

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Penafsiran Ayat-Ayat Terkait Bunuh Diri dalam Al-Qur'an Menurut Ulama Tafsir

Di Indonesia sendiri angka bunuh diri dari tahun 2021 - 2023 mengalami peningkatan yang cukup memprihatikan, tercatat pada tahun 2021 sebanyak 613 kasus, dilanjut tahun 2022 sebanyak 826 kasus,<sup>1</sup> dan pada tahun 2023 sebanyak 971.<sup>2</sup> Dari keseluruhan kasus bunuh diri di Indonesia faktor yang paling dominan adalah faktor depresi. Faktor depresi menjadi salah satu penyebab tertinggi dari angka bunuh diri di Indonesia yang semakin mengalami kenaikan dari tahun 2021-2023.

Bunuh diri/mengambil nyawa sendiri adalah tindakan yang disengaja untuk mengakhiri hidup seseorang. Bunuh diri dalam bahasa arab disebut *qatlu nafs*, *qatlu* bermakna bunuh, membunuh sedangkan *nafs* bermakna diri sendiri. *Qatlu* berakar dari kata *qatala* yang berarti membunuh. Di dalam al-Qur'an kata *qatala* dan seakar dengannya disebutkan sebanyak 170 kali. Sedangkan yang berbicara terkait tentang bunuh diri atau *qatlu nafs* disebutkan di dalam al-Qur'an sebanyak 14 kali.<sup>3</sup> Akan tetapi peneliti hanya mengambil 5 ayat diantaranya: QS. Al-Baqarah [2]:195, QS. An-Nisa' [4]:29, QS. Al-Maidah [5]:32, QS. Al-An'am [6]:151, dan QS. Al-Isra' [17]:33.

Al-Qur'an menunjukkan bahwasannya sangat memperhatikan keselamatan nyawa atau menjaga nyawa sesama manusia. Ini ditunjukkan oleh diksi al-Qur'an yang mengatakan bahwasannya "Membunuh satu orang seakan-akan membunuh seluruh orang dan memelihara satu nyawa orang seakan-akan memelihara seluruh orang". Diksi ini tercantum pada QS. Al-Maidah [5]:32.

---

<sup>1</sup> Satria Ardhi, "Kementerian Kesehatan Ungkap Kasus Bunuh Diri Meningkatkan Hingga 826 Kasus." Universitas Gajdah Mada, 2023, <https://ugm.ac.id/id/berita/kementerian-kesehatan-ungkap-kasus-bunuh-diri-meningkat-hingga-826-kasus/>.

<sup>2</sup> Polri, "Kasus Penemuan Mayat Dan Bunuh Diri Meningkatkan Di 2023." Pusiknas, 2023, [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/kasus\\_penemuan\\_mayat\\_dan\\_bunuh\\_diri\\_meningkat\\_di\\_2023](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023).

<sup>3</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi', *Al-Mu'jam Al-Munfahras Li Alfadz Al-Qur'an Al-Karim*. (Beirut: Darul Fikr, 1987). 533-536.

﴿ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ  
 نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا  
 النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي  
 الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ۝۳۲ ﴾ (المائدة/ ٥: ٣٢)

Artinya: “Oleh karena itu, Kami menetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia. Sungguh, rasul-rasul Kami benar-benar telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Kemudian, sesungguhnya banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi.” (QS. Al-Ma’idah [5]: 32).<sup>4</sup>

Siapa pun yang membunuh seseorang tanpa alasan yang dibenarkan akan mendapat hukuman qishash sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh Allah SWT, sebagaimana yang dijelaskan dalam Surah Al-Maa’idah [5]: 32. Begitu pula bagi mereka yang melakukan kerusakan di bumi dengan mengganggu ketertiban dan keamanan seperti para penyamun dan pencuri, hal tersebut juga dianggap sebagai perbuatan membunuh tanpa alasan dan dosa, sehingga di sisi Allah SWT, tidak ada perbedaan antara satu nyawa dengan yang lainnya. Tindakan melanggar terhadap satu nyawa sama dengan melanggar terhadap seluruh masyarakat manusia secara keseluruhan.<sup>5</sup>

Barangsiapa yang menjaga kehidupan seseorang, melarang pembunuhan terhadapnya, dan tidak melakukan perbuatan membunuh, seolah-olah dia telah memelihara kehidupan semua manusia dengan menciptakan suasana aman dan ketenangan bagi mereka. Dia juga mengurangi kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran dari pikiran mereka. Ini menunjukkan bahwa jiwa manusia bukanlah kepunyaan individu, tetapi merupakan milik komunitas masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Oleh karena itu, siapa pun yang melanggar

<sup>4</sup> Kemenag, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [5]:32.

