

INTERELASI BUNUH DIRI DENGAN KEHAMPAAN SPIRITUAL
PERSPEKTIF AL-QUR'AN

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama(M.Ag.)



Oleh :

TOHIRIN
NIM: 2386131205

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M./ 1447 H.

ABSTRAK

Kesimpulan dari tesis ini adalah bahwa fenomena bunuh diri memiliki keterkaitan yang kuat dengan kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*), yang dalam perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai kondisi keterputusan manusia dari tujuan hidup dan dari kedekatan dengan Allah. Tesis ini menemukan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an seperti an-Nisā'/4:29, ar-Ra'd/13:28, Yunus/10:57, Tāhā/20:124, dan al-Dzāriyāt/51:56 memberikan landasan teologis dan spiritual yang dapat mencegah munculnya keputusan, depresi, dan perilaku destruktif terhadap diri.

Temuan tesis ini juga menunjukkan bahwa konsep kehampaan spiritual sebagaimana dijelaskan Viktor E. Frankl (1959) melalui teori *existential vacuum* mendukung adanya hubungan antara hilangnya makna hidup dan kecenderungan bunuh diri. Selain itu, tesis ini sejalan dengan pandangan Émile Durkheim (1897) dalam *Suicide Theory* mengenai peran faktor integrasi moral dan spiritual terhadap stabilitas psikologis individu. Temuan ini turut memperkuat hasil penelitian kontemporer, seperti Joiner (2005) dengan *Interpersonal Theory of Suicide* dan Klonsky & May (2015) melalui *Three-Step Theory*, yang menjelaskan bahwa keputusan, rasa tidak berarti, dan ketidakmampuan menemukan nilai hidup merupakan pemicu utama tindakan bunuh diri. Nilai-nilai Qur'ani tentang iman, sabar, tawakal, dzikir, dan taubat ditemukan mampu memberikan arah, makna, dan kekuatan batin yang menurunkan risiko tersebut.

Tesis ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya karena menghadirkan sintesis antara tafsir tematik Al-Qur'an dan teori psikologi modern untuk menjelaskan bunuh diri dari aspek spiritual eksistensial. Kajian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi komprehensif melalui penguatan makna hidup, kedekatan ruhani, dan pembentukan ketahanan batin sebagai benteng menghadapi tekanan mental.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), serta analisis komparatif-konseptual antara makna ayat Al-Qur'an dan fenomena sosial kontemporer. Tesis ini diharapkan memberi kontribusi bagi pengembangan tafsir tematik sekaligus memberikan manfaat praktis bagi konseling keagamaan dan program pencegahan bunuh diri berbasis nilai Qur'ani.

ABSTRACT

The conclusion of this thesis is that the phenomenon of suicide is strongly linked to spiritual emptiness, which in the Qur'anic perspective is understood as a condition in which humans become disconnected from the purpose of life and from closeness to God. This thesis finds that Qur'anic verses such as al-Nisā' 4:29, al-Ra'd 13:28, Yūnus 10:57, Ṭāhā 20:124, and al-Dzāriyāt 51:56 provide theological and spiritual foundations capable of preventing the emergence of despair, depression, and self-destructive behavior.

The findings of this thesis also show that the concept of spiritual emptiness as explained by Viktor E. Frankl (1959) through the theory of the *existential vacuum* supports the existence of a relationship between the loss of life's meaning and the tendency toward suicide. In addition, this thesis is consistent with Émile Durkheim's (1897) *Suicide Theory*, which explains the role of moral and spiritual integration in the psychological stability of individuals. These findings further reinforce contemporary research, such as Joiner's (2005) *Interpersonal Theory of Suicide* and Klonsky & May's (2015) *Three-Step Theory*, which illustrate that hopelessness, feelings of worthlessness, and the inability to find life's value are major triggers for suicidal behavior. Qur'anic values such as faith, patience, trust in God, remembrance (dhikr), and repentance are found to provide direction, meaning, and inner strength that reduce such risks.

This thesis differs from previous studies because it presents a synthesis between thematic Qur'anic exegesis and modern psychological theories to explain suicide from a spiritual–existential perspective. This study affirms that the Qur'an offers a comprehensive solution through strengthening life's meaning, cultivating spiritual closeness, and building inner resilience as a safeguard against mental pressure.

The research method used is library research with a thematic exegesis (*maudhu'i*) approach, combined with comparative–conceptual analysis between Qur'anic meanings and contemporary social phenomena. This thesis is expected to contribute to the development of thematic exegesis and provide practical benefits for religious counseling and suicide-prevention programs grounded in Qur'anic values.

ملاخص

خلاصة هذا البحث أن ظاهرة الانتحار ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالفراغ الروحي، الذي يُفهم في منظور القرآن الكريم بوصفه حالة انقطاع الإنسان عن غاية وجوده وعن القرب من الله تعالى. وقد توصلت هذه الأطروحة إلى أن آيات القرآن الكريم مثل: النساء/ (١١): (٤)، الرعد/ (١٨): (١٣)، يونس/ (٥٧): (١)، طه/ (١٢٤): (٢)، والذاريات/ (٥٦): (٥) تُقدّم أساسًا عقديًا وروحيًا قادرًا على منع ظهور اليأس والاكتئاب والسلوكيات المدمرة للنفس.

كما تُظهر نتائج هذه الأطروحة أن مفهوم الفراغ الروحي كما شرحه فيكتور إميل فرانكل (١٩٥٠: ١) من خلال نظرية "الفراغ الوجودي" يؤيد وجود علاقة بين فقدان معنى الحياة والنزعة إلى الانتحار. كذلك تتوافق الأطروحة مع رؤية إميل دوركهايم (١٩٨٠: ٧) في "نظرية الانتحار" حول دور عوامل الاندماج الأخلاقي والروحي في تحقيق الاستقرار النفسي للفرد. وتعزز هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات معاصرة مثل جونير (٢٠٠٥: ٥) في "النظرية العلائقية للانتحار"، وكلونسكي وماي (٢٠١٠: ٥) في "نظرية الخطوات الثلاث"، والتي تبين أن اليأس، والشعور بانعدام القيمة، وعدم القدرة على إيجاد معنى للحياة تُعدّ من أهم المحفزات المؤدية إلى الانتحار. وقد وُجد أنّ القيم القرآنية المتعلقة بالآيمان والصبر والتوكل والذكر والتوبة قادرة على منح التوجيه والمعنى والقوة الباطنية التي تخفّض من هذه المخاطر.

وتمتاز هذه الأطروحة عن الدراسات السابقة بكونها تقدّم تركيبًا بين التفسير الموضوعي للقرآن الكريم والنظريات النفسية الحديثة في تفسير الانتحار من الناحية الروحية الوجودية. ويؤكد هذا البحث أن القرآن الكريم يقدم حلولًا شاملة عبر ترسيخ معنى الحياة، وتعزيز القرب الروحي، وبناء القدرة النفسية كحصن في مواجهة الضغوط الذهنية.

مع الاعتماد على منهج التفسير الموضوعي (التفسير الموضوعي)، إضافةً إلى التحليل المقارن-المفاهيمي بين معاني الآيات القرآنية والظواهر الاجتماعية المعاصرة. ويُتوقع أن تسهم هذه الأطروحة في تطوير الدراسات القرآنية الموضوعية، كما تقدم فائدة عملية لبرامج الإرشاد الديني والوقاية من الانتحار المستندة إلى القيم القرآنية.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tohirin
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131205
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Tesis : Interelasi Bunuh Diri Dengan Kehampaan
Spiritual Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 03 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Tohirin

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**INTERELASI BUNUH DIRI DENGAN KEHAMPAAN SPIRITUAL
PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

TESIS

**Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)**

Disusun oleh:

Tohirin

NIM: 2386131205

**Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujiakan.**

Jakarta, 07 Desember 2025

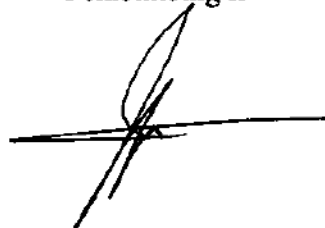
Meyetujui:

Pembimbing I



Dr. Abdur Rokhim Hasan, M.A.

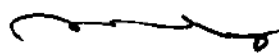
Pembimbing II



Dr. Kholilurrahman, M.A.

Mengetahui:

Ketua Program Studi



Dr. H. Abd. Muid N., M.A.

TANDA PENGESAHAN TESIS






INTERELASI BUNUH DIRI DENGAN KEHAMPAAN SPIRITUAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh:

Nama : Tohirin
Nomor Induk Mahasiswa : 2386131205
Program Studi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada:

Jakarta, 29 Desember 2025

| No | Nama Penguji | Jabatan dalam Tim | Tanda Tangan |
|----|--|----------------------|--|
| 1 | Prof. Dr. H. Darwis Hude, M.Si. | Ketua |  |
| 2 | Prof. Dr. H. Darwis Hude, M.Si. | Penguji I |  |
| 3 | Prof. Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, M.A. | Penguji II |  |
| 4 | Dr. Abdur Rokhim Hasan, M.A. | Pemimbing I |  |
| 5 | Dr. Kholilurrahman, M.A. | Pembimbing II |  |
| 6 | Dr. H. Abd. Muid N., M.A. | Panitera/ Sckertaris |  |

Jakarta, 05 Januari 2026

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penggunaan transliterasi Arab-Indonesia ini berpedoman pada Transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surah Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1998.

| Arab | Latin | Arab | Latin | Arab | Latin |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| ا | ‘ | ز | Z | ق | Q |
| ب | B | س | S | ك | K |
| ت | T | ش | Sy | ل | L |
| ث | Ts | ص | Sh | م | M |
| ج | J | ض | Dh | ن | N |
| ح | H | ط | Th | و | W |
| خ | Kh | ظ | Zh | هـ | H |
| د | D | ع | ‘ | ء | A |
| ذ | Dz | غ | G | ي | Y |
| ر | R | ف | F | - | - |

Keterangan:

1. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّ ditulis *rabba*
2. Vokal panjang (*māḍ*): *fathah* (baris di atas) ditulis *ā* atau *Á*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *ī* atau *Ī*, serta *ḍammah* (baris depan) ditulis dengan *ū* atau *Ū*, misalnya: القراءة ditulis *al-qirā’ah*, الساكنين ditulis *al-masākīn*, المفحون ditulis *al-muflihūn*.
3. Kata sandang *alif + lām* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamarīyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kāfirūn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsīyah*, huruf *lām* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijāl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan

transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijāl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.

