

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi Koping

1. Definisi Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi koping didefinisikan sebagai upaya yang terus berubah secara kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan internal dan eksternal yang dinilai melebihi sumber daya seseorang²⁷. Melanjutkan konsep tersebut, Folkman dan Moskowitz menekankan bahwa strategi koping dibentuk oleh penilaian individu terhadap sumber stress yang berlangsung terus menerus, sehingga strategi koping juga terus menerus mengalami perubahan²⁸. Dalam literasi lain, Stroebe dan Schut membahas koping dalam konteks kedukaan. Dimana individu mungkin merasakan bingung karena kehilangan namun harus berusaha untuk pulih dari rasa kebingungan tersebut²⁹. Dari pengertian para tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi koping merujuk pada metode atau cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi tekanan eksternal yang dialami individu.

²⁷ Jia Rung Wu dkk., "The Constructs of the Lazarus and Folkman's Stress-Appraisal-Coping Theory as Predictors of Subjective Well-Being in College Students During the Ongoing COVID-19 Pandemic. | EBSCOhost," 1 Agustus 2023, 13:41, <https://doi.org/10.18401/2023.13.2.3>.

²⁸ Marc D. Gellman dan J. Rick Turner, ed., *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (Springer New York, 2013), <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>.

²⁹ M. S. Stroebe dan H. A. W. Schut, "The social context of grief and grieving," *Gedrag & Gezondheid* 27, no. 1/2 (1999): 56–60.

2. Jenis-Jenis Strategi Koping

Lazarus dan Folkman telah mengidentifikasi dua bentuk umum dari strategi koping yang telah dijelaskan dalam psikologi, yaitu³⁰ :

- a. Koping *problem-focused*: Strategi koping ini berfokus pada masalah. Metode ini cenderung ditujukan untuk memanipulasi atau mengubah masalah yang dialami individu. Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah mencari informasi atau solusi, berusaha menyelesaikan masalah, mengatur waktu, dan mencari dukungan sosial.
- b. Koping *emotion-focused*: Strategi koping ini berfokus pada aspek emosional. Metode ini cenderung ditujukan untuk mengatur respons emosional yang ditimbulkan oleh masalah. Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah melakukan relaksasi, mengekspresikan perasaan, mengatur pikiran ke sisi positif, dan mencari pengalihan.

Folkman dan Moskowitz mengembangkan kerangka kerja oleh Lazarus dengan cara merumuskan strategi koping yang positif, yang terdiri dari³¹:

- a. *Meaning Making* : Menemukan makna dalam pengalaman yang penuh tekanan. Individu dibimbing untuk mencari makna tersembunyi dari tekanan kehidupan yang dirasakan. Contoh perilaku

³⁰ Elías A. Góngora-Coronado dan Iris I. Vázquez-Velázquez, "From Coping with Stress to Positive Coping with Life: Theoretical Review and Application," *Psychology* 09, no. 15 (2018): 2909–32, <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915169>.

³¹ Susan Folkman dan Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise," *Annual Review of Psychology* 55, no. 1 (2004): 745–74, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>.

yang mungkin dilakukan individu adalah menggunakan kesulitannya sebagai motivasi untuk membantu orang lain yang menderita hal yang sama (merasa senasib), menjadikan kesulitannya sebagai pijakan untuk membentuk pola pikir yang lebih baik (misalnya berpikir, “Kejadian ini menjadi pengalaman dan membuatku lebih kuat”), beralih ke metode spiritual/agama (melihat kesulitannya sebagai bagian dari rencana Tuhan).

- b. *Positive reappraisal* : Memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Dalam hal ini, individu diharapkan memandang tekanan eksternal sebagai sarana untuk mengembangkan dirinya. Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah memandang kegagalan sebagai pengalaman belajar, mengenali aspek positif setelah mengalami kesulitan (memandang diri sebagai individu yang lebih tabah setelah kesulitan), berfokus pada apa yang bisa dikontrol dibandingkan fokus pada hal yang tidak bisa dikontrol.