<sup>5</sup> Imam Al-Qurtubi, *Al-Jami’ Li Ahkam Al-Qur’an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007). 347.

suatu jiwa, bahkan dalam bentuk tindakan bunuh diri, akan menghadapi hukuman yang pedih di akhirat. Namun, mereka yang menjaga dan memelihara kehidupan seseorang, dengan cara apapun, dianggap seolah-olah mereka telah menjaga dan memelihara kehidupan seluruh makhluk.<sup>6</sup>

Larangan membunuh manusia tanpa sebab yang jelas dan juga larangan membunuh anak dikarenakan takut miskin juga ditegaskan dalam QS. Al-Isra' [17]:33 dan QS. Al-An'am [6]:151.

﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ ۙ سُلْطٰنًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ ۗ إِنَّهُ كَانَ مَنصُورًا ۗ﴾ (الاسراء/ ١٧ : ٣٢)

Artinya: “Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah (membunuhnya), kecuali dengan suatu (alasan) yang benar. Siapa yang dibunuh secara teraniaya, sungguh Kami telah memberi kekuasaan kepada walinya. Akan tetapi, janganlah dia (walinya itu) melampaui batas dalam pembunuhan (kisas). Sesungguhnya dia adalah orang yang mendapat pertolongan.” (QS. Al-Isra' [17]:33)<sup>7</sup>

﴿قُلْ تَعَالَوْا اٰتِلْ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ اِلَّا تَشْرِكُوْا بِهِ ۗ شَيْءًا وَّ بِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا ۗ وَلَا تَقْتُلُوْا اَوْلَادِكُمْ مِنْ اِمْلَاقٍ ۗ نَحْنُ نَزِقُكُمْ وَاٰيٰهُمُ ۗ وَلَا تَقْرَبُوْا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطْنٌ ۗ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ اِلَّا بِالْحَقِّ ۗ ذٰلِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهٖ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُوْنَ ۗ﴾ (الانعام/ ٦ : ١٥١)

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemarilah! Aku akan membacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu, (yaitu) janganlah mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada kedua orang tua, dan janganlah membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) ‘Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka. Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi.

<sup>6</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj* (Jakarta: Gema Insani, 2018). 487-488.

<sup>7</sup> Kemenag, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 11-21*. QS. [17]: 33.

*Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang benar. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti.” (QS. Al-An’am [6]:151).<sup>8</sup>*

Maksud firman-Nya, *وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ أَمَلَاقٍ* “Janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut kemiskinan,” adalah larangan untuk mengubur hidup-hidup anak-anak karena khawatir akan kesulitan dalam menafkahi mereka, seolah-olah melakukan pembunuhan karena takut akan kefakiran jika harus memberi mereka nafkah. Hal ini karena Allahlah yang memberi rezeki kepada kalian dan anak-anak kalian, bukan kalian yang memberi rezeki kepada mereka.<sup>9</sup> Dalam konteks fenomena bunuh diri di Indonesia, pesan yang disampaikan adalah “Janganlah kalian mengakhiri hidupmu sendiri karena masalah ekonomi atau kemiskinan, karena Allah SWT akan mencukupi semua kebutuhan kalian.”

Menjerumuskan diri terhadap kebinasaan dalam kategori bunuh diri seperti contoh melukai diri, meminum racun, menjatuhkan diri dari gedung tinggi dan memotong urat nadi diri sendiri. Padahal al-Qur’an sudah melarang perbuatan semacam itu pada QS. Al-Baqarah [2]:195 dan QS. An-Nisaa’ [4]:29.

*﴿ وَانْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَاحْسِنُوا إِلَى اللَّهِ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝١٩٥ ﴾ (البقرة/٢: ١٩٥)*

Artinya: “*Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*” (Al-Baqarah [2]: 195).<sup>10</sup>

*﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالِكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۝١٩٥ ﴾*

<sup>8</sup> Kemenag, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [6]: 151.

<sup>9</sup> Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami’ Al-Bayan Al-Ta’wil Al-Qur’an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007). 674.

<sup>10</sup> Kemenag, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [2]: 195.

﴿النساء/٤: ٢٩﴾

Artinya: “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.” (An-Nisa’[4]: 29).<sup>11</sup>

Fokus pada firman-Nya, وَلَا تَقْتُلُوا dan وَلَا تَقْتُلُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ath-Thabari menafsirkan “jangan kalian membunuh diri kalian dan jangan menjerumuskan diri sendiri dalam bahaya.” Kedua ayat ini sangat gamblang bawasannya tindakan bunuh diri dilarang keras oleh al-Qur’an.<sup>12</sup>

Penafsiran ulama tafsir seperti At-Tabari, Al-Qurtubi, dan Wahbah Zuhaili memberikan wawasan yang berharga tentang larangan bunuh diri dalam Islam. Mereka semua sepakat bahwa bunuh diri bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang mendasar, seperti nilai kehidupan, rahmat, dan belas kasihan. Penafsiran mereka mencerminkan keragaman dalam tradisi tafsir Islam, sementara tetap mengutamakan prinsip-prinsip ajaran agama yang konsisten dan relevan dengan konteks zaman. Dengan demikian, penafsiran mereka memberikan pandangan yang kaya dan komprehensif tentang larangan bunuh diri dalam Islam, yang memperkuat pentingnya menjaga kehidupan sebagai salah satu prinsip utama dalam ajaran Islam.