4. *Ta' marbūṭah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakāt al-māl*, atau diikuti kata sandang سورة النساء *sūrat an-Nisā'*. Penulisan kata dalam ayat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازيين *wa huwa khair ar-rāziqīn*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur hanya kepada Allah Swt yang telah menganugerahkan berbagai macam nikmat kepada peneliti, terutama nikmat Islam, Iman, serta nikmat pendidikan. Dengan nikmat tersebut peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Shalawat beriring salam semoga senantiasa terlimpah kepada manusia yang menjadi rujukan akademik dan keilmuan seluruh manusia sedunia yakni Baginda Nabi Besar Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat, pengikut dan siapa saja yang senantiasa merujuk, baik sikap maupun keilmuannya kepada Beliau Saw.

Peneliti menyadari bahwa rampungnya tesis ini sebagai tugas akhir tidak bisa lepas dari bantuan berbagai pihak. Tanpa bantuan, arahan, motivasi dan semangat dari semuanya, rasanya kecil kemungkinan peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Sebab itu, izinkan peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Lembaga Pengelola Dana Pendidikan Republik Indonesia (LPDP RI) yang telah memberikan Beasiswa Magister Program Pendidikan Kader Ulama (PKU) Masjid Istiqlal Jakarta.
2. Rektor Universitas PTIQ Jakarta sekaligus Besar Masjid Istiqlal Jakarta Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini

3. Direktur Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal Jakarta Prof. Dr. KH. Ahmad Thib Raya, MA. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini
4. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini
5. Manajer Program Pendidikan Kader Ulama (PKU) Masjid Istiqlal Jakarta Dr. Nur Rofi'ah, Bil. Uzm. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini
6. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta Dr. H. Abd. Muid N, M.A. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini
7. Dosen Pembimbing Tesis, yakni Dr. Abdur Rokhim Hasan, M.A. dan Dr. Kholilurrohman, M.A. yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing, mengarahkan dan memotivasi kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
8. Dosen Penguji WIP 1 dan WIP 2 Prof. Badru Tamam, M.A. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan serta motivasi yang sangat membangun dalam penyelesaian tesis ini.
9. Segenap civitas akademika Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal dan Universitas PTIQ Jakarta, terkhusus untuk para dosen kami yang sudah begitu banyak membagi ilmunya serta membuka wawasan untuk penulis.
10. Segenap Ahlul Bait Terhusua Yang Mulia Abah Saggf Dan Yang Mulia Umi Dan Seluruh Asatid Pengurus Yayasan Al Ashriyyah Nurul Iman Parung Bogor dan yang telah memberikan dukungan dan semangat.
11. Seluruh teman seperjuangan PKUMI 4.0 terkhusus S2 PKU yang solid dan kompak dikala suka dan duka dalam perkuliahan.
12. Ibu Suni dan Bapak Ahmad Sufari, Siti Muslimah, serta keluarga besar penulis yang selalu mendukung penuh, baik secara moril dan materil, sekaligus mengiringi penulis dengan doa setiap waktu.
13. Istri (Dewi Septiawati) dan buah hati tercinta (A'isyah kholifah dan Humaira Az Zahra' yang memberikan bantuan dan penyemangat utama.
14. Dan seluruh pihak yang telah mendukung perjuangan selama di kampus terkhusus selama penelitian dan penyusunan penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala jariah yang terus mengalir.

Hanya harapan dan doa yang dapat peneliti panjatkan, semoga Allah Swt memberikan balasan dengan sebaik-baik balasan atas jasa semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tesis ini.

Parung, 7 Januari 2026
Hormat Penulis

Tohirin

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TESIS | ix |
| HALAMAN PERSETUJUAN TESIS | xi |
| HALAMAN PENGESAHAN TESIS | xiii |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | xv |
| KATA PENGANTAR | xvii |
| DAFTAR ISI | xxi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah | 6 |
| D. Tujuan Penelitian | 7 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| F. Kerangka Teori..... | 7 |
| G. Tinjauan Pustaka | 14 |
| H. Metode Penelitian | 21 |
| I. Sistematika Penulisan | 25 |
| BAB II DIRKURSUS BUNUH DIRI DAN KEHAMPAAN SPIRITUAL | 29 |
| A. Bunuh Diri Perspektif Psikologi dan Sosiologi | 29 |
| 1. Definisi Kesehatan Mental | 29 |
| 2. Teori Kesehatan Mental yang Berkaitan dengan Bunuh | |

| | |
|---|-----------|
| Diri | 32 |
| 3. Hubungan Kehampaan Spiritual dengan Kecenderungan Bunuh Diri | 45 |
| B. Konsep Kehampaan Spiritual | 49 |
| 1. Definisi dan Ciri-Ciri Kehampaan Spiritual | 49 |
| 2. Implikasi Kehampaan Spiritual terhadap Kehidupan Individu | 50 |
| C. Pandangan Al-Qur'an tentang Bunuh Diri | 53 |
| 1. Tafsir Ayat-Ayat yang Relevan dengan Isu Bunuh Diri.. | 53 |
| 2. Pendekatan Tradisional dan Kontemporer terhadap Ayat-Ayat Bunuh Diri | 55 |
| D. Kerangka Konseptual | 56 |
| 1. Konsep Spiritual Emptiness dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Al-Qur'an | 56 |
| 2. Kerangka Hubungan antara Kehampaan Spiritual dan Fenomena Bunuh Diri..... | 58 |
| BAB III PENDEKATAN DAN SUMBER PENELITIAN | 61 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 61 |
| 1. Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan Tafsir Tematik (Maudhu'i)..... | 61 |
| B. Sumber Data | 63 |
| 1. Data Primer | 63 |
| 2. Data Sekunder | 67 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 72 |
| 1. Studi Literatur..... | 72 |
| 2. Analisis Dokumen | 77 |
| D. Teknik Analisis Data..... | 81 |
| 1. Analisis Linguistik, Historis, dan Kontekstual | 81 |
| 2. Pendekatan Interdisipliner (Psikologi dan Sosiologi) | 81 |
| E. Tahapan Penelitian..... | 82 |
| 1. Pengumpulan Data Primer dan Sekunder..... | 82 |
| 2. Analisis Ayat-Ayat Al-Qur'an..... | 84 |
| 3. Integrasi Temuan dengan Perspektif Psikologi dan Sosiologi | 86 |
| F. Kerangka Analisis Penelitian..... | 87 |
| 1. Analisis Tafsir | 88 |
| 2. Analisis Ilmiah Modern | 88 |
| 3. Sintesis | 89 |
| BAB IV ANALISIS KEHAMPAAAN SPIRITUAL DAN SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP FENOMENA BUNUH DIRI | 91 |
| A. Pandangan Al-Qur'an tentang Bunuh Diri | 91 |
| 1. Penjelasan Ayat-Ayat Terkait Bunuh Diri..... | 91 |

| | | |
|----------------------|--|-----|
| 2. | Perspektif Tafsir Klasik dan Kontemporer | 98 |
| B. | Hubungan antara Kehampaan Spiritual dan Bunuh Diri | 122 |
| 1. | Analisis Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Akibat Kehampaan Spiritual | 122 |
| 2. | Integrasi Temuan dengan Teori Psikologi dan Sosiologi | 123 |
| C. | Nilai-Nilai Spiritual dalam Al-Qur'an sebagai Solusi..... | 125 |
| 1. | Solusi Qur'ani terhadap Kehampaan Spiritual | 125 |
| 2. | Relevansi Nilai-Nilai Spiritual dalam Konteks Masyarakat Modern | 153 |
| D. | Kontribusi Pemikiran Islam terhadap Pencegahan Bunuh Diri..... | 162 |
| 1. | Panduan Praktis Berbasis Al-Qur'an bagi Individu dan Komunitas | 162 |
| BAB V PENUTUP | | 171 |
| A. | Kesimpulan | 171 |
| B. | Saran | 173 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 175 |
| LAMPIRAN | | |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu isu strategis yang terus mendapat perhatian serius di berbagai negara, termasuk di Indonesia.¹ Di tengah derasnya arus globalisasi dan modernisasi, berbagai tantangan psikososial bermunculan seiring dengan perubahan struktur sosial, nilai-nilai budaya, dan sistem ekonomi.² Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang kini menjadi perhatian dunia adalah tindakan bunuh diri.³ Fenomena ini bukan sekadar peristiwa personal, tetapi juga persoalan kemanusiaan yang

¹ Robert Siby dan Juwinner Dedy Kasingku, "Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa," dalam *Jurnal Educatio*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2024, hal. 417.

² Lakum, *et.al.*, *Tindakan Sosial Penyuluh Agama dalam Pembentukan Ketahanan Keluarga*, Yogyakarta: CV. Bildung Nusantara, 2024, hal. 3.

³ Fuat Hasanudin, *et.al.*, "Kasus Bunuh Diri dan Peran Keluarga: Studi Pandangan Akademisi Hukum Keluarga dan Psikologi," dalam *Al-Mawarid: Jurnal Syari'ah & Hukum*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2023, hal. 17.

menyentuh berbagai dimensi kehidupan manusia, baik medis, psikologis, sosial, maupun spiritual.⁴

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) mencatat bahwa lebih dari 700.000 orang di seluruh dunia meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, menjadikan tindakan ini sebagai salah satu penyebab utama kematian, khususnya pada individu berusia 15–29 tahun.⁵ Data ini menunjukkan betapa seriusnya ancaman bunuh diri terhadap kualitas hidup dan masa depan generasi muda. Bahkan, WHO juga menyatakan bahwa tindakan bunuh diri cenderung meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah akibat berbagai tekanan sosial, ekonomi, serta minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental.⁶

Secara umum, bunuh diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, mulai dari tekanan ekonomi, disintegrasi sosial, konflik keluarga, gangguan kejiwaan seperti depresi dan gangguan kecemasan, hingga lemahnya ketahanan spiritual seseorang.⁷ Viktor E. Frankl⁸ dalam teorinya tentang *logoterapi* menyebut bahwa manusia yang kehilangan makna hidup (*existential vacuum*) akan mengalami kehampaan batin yang memicu

⁴ Syamsul Arifin, “Dimensi Profetisme: Relevansi Paradigma Ilmu Sosial Profetik Kuntowijoyo,” dalam *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2014, hal. 496.

⁵ World Health Organization, “Suicide Worldwide in 2021: Global Health Estimates”, dalam <https://iris.who.int/handle/10665/381495>. Diakses pada 4 Juni 2025.

⁶ World Health Organization, “Preventing Suicide: A Global Imperative”, dalam <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>. Diakses pada 4 Juni 2025.

⁷ Gustavo Turecki dan David A. Brent, “Suicide and Suicidal Behaviour,” dalam *The Lancet*, Vol. 395 No. 10224 Tahun 2020, hal. 91-104.