Endler dan Parker mengategorikan strategi koping dalam tiga jenis, yaitu³²:

- a. Koping *task-oriented*: Keadaan dimana kondisi yang digunakan adalah dengan berfokus pada penyebab munculnya tekanan. Penggunaan strategi koping ini akan membawa individu untuk mencari tahu penyebab dari munculnya tekanan dengan harapan menemukan penyebabnya akan meredakan tekanan yang dirasakan.

³² Norman S. Endler dan James D. Parker, “Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation.,” *Journal of Personality and Social Psychology* 58, no. 5 (1990): 844–54, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>.

Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah seorang murid yang sedang mengalami kesulitan di kelas mungkin akan berusaha mencari les atau membentuk jadwal belajar yang lebih baik.

- b. Koping *emotion-oriented*: Keadaan dimana kondisi yang dituju berfokus pada bagaimana mengatur respon-respon emosional. Strategi koping ini membawa individu untuk fokus terhadap bagaimana ia harus memberikan respon emosional terhadap tekanan yang ia rasakan dengan harapan respon emosional yang sesuai akan meredakan tekanan yang dirasakan. Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah seseorang yang sedang merasakan stress mungkin akan bercerita kepada temannya atau melakukan aktivitas yang bisa merelaksasi stressnya.
- c. Koping *avoidance-oriented*: Keadaan dimana kondisi yang dituju adalah penghindaran dari tekanan atau emosi yang dirasakan dengan cara mencari pengalihan atau mencari dukungan sosial. Strategi koping ini membawa individu untuk fokus pada penghindaran tekanan dan emosi dengan cara menemukan hal lain untuk dijadikan fokus atau mencari dukungan sosial. Individu berharap dengan memfokuskan diri dengan hal lain akan menghilangkan tekanan yang dirasakan. Contoh perilaku yang mungkin dilakukan individu adalah seseorang yang harusnya menyelesaikan pekerjaan rumah mungkin merasa tertekan dan memilih untuk menonton TV dibanding mengerjakan tugasnya.

3. Grand Theory Strategi Koping

Penelitian ini berada di bawah payung *grand theory* kognitif. Tokoh dari perspektif kognitif misalnya seperti Jean Piaget dan Lev Vygotsky. Perspektif ini menekankan bahwa perilaku dan respons emosional manusia dipengaruhi oleh proses berpikir, seperti interpretasi, evaluasi, dan penilaian terhadap peristiwa kehidupan. Para psikolog kognitif memandang ‘pikiran’ sebagai prosesor informasi, sebagaimana komputer mengatur data-data. Kognitif lahir sebagai lawan dari behaviorisme, dimana behaviorisme berpendapat bahwa perilaku hanya bisa diamati, sedangkan kognitif berpendapat bahwa perilaku dapat dipelajari secara saintifik dan memiliki pola tertentu. Pola ini memungkinkan para ahli untuk memprediksi tindakan yang mungkin akan dilakukan seorang inidividu di masa depan.

Kognitif dalam perspektif Jean Piaget berfokus pada anak-anak, yang secara aktif membangun pemahaman mereka tentang dunia melalui lingkungan mereka. Ia mengidentifikasi empat tahap perkembangan kognitif yang universal³³: tahap sensorimotor, tahap praoperasional, tahap operasional konkret, dan tahap operasional formal. Di tahap sensorimotor (0-2 tahun), anak mempelajari dunia melalui pengalaman sensori dan motorik. Tahapan selanjutnya yaitu praoperasional (2-7 tahun), dikarakterisasi oleh pemikiran simbolis dan egosentrisme. Tahapan operasional konkret (7-11 tahun), pemikiran anak menjadi lebih logis dan tertata dalam berurusan dengan informasi konkret. Tahapan terakhir yaitu tahap operasional formal (11 tahun ke atas) adalah tahapan dimana individu mengembangkan kemampuan untuk

³³ Tolga Yıldız, “From Constructivism To Cultural Cognition: A Comparative Analysis Of Piaget, Vygotsky, And Tomasello’s Theories Of Cognitive Development,” *Humanitas - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 13, no. 25 (2025): 411–29, <https://doi.org/10.20304/humanitas.1601228>.

pemikiran abstrak. Piaget berpendapat bahwa tidak semua individu dapat mencapai tahapan ini, dan perkembangan tiap individu tergantung pada berbagai faktor seperti pendidikan, budaya dan kesempatan untuk analisis abstrak³⁴. Dalam konteks ini, individu yang memahami koping dan memiliki metode koping sendiri akan termasuk dalam individu yang menurut Piaget berhasil mencapai tahapan sempurna dalam perkembangan kognitifnya.