## B. Penafsiran Ayat-Ayat Terkait Bunuh Diri dalam Al-Qur’an dengan Pendekatan Tafsir Maqashidi Serta Relevansinya Pada Fenomena Bunuh Diri di Indonesia

Tafsir *Maqashid al-Shariah* dalam konteks fenomena bunuh diri di Indonesia dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga dan melindungi aspek-aspek yang termasuk dalam maqashid tersebut. Diantaranya aspek *hifz al-Din*, *hifz al-Nafs*, *hifz al-Maal*, *hifz al-Aql*, *hifz al-Nasl*, dan ditambah dua

<sup>11</sup> Kemenag. *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [4]: 29.

<sup>12</sup> Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami’ Al-Bayan Al-Ta’wil Al-Qur’an*. 802-803.

aspek yaitu *hifz al-Daualah* dan *hifz al-Biah*.<sup>13</sup>

**1. Hifz al-Din (Pemeliharaan Agama)**

*Hifz al-Din* yaitu memahami al-Qur'an dengan memperhatikan kemaslahatan agama sebagai tujuan utama Syariah.<sup>14</sup> *Hifz al-Din* memiliki relevansi penting terkait fenomena bunuh diri di Indonesia. Pada kasus bom bunuh diri di Indonesia di tahun 2021 terjadi pengeboman di gereja yang mengatasnamakan jihad dan agama. Disini secara jelas bahwasannya nyawa digunakan untuk jihad membela agama, justru tindakan tersebut mengakibatkan rusaknya agama dan rusaknya prinsip-prinsip dalam agama. Ini bertentangan dengan firman Allah QS. An-Nisaa' ayat 29.

﴿..... وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۚ﴾  
(النساء / ٤ : ٢٩)

Artinya: “... Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (An-Nisa’ [4]:29).<sup>15</sup>

Dalam ayat ini dijelaskan bahwasannya larangan membunuh diri sendiri, sehingga tindakan bom bunuh diri di gereja dengan mengatasnamakan jihad dan agama sangat tidak dibenarkan dalam Islam.

Prinsip menjaga agama (*hifz al-Din*) memiliki implikasi yang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan fenomena bunuh diri. Pertama, *hifz al-Din* menekankan pentingnya menjaga agama atau keyakinan seseorang. Dalam konteks ini, terdapat potensi untuk menyediakan dukungan psikologis dengan dasar nilai-nilai agama yang memperkuat ketahanan mental individu. Misalnya, penggunaan nilai-nilai spiritual dan ajaran agama dalam konseling atau terapi dapat memberikan landasan kuat bagi individu yang mengalami kesulitan mental.

Kedua, memperkuat pendekatan edukasi dan kesadaran tentang kesehatan mental dengan memanfaatkan nilai-nilai agama. Pendidikan agama yang mengajarkan toleransi, empati, dan

<sup>13</sup> Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*.

<sup>14</sup> Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. 21.

<sup>15</sup> Kemenag, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [4]: 29.

dukungan terhadap mereka yang mengalami kesulitan mental dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Ketiga, *hifz al-Din* menekankan perlunya menjaga agama dari penyimpangan. Dalam konteks ini, masyarakat yang berlandaskan nilai-nilai agama dapat memainkan peran penting dalam membangun lingkungan sosial yang mendukung, empatik, dan memahami terhadap individu yang mengalami kesulitan mental, sehingga mencegah isolasi sosial yang dapat memperburuk situasi.

Keempat, Institusi keagamaan memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan sosial dan konseling yang bersifat inklusif bagi individu yang mengalami kesulitan mental. Melalui ceramah, kajian keagamaan, atau forum komunitas, nilai-nilai keagamaan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial dapat diperkuat.

Dalam konteks *hifz al-Din*, aspek spiritual dan agama dapat dimanfaatkan untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, empatik, dan memahami terhadap individu yang mengalami kesulitan mental. Dengan memanfaatkan nilai-nilai agama dalam pendidikan, dukungan sosial, dan layanan kesehatan mental, masyarakat dapat memainkan peran penting dalam pencegahan bunuh diri dan peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.

## 2. *Hifz al-Nafs* (Pemeliharaan Nyawa)

*Hifz al-Nafs* yaitu menjaga jiwa sendiri dan orang lain dari perbuatan yang merugikan.<sup>16</sup> *Hifz al-Nafs* memiliki relevansi yang signifikan terkait fenomena bunuh diri di Indonesia. Dalam al-Qur'an menjaga satu nyawa seperti menjaga seluruh nyawa, sebaliknya membunuh satu nyawa seperti membunuh seluruh nyawa. Ini termaktub dalam QS. Al-Maidah [5]: 32.

﴿..... من قتل نفساً بغير نفس أو فساد في الأرض فكأنما قتل  
الناس جميعاً ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعاً﴾ ..... ٣٢ ﴿  
(المائدة/ ٥ : ٣٢)

Artinya: “.....Siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka

<sup>16</sup> Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. 20.

*seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia.” (Al-Ma’idah [5]:32).<sup>17</sup>*

Jadi, tindakan bunuh diri seperti membunuh jiwa seseorang maka seperti membunuh seluruh umat manusia. Jika menganut prinsip *hifz al-Nafs* seharusnya menjaga nyawa sendiri maupun nyawa orang lain. Prinsip *hifz al-Nafs* menggarisbawahi pentingnya menjaga jiwa dan kehidupan manusia, serta melindungi dari tindakan yang membahayakan atau merugikan. *Hifz al-Nafs* memiliki implikasi yang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan fenomena bunuh diri.

Pertama, *hifz al-Nafs* menegaskan perlunya melindungi individu dari bahaya yang bisa membahayakan kehidupan mereka, termasuk dalam konteks kesehatan mental. Pentingnya meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dalam masyarakat untuk mengidentifikasi tanda-tanda dan gejala yang mungkin menyebabkan tindakan bunuh diri. Kedua, menekankan perlunya memastikan layanan kesehatan mental yang mudah diakses bagi mereka yang membutuhkan. Meningkatkan ketersediaan layanan kesehatan mental, termasuk konseling, terapi, atau dukungan psikologis, bisa menjadi langkah kunci dalam pencegahan bunuh diri.

Ketiga, melatih tenaga kesehatan dan para profesional terkait untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental serta cara-cara untuk memberikan dukungan dan intervensi yang tepat. Hal ini juga berlaku untuk masyarakat umum untuk membantu mereka menjadi lebih peka dan peduli terhadap kondisi mental orang lain. Keempat, *hifz al-Nafs* mengajarkan untuk melindungi individu dari hal-hal yang merugikan mereka. Membangun kesadaran dan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dapat membantu individu yang berisiko merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan dan dukungan. Kelima, upaya untuk mencegah akses terhadap metode bunuh diri yang umum digunakan. Hal ini termasuk pengelolaan akses terhadap alat-alat yang dapat digunakan untuk melukai diri sendiri.

Dalam konteks *hifz al-Nafs*, fokus utamanya adalah pada perlindungan terhadap jiwa dan kehidupan manusia. Dengan

---

<sup>17</sup> Kemenag, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [5]: 32.

memperhatikan kesehatan mental, memastikan akses terhadap layanan yang tepat, mengurangi stigma, serta mencegah akses terhadap metode bunuh diri, masyarakat dapat berperan aktif dalam melindungi nyawa dan kesejahteraan mental individu yang rentan terhadap bunuh diri di Indonesia.

**3. Hifz al-Maal (Pemeliharaan Harta):**

Hifz al-Maal yaitu menjaga harta sebagai tanggung jawab atas anugerah Allah.<sup>18</sup> Hifz al-Maal menekankan pentingnya melindungi harta benda dan kekayaan seseorang serta mencegah kecurangan atau penipuan. Mengaitkan hifz al-Maal pada fenomena bunuh diri di Indonesia terjadi pada tahun 2023 seseorang bunuh diri dikarenakan ekonomi.<sup>19</sup> Sehingga aspek hifz al-Maal sangat penting untuk dijaga karena kurangnya finansial atau hilangnya pendapatan (pengangguran) dapat mengakibatkan seseorang nekat melakukan bunuh diri agar permasalahannya selesai. Dalam QS. Al-An'am [6]: 151 dijelaskan larangan membunuh jiwa dikarenakan takut akan kemiskinan dan kesusahan.

﴿ قُلْ تَعَالَوْا اتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيَّكُمْ إِلَّا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ أَمْلَاقٍ ۚ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۚ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهِ ۚ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ۝١٥١﴾ (الانعام/٦: ١٥١)

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemarilah! Aku akan membacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu, (yaitu) janganlah mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada kedua orang tua, dan janganlah membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) ‘Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka. Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang

<sup>18</sup> Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. 20.

<sup>19</sup> Nugroho, “Pria Bandung Bunuh Diri Karena Sulit Dapat Kerja, Berapa Jumlah Pengangguran Saat Ini?”

*benar. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti.” (Al-An’am [6]:151).<sup>20</sup>*

Maksud firman-Nya, وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ أَمَلٍ “Janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan,” jika dikontekstualkan pada kasus ini dalam aspek *hifz al-Maal* maka ayat itu mempunyai makna “Janganlah kalian membunuh diri kalian dikarekan kemiskinan atau takut dalam hal kemiskinan” sehingga al-Qur’an melarang tegas tindakan bunuh diri dikarenakan ekonomi. Prinsip *hifz al-Maal* menggarisbawahi pentingnya menjaga harta dan menjaga finansial ekonomi seseorang. *Hifz al-Maal* memiliki implikasi yang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan fenomena bunuh diri.