⁸ Viktor Emil Frankl (1905-1997) lahir di Wina, Austria, dan dikenal sebagai pendiri logoterapi serta tokoh penting dalam psikologi eksistensial. Setelah mengalami pengalaman hidup yang tragis selama Perang Dunia II, termasuk ditahan di beberapa kamp konsentrasi Nazi hingga 1945, Frankl kembali ke Wina dengan tekad untuk melestarikan kenangan masa lalunya. Segera setelah kembali, ia mulai mengumpulkan dokumen, tulisan, surat, rekaman audio, dan foto yang tersisa dari hidupnya dan keluarganya. Koleksi awal ini menjadi fondasi dari Arsip Viktor Frankl di Wina, yang kini mencakup lebih dari 100.000 file dan disimpan di apartemennya di Mariannengasse 1. Frankl menerbitkan sedikitnya 32 buku dan sekitar 600 artikel, wawancara, serta komentar dalam bidang psikologi, psikiatri, dan filsafat sepanjang hidupnya. Karyanya yang paling terkenal, *Man’s Search for Meaning*, menjadi tonggak penting dalam psikologi eksistensial, menggambarkan pengalamannya di kamp konsentrasi dan pengembangan logoterapi. Selain itu, arsipnya juga telah menghasilkan sejumlah publikasi penting, termasuk edisi koleksi karya lengkapnya dalam 12 volume, yang memuat baik karya yang pernah diterbitkan maupun dokumen yang sebelumnya tidak tersedia untuk publik. Viktor Frankl meninggal dunia pada September 1997, meninggalkan warisan intelektual yang luas dalam bidang psikologi dan filsafat eksistensial, serta sebuah arsip yang masih terus melayani penelitian dan publikasi logoterapi hingga saat ini. Lihat pada Alexander Batthyany, “Preserving the Legacy: The Viktor Frankl Archives in Vienna,” dalam *South African Journal of Logotherapy*, Vol.1, 2006, hal. 1-8.

keputusan, stres berat, hingga perilaku bunuh diri.⁹ Kehidupan masyarakat modern yang cenderung individualistis dan kompetitif menyebabkan banyak individu mengalami alienasi sosial dan kehilangan dukungan emosional yang selama ini menjadi pelindung penting bagi keseimbangan mental mereka. Di sisi lain, berkembangnya pola hidup *hedonistik* dan *materialistik* membuat manusia lebih fokus mengejar kepuasan duniawi, sementara aspek spiritual dan keberagamaan mulai terpinggirkan dari kehidupan sehari-hari.¹⁰

Menurut KH. Ahmad Zubaidi, Ketua Komisi Dakwah Majelis Ulama Indonesia (MUI), aspek kesiapan mental dan spiritual seseorang juga turut berkontribusi terhadap munculnya keputusan dalam menjalani kehidupan. Ketika seseorang mengalami kelemahan dalam aspek spiritualitas dan tidak memiliki kekuatan mental yang memadai, maka ia akan kesulitan dalam mengelola kondisi emosional serta tidak mampu mengendalikan gejolak batin yang muncul di tengah berbagai tekanan kehidupan. Dalam situasi semacam ini, individu lebih rentan terjerumus pada pilihan ekstrem seperti bunuh diri, sebagai bentuk pelarian dari rasa hampa dan kehilangan makna hidup.¹¹

Perubahan sosial akibat modernisasi dan globalisasi telah menyebabkan munculnya berbagai tantangan psikososial. Dalam masyarakat tradisional, nilai-nilai keagamaan dan komunitas memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional individu. Namun, dalam masyarakat modern, nilai-nilai tersebut mulai tergeser oleh pola pikir *materialistis* dan *sekularisme* yang lebih mengutamakan kesuksesan finansial serta status sosial dibandingkan kebahagiaan spiritual.¹² Hal ini berdampak pada meningkatnya perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, dan akhirnya, kecenderungan untuk mengakhiri hidup. Fenomena ini diperkuat oleh data bahwa sebagian besar individu yang melakukan bunuh diri memiliki latar belakang permasalahan eksistensial dan spiritual yang tidak terselesaikan.¹³

Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan penguatan nilai-nilai spiritual memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental dan kecenderungan bunuh

⁹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, New York: Pocket Books, 1988, hal. 128–130.

¹⁰ Nicholas Gane, "Zygmunt Bauman: Liquid Modernity and Beyond," dalam *Acta Sociologica*, Vol. 44 No. 3 Tahun 2001, hal. 270-271.

¹¹ Majelis Ulama Indonesia, "Komisi Dakwah MUI Ajak Kuatkan Spiritual untuk Cegah Bunuh Diri," dalam <https://mui.or.id/baca/berita/komisi-dakwah-mui-ajak-kuatkan-spiritual-untuk-cegah-bunuh-diri>. Diakses pada 4 Juni 2025.

¹² Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, terj. John A. Spaulding & George Simpson, New York: The Free Press, 1951, hal. 215-217.

¹³ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, 2020, hal. 419–421.

diri. *Harold G. Koenig*¹⁴ dalam studinya menyatakan bahwa individu yang aktif dalam aktivitas keagamaan memiliki tingkat *resilience* yang lebih baik, mampu mengatasi stres, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif karena merasa hidupnya memiliki makna dan tujuan transendental.¹⁵ Keterhubungan spiritual juga terbukti mampu menurunkan angka depresi dan perasaan putus asa dalam berbagai studi klinis.¹⁶

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Muslim memberikan landasan yang jelas dan komprehensif tentang makna kehidupan serta cara manusia menyikapi berbagai bentuk ujian. Islam memandang bahwa kehidupan dunia adalah tempat ujian (*fitnah*) bagi manusia guna menguji kualitas iman, kesabaran, dan ketakwaannya. Oleh karena itu, setiap bentuk penderitaan, kegagalan, dan tekanan hidup bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses spiritual yang mengandung nilai-nilai pendidikan jiwa dan peningkatan iman.¹⁷

Dalam hal ini, al-Baqarah/2:286 menjadi salah satu rujukan teologis penting, yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia melebihi batas kemampuannya. "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*" Ayat ini memberikan pesan bahwa setiap ujian

¹⁴ Harold G. Koenig adalah seorang pakar di bidang psikiatri, gerontologi, dan kesehatan berbasis agama. Ia menyelesaikan pendidikan sarjana di Stanford University, kemudian menempuh pendidikan kedokteran di University of California, San Francisco, dan memperoleh pelatihan khusus dalam *geriatri*, *psikiatri*, dan *biostatistika* di Duke University Medical Center. Saat ini, ia menjabat sebagai Associate Professor of Psychiatry dan Assistant Professor of Internal Medicine di Duke University, serta menjadi direktur Program on Religion, Aging, and Health. Dr. Koenig telah menghasilkan karya ilmiah yang luas, termasuk lebih dari 100 artikel ilmiah, 22 bab buku, dan 7 buku. Penelitiannya mengenai hubungan antara agama dan kesehatan telah diberitakan di berbagai media internasional seperti National Public Radio, ABC World News Tonight, NBC Evening News, CBS Evening News, CBS Morning News, serta publikasi cetak seperti *Arthritis Today*, *The Daily Telegraph* (London), dan *The Guardian* (Eropa). Koenig mempelopori penelitian tentang agama dan penuaan, termasuk menjadi salah satu penyelenggara konferensi bertema "Religion, Aging, and Health" yang disponsori oleh National Institute on Aging pada 1995, serta mengorganisasi simposium di American Association for the Advancement of Science pada 1996. Ia juga menerima hibah penelitian dari National Institute of Mental Health, Retirement Research Foundation, dan Sir John Templeton Foundation untuk mengkaji hubungan antara agama dan kesehatan, termasuk depresi pada lansia. Lihat pada Harold G. Koenig, *Is Religion Good for Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*, London and New York: Routledge, 2008; first published by The Haworth Pastoral Press, 1997, hal. ix-xii.

¹⁵ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*, Amsterdam: Academic Press, 2019, hal. 79-84.

¹⁶ David H. Rosmarin, *Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*, New York: Guilford Press, 2018, hal. 59.

¹⁷ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz 4, bab Ṣabr wa al-Syukr, terj. Fazl-ul-Karim, *The Book of Patience and Gratefulness*, Karachi: Darul-Ishaat, 1993, hal. 108-109.

yang diberikan oleh Allah SWT senantiasa berada dalam batas kemampuan manusia untuk menghadapinya.

Selain itu, Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketenangan batin hanya dapat diperoleh dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagaimana dalam ar-Ra'd/13:28 yang menyatakan bahwa "*dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.*" Ayat ini menunjukkan bahwa spiritualitas memegang peranan sentral dalam membentuk ketenangan batin dan kestabilan emosional individu.

Selanjutnya, Al-Qur'an menegaskan fungsi wahyu sebagai penyembuh (*healing*) bagi penyakit batin, sebagaimana disebutkan dalam QS. Yūnus/10:57: "*Wahai manusia! Sungguh telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman.*" Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an berperan sebagai terapi spiritual sekaligus solusi psikologis.

Lebih jauh, Al-Qur'an memperingatkan bahwa siapa yang berpaling dari Allah akan merasakan kehidupan yang sempit dan penuh kegelisahan, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Tāhā/20:124: "*Barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit.*" Ayat ini menegaskan bahwa kehampaan spiritual adalah akar dari penderitaan batin.

Sebaliknya, Allah juga meneguhkan agar manusia tidak berputus asa dari rahmat-Nya, sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Zumar/39:53: "*Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.*" Ayat ini berfungsi sebagai terapi harapan (*hope therapy*) agar manusia tetap optimis dan tidak larut dalam keputusan.

Dalam konteks Islam, ajaran mengenai *sabar*, *tawakal*, dan *dzikir menjadi* bentuk terapi spiritual yang dapat membantu individu mengatasi stres dan perasaan putus asa. Nilai-nilai ini tidak hanya berfungsi sebagai prinsip moral, tetapi juga sebagai mekanisme penguatan jiwa yang mampu membangun ketangguhan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.¹⁸ *Spiritualitas Qur'ani* berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis (*resilience*) dan menjadi pelindung diri dari kecenderungan perilaku menyimpang, termasuk bunuh diri.