Kognitif dalam perspektif Vygotsky berfokus pada ide bahwa interaksi sosial memiliki peran krusial dalam perkembangan kognitif individu. Ia berpendapat bahwa fungsi mental yang lebih tinggi akan terlebih dahulu berkembang pada tingkat sosial (interpsikologi) baru kemudian akan diinternalisasi oleh individu (intrapsikologi). Proses ini menyorot pentingnya budaya dan hubungan sosial dalam pembentukan kemampuan kognitif. Vygotsky meyakini bahwa proses belajar merupakan proses sosial, yang didukung oleh interaksi dengan orang lain—terutama mereka yang lebih berpengetahuan, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Dimensi sosial ini berarti bahwa pendidikan dan budaya merupakan inti dari perkembangan kognitif, karena individu menginternalisasi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dominan dalam masyarakat mereka³⁵. Jika memandang koping dari sudut pandang Vygotsky, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memahami dan menerapkan koping mungkin berasal dari lingkungan masyarakat yang juga memiliki pengetahuan yang cukup mengenai koping pula.

³⁴ Jimrey D. Ondog, *A Constructivist Framework for Early Grade Numeracy: Drawing on Jean Piaget's Cognitive Development Theory*, 1, no. 5 (2024).

³⁵ Yıldız, "From Constructivism To Cultural Cognition."

Dalam perspektif ini, strategi koping dipahami sebagai hasil dari penilaian kognitif individu terhadap stresor, yang kemudian membentuk bagaimana mereka harus merespons secara emosional dan perilaku terhadap stresor. Teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman—yang berfungsi sebagai teori kelas menengah dalam penelitian ini secara langsung merupakan turunan dari *grand theory* kognitif. Teori stress dan koping menegaskan bahwa koping bukan hanya sekedar reaksi terhadap stres, melainkan hasil dari evaluasi kognitif atas suatu situasi dan penggunaan sumber daya yang tersedia untuk mengelolanya. Oleh karena itu, koping stress ditempatkan di bawah naungan payung *grand theory* kognitif.

B. Pikiran *Suicidal*

1. Definisi Pikiran *Suicidal*

Tidak ada studi yang membahas tentang pikiran *suicidal* secara khusus—namun cukup banyak yang menulis tentang pikiran *suicidal* sebagai bagian dari langkah yang akan dialami seorang individu yang memiliki keinginan bunuh diri³⁶. Joiner dalam teori bunuh diri interpersonal yang ia kenalkan menyatakan bahwa seseorang mungkin mati bunuh diri jika ia memiliki keinginan untuk bunuh diri dan kemampuan untuk merealisasikan keinginan tersebut³⁷. Mereka yang tidak memiliki kemampuan untuk merealisasikan pikiran tersebut akan terjebak dengan pikiran-pikiran *suicidal*nya. Menurut Posner dkk, pikiran *suicidal* diartikan sebagai pikiran

³⁶ Roger J. R. Levesque, ed., *Encyclopedia of Adolescence* (Springer International Publishing, 2018), <https://doi.org/10.1007/978-3-319-33228-4>.