Pertama, Ketika seseorang atau keluarga menghadapi masalah ekonomi yang serius atau mengalami kehilangan secara finansial yang drastis, hal ini dapat menjadi faktor risiko untuk kondisi kesehatan mental yang buruk. Perlindungan harta benda dan dukungan keuangan dapat membantu mencegah ketidakstabilan finansial yang bisa memicu stres atau depresi. Kedua, berkaitan dengan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks ini, dukungan finansial yang memadai dapat membantu keluarga untuk tetap stabil, mengurangi tekanan ekonomi, dan mencegah terjadinya konflik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu.

Ketiga, pemerintah dan lembaga dapat berperan dalam mendirikan program-program perlindungan sosial yang dapat membantu masyarakat yang rentan secara ekonomi. Program ini dapat berupa bantuan finansial, layanan kesehatan yang terjangkau, atau bantuan lainnya yang dapat membantu mencegah tekanan ekonomi yang berdampak pada kesehatan mental. Keempat, melalui pendidikan ekonomi dan promosi kemandirian finansial, masyarakat dapat lebih memahami manajemen keuangan yang sehat. Ini dapat membantu dalam mengurangi tekanan finansial yang bisa menjadi faktor risiko untuk kesehatan mental yang buruk.

*Hifz al-Maal* (kemaslahatan harta) memiliki keterkaitan dengan stabilitas ekonomi yang bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Perlindungan harta dan akses yang

---

<sup>20</sup> Kemenag, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. QS. [6]: 151.

terjangkau terhadap layanan kesehatan mental menjadi penting dalam upaya pencegahan bunuh diri di Indonesia.

#### 4. *Hifz al-Nasl* (Pemeliharaan Keturunan)

*Hifz al-Nasl* yaitu memelihara keturunan sebagai tanggung jawab untuk kelangsungan hidup manusia dari generasi ke generasi. Ini melibatkan pengasuhan anak dengan baik dan memberikan pendidikan yang baik agar mereka dapat memberikan manfaat bagi agama dan masyarakat.<sup>21</sup> Mengaitkan *hifz- al-Nasl* pada fenomena bunuh diri di Indonesia adalah dengan cara pendidikan mental dan pembentukan karakter terhadap anak. Al-Qur'an memberikan teladan cara mendidik anak pada QS. Luqman [31]: 12-19.

Tidak hanya pendidikan agama, tapi juga seharusnya orangtua memberikan pendidikan mental kepada anaknya. *Hifz al-Nasl* menyoroti pentingnya menjaga kelangsungan generasi dan institusi keluarga. Prinsip memiliki keterkaitan dalam konteks pencegahan bunuh diri di Indonesia.

Pertama, pentingnya menjaga stabilitas keluarga dan kesejahteraan anak-anak yang merupakan bagian dari generasi mendatang. Kedua, menekankan peran keluarga dalam memberikan dukungan psikologis dan emosional satu sama lain. Keluarga yang solid dapat menjadi jaringan dukungan yang penting bagi individu yang mungkin berisiko melakukan tindakan bunuh diri. Ketiga, melalui pendidikan dan penguatan nilai-nilai keluarga yang sehat, prinsip *Hifz al-Nasl* menekankan pentingnya mendidik anggota keluarga tentang pentingnya kesehatan mental, empati, dan dukungan satu sama lain.

Keempat, masyarakat juga memiliki peran dalam mendukung keluarga yang mungkin terpengaruh oleh kasus bunuh diri. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu keluarga untuk pulih dan mengurangi dampak traumatis yang mereka alami. Kelima, perlunya pendidikan pranikah yang lebih baik yang meliputi pemahaman akan kesehatan mental, sehingga pasangan dapat memberikan dukungan yang lebih baik satu sama lain dalam situasi krisis.

*Hifz al-Nasl* (kemaslahatan keturunan) terkait dengan fenomena bunuh diri menekankan pentingnya stabilitas dan kesejahteraan keluarga sebagai faktor penting dalam mencegah kondisi yang memicu tindakan bunuh diri. Dukungan keluarga dan

---

<sup>21</sup> Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. 21.

pembangunan nilai-nilai keluarga yang kuat dapat memainkan peran besar dalam pencegahan bunuh diri dan menjaga kesehatan mental di Indonesia.

##### 5. *Hifz al-'Aql* (Pemeliharaan Akal)

*Hifz al-'Aql* menyoroti pentingnya menjaga kecerdasan, akal, dan pikiran manusia.<sup>22</sup> Meskipun prinsip ini tidak secara langsung terkait dengan fenomena bunuh diri, namun memiliki relevansi yang penting dalam konteks pencegahan bunuh diri di Indonesia.

Pertama, *hifz al-'Aql* menekankan pentingnya kesehatan mental yang mencakup stabilitas emosional, kognitif, dan psikologis individu. Menjaga kesehatan mental dapat membantu mencegah tindakan bunuh diri. Kedua, memastikan akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental yang mencakup konseling, terapi, dan dukungan psikologis. Ketiga, pentingnya pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental dalam masyarakat. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya merawat kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Keempat kesehatan mental yang baik juga terkait dengan kualitas hubungan sosial. Masyarakat yang memiliki jaringan sosial yang kuat dapat memberikan dukungan dan pertolongan bagi individu yang mungkin merasa terisolasi atau kesepian, yang bisa menjadi faktor risiko bunuh diri. Kelima, keluarga dan lingkungan sekitar dapat memainkan peran penting dalam mendukung individu yang mengalami tekanan mental atau kondisi psikologis yang buruk.

