juga mempertimbangkan dukungan emosional dan psikologis dalam konteks modern.

Dalam agama Hindu, kesehatan mental adalah integrasi dari berbagai aspek kehidupan spiritual dan praktis. Dengan mengimplementasikan ajaran-ajaran seperti Santosha, Shanti, dan Atma Vichara, serta menjalankan praktik seperti meditasi, yoga, dan Karma Yoga, kita dapat mencapai keseimbangan dan kedamaian dalam pikiran. Sehingga fenomena sakit mental seperti bunuh diri dapat diatasi. Sehingga untuk menghindari hal seperti itu, karena banyaknya pikobet dan permasalahan yang ada untuk tidak melakukan hal seperti ini, bahwa pengawasan keluarga adalah hal yang paling penting dilakukan. Sebab, zaman sekarang, orang sudah banyak masuk ke ranah pribadi. Mereka lemah dan kurang membangun komunikasi sosial dengan baik. Sehingga hendaknya kita harus hati-hati dan dibutuhkan sebuah ruang untuk keluarga bercengkerama. Semoga materi ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana ajaran Hindu dapat membantu kita dalam perjalanan menuju kesejahteraan jiwa.

IV. PENUTUP

Dapat disimpulkan materi ini telah membahas fenomena bunuh diri dari berbagai perspektif dalam konteks ajaran agama Hindu, mencakup perspektif pelaku bunuh diri, masyarakat, dan agama itu sendiri. Berikut adalah kesimpulan dari pembahasan tersebut:

1) Perspektif Pelaku Bunuh Diri

Dari sudut pandang pelaku bunuh diri, sering kali tindakan ini dipicu oleh rasa putus asa, kesulitan emosional, atau tekanan mental yang sangat berat. Dalam konteks ajaran Hindu, tindakan bunuh diri dipandang sebagai bentuk pelarian dari tanggung jawab dan tantangan hidup, yang seharusnya dihadapi untuk pertumbuhan spiritual dan pemenuhan dharma. Pelaku bunuh diri mungkin mengalami konflik batin yang mendalam dan merasa terjebak dalam siklus penderitaan, namun, ajaran Hindu mengajarkan bahwa setiap tantangan hidup adalah kesempatan untuk pembelajaran dan penyelesaian karma.

2) Perspektif Masyarakat

Masyarakat seringkali memandang bunuh diri dengan berbagai reaksi, mulai dari stigma hingga empati. Di banyak budaya, termasuk yang berakar pada ajaran Hindu, bunuh diri dianggap sebagai tindakan yang memalukan dan menyakitkan. Hal ini dapat menambah beban bagi individu yang mengalami kesulitan kesehatan mental, menghambat mereka untuk mencari bantuan. Namun, ada juga usaha untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan dalam masyarakat, dengan mendorong dialog terbuka tentang kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri.

3) Perspektif Agama Hindu

Dalam ajaran agama Hindu, bunuh diri dianggap bertentangan dengan prinsip-prinsip karma, reinkarnasi, dan dharma. Ajaran Hindu menekankan bahwa kehidupan adalah kesempatan berharga untuk menjalankan kewajiban moral, mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan spiritual. Bunuh diri dipandang sebagai tindakan yang tidak hanya mempengaruhi karma individu tetapi juga menghalangi proses spiritual yang diperlukan untuk mencapai moksha (pembebasan dari siklus kehidupan dan kematian). Ajaran ini menekankan pentingnya menjaga integritas spiritual dan moral, serta menyediakan dukungan bagi mereka yang berjuang dengan masalah kesehatan mental.

Secara keseluruhan, pemahaman tentang bunuh diri dari perspektif agama Hindu menunjukkan bahwa tindakan ini tidak hanya memiliki implikasi individu tetapi juga

mempengaruhi aspek spiritual dan moral yang lebih luas. Pendekatan yang holistik dan empatik terhadap kesehatan mental, termasuk dukungan berbasis spiritual dan komunitas, sangat penting dalam mencegah bunuh diri dan mendukung individu yang menghadapi kesulitan. Melalui dialog yang lebih terbuka dan pendidikan yang lebih baik, masyarakat dapat mengurangi stigma, meningkatkan kesadaran, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi. K.S.2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. LPPMP Universits Diponegoro. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2024.
- Diana. I.K.D, Darmawan. I.P.A. 2019. Ajaran Dharma Dalam Teks Yakṣa Praśna. Jnanasiddhanta: Jurnal Teologi Hindu 1 (1). Diakses pada tanggal 28 Agustus 2024.
- Hurlock. E.B. 1953. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Penerbit Erlangga. Diakses pada tanggal 18 September 2024.
- Putri .A.W.dkk.2015. Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2 (2), 252-258. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2024.
- Pratiwi. E.H.R. 2020. Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama Di Indonesia. Jurnal Cakrawala E ISSN 2655-1969. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2024.
- Ratih. AA.S.W.K., Tobing. D.H. 2016. Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali. Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Cultural Health Psychology, 56-70 Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana ISSN: 2354 5607. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2024.
- Suadnyana. I.B.P.E., Putra. I.N.M. 2021. Konsep Panca Sradha Pada Lontar Putru Pasaji. Jurnal Purwadita 5 (2), 23-34. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2024.
- Sumarkandia. W. 2024. Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali. Jurnal AKSES. Universitas Ngurah Rai. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2024.