³⁷ Jessica D. Ribeiro dan Thomas E. Joiner, “The Interpersonal-psychological Theory of Suicidal Behavior: Current Status and Future Directions,” *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 12 (2009): 1291–99, <https://doi.org/10.1002/jclp.20621>.

pasif tentang keinginan untuk mati atau pikiran aktif untuk bunuh diri namun tidak disertai dengan perilaku persiapan (persiapan melakukan bunuh diri)³⁸. Dalam penelitian lain yang dilakukan De Leo dkk yang secara khusus membahas tentang terminologi-terminologi terkait bunuh diri, dirumuskan definisi bahwa pikiran *suicidal* ialah kondisi dimana seorang individu berpikir untuk bunuh diri dengan atau tanpa niat bunuh diri; berharap untuk mati dengan membunuh diri sendiri; menyatakan niat bunuh diri tanpa terlibat dalam perilaku bunuh diri tersebut³⁹. Berdasarkan pengertian para tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pikiran *suicidal* didefinisikan sebagai pikiran-pikiran *suicidal* yang muncul pada individu, dan terkadang muncul tanpa individu tersebut memiliki niat ingin mati atau ingin melakukan bunuh diri—dalam kata lain, individu hanya memiliki pikiran ingin bunuh diri saja.

2. Faktor Pikiran *Suicidal*

Para peneliti telah mengidentifikasi beberapa faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami pikiran *suicidal*, yakni :

a. Lingkungan keluarga yang kurang suportif

Lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama dan terdekat bagi seseorang, yang mana lingkungan ini haruslah lingkungan yang terbaik dan paling optimal bagi seseorang untuk berkembang. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis akan mendorong seseorang

³⁸ Kelly Posner dkk., "Columbia Classification Algorithm of Suicide Assessment (C-CASA): Classification of Suicidal Events in the FDA's Pediatric Suicidal Risk Analysis of Antidepressants," *Am J Psychiatry*, 2007.

³⁹ Diego De Leo dkk., "International Study of Definitions of English-Language Terms for Suicidal Behaviours: A Survey Exploring Preferred Terminology," *BMJ Open* 11, no. 2 (2021): e043409, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043409>.

untuk mengalami pikiran *suicidal*. Dalam banyak kasus, masalah di lingkungan keluarga yang menyebabkan munculnya pikiran *suicidal* bisa saja pengabaian anak⁴⁰, KDRT⁴¹, kondisi ekonomi keluarga⁴² atau tekanan rumah tangga lainnya⁴³.

b. Lingkungan sekolah dan teman yang kurang baik

Lingkungan sekolah dan hubungan pertemanan adalah lingkungan terdekat kedua setelah lingkungan keluarga. Terutama pada anak, interaksi terbanyak individu kebanyakan ada di lingkungan ini. Lingkungan sekolah dan pertemanan yang sehat akan mendorong kesehatan mental anak menjadi positif. Begitupun sebaliknya.⁴⁴

c. Kesehatan mental yang rendah

Kesehatan mental yang rendah dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya genetik⁴⁵ dan pola asuh⁴⁶. Kesehatan mental yang rendah jika tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan masalah-masalah lain yang mungkin lebih serius, seperti gangguan depresi dan

⁴⁰ Moira Mikolajczak dkk., "Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect on Child Neglect and Violence," *Child Abuse & Neglect* 80 (Juni 2018): 134–45, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>.

⁴¹ Cassandra Svelnys dkk., "Childhood Abuse and Perinatal Depression, Anxiety, and Suicidal Thoughts and Behaviors," dalam *Perinatal Care and Considerations for Survivors of Child Abuse: Challenges and Opportunities*, ed. oleh Robyn Brunton dan Rachel Dryer (Springer International Publishing, 2023), https://doi.org/10.1007/978-3-031-33639-3_5.

⁴² Tay Jeong, *Family Economic Status and Adolescent Resilience to Suicidal Ideation in the Face of Psychosocial*, t.t.

⁴³ David A. Brent dan Joshua A. Perper, "Research in Adolescent Suicide: Implications for Training, Service Delivery, and Public Policy," *Suicide and Life-Threatening Behavior* 25, no. 2 (1995): 222–30, <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1995.tb00921.x>.

⁴⁴ Omid Dadras dan Naoki Takashi, "Traditional, Cyberbullying, and Suicidal Behaviors in Argentinian Adolescents: The Protective Role of School, Parental, and Peer Connectedness," *Frontiers in Psychiatry* 15 (Maret 2024): 1351629, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1351629>.