*Hifz al-'Aql* menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental individu. Dengan meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, memastikan akses terhadap layanan yang tepat, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, masyarakat dapat membantu mencegah kasus bunuh diri di Indonesia.

##### 6. *Hifz al-Daulah* (Pemeliharaan Negara)

Pemeliharaan negara mencakup aspek-aspek yang dapat membantu dalam pencegahan dan penanganan fenomena bunuh diri. Pertama, *hifz al-Daulah* mencakup tanggung jawab pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai bagi warga negara. Langkah ini termasuk pengembangan

---

<sup>22</sup> Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. 20.

kebijakan, alokasi anggaran, serta peningkatan fasilitas dan layanan kesehatan mental yang mudah diakses. Kedua, pemerintah memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan dan peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental di tingkat nasional. Ini meliputi program-program edukasi, kampanye kesadaran, serta integrasi kurikulum tentang kesehatan mental di sekolah-sekolah.

Ketiga, negara juga bertanggung jawab dalam mengembangkan kebijakan sosial yang mendukung masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Ini termasuk program perlindungan sosial, dukungan finansial bagi keluarga yang terkena dampak, serta upaya-upaya pemberdayaan masyarakat. Keempat, negara perlu memiliki sistem yang efektif dalam menangani krisis kesehatan mental, termasuk layanan darurat dan dukungan psikologis bagi individu yang berisiko tinggi melakukan bunuh diri. Kelima, negara juga melibatkan pengawasan dan pengendalian terhadap faktor risiko sosial yang berkontribusi pada kecenderungan bunuh diri. Ini termasuk pengelolaan tekanan sosial, stigmatisasi, dan ketidaksetaraan yang dapat memperburuk kondisi mental masyarakat.

Dalam konteks *hifz al-Daulah*, pemeliharaan negara termasuk upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental secara menyeluruh yang dapat membantu menurunkan angka bunuh diri di Indonesia. Dengan memperhatikan aspek kesehatan mental sebagai prioritas dalam kebijakan negara, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, serta mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam sistem kesehatan nasional, negara dapat memainkan peran kunci dalam upaya pencegahan bunuh diri.

#### **7. *Hifz al-Biah* (Pemeliharaan Lingkungan)**

*Hifz al-Biah* memiliki relevansi yang penting dalam upaya pencegahan dan penanganan fenomena bunuh diri. Berikut adalah bagaimana pemeliharaan lingkungan terkait dengan masalah bunuh diri di Indonesia.

Pertama, lingkungan sosial yang sehat yaitu masyarakat yang ramah, inklusif, dan peduli terhadap kondisi mental dan emosional individu memiliki peran penting dalam mencegah kasus bunuh diri. Pemeliharaan lingkungan sosial yang positif, di mana individu merasa didukung dan terhubung dengan orang lain, dapat mengurangi rasa isolasi sosial yang merupakan faktor risiko utama.

Kedua, pengurangan stigma terhadap masalah kesehatan

mental yaitu pemeliharaan lingkungan juga mencakup upaya mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Dengan meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap kondisi psikologis yang rentan, masyarakat akan lebih menerima individu yang mengalami kesulitan mental, mendorong mereka untuk mencari bantuan tanpa takut dicap atau dijauhi.

Ketiga, pendidikan dan kesadaran yaitu upaya peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental dalam masyarakat sangat penting. Kampanye penyuluhan, program-program pendidikan, atau kegiatan-kegiatan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah kesehatan mental dan cara mengatasi stigma dapat mengubah persepsi masyarakat secara keseluruhan.

Dalam konteks *hifz al-Biah*, pemeliharaan lingkungan termasuk dalam upaya pencegahan dan penanganan tindakan bunuh diri. Karena lingkungan sosial yang sehat akan memberikan dampak positif terhadap masyarakat seperti kesehatan mental sehingga resiko terhadap bunuh diri semakin menurun.

### C. Solusi Etika Al-Qur'an Terhadap Fenomena Bunuh Diri

Beberapa etika dalam Al-Qur'an yang relevan terkait dengan fenomena bunuh diri antara lain:

- 1. Hidup adalah amanah:** Al-Qur'an mengajarkan bahwa hidup adalah anugerah dan amanah dari Allah SWT. Manusia diperintahkan untuk menjaga, menghormati, dan menghargai kehidupan sendiri serta kehidupan sesama manusia (Surah Al-Ma'idah [5]: 32).