Melihat fenomena tersebut, penting dilakukan kajian terhadap *interelasi* bunuh diri dengan kehampaan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an. Tesis ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait, guna menemukan nilai-nilai spiritual Qur'ani yang dapat menjadi terapi psikologis-spiritual bagi individu yang mengalami tekanan hidup berat dan kehilangan makna hidup, sehingga mampu membangun kembali ketahanan jiwa dalam menghadapi

¹⁸ Mukhlis, *et.al.* "Konsep Tasawwuf dan Psikoterapi Dalam Islam," dalam *jurnal Spiritualita*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2023, hal. 62-74.

dinamika kehidupan. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian secara mendalam dengan judul “**Interelasi Bunuh Diri Dengan Kehampaan Spiritual Perspektif Al-Qur’an.**”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Fenomena bunuh diri sering kali hanya dipandang dari aspek psikologis dan sosial semata, sementara faktor spiritual kerap diabaikan.
2. Kehampaan spiritual sebagai salah satu penyebab kecenderungan bunuh diri masih jarang dikaji secara serius, khususnya dalam perspektif ayat-ayat Al-Qur’an.
3. Paradigma tentang makna hidup dan ketenangan batin dalam Al-Qur’an belum sepenuhnya dijadikan rujukan dalam menangani problematika kejiwaan di era modern.
4. Tafsir Al-Qur’an tentang persoalan keputusan, larangan bunuh diri, dan pentingnya ketenangan spiritual mengalami perkembangan sesuai konteks sosial-budaya dan zaman.
5. Para mufasir klasik dan kontemporer memiliki corak, metode, dan fokus penafsiran yang berbeda dalam memahami ayat-ayat terkait makna hidup, keputusan, dan larangan bunuh diri.

C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Sehubungan dengan luasnya pembahasan dalam identifikasi masalah di atas, perlu dilakukan pembatasan permasalahan dalam tesis ini, yaitu: Interelasi Bunuh Diri Dengan Kehampaan Spiritual Perspektif Al-Qur’an.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada pokok pembahasan (mayor) tesis ini adalah: bagaimana interelasi bunuh diri dengan kehampaan spiritual perspektif Al-Qur’an?

Dari rumusan masalah di atas, kemudian di buat dari beberapa pertanyaan minor dengan rincian sebagai berikut:

- a. Bagaimana diskursus tentang kehampaan spiritual perspektif Al-Qur’an?
- b. Apa pendekatan dan sumber penelitian?
- c. Bagaimana memahami analisis interelasi bunuh diri dengan kehampaan spiritual perspektif Al-Qur’an?

- d. Bagaimana kontribusi perspektif Qur'ani dalam menawarkan pendekatan spiritual terhadap problem bunuh diri di era modern?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan memahami analisis interelasi bunuh diri dengan kehampaan spiritual perspektif Al-Qur'an:

1. Mengetahui diskursus tentang kehampaan spiritual perspektif Al-Qur'an
2. Menjelaskan pendekatan dan sumber penelitian
3. Memahami analisis interelasi bunuh diri dengan kehampaan spiritual perspektif Al-Qur'an
4. Memberikan kontribusi bagi kajian keislaman dan psikologi spiritual

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis dalam memahami interelasi antara bunuh diri dan kehampaan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Kontribusi terhadap kajian tafsir tematik (*Maudhu'i*)
 - b. Penguatan konsep kehampaan spiritual dalam ilmu keislaman
 - c. Menambah literatur tentang kesehatan mental berbasis spiritualitas
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai bahan edukasi bagi masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Islam.
 - b. Sebagai panduan bagi konselor dan psikolog muslim dalam menangani kasus-kasus terkait kesehatan mental berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.
 - c. Sebagai rekomendasi bagi lembaga keagamaan dan pendidikan untuk menyusun program pembinaan mental dan spiritual.
 - d. Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan kesehatan mental di lingkungan masyarakat muslim.
 - e. Mendorong kolaborasi antara ilmu keislaman dan psikologi dalam upaya preventif dan kuratif terhadap masalah kejiwaan.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam tesis ini akan membahas konsep-konsep utama yang berhubungan dengan bunuh diri, kehampaan spiritual, serta perspektif Al-Qur'an terhadap fenomena tersebut. Pendekatan ini bertujuan untuk

memahami keterkaitan antara aspek psikologis, spiritual, dan keagamaan dalam menjelaskan perilaku bunuh diri akibat kehampaan spiritual.

1. Teori Bunuh Diri

a. Teori Bunuh Diri (*Émile Durkheim*)

Durkheim¹⁹ dalam *Le Suicide* mengklasifikasikan bunuh diri menjadi empat tipe, yakni *egoistic*, *altruistic*, *anomic*, dan *fatalistic suicide*. Dalam konteks penelitian ini, bunuh diri akibat kehampaan spiritual berkaitan dengan *egoistic suicide* (berhubungan langsung dengan hilangnya makna hidup akibat keterputusan dengan nilai-nilai spiritual. Kehampaan batin yang muncul dari lemahnya ikatan religius dapat membuat individu merasa tidak lagi memiliki tujuan hidup) serta *anomic suicide* (terkait dengan krisis nilai spiritual yang mengakibatkan ketiadaan pedoman moral yang stabil. Modernisasi, sekularisasi, dan materialisme yang melemahkan peran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat menciptakan kekosongan batin yang mendalam).²⁰ Teori Durkheim membantu memahami bunuh diri bukan sekadar sebagai masalah psikologis, melainkan juga sebagai akibat dari keterputusan spiritual dan krisis nilai keagamaan. Hal ini memperkuat pentingnya perspektif Al-Qur'an dalam memberikan landasan nilai dan makna transendental sebagai upaya pencegahan bunuh diri akibat kehampaan spiritual.

¹⁹ Émile Durkheim (1858-1917) adalah seorang sosiolog Prancis yang diakui sebagai salah satu pendiri sosiologi modern. Karya-karyanya menekankan pendekatan ilmiah dalam memahami fenomena sosial, dengan fokus pada bagaimana struktur sosial memengaruhi perilaku individu. Salah satu karya terpentingnya adalah *Le Suicide* (1897), yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai *Suicide: A Study in Sociology* (1952). Dalam buku ini, Durkheim menekankan bahwa tindakan yang tampak individual, seperti bunuh diri, dapat dijelaskan melalui faktor sosial dan struktur kolektif masyarakat. Durkheim juga dikenal karena prinsip-prinsipnya tentang kesadaran kolektif, integrasi sosial, dan peran norma sosial, yang menjadi landasan sosiologi empiris dan metode penelitian sosial modern. Lihat pada Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, trans. John A. Spaulding and George Simpson, ed. George Simpson, London and New York: Routledge, 2002; first published as *Le Suicide: Étude de sociologie*, Paris, 1897, hal. ix-xvi.

²⁰ Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, terj. John A. Spaulding dan George Simpson, London: Routledge, e-Library ed. 2002, pertama kali terbit 1951, hal. 105-240.

b. Teori *Psychological Pain* (Edwin Shneidman)

Shneidman²¹ memperkenalkan konsep *psychache*, yaitu penderitaan batin yang ekstrem akibat ketidakmampuan mengatasi tekanan psikologis.²² Rasa sakit ini muncul dari kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, seperti penerimaan, harga diri, cinta, dan tujuan hidup. Ketika penderitaan tersebut dianggap tak tertanggungkan, bunuh diri dipandang sebagai jalan keluar untuk menghentikannya.

Dalam konteks tesis ini, kehampaan spiritual menjadi faktor yang memperkuat *psychache*. Hilangnya orientasi religius membuat individu merasa tercerabut dari makna hidup dan kehilangan alasan transendental untuk bertahan. Agama yang seharusnya menjadi sumber ketenangan justru tidak lagi berfungsi, sehingga penderitaan batin semakin berat. Oleh karena itu, teori Shneidman melengkapi teori Durkheim: jika Durkheim menekankan dimensi sosial dan regulasi nilai, maka Shneidman menyoroti dimensi psikologis internal. Keduanya dapat dipadukan untuk memahami bunuh diri akibat kehampaan spiritual.

c. *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide* (Thomas Joiner)

Thomas Joiner²³ melalui *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide* menyatakan bahwa bunuh diri terjadi ketika tiga faktor utama

²¹ Edwin S. Shneidman (13 Mei 1918 - 15 Mei 2009) adalah psikolog klinis Amerika, suicidologist, dan thanatologist. Ia lahir di York, Pennsylvania dari orang tua imigran Yahudi Rusia, dan menempuh pendidikan psikologi di UCLA (gelar master, 1940) serta di USC (doktor klinis) setelah tugas militernya di Perang Dunia II. Shneidman terkenal sebagai salah satu pendiri *suicidologi modern*. Bersama Norman Farberow dan Robert Litman, ia mendirikan Los Angeles Suicide Prevention Center pada 1958, kemudian mendirikan American Association of Suicidology (AAS) dan jurnal *Suicide and Life-Threatening Behavior* pada 1968. Ia juga menjadi profesor pertama thanatology di UCLA (1970-1988) dan menulis sekitar 20 buku tentang bunuh diri dan pencegahannya. Konsep utamanya termasuk *psychache* (rasa sakit psikologis mendalam sebagai penyebab bunuh diri) dan *psychological autopsy* (analisis psikologis untuk memahami kondisi mental sebelum bunuh diri). Sepanjang kariernya, ia menerima penghargaan penting, seperti *APA Award for Distinguished Contributions to Public Service* (1987) dan mendirikan *Edwin S. Shneidman Award* (1973) untuk peneliti suicidologi muda. Ia meninggal di Los Angeles pada usia 91 tahun. Lihat pada "Edwin S. Shneidman," *Wikipedia*, diakses 16 November 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Edwin_S._Shneidman.

²² Ilya Baryshnikov dan Erkki Isometsä, "Psychological Pain and Suicidal Behavior: A Review," dalam *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 13 Tahun 2022, hal. 2-3.

²³ Thomas Ellis Joiner Jr. (lahir 7 Juni 1965, Atlanta, Georgia, AS) adalah seorang psikolog akademik Amerika yang dikenal sebagai pakar dalam studi bunuh diri. Ia menjabat sebagai Robert O. Lawton Professor of Psychology di Florida State University, dan memimpin Laboratory for the Study of the Psychology and Neurobiology of Mood Disorders, Suicide, and Related Conditions. Joiner merupakan penulis buku *Why People Die by Suicide* (Harvard University Press, 2005) dan *Myths about Suicide* (Harvard University Press, 2010), serta

bertemu, yaitu: *perceived burdensomeness* (perasaan menjadi beban bagi orang lain), *thwarted belongingness* (kesepian dan keterputusan sosial),²⁴ dan *capability for suicide* (kemampuan untuk benar-benar melakukan tindakan bunuh diri akibat hilangnya rasa takut terhadap kematian).²⁵

Dua faktor pertama sangat relevan dengan fenomena kehampaan spiritual, karena hilangnya makna hidup dan kerapuhan nilai religius membuat individu merasa tidak berarti, terasing, dan tidak lagi terikat dengan komunitas sosial maupun religius. Sementara itu, faktor ketiga menjelaskan mengapa individu akhirnya berani mewujudkan keputusan tersebut dalam tindakan nyata. Dengan demikian, teori Joiner memperkuat pemahaman bahwa bunuh diri merupakan hasil interaksi antara kondisi psikologis internal dan krisis makna spiritual.