⁴⁵ Min Wang dkk., "Identification of Blood Transcriptome Modules Associated with Suicidal Ideation in Patients with Major Depressive Disorder," *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 1067, <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85431-2>.

⁴⁶ Ruishen Liu dkk., "Parenting Styles and Suicidal Behaviors among College Students: Examining the Mediating Roles of Coping, Self-Esteem, and Depression," *Behavioral Sciences* 14, no. 8 (2024): 8, <https://doi.org/10.3390/bs14080666>.

kecemasan⁴⁷. Gangguan yang berjalan terus menerus tanpa adanya penanganan profesional akan memberikan akibat lain seperti munculnya pikiran *suicidal*.

d. Kurangnya dukungan sosial

Dukungan sosial yang kurang dapat mengakibatkan kurangnya rasa kepercayaan diri⁴⁸, perasaan tidak dihargai⁴⁹, rendahnya motivasi, merasa menjadi beban bagi orang lain⁵⁰, membenci diri sendiri⁵¹, dll. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, guru, maupun teman.

Faktor penyebab seorang individu memiliki pikiran *suicidal* tidak terbatas hanya pada hal-hal yang telah disebutkan di atas. Karena setiap individu memiliki nilai dan aspek-aspek individu yang unik, sehingga tidak menutup kemungkinan hal lain yang mungkin saja lebih kompleks atau lebih sederhana dapat menjadi faktor munculnya pikiran *suicidal*.

3. Dampak-Dampak Pikiran *Suicidal*

Dampak dari pikiran *suicidal* tidak terbatas pada bunuh diri saja, melainkan juga bisa memberikan dampak-dampak lain, misalnya :

a. Gangguan fungsional

⁴⁷ Eve K. Mościcki, "Epidemiology of Completed and Attempted Suicide: Toward a Framework for Prevention," *Clinical Neuroscience Research* 1, no. 5 (2001): 310–23, [https://doi.org/10.1016/S1566-2772\(01\)00032-9](https://doi.org/10.1016/S1566-2772(01)00032-9).

⁴⁸ Rory C. O'Connor dan Olivia J. Kirtley, "The Integrated Motivational–Volitional Model of Suicidal Behaviour," *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 373, no. 1754 (2018): 20170268, <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>.

⁴⁹ Gaye Birni dan Ali Eryilmaz, "Conceptual and Theoretical Review of Self-Worth," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 16, no. 2 (2024): 327–46, <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>.

⁵⁰ Aoibheann McLoughlin dkk., "Associations between humiliation, shame, self-harm and suicidal behaviours among adolescents and young adults: A systematic review protocol," *PLOS ONE* 17, no. 11 (2022): e0278122, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278122>.

⁵¹ Roy F. Baumeister, *Suicide as Escape From Self*, t.t.

Pikiran *suicidal* yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan fungsional. Ini mungkin ditunjukkan dengan tanda seperti kesulitan bekerja, kesulitan mempertahankan hubungan sosial atau bahkan kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari⁵².

b. Menyakiti diri sendiri

Beberapa individu mungkin menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengalihkan pikirannya dari melakukan bunuh diri. Hal ini mungkin ia lakukan sebagai sebuah metode koping maladaptif, dan bukan dilakukan dengan tujuan bunuh diri itu sendiri. Namun, tidak menutup kemungkinan individu tersebut akan melakukan bunuh diri di masa depan⁵³.

c. Hubungan sosial yang berubah

Hubungan sosial mungkin berubah menjadi menguat atau melemah. Individu yang menerima dukungan sosial mungkin akan mengalami hubungan sosial yang menguat, sedang individu yang tidak menerima dukungan sosial mungkin akan mengalami stigma atau isolasi⁵⁴.

d. Percobaan bunuh diri

⁵² Yeganeh Shahsavar dan Avishek Choudhury, "Behavioral and Social Predictors of Suicidal Ideation and Attempts among Adolescents and Young Adults," <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000221>.

⁵³ Ribeiro dkk., "Self-Injurious Thoughts and Behaviors as Risk Factors for Future Suicide Ideation, Attempts, and Death."