Ayat yang sering dikutip terkait dengan prinsip menjaga, menghormati, dan menghargai kehidupan dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 32. Meskipun ayat ini tidak secara langsung membahas bunuh diri, namun memberikan pandangan penting tentang pentingnya menjaga dan menghormati kehidupan:

﴿مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ۝٣٢﴾ (المائدة/٥)

Artinya: “Karena itu, barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka

*bumi, maka seolah-olah dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang rasul-rasul Kami kepada mereka dengan membawa keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak di antara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.”*

Ayat ini menegaskan pentingnya kehidupan manusia dan memberikan pandangan bahwa membunuh satu orang sama saja dengan membunuh seluruh umat manusia. Ini menunjukkan bahwa menjaga kehidupan adalah nilai yang sangat tinggi dalam Islam. Artinya, al-Qur'an menekankan bahwa kita sebagai manusia memiliki tanggung jawab moral yang besar untuk melindungi kehidupan, bukan hanya kehidupan kita sendiri, tetapi juga kehidupan orang lain. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa tindakan seperti bunuh diri tidak selaras dengan ajaran Islam karena secara fundamental bertentangan dengan nilai penting yang ditempatkan pada menjaga dan menghormati kehidupan.

Namun, untuk menangani isu bunuh diri, penting untuk menyadari bahwa individu yang merasa terdesak untuk melakukan tindakan tersebut sering kali mengalami kesulitan mental atau emosional yang serius. Dalam menghadapi masalah ini, Islam mendorong untuk memberikan dukungan, empati, dan bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan tersebut untuk mencegah tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain

2. **Sabar dan ketabahan:** Al-Qur'an banyak memberikan ajaran tentang pentingnya sabar dan ketabahan dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup (Surah Al-Baqarah [2]: 155-157). Sabar dalam al-Qur'an bukanlah sikap pasif, tetapi aktif dalam menghadapi masalah dengan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar.

Ayat-ayat dalam al-Qur'an menekankan pentingnya sabar dan ketabahan dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup. Surah al-Baqarah memang mengandung beberapa ayat yang menyoroti konsep ini, antara lain ayat 155-157:

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۖ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا ۗ وَالَّتِي أَصَابَنَا مِنْ قَبْلُ ۗ وَاللَّيْلُ وَالنَّهَارُ ۗ﴾

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ وَاُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلٰوةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ  
 ﴿١٥٧﴾ ﴿البقرة/٢: ١٥٥-١٥٧﴾

Artinya: “Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil tanaman. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, ‘Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kami akan kembali.’ Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dari Rabb mereka, dan rahmat (pula). Dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Ayat-ayat ini menegaskan bahwa dalam kehidupan ini, cobaan dan kesulitan adalah bagian dari ujian yang akan dihadapi manusia. Namun, Allah menjanjikan pahala dan rahmat bagi orang-orang yang bersabar dan tetap teguh dalam imannya ketika diuji dengan musibah.

Sabar dalam konteks al-Qur’an bukanlah sikap pasif atau menyerah, tetapi merupakan sikap yang aktif dalam menghadapi kesulitan. Ini berarti bertahan dan tetap teguh dalam iman, meminta pertolongan kepada Allah, dan melakukan usaha yang baik untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Sabar juga mengandung keyakinan bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar dan bahwa kesulitan yang dihadapi adalah bagian dari rencana-Nya.

Dalam konteks isu bunuh diri, ajaran sabar dan ketabahan dalam al-Qur’an menekankan pentingnya bertahan dalam menghadapi masalah dan percaya bahwa Allah selalu menyediakan jalan keluar. Ini dapat menjadi pedoman bagi individu yang mengalami kesulitan mental atau emosional untuk mencari solusi yang lebih baik dan bertahan dalam menghadapi ujian hidup dengan keyakinan bahwa ada bantuan dan jalan keluar dari Allah SWT.

3. **Mencari pertolongan dan bantuan:** Al-Qur’an mendorong untuk mencari pertolongan dan bantuan dalam mengatasi masalah. Ini bisa berupa dukungan dari keluarga, teman, atau bahkan mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor untuk menangani beban mental atau emosional yang berat (QS. Ash-Sharh [94]: 5-6).

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح/٩٤: ٥-٦)

Artinya: “*Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”

Ayat-ayat ini menekankan bahwa setelah setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan. Ini merupakan penghiburan bagi individu yang mengalami kesulitan dan memberikan harapan bahwa setiap masalah pasti memiliki penyelesaian atau kemudahan pada akhirnya.

Dalam konteks pencarian pertolongan dan bantuan, al-Qur’an juga mendorong umatnya untuk tidak merasa terjebak dalam kesulitan tanpa mencari bantuan dari sumber-sumber yang tepat. Menurut ajaran Islam, mencari pertolongan dan dukungan dari keluarga, teman, serta ahli profesional seperti psikolog atau konselor merupakan langkah yang dianjurkan ketika menghadapi masalah mental atau emosional yang berat.