2. Teori Kehampaan Spiritual dan Makna Hidup

a. Teori *Eksistensialisme* (Viktor Frankl)

Frankl berpendapat bahwa penderitaan manusia sering berpangkal pada ketiadaan makna hidup. Individu yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung mengalami kehampaan eksistensial, yang kemudian dapat memunculkan rasa putus asa, depresi, hingga kecenderungan bunuh diri.²⁶ Menurut Frankl, pencarian makna merupakan kebutuhan utama manusia, dan ketiadaannya melahirkan “the existential vacuum” atau kekosongan batin.

Dalam konteks penelitian ini, teori Frankl sangat relevan dengan fenomena kehampaan spiritual, karena hilangnya orientasi religius dapat memperlemah daya tahan individu dalam menghadapi penderitaan hidup. Sebaliknya, ajaran Islam yang menegaskan tujuan penciptaan manusia sebagai hamba dan khalifah di muka bumi (Q.S. al-Dhāriyāt [51]: 56) memberikan makna transendental yang mampu mencegah kekosongan tersebut. Dengan demikian, teori eksistensialisme Frankl dapat dipadukan dengan perspektif Islam untuk menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup

menjabat sebagai editor-in-chief jurnal *Suicide and Life-Threatening Behavior*. Ia dikenal karena mengembangkan *Interpersonal Theory of Suicide*, yang menjelaskan bunuh diri melalui tiga komponen: keinginan untuk mati karena merasa terputus dari orang lain dan menjadi beban, serta kemampuan untuk melakukan bunuh diri yang meningkat melalui desensitisasi terhadap kekerasan dan penguasaan metode bunuh diri. Joiner meraih gelar Ph.D. dari University of Texas at Austin dan sebelumnya menempuh pendidikan di Princeton University. Lihat pada Joiner, Thomas Ellis Jr. “Thomas Ellis Joiner Jr.” *Wikipedia*. Last modified 2023. https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Joiner.

²⁴ Thomas Joiner, *Why People Die by Suicide*, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2005, hal. 97-98.

²⁵ Thomas Joiner, *Why People Die by Suicide...*, hal. 80-81.

²⁶ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, terj. Ilse Lasch New York: Pocket Books, 1988, hal. 163-165.

dan spiritualitas merupakan kunci utama dalam menghindarkan individu dari bunuh diri.

b. Psikologi *Positif* dan *Spiritualitas* (Martin Seligman & Harold Koenig)

Martin Seligman²⁷ melalui pendekatan Psikologi Positif menekankan pentingnya pencarian makna hidup, kebahagiaan autentik, serta pengalaman transendental dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan yang berkelanjutan tidak hanya bersumber dari kesenangan sesaat, tetapi dari kebermaknaan hidup dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri manusia.²⁸ Sejalan dengan itu, Harold Koenig dalam kajian psikologi agama menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas berhubungan erat dengan kesehatan mental, meningkatkan resiliensi, serta menurunkan risiko depresi dan keputusasaan.²⁹

Dalam konteks tesis ini, kehampaan spiritual dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu kehilangan keterhubungan dengan nilai-nilai ilahiah dan transendensi. Kondisi tersebut melemahkan ketahanan psikologis sehingga individu lebih rentan terhadap krisis eksistensial dan perilaku bunuh diri. Sebaliknya, spiritualitas yang kuat mampu berfungsi sebagai faktor protektif yang memberi makna, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi penderitaan hidup.

²⁷ Martin Seligman lahir pada 12 Agustus 1942 di Albany, New York, Amerika Serikat. Ia menempuh pendidikan di Princeton University, belajar filsafat, dan kemudian mengajar di Cornell University sebelum pindah ke University of Pennsylvania. Awalnya meneliti helplessness pada hewan dan depresi pada manusia, Seligman kemudian mengembangkan psikologi positif, yang memfokuskan pada kesejahteraan, kekuatan karakter, dan kebahagiaan manusia. Ia memperkenalkan model *PERMA* (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) dan rumus kebahagiaan $H = S + C + V$ (*Happiness = Genetic Set Point + Circumstances + Voluntary Control*). Seligman menulis sejumlah buku populer, antara lain *Learned Optimism*, *Authentic Happiness*, dan *Flourish*, serta *Character Strengths and Virtues*, yang mengklasifikasikan enam kebajikan utama manusia dan 24 kekuatan karakter. Ia juga mendirikan Positive Psychology Center di University of Pennsylvania dan pernah menjabat Presiden American Psychological Association. Lihat pada Martin Seligman, *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism* (New York: PublicAffairs, 2018), hal. 12-28; *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, eds. Christopher Peterson & Martin Seligman (Washington, DC: American Psychological Association, 2004), hal. 3-14; "Martin Seligman," Wikipedia, diakses 16 November 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman.

²⁸ Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia", dalam *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. XIV, London: Hogarth Press, 1957, hal. 243-246.

²⁹ Harold G. Koenig, "Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications", Amsterdam: Academic Press, 2019, hal. 79-84.

3. Konsep Spiritualitas dan Kehidupan Bermakna dalam Al-Qur'an

Dalam ajaran Al-Qur'an, krisis spiritual dan kehampaan makna hidup dapat diatasi dengan:

a. Tawakal

Dalam perspektif Al-Qur'an, tawakal adalah sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan ikhtiar maksimal. Konsep ini bukan sekadar pasrah tanpa usaha, melainkan kombinasi antara kerja keras manusia dan keyakinan penuh terhadap kehendak Allah.³⁰ Al-Qur'an menegaskan: "*Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)*" (Q.S. al-Talāq [65]: 3).

Tawakal memiliki dampak besar terhadap ketenangan spiritual, sebab individu meyakini bahwa setiap peristiwa hidup memiliki hikmah di baliknya. Sikap ini menumbuhkan optimisme, mengurangi kecemasan, serta mencegah keputusasaan. Dalam konteks kehampaan spiritual, tawakal berfungsi sebagai mekanisme transendental yang menghubungkan individu dengan Allah, sehingga mampu mengisi kekosongan batin dan menguatkan makna hidup. Dengan demikian, tawakal dapat menjadi penangkal penting terhadap depresi maupun kecenderungan bunuh diri.

b. Sabar

Sabar dalam Al-Qur'an dimaknai sebagai keteguhan hati dan kesabaran jiwa dalam menghadapi ujian, penderitaan, maupun kesulitan hidup tanpa terjerumus pada keputusasaan.³¹ Al-Qur'an berulang kali menegaskan keutamaan sabar, misalnya dalam firman-Nya: "*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*" (Q.S. al-Baqarah [2]: 153). Sabar bukanlah sikap pasif, melainkan kekuatan spiritual yang menumbuhkan daya tahan psikologis dan keberanian menghadapi tantangan hidup.

Dalam konteks kehampaan makna hidup, sabar berfungsi sebagai mekanisme penguat jiwa yang mencegah individu terjerumus pada depresi atau putus asa. Kesadaran bahwa setiap penderitaan adalah bagian dari rencana Allah menjadikan sabar sebagai sumber makna transendental yang menjaga individu tetap teguh. Dengan demikian, sabar memiliki peran penting sebagai benteng spiritual yang melindungi manusia dari kehampaan batin dan kecenderungan bunuh diri.

³⁰ Nurlaila, "Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Al-Munawwarah*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020, hal. 45-46.

³¹ Ade Pratama, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an: Tinjauan Tematik," dalam *Jurnal Ilmiah Al-Muqaddimah*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2021, hal. 85-86.

c. Zikir dan Doa

Zikir dalam Al-Qur'an dipahami sebagai aktivitas spiritual dengan mengingat, menyebut, dan menghadirkan Allah dalam hati maupun lisan secara terus-menerus. Allah menegaskan bahwa "*Dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*" (Q.S. al-Ra'd [13]: 28). Sementara itu, doa merupakan sarana komunikasi langsung dengan Allah, di mana manusia memohon pertolongan, mengadukan kesulitan, serta memperkuat hubungan transendental dengan-Nya.³²

Zikir dan doa memiliki fungsi penting dalam menjaga ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, serta memberikan rasa kedekatan dengan Sang Khalik. Bagi individu yang mengalami kehampaan spiritual, praktik zikir dan doa dapat menjadi media pengisian kembali makna hidup, sebab keduanya meneguhkan keyakinan bahwa manusia tidak pernah sendiri dalam menghadapi penderitaan. Dengan demikian, zikir dan doa berperan sebagai mekanisme spiritual yang mampu meredakan tekanan batin dan mencegah keputusan yang dapat berujung pada bunuh diri.

d. Taubat dan Penguatan Iman

Taubat dalam Al-Qur'an berarti kembali kepada Allah dengan penuh penyesalan, meninggalkan dosa, serta bertekad memperbaiki diri. Allah menegaskan bahwa pintu taubat selalu terbuka bagi hamba-Nya: "*Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan menyucikan diri*" (Q.S. al-Baqarah [2]: 222). Taubat bukan sekadar tindakan ritual, melainkan proses transformasi spiritual yang mengembalikan jiwa pada fitrah.³³ Kedua konsep ini menjadi proses pemulihan spiritual bagi individu yang mengalami kehampaan batin, sehingga dapat kembali menemukan makna hidup.

Sementara itu, penguatan iman merupakan upaya memperdalam keyakinan kepada Allah melalui peningkatan kesadaran spiritual, ketaatan beribadah, serta penghayatan nilai-nilai agama. Iman yang kokoh melahirkan keteguhan hati, harapan, dan orientasi hidup yang jelas.

Bagi individu yang mengalami kehampaan batin, taubat dan penguatan iman menjadi sarana pemulihan spiritual yang menumbuhkan kembali rasa dekat dengan Allah dan makna transendental kehidupan. Dengan demikian, keduanya berfungsi sebagai landasan utama dalam mencegah keputusan, depresi, maupun kecenderungan bunuh diri.

³² Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz 3, Beirut: Dār al-Fikr, t.t., hal. 305-307.

³³ Muhammad Nurkholis, "Taubat dalam Perspektif Al-Qur'an," *Lathaif: Literasi Tafsir*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2023, hal. 77.

e. Makna Hidup dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menegaskan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah beribadah kepada Allah sebagaimana firman-Nya: *“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka menyembah-Ku”* (Q.S. al-Dzāriyāt [51]: 56).³⁴ Selain itu, manusia juga diberi mandat untuk memakmurkan bumi melalui pengelolaan yang bijak dan penuh tanggung jawab (Q.S. Hūd [11]: 61).

Kesadaran akan tujuan eksistensi ini memberikan arah dan makna bagi kehidupan manusia. Dengan memahami hakikat penciptaannya, individu terhindar dari kehampaan spiritual, merasa hidupnya bernilai, serta memiliki orientasi yang jelas dalam menghadapi berbagai tantangan.

Dengan demikian, makna hidup menurut Al-Qur'an bukan sekadar pencarian subjektif, melainkan sebuah orientasi transendental yang menghubungkan manusia dengan Allah dan sekaligus dengan tugas sosial-kemanusiaan. Fondasi inilah yang menjaga kesehatan mental dan spiritual, sekaligus mencegah keputusan dan krisis eksistensial.