⁵⁴ Eva Rens dkk., "An Exploration of Suicidal Ideation and Attempts, and Care Use and Unmet Need among Suicide-Ideators in a Belgian Population Study," *BMC Public Health* 23, no. 1 (2023): 1741, <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16630-7>.

Beberapa individu mungkin melakukan percobaan bunuh diri, namun karena alasan seperti adanya intervensi orang lain, pertolongan medis ataupun berubah pikiran, individu mungkin tidak sampai ke tahap fatal. Percobaan bunuh diri meskipun tidak fatal bisa menyebabkan kemungkinan yang lebih tinggi untuk melakukannya lagi di masa depan⁵⁵.

e. Pemulihan dan transformasi diri.

Beberapa laporan menyatakan bahwa individu yang berhasil mengatasi pikiran *suicidal* dan dapat pulih dengan perawatan medis, dukungan dan waktu yang cukup. Faktor seperti dukungan sosial, terapi, obat medis, dan pegangan agama dapat membantu secara lebih lanjut dalam mengurangi stress. Ini mungkin memberikan efek meningkatnya resiliensi dan rasa kebersyukuran dalam hidup, keinginan untuk membantu orang lain, dan mencari makna kehidupan lewat metode agama atau spiritual⁵⁶.

Dampak yang dihasilkan dari pikiran *suicidal* secara umum merujuk pada aspek-aspek negatif. Namun seiring berjalannya waktu juga tidak menutup kemungkinan bagi aspek positif untuk muncul tergantung dari bagaimana individu menangani pikiran *suicidal*nya.

4. Pandangan Islam terhadap Pikiran *Suicidal*

⁵⁵ Shahsavar dan Choudhury, *Behavioral and Social Predictors of Suicidal Ideation and Attempts among Adolescents and Young Adults*.

⁵⁶ Špela Selak dkk., "Resilience and Social Support as Protective Factors against Suicidal Ideation among Tertiary Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study," *BMC Public Health* 24, no. 1 (2024): 1942, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19470-1>.

Dalam perspektif Islam, kehidupan manusia adalah anugerah sekaligus amanah dari Allah SWT. Karena itu, mengakhiri hidup secara sengaja dianggap sebagai bentuk pelanggaran terhadap kehendak Ilahi. Lebih dari itu, perilaku bunuh diri juga dihitung sebagai penganiayaan terhadap diri sendiri. Penganiayaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlakuan yang sewenang-wenang⁵⁷. Perilaku sewenang-wenang dapat merujuk pada perilaku penyiksaan maupun penindasan, baik yang dilakukan oleh orang lain maupun dilakukan oleh diri sendiri. Agama Islam secara tegas melarang tindakan bunuh diri, sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ

تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾ وَمَنْ

يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ

يَسِيرًا ﴿٣٠﴾

Artinya : “(29) Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. (30) Siapa yang berbuat demikian dengan cara melanggar aturan dan berbuat

⁵⁷ “Arti kata aniaya - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” diakses 26 September 2025, <https://kbbi.web.id/aniaya>.

zalim kelak Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.”⁵⁸.

Ayat di atas menegaskan bahwa perilaku bunuh diri adalah perilaku yang melanggar aturan dan termasuk dalam kezaliman. Kata zalim sendiri bermakna aniaya⁵⁹, sehingga perilaku yang zalim merujuk pada perilaku penganiayaan yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang seharusnya. Perilaku zalim dapat terjadi pada diri sendiri maupun orang lain, baik sesama manusia maupun dengan tumbuhan atau hewan. Dalam konteks ini, perilaku menyakiti sendiri (*self harm*) adalah bentuk penganiayaan yang dilakukan pada diri sendiri.

Dalam ayat yang lain, Allah swt juga berfirman :

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴿٥٦﴾

Artinya : “Dia (Ibrahim) berkata, “Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?”.”⁶⁰

وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَٰئِكَ يَسُوءُوا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ (٢٣)

الْيَوْمَ

⁵⁸ Qur'an 04:29-30

⁵⁹ admin, “Zalim, Dan sangling menzalimi diharamkan Allah Ta'ala,” *Fiqih*, diakses 30 Maret 2025, <https://www.fiqih.co.id/zalim/>.