Allah SWT memberikan manusia akal dan kemampuan untuk mencari solusi atas kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu, Islam tidak melarang untuk mencari bantuan dari orang-orang yang berpengalaman atau ahli dalam bidangnya demi menyelesaikan masalah. Dalam konteks isu kesehatan mental dan masalah emosional yang serius, mencari bantuan profesional seperti konseling atau terapi psikologis merupakan langkah yang sangat dianjurkan.

Dengan memahami bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti dengan kemudahan, seseorang diharapkan tetap tegar dan tidak putus asa. Pencarian bantuan dari berbagai sumber yang tepat juga dianggap sebagai langkah yang bijak dalam menyelesaikan masalah.

- 4. Pemahaman tentang takdir:** Al-Qur’an mengajarkan bahwa takdir adalah rahasia Allah yang tidak selalu bisa dipahami oleh manusia. Kita diminta untuk percaya pada rencana Allah yang mungkin terkadang melibatkan cobaan dan kesulitan, namun sebagai manusia kita harus tetap berusaha dan tidak putus asa (Surah At-Talaq [65]: 3).

﴿وَيُرِزُّهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝﴾ (الطلاق/٦٥: ٣)

Artinya: *“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia akan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sungguh, Allah melaksanakan urusan-Nya. Sesungguhnya, Allah telah menentukan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”*

Ayat ini mengajarkan bahwa orang yang bertakwa kepada Allah akan diberikan jalan keluar dari masalah, juga rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Allah menjamin bahwa bagi mereka yang bertawakal kepada-Nya, Dia akan mencukupkan kebutuhan mereka. Dalam konteks pemahaman tentang takdir, Al-Qur’an mengajarkan bahwa takdir adalah rahasia Allah yang tidak selalu dapat dipahami oleh manusia. Allah mengetahui segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini, dan terkadang cobaan dan kesulitan adalah bagian dari rencana-Nya yang lebih besar. Namun, pentingnya untuk diingat bahwa manusia memiliki peran dalam usaha dan tindakan mereka. Meskipun Allah menentukan segala sesuatu, Al-Qur’an menegaskan bahwa manusia tetap harus berusaha dengan sungguh-sungguh, tidak putus asa, dan tetap bertawakal kepada Allah dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

Artinya, sementara Allah memiliki rencana-Nya sendiri, manusia diharapkan untuk tetap berusaha, percaya, dan bergantung kepada-Nya. Kepercayaan ini juga membawa makna bahwa dalam menghadapi kesulitan, manusia harus melakukan yang terbaik dalam usaha mereka, sambil tetap memohon pertolongan dan bimbingan dari Allah SWT. Ini adalah bagian dari iman yang kuat bahwa Allah akan memberikan jalan keluar atas segala kesulitan yang dihadapi oleh hamba-Nya yang bertawakal.

- 5. Hisab akhirat:** Al-Qur’an menekankan bahwa kita semua akan dihisab atas perbuatan kita di akhirat nanti. Tidak ada masalah atau kesulitan yang melebihi rahmat dan ampunan Allah. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa bunuh diri bukanlah solusi dan bahwa kematian yang tidak alami tidak akan memberikan jalan keluar dari masalah (QS. Al-Baqarah [2]: 286).

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اَصْرًا

كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ  
وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ  
(البقرة/٢: ٢٨٦)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maa’afkan kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.’”

Ayat ini menegaskan prinsip bahwa Allah SWT tidak memberikan beban kepada seseorang melampaui batas kemampuannya. Setiap individu bertanggung jawab atas perbuatannya dan akan dihisab (dihitung perbuatannya) di akhirat sesuai dengan kemampuan dan perbuatan yang telah dilakukannya. Allah memberikan pahala atas kebaikan yang dikerjakan dan juga sanksi atas perbuatan buruk yang dilakukan. Dalam konteks isu bunuh diri, Al-Qur’an menegaskan bahwa Allah mengetahui beban yang seseorang bisa tanggung, namun bunuh diri bukanlah solusi. Kematian yang tidak alami atau bunuh diri tidak akan memberikan jalan keluar dari masalah. Individu yang melakukan tindakan tersebut tetap bertanggung jawab di hadapan Allah atas perbuatan yang dilakukan, dan bunuh diri dianggap sebagai tindakan yang tidak diperbolehkan dalam Islam.

Ayat ini juga menunjukkan pentingnya memohon ampunan dan rahmat Allah. Dalam doa yang terdapat dalam ayat ini, umat Muslim meminta perlindungan kepada Allah dari hukuman-Nya jika mereka lupa atau melakukan kesalahan, juga memohon agar Allah tidak memberikan beban yang terlalu berat yang mereka tidak mampu pikul. Dalam konteks kesulitan atau beban hidup yang berat, Islam mengajarkan agar individu tetap memohon pertolongan, ampunan, dan rahmat Allah sambil berusaha

menyelesaikan masalah dengan cara yang sesuai dengan ajaran-Nya. Hal ini menggarisbawahi bahwa meskipun hidup bisa penuh dengan kesulitan, tetapi ada harapan, pertolongan, dan rahmat Allah bagi mereka yang berusaha dan bertawakal kepada-Nya.