Konsep-konsep ini menjadi dasar dalam membangun kesehatan spiritual yang dapat mencegah kehampaan dan kecenderungan bunuh diri.

G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dalam tesis ini mencakup berbagai studi terdahulu yang berkaitan dengan tema bunuh diri, kehampaan spiritual, dan perspektif Al-Qur'an dalam menangani permasalahan ini. Beberapa penelitian yang relevan akan diuraikan untuk melihat kontribusi, temuan, serta celah penelitian yang dapat diisi oleh penelitian ini:

1. Lady Galatia Lopian, *Pengaruh Spiritualitas terhadap Burnout Perawat melalui Self Leadership dan Kecerdasan Emosional*. (2023).³⁵

Lady Galatia Lopian dalam disertasinya *Pengaruh Spiritualitas terhadap Burnout Perawat melalui Self Leadership dan Kecerdasan Emosional* (2023) mengemukakan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat burnout perawat, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dua mediator, yakni *self-leadership* (kepemimpinan diri) dan kecerdasan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami,

³⁴ Tim Peneliti, “Makna Hidup dalam Al-Qur'an”, Walisongo Repository, t.th. hal. 1-5, <https://eprints.walisongo.ac.id/5832/9/LAMPIRAN%20B.pdf>. Diakses pada 4 juni 2025.

³⁵ Lady Galatia Lopian, “*Pengaruh Spiritualitas terhadap Burnout Perawat melalui Self Leadership dan Kecerdasan Emosional*” *Disertasi*, Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, 2023.

karena spiritualitas membantu individu meningkatkan kemampuan memimpin diri sekaligus mengelola emosi secara lebih sehat. Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai benteng protektif dalam menghadapi tekanan psikologis yang dialami tenaga kesehatan.

Jika ditelaah lebih dalam, relevansi tesis ini dengan topik bunuh diri terletak pada hubungan antara burnout dan depresi. Burnout yang tidak tertangani secara tepat dapat berkembang menjadi stres kronis dan depresi, yang pada tahap lanjut berpotensi menimbulkan ideasi bunuh diri. Dalam konteks ini, spiritualitas bukan hanya berfungsi sebagai faktor protektif terhadap burnout, tetapi juga sebagai mekanisme pencegahan terhadap munculnya kehampaan eksistensial yang sering kali menjadi latar belakang tindakan bunuh diri.

Namun, terdapat keterbatasan dalam penelitian Lopian. Fokus utama tesis tersebut lebih menekankan pada hubungan positif antara spiritualitas dengan penurunan burnout, sehingga dimensi “ketiadaan” atau “kehampaan spiritual” belum banyak dieksplorasi. Padahal, secara psikologis, absennya spiritualitas sering kali menimbulkan krisis makna, alienasi eksistensial, dan perasaan keterasingan yang mendorong individu pada keputusan hingga bunuh diri. Dengan kata lain, penelitian Lopian menegaskan signifikansi kehadiran spiritualitas, tetapi belum menyentuh secara komprehensif bagaimana ketiadaan spiritualitas itu sendiri dapat menciptakan ruang kosong dalam jiwa manusia yang berimplikasi pada munculnya dorongan destruktif terhadap diri sendiri.

Di sinilah letak kontribusi penelitian yang sedang dilakukan. tesis ini tidak hanya mengonfirmasi peran protektif spiritualitas sebagaimana ditunjukkan oleh Lopian, tetapi juga memperluas kajian pada aspek kehampaan spiritual sebagai faktor risiko bunuh diri. Selain itu, tesis ini memberikan perspektif yang lebih khas dengan mengaitkan fenomena tersebut ke dalam narasi Al-Qur'an. Al-Qur'an, melalui ayat-ayat yang menekankan pentingnya tujuan hidup, penguatan iman, serta larangan merusak diri, menawarkan kerangka teologis sekaligus solusi praktis dalam mengatasi kehampaan spiritual yang berujung pada keputusan eksistensial. Dengan demikian, tesis ini berusaha mengisi celah akademik yang belum disentuh secara mendalam oleh penelitian Lopian, yaitu pemahaman tentang kehampaan spiritual sebagai problem ontologis yang berkontribusi terhadap fenomena bunuh diri, serta penawarannya dalam perspektif wahyu.

2. Kamelia R., *Efektivitas Spiritual Care terhadap Penurunan Kecemasan dan Depresi Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS): A Systematic Review* (2022).³⁶

Kamelia R. dalam tesisnya menekankan bahwa spiritual care tidak hanya berfungsi memperkuat daya tahan psikologis pasien, tetapi juga mengaktifkan respons holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Melalui kajian sistematis, tesis ini mengidentifikasi berbagai bentuk intervensi spiritual, antara lain pembacaan murottal Al-Qur'an, dzikir, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), serta *Islamic bibliotherapy*. Intervensi-intervensi tersebut terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pasien ACS, sehingga menunjukkan adanya korelasi positif antara spiritualitas dengan kesehatan jiwa dan kualitas hidup.

tesis ini memiliki beberapa titik temu dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pertama, sama-sama berfokus pada pengaruh aspek spiritual terhadap problem kejiwaan, khususnya dalam mencegah dan mereduksi kecemasan, depresi, dan potensi gangguan mental lain yang dapat berujung pada perilaku destruktif. Kedua, keduanya mencari solusi preventif berbasis nilai-nilai agama yang menekankan integrasi antara kebutuhan psikologis manusia dan dimensi transendental. Ketiga, baik tesis Kamelia maupun tesis ini sama-sama menempatkan ajaran Islam sebagai landasan utama dalam membangun terapi dan solusi alternatif yang tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga aspek ruhani.

Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar sekaligus celah penelitian yang belum disentuh oleh tesis Kamelia. Penelitian tersebut tidak merujuk secara langsung kepada Al-Qur'an sebagai sumber normatif yang menjadi pijakan utama pembentukan kerangka spiritual care. Meski intervensi seperti murottal atau dzikir secara eksplisit menggunakan ajaran Islam, pendekatannya masih terbatas pada ranah klinis dan empiris, tanpa adanya penggalian makna teks wahyu melalui metode tafsir. Dengan demikian, kajian Kamelia lebih berfokus pada efektivitas empiris dari intervensi spiritual, sementara tesis ini berusaha mengembangkan basis konseptual dari perspektif Al-Qur'an.

Dalam konteks ini, penelitian yang sedang dilakukan memiliki kontribusi baru dengan menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber utama analisis dan solusi terhadap masalah depresi, kecemasan, hingga bunuh diri. Dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*mawḍū'ī*), tesis ini tidak hanya menilai efektivitas spiritual care secara empiris, tetapi juga berupaya merumuskan fondasi teologis yang bersumber dari wahyu. Hal ini penting karena Al-Qur'an tidak sekadar menjadi sarana terapi praktis, tetapi juga

³⁶ Kamelia R., "Efektivitas Spiritual Care terhadap Penurunan Kecemasan dan Depresi Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS): A Systematic Review", Tesis, Makassar: Program Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, 2022.

mengandung dimensi ontologis dan epistemologis yang dapat menjelaskan fenomena kehampaan spiritual sekaligus menawarkan jalan keluar yang komprehensif.

3. Khumaira Alia Ainunnida, “Hubungan Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang Dimoderasi oleh Depresi pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua,” dalam *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* (2022).³⁷

Khumaira Alia Ainunnida dalam artikelnya meneliti hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan ide bunuh diri (*suicide ideation*) yang diperantarai oleh variabel depresi, khususnya pada remaja korban perceraian orang tua. Dengan menggunakan metode kuantitatif survei terhadap 233 responden yang orang tuanya bercerai dalam kurun waktu lima tahun terakhir, penelitian ini menemukan bahwa kesepian memiliki hubungan signifikan dengan munculnya ide bunuh diri, dan depresi memperkuat hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa remaja korban perceraian berada pada kondisi psikologis yang lebih rentan, karena kehilangan dukungan emosional, keterikatan sosial, serta kestabilan keluarga yang berfungsi sebagai faktor protektif.

Penelitian ini memiliki beberapa titik relevansi dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pertama, keduanya sama-sama mengkaji kecenderungan bunuh diri pada individu yang mengalami kekosongan psikologis, meskipun konteksnya berbeda. Kedua, kesepian dan depresi yang menjadi fokus penelitian Khumaira dapat ditafsirkan sebagai bentuk kehampaan batiniah, yang dalam perspektif Islam dapat diasosiasikan dengan konsep *kehampaan spiritual*. Kondisi kehilangan relasi sosial dan keterikatan emosional dapat dipandang paralel dengan hilangnya keterhubungan vertikal manusia dengan Allah, sehingga menjadikan individu semakin rentan terhadap rasa putus asa. Ketiga, konsep *thwarted belongingness* (perasaan tidak memiliki keterikatan sosial) yang dijadikan kerangka dalam penelitian ini memiliki kesesuaian dengan konsep kehilangan makna hidup (*loss of meaning*) dan keterputusan spiritual (*spiritual disconnection*), yang menjadi salah satu fokus eksplorasi dalam penelitian ini melalui perspektif Al-Qur’an.

Meski demikian, terdapat keterbatasan dalam penelitian Khumaira. Fokus penelitian hanya terarah pada remaja korban perceraian, sehingga tidak menggambarkan fenomena ide bunuh diri pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini sama sekali tidak menyinggung aspek religiusitas atau spiritualitas sebagai faktor protektif. Tidak ada pembahasan mengenai agama, makna hidup, atau hubungan transendental dengan Tuhan sebagai pencegah dari keputusan. Dengan kata lain, penelitian Khumaira menekankan

³⁷ Khumaira Alia Ainunnida, “Hubungan Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang Dimoderasi oleh Depresi pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua,” dalam *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2022, hal. 1-13.

dimensi psikologis dan sosial, namun mengabaikan dimensi teologis dan eksistensial yang dapat memperkaya analisis tentang ide bunuh diri.

Di sinilah penelitian ini berusaha memberikan kontribusi yang lebih komprehensif. Dengan mengkaji fenomena kehampaan spiritual yang berujung pada bunuh diri, penelitian ini tidak hanya menelaah aspek psikologis sebagaimana dilakukan Khumaira, tetapi juga menambahkan dimensi religius berbasis Al-Qur'an sebagai kerangka analisis. Al-Qur'an diposisikan sebagai sumber utama yang menegaskan makna hidup, larangan bunuh diri, serta pentingnya keterhubungan manusia dengan Allah dan sesama. Dengan demikian, penelitian ini berusaha mengisi celah yang ditinggalkan penelitian Khumaira, yakni absennya landasan teologis yang dapat menjelaskan fenomena ide bunuh diri dalam perspektif spiritual dan keagamaan.