⁶⁰ Quran 15 : 56

Artinya : “Orang-orang yang kufur terhadap ayat-ayat Allah dan pertemuan dengan-Nya, mereka itu berputus asa dari rahmat-Ku dan mereka itu akan mendapat azab yang pedih.”⁶¹

Keputusasaan disebut sebagai dosa terbesar kedua setelah syirik⁶². Islam menanggapi keputusasaan dengan penolakan yang tegas karena dianggap sebagai keadaan yang bertentangan dengan keimanan dan harapan akan rahmat Allah swt. Mereka yang berputus asa dianggap menyerah terhadap rahmat dari Allah swt. dan menganggap diri mereka tidak pantas untuk surga—karena banyaknya dosa, anggapan ini membuat mereka memaksimalkan mencari kesenangan dunia. Kondisi ini membuat orang yang berputus asa tidak dapat diampuni karena terus mengejar dunia dan tidak mengarahkan dirinya untuk bertobat kepada Allah swt.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَيْنِي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَاعْلَمْ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ

مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya : “(86) Dia (Ya‘qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui. (87) Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita

⁶¹ Quran 29 : 23

⁶² *Greater Sins - Volume 1*, t.t.

tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”⁶³

Meskipun demikian, Islam mengakui bahwa kesedihan adalah emosi yang alami dan membedakan dengan jelas perbedaan antara kesedihan dengan keputusan. Kesedihan diakui sebagai emosi alami yang dialami oleh manusia, bahkan dialami oleh para utusan-Nya. Kesedihan dianggap sebagai respons yang wajar terhadap cobaan, kesulitan maupun kehilangan dalam kehidupan. Ketika kesedihan dihadapkan dengan doa, kepercayaan pada Allah swt., dan mencari penghiburan-Nya, dapat membawa seseorang menjadi lebih dekat dengan Allah swt., sebagaimana ayat di atas.

Dalam dalil yang lain, Rasulullah ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُعَلَّى بْنُ أَسَدٍ، حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، عَنْ أَيُّوبَ، عَنْ أَبِي قِلَابَةَ، عَنْ ثَابِتِ بْنِ

" مَنْ حَلَفَ بِغَيْرِ مِلَّةِ الْإِسْلَامِ الضَّحَّاكِ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

فَهُوَ كَمَا قَالَ . قَالَ . وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِهٍ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، وَلَعْنُ

الْمُؤْمِنِ كَقَتْلِهِ، وَمَنْ رَمَى مُؤْمِنًا بِكُفْرٍ فَهُوَ كَقَتْلِهِ "

Artinya : “Barang siapa yang melemparkan dirinya dari tempat tinggi hingga membunuh dirinya, maka dia akan terus menerus menjatuhkan

⁶³ Quran 12 : 86-87

dirinya di neraka Jahannam untuk selama-lamanya.” (Sahih al-Bukhari 6652)⁶⁴.

Hadis ini merujuk pada ganjaran yang akan diterima individu yang menzalimi diri mereka sendiri. Dalil ini memperkuat bahwa mereka yang putus asa terhadap rahmat Allah swt. sehingga menyebabkan mereka mengambil langkah drastis—seperti menghilangkan nyawa mereka sendiri, akan diberi hukuman berupa apapun usaha yang mereka lakukan untuk bunuh diri akan terus mereka lakukan kelak di akhirat selama-lamanya.

Namun kenyataannya, meskipun demikian jelasnya Islam mengatur dan menjelaskan tentang hal ini tidak sedikit individu yang mengalami *pikiran suicidal* meskipun memiliki latar belakang religius. Hal ini menunjukkan bahwa keimanan tidak secara otomatis menghalangi penderitaan psikologis yang dalam. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana individu berupaya menghadapi tekanan hidup dengan strategi coping stress, serta bagaimana strategi itu berinteraksi dengan nilai-nilai keagamaannya.

5. *Grand Theory Pikiran Suicidal*

Pikiran *suicidal* dapat ditempatkan di bawah payung *grand theory* humanistik. *Grand theory* humanistik dalam psikologi diusung oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow. Teori humanistik lahir sebagai bentuk perlawanan terhadap batasan-batasan behavioristik dan psikodinamika, yang dinilai membuang sifat ‘kemanusiaan’ dari manusia. Humanistik adalah

⁶⁴ Ensiklopedia Terjem. Hadis-Hadis Nabi, “Hadis.”, diakses 23 Mei 2025, <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/66204>.

pendekatan yang fokus pada pertumbuhan personal manusia, dibandingkan hanya bergantung pada neurotik.

Humanistik oleh Abraham Maslow menjelaskan bahwa manusia lahir dengan kebutuhan naluriah, sehingga kebutuhan ini mendorong manusia untuk tumbuh dan berkembang, mengaktualisasi diri dan menjadi manusia terbaik dalam versi masing-masing individu. Teori Maslow yang terkenal adalah teori piramida hierarki kebutuhan yang menyatakan bahwa manusia memiliki 5 tingkat kebutuhan, yang mana jika kebutuhan yang paling mendasar tidak terpenuhi, maka kebutuhan ditingkat selanjutnya tidak bisa dipenuhi. Dalam hal ini, manusia memiliki kebutuhan paling mendasar berupa ; kebutuhan fisiologis (mencakup kebutuhan akan sandang, pangan dan papan) dan kebutuhan rasa aman (mencakup kebutuhan akan keamanan internal maupun eksternal); kebutuhan psikologis berupa ; kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki tempat (mencakup kebutuhan ikatan pertemanan dan ikatan yang intim) dan kebutuhan akan harga diri (mencakup kebutuhan akan prestise dan kebutuhan akan perasaan terpenuhi/dihargai) ; dan kebutuhan aktualisasi diri (mencakup kebutuhan untuk memenuhi potensi penuhnya sebagai manusia)⁶⁵. Dimana jika salah satu dari 5 tingkatan kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan membawa manusia pada perasaan yang kosong dan dapat menyebabkan pikiran *suicidal*.

Humanistik oleh Carl Rogers berfokus pada konsepnya tentang individu yang berfungsi optimal. Konsep ini merujuk pada gagasan bahwa

⁶⁵ Ahmad Zainal Mustofa, "Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow," *Kawanua International Journal of Multicultural Studies* 3, no. 2 (2022): 30–35, <https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282>.

manusia memiliki keinginan alami untuk pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri. Ia meyakini bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk bisa mewujudkan potensi penuh mereka ketika berada di lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat⁶⁶. Dalam konteks ini, jika seorang individu tidak berada dalam lingkungan optimal tersebut maka pertumbuhan mereka dapat mengalami keterhambatan atau bahkan tidak dapat mencapai tingkatan pertumbuhan yang sempurna. Pertumbuhan yang tidak sempurna ini dapat menyebabkan individu merasakan kecewa atau tertekan karena keinginan alaminya tidak dapat terpenuhi. Perasaan kecewa ini dapat berujung pada munculnya pikiran *suicidal*.

Pikiran *suicidal* dalam sudut pandang humanistik dapat diartikan sebagai respons akan kebutuhan aktualisasi diri yang tidak terpenuhi. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri ini akan menyebabkan munculnya perasaan kosong dari dalam diri individu. Kekosongan ini akan membawa individu untuk mencari tahu solusi yang dapat diambil, misalnya dengan menghilangkan penyebab mengapa aktualisasi diri tidak dapat dicapai. Sehingga, usaha mengatasi keinginan untuk bunuh diri juga dapat mencerminkan upaya individu untuk mengatasi keputusasaan atau perasaan kurangnya nilai yang dirasakan dalam hidup. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan pikiran *suicidal* di bawah *grand theory* dari perspektif humanistik.

⁶⁶ Stephen Joseph, "How Humanistic Is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology From Carl Rogers' Person-Centered Approach—It's the Social Environment That Must Change," *Frontiers in Psychology* 12 (September 2021): 709789, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>.