4. I Made Rendi Pradipta dan Tience Debora Valentina, "Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja di Indonesia," dalam *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, Vol. 4, No. 2 (2024).³⁸

I Made Rendi Pradipta dan Tience Debora Valentina dalam artikelnya mengkaji faktor-faktor psikologis internal yang berkontribusi terhadap ide bunuh diri pada remaja. Dengan menggunakan metode *literature review* terhadap sembilan penelitian yang melibatkan responden remaja dari berbagai daerah di Indonesia, kajian ini menyimpulkan bahwa tekanan psikologis, tingkat depresi, stres, keputusan, perundungan (*bullying*), kepribadian neuroticism, kesepian, rasa tidak berdaya, dan harga diri rendah merupakan faktor dominan yang mendorong munculnya ide bunuh diri di kalangan remaja. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kondisi psikologis internal sangat berpengaruh terhadap kerentanan remaja terhadap tindakan destruktif terhadap diri sendiri.

Penelitian ini memiliki beberapa titik temu dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pertama, sama-sama membahas mengenai kecenderungan bunuh diri yang dipicu oleh faktor psikologis, khususnya perasaan kehilangan kendali, keputusan, dan tekanan mental. Kedua, baik penelitian Pradipta dan Valentina maupun penelitian ini sama-sama berangkat dari keprihatinan terhadap meningkatnya fenomena bunuh diri di kalangan generasi muda sebagai persoalan sosial-psikologis yang mendesak untuk dikaji.

Namun, terdapat perbedaan substansial antara kedua penelitian tersebut. Fokus penelitian Pradipta dan Valentina lebih terbatas pada faktor internal psikologis tanpa menyinggung dimensi spiritualitas maupun religiusitas. Pendekatan yang digunakan sepenuhnya bersifat psikologis empiris, sehingga

³⁸ I Made Rendi Pradipta dan Tience Debora Valentina, "Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja di Indonesia", dalam *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2024, hal. 8092-8109.

analisis berhenti pada level deskriptif mengenai faktor risiko, tanpa menawarkan kerangka makna, nilai, atau solusi transendental. Sementara itu, penelitian yang sedang dilakukan berusaha melangkah lebih jauh dengan menyoroti peran spiritualitas, khususnya *kehampaan spiritual*, sebagai salah satu faktor yang berinteraksi dengan kondisi psikologis individu dalam membentuk kecenderungan bunuh diri.

Selain itu, penelitian ini juga berupaya menjadikan Al-Qur'an sebagai kerangka teoretis dan normatif yang tidak hanya menjelaskan fenomena keputusan dan kehampaan hidup, tetapi juga menawarkan solusi alternatif. Dengan pendekatan tafsir tematik (*mawdū'ī*), penelitian ini menekankan interelasi antara nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dengan problem psikologis kontemporer seperti depresi, stres, dan ide bunuh diri. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada upaya mengisi kekosongan kajian yang ditinggalkan penelitian Pradipta dan Valentina, yaitu absennya dimensi spiritual-religius dalam menjelaskan faktor internal yang memengaruhi ide bunuh diri pada remaja.

5. Zulfan Nabrisah dan Ahmad Fajar Shodik, "Suicide in the Qur'an: A Causal-Thematic Analysis of Ayat al-Intihar," dalam *Al-Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 23. No. 1 (2025).³⁹

Zulfan Nabrisah dan Ahmad Fajar Shodik dalam artikelnya membahas fenomena bunuh diri (*intihār*) dalam perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*tafsīr mawdū'ī*) serta dianalisis dalam kerangka kausalitas. Penulis menekankan bahwa akar utama tindakan bunuh diri adalah keputusan (*ya's* atau *qanath*) yang muncul akibat lemahnya iman serta hilangnya kepercayaan pada rahmat Allah. Dalam konteks ini, ayat-ayat seperti Q.S. al-Zumar [39]: 53 dan Q.S. Yūsuf [12]: 87 dijadikan sebagai dalil utama untuk menolak sikap keputusan dan menegaskan bahwa rahmat Allah selalu terbuka bagi hamba-Nya.

Artikel ini juga menyoroti bahwa larangan bunuh diri dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat normatif berupa *prohibition* (larangan eksplisit), tetapi juga dilengkapi dengan solusi spiritual dan psikologis yang ditawarkan Al-Qur'an. Solusi tersebut antara lain berupa dorongan untuk memperkuat iman, kembali kepada Allah, serta menumbuhkan optimisme melalui keyakinan pada rahmat-Nya. Dengan demikian, penelitian ini menampilkan Al-Qur'an bukan hanya sebagai teks hukum, tetapi juga sebagai kitab yang memberi terapi spiritual dalam menghadapi krisis keputusan.

Penelitian ini memiliki sejumlah persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pertama, keduanya sama-sama menekankan faktor non-

³⁹ Zulfan Nabrisah dan Ahmad Fajar Shodik, "Suicide in the Qur'an: A Causal-Thematic Analysis of Ayat al-Intihar," dalam *Al-Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 23 No. 1 April 2025, hal. 25-38.

materiil (iman dan spiritualitas) sebagai penyebab utama yang mendorong individu pada tindakan bunuh diri. Kedua, keduanya menggunakan pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan larangan bunuh diri serta solusi yang ditawarkan. Ketiga, keduanya sama-sama menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber pencegahan spiritual dan teologis terhadap fenomena bunuh diri.

Namun, terdapat perbedaan yang menunjukkan adanya ruang pengembangan penelitian. Artikel Nabrisah dan Shodik belum mengeksplorasi secara lebih mendalam konsep *kehampaan spiritual (spiritual emptiness)* sebagai sebuah gejala psikologis sekaligus problem teologis. Analisis mereka masih berfokus pada larangan bunuh diri dan solusi ayat, tanpa mengintegrasikan pendekatan psikologi klinis maupun psikologi eksistensial yang dapat memperkaya pemahaman tentang krisis makna dan kehampaan hidup sebagai faktor risiko. Dengan kata lain, penelitian mereka berhenti pada level analisis ayat dan penawaran solusi spiritual, namun belum mengelaborasi *spiritual emptiness* sebagai variabel penting yang memiliki hubungan timbal balik dengan ide dan tindakan bunuh diri.

Penelitian yang sedang dilakukan mencoba mengisi kekosongan tersebut. Dengan menyoroti *kehampaan spiritual* sebagai titik masuk utama, penelitian ini berupaya mempertemukan analisis teologis Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi eksistensial. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana absennya spiritualitas tidak hanya melahirkan rasa putus asa, tetapi juga menciptakan kekosongan makna yang secara signifikan meningkatkan risiko bunuh diri. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada integrasi antara analisis ayat-ayat Al-Qur'an, konsep kehampaan spiritual, dan perspektif psikologi kontemporer, yang belum dilakukan dalam penelitian Nabrisah dan Shodik.

Berdasarkan uraian beberapa penelitian terdahulu, terdapat sejumlah kesimpulan penting yang dapat ditarik sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang masih terbuka untuk dikaji lebih lanjut.

a. Dominasi pendekatan psikologis, sosial, dan ekonomi

Sebagian besar penelitian tentang fenomena bunuh diri masih berfokus pada faktor-faktor psikologis (depresi, stres, kesepian, keputusan), sosial (perceraian, perundungan, relasi interpersonal), maupun ekonomi (tekanan finansial, ketidakstabilan hidup). Kajian-kajian tersebut memberikan kontribusi penting dalam memetakan faktor risiko bunuh diri, tetapi belum secara spesifik menyinggung *kehampaan spiritual* sebagai konsep yang khas dalam kerangka Islam, padahal dimensi spiritual merupakan faktor mendasar dalam membangun daya tahan mental dan makna hidup.

b. Peran spiritualitas sebagai protektor, namun terbatas secara konseptual

Beberapa penelitian sudah mulai mengaitkan spiritualitas dengan pencegahan bunuh diri. Misalnya, spiritual care, zikir, atau murottal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi. Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut cenderung hanya menekankan aspek praktis-terapeutik dan empiris, tanpa melakukan penggalian langsung terhadap Al-Qur'an sebagai sumber nilai dan landasan konseptual. Dengan demikian, spiritualitas lebih dilihat sebagai intervensi klinis daripada sebagai kerangka teologis yang mampu memberikan makna eksistensial.

c. Penelitian tafsir tematik masih normatif-hukum

Kajian tafsir tematik yang telah dilakukan sejauh ini lebih banyak menyoroti aspek normatif, seperti larangan eksplisit terhadap bunuh diri (*prohibition*) dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini sangat penting dalam memberikan kejelasan hukum Islam, tetapi masih kurang mengkaji bagaimana Al-Qur'an menghadirkan solusi yang menyentuh ranah psikologis dan spiritual bagi individu yang mengalami krisis makna atau *spiritual emptiness*. Padahal, Al-Qur'an tidak hanya memberikan larangan, tetapi juga menawarkan jalan keluar berupa penguatan iman, optimisme, dan keterhubungan dengan Allah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi celah akademik dengan fokus pada *fenomena bunuh diri akibat kehampaan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an*. Penelitian ini tidak hanya menegaskan larangan bunuh diri, tetapi juga menggali secara lebih mendalam bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi spiritual, psikologis, dan eksistensial melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsir mawḍū'ī*). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam ranah tafsir kontemporer sekaligus memperkaya wacana integrasi antara ilmu psikologi dan studi keislaman.

H. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk memahami hubungan antara kehampaan spiritual dan kecenderungan bunuh diri dalam perspektif Al-Qur'an. Pendekatan tafsir tematik dipilih karena dianggap mampu menggali makna ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dan sistematis, dengan mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan tema tertentu, kemudian dianalisis dalam satu kesatuan yang utuh. Dengan cara ini, pesan Al-Qur'an mengenai larangan bunuh diri, makna kehidupan, serta solusi spiritual dapat

dipahami secara mendalam dan relevan dengan konteks sosial-psikologis masyarakat modern.⁴⁰

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan), di mana sumber utama yang digunakan meliputi Al-Qur'an, kitab tafsir, jurnal akademik, dan literatur ilmiah lainnya yang relevan dalam lima tahun terakhir. *Library research* merupakan metode yang tepat dalam studi tafsir karena memungkinkan peneliti untuk menelaah berbagai sumber yang dapat memperkaya pemahaman terhadap tema yang dikaji.⁴¹ Dalam konteks studi tafsir, *library research* menjadi metode yang sangat penting karena objek utama yang diteliti adalah teks, baik teks wahyu (Al-Qur'an), hadis, maupun penafsiran para ulama dari generasi klasik hingga kontemporer.

Dalam penelitian ini, sumber utama yang digunakan meliputi: Al-Qur'an sebagai teks primer yang otoritatif, kitab-kitab tafsir klasik seperti *Jāmi' al-Bayān* karya al-Ṭabarī, *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān* karya al-Qurtubī, dan *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm* karya Ibn Kathīr, serta kitab tafsir kontemporer seperti *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Quṭb, *Tafsīr al-Sha'rāwī*, dan *Tafsīr al-Mishbāḥ* karya Quraish Shihab. Selain itu, sumber-sumber akademik berupa jurnal ilmiah dan buku referensi mutakhir yang membahas isu kesehatan mental, bunuh diri, dan spiritualitas juga menjadi bagian dari data penelitian.

Library research dipandang tepat untuk penelitian ini karena *memungkinkan* peneliti menelusuri berbagai perspektif tafsir, membandingkan pendapat ulama lintas zaman, serta menemukan relevansi pesan Al-Qur'an dengan fenomena sosial-kultural kontemporer, khususnya fenomena bunuh diri akibat kehampaan spiritual.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*), yang dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan tematik, kemudian dianalisis secara menyeluruh dengan mempertimbangkan *asbabun nuzul*, konteks ayat, serta korelasinya dengan fenomena bunuh diri akibat kehampaan spiritual.⁴²

Menurut penelitian terbaru, tafsir tematik sangat relevan dalam kajian-kajian yang berkaitan dengan fenomena sosial karena dapat menggali hikmah

⁴⁰ M. Syaifullah, "Pendekatan Tafsir Tematik dalam Kajian Al-Qur'an Kontemporer," dalam *Jurnal Studi Islam*, Vol. 15, No. 2, 2021, hal. 34-50.

⁴¹ A. Ridwan, "Metodologi Penelitian Library Research dalam Kajian Islam," dalam *Jurnal Metodologi Islam*, Vol. 12, No. 1, 2020, hal. 22-40.

⁴² Y. Hanafi, "Konsep Kehampaan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Islam," dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 14, No. 3, 2022, hal. 112-128.

dan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.⁴³

Dalam prosesnya, tafsir tematik menempuh beberapa langkah penting, antara lain:

- a. Inventarisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan tema bunuh diri, kehampaan spiritual, dan kesehatan mental.

Tahap ini bertujuan untuk menghimpun seluruh teks Al-Qur'an yang relevan secara langsung maupun tidak langsung dengan isu yang diteliti. Inventarisasi dilakukan melalui penelusuran indeks tematik dalam berbagai kitab tafsir, kamus *mufahras al-fāz al-Qur'ān*, maupun perangkat digital Al-Qur'an tematik modern. Dengan inventarisasi yang komprehensif, peneliti dapat memastikan bahwa kajian tidak bersifat parsial, melainkan berangkat dari keseluruhan data tekstual yang tersedia.

- b. Analisis kebahasaan terhadap istilah-istilah kunci.

Istilah seperti *ya's* (keputusan), *ṭuma'nīnah* (ketenangan batin), dan *ḥayātan ḍankā* (kehidupan sempit) memiliki kedalaman semantik yang tidak cukup dipahami secara terjemahan sederhana. Oleh karena itu, penelitian ini menelaah akar kata, bentuk morfologis, serta variasi makna dalam konteks ayat maupun penggunaannya dalam literatur Arab klasik. Misalnya, kata *ya's* sering dikaitkan dengan kondisi psikologis kehilangan harapan, sedangkan *ṭuma'nīnah* menunjuk pada kondisi ketenangan yang dalam literatur tasawuf dipahami sebagai puncak kedekatan spiritual dengan Allah. Dengan pendekatan linguistik, peneliti dapat menghubungkan makna tekstual dengan realitas psikologis dan spiritual kontemporer.

- c. Kajian *asbāb al-nuzūl* (sebab turunnya ayat).

Analisis konteks historis turunnya ayat membantu mengungkap dimensi sosial, budaya, dan situasional yang melatarbelakangi wahyu. Dalam kajian bunuh diri dan kehampaan spiritual, pemahaman konteks historis penting untuk membedakan antara kondisi psikososial yang dihadapi umat awal Islam dengan problem eksistensial yang dialami masyarakat modern. Dengan demikian, penafsiran yang dilakukan tidak sekadar tekstual, tetapi juga kontekstual.

- d. Analisis korelasi ayat (*munāsabah*).

Ayat-ayat Al-Qur'an memiliki keterkaitan makna satu sama lain, meskipun tersebar dalam berbagai surah. Analisis *munāsabah* memungkinkan peneliti untuk menyusun jalinan konseptual yang utuh, misalnya dengan menghubungkan larangan bunuh diri (Q.S. al-Nisā': 29) dengan ayat tentang resiliensi spiritual (Q.S. al-Baqarah: 286) atau ayat

⁴³ R. Fauzan, "Pendekatan Tafsir Maudhu'i dalam Analisis Fenomena Sosial Modern," dalam *Journal of Islamic Studies*, Vol. 10, No. 2, 2023, hal. 67-82.

tentang makna hidup (Q.S. al-Dzāriyāt: 56). Dengan cara ini, Al-Qur'an dipahami bukan sebagai kumpulan ayat yang berdiri sendiri, tetapi sebagai struktur wacana yang saling menjelaskan.

e. Sintesis konseptual.

Pada tahap akhir, peneliti merumuskan kesimpulan menyeluruh tentang pandangan Al-Qur'an terhadap fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual. Sintesis dilakukan dengan menggabungkan data tekstual, analisis kebahasaan, konteks historis, serta hubungan antar-ayat, sehingga melahirkan kerangka konseptual yang komprehensif. Hasil dari sintesis ini diharapkan mampu memberikan solusi Qur'ani yang tidak hanya normatif, tetapi juga relevan dalam menjawab problem eksistensial manusia modern.

Sejalan dengan temuan penelitian-penelitian kontemporer, metode tafsir tematik terbukti efektif untuk menganalisis fenomena sosial-keagamaan modern. Hal ini disebabkan karena pendekatan tematik tidak berhenti pada larangan normatif semata, tetapi berupaya memahami konstruksi makna Al-Qur'an secara integral, sehingga dapat ditransformasikan menjadi landasan spiritual dan psikologis dalam pencegahan bunuh diri akibat kehampaan eksistensial.

3. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data utama, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan rujukan utama yang langsung terkait dengan kajian penelitian. Adapun yang termasuk dalam kategori ini adalah:

- 1) Al-Qur'an sebagai rujukan utama, yang memuat ayat-ayat mengenai larangan bunuh diri, makna hidup, ketenangan jiwa, serta relasi transendental manusia dengan Allah. Kedudukan Al-Qur'an sebagai sumber pertama dalam penelitian tafsir tematik sangat penting karena dari teks inilah kerangka konseptual penelitian dibangun.
- 2) Hadis Nabi Muhammad SAW yang relevan dengan larangan bunuh diri, anjuran kesabaran, serta keteguhan iman dalam menghadapi ujian hidup. Hadis dijadikan pelengkap untuk memperkuat pemahaman atas ayat-ayat Al-Qur'an, sekaligus memberikan dimensi praksis dari tuntunan Nabi dalam menghadapi problem eksistensial.
- 3) Kitab tafsir klasik, antara lain: *Jāmi' al-Bayān* karya Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān* karya al-Qurtubī, dan *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* karya Ibn Kathīr. Tafsir-tafsir klasik ini dipilih karena kedudukannya sebagai referensi otoritatif yang menekankan dimensi normatif-hukum (*hukmiyyah*)

dari ayat-ayat, serta memberikan dasar historis dan linguistik dalam memahami teks.

- 4) Kitab tafsir kontemporer, seperti *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Quṭb, *Tafsīr al-Sha'rawī* karya Muḥammad Mutawallī al-Sha'rawī, dan *Tafsīr al-Mishbāḥ* karya M. Quraish Shihab. Tafsir kontemporer dipilih karena memberikan perspektif aktual, kontekstual, dan dekat dengan problematika manusia modern, termasuk isu psikologi, spiritualitas, dan krisis eksistensial.

Sumber primer ini sangat penting untuk memahami landasan teologis, normatif, dan historis mengenai fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual dalam perspektif Islam. Dengan memadukan tafsir klasik dan kontemporer, penelitian ini diharapkan mampu memberikan analisis yang seimbang: antara otoritas tradisi dan relevansi kontemporer.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber sekunder mencakup penelitian dan literatur ilmiah kontemporer yang dapat memberikan wawasan tambahan dan memperkaya analisis. Misalnya:

- 1) Jurnal akademik mutakhir, jurnal akademik dalam lima tahun terakhir yang membahas bunuh diri dan spiritualitas, seperti *Journal of Islamic Mental Health* (2023) dan *Jurnal Psikologi Islam* (2022). Buku empiris mengenai bunuh diri akibat kehampaan spiritual.⁴⁴
- 2) Buku-buku empiris mengenai psikologi, sosiologi, dan kesehatan mental, terutama yang mengkaji teori-teori modern seperti *logoterapi Viktor Frankl*, teori bunuh diri Émile Durkheim, serta penelitian mutakhir WHO mengenai kesehatan jiwa.
- 3) Artikel ilmiah internasional yang terindeks Scopus dalam kurun lima tahun terakhir, guna memastikan penelitian ini bersandar pada temuan ilmiah terkini.

I. Sistematika Penulisan

Tesis ini disusun dalam lima bab utama yang terstruktur secara sistematis, sehingga membentuk kerangka analisis yang saling berkesinambungan. Setiap bab memiliki peran metodologis dan substansial dalam menjawab perumusan masalah. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

⁴⁴ R. Nurdin, "Empirical Studies on Spiritual Emptiness and Suicide Prevention in Islamic Perspective," dalam *Journal of Islamic Studies*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2023, hal. 55-70.

Bab I: Pendahuluan, berfungsi sebagai pintu masuk penelitian. Isinya meliputi latar belakang masalah yang menjelaskan urgensi kajian bunuh diri dalam kaitannya dengan kehampaan spiritual, khususnya dalam konteks modern yang sarat dengan krisis makna hidup. Pada bagian ini juga dijelaskan identifikasi masalah, pembatasan ruang lingkup penelitian, rumusan masalah, serta tujuan penelitian. Selain itu, manfaat penelitian diuraikan dalam dua aspek: pertama aspek teoritis, yakni memperkaya khazanah tafsir tematik dan kajian psikospiritual dalam Islam, dan kedua aspek praktis, yaitu sebagai kontribusi nyata dalam pencegahan bunuh diri melalui pendekatan Qur'ani. Bab ini juga memuat kerangka teori dan tinjauan pustaka yang menegaskan posisi penelitian ini di antara studi-studi terdahulu, serta metode penelitian yang digunakan, khususnya penerapan tafsir tematik (*tafsīr mawḍū'ī*).

Bab II: Landasan Teoretis, yang menjadi fondasi konseptual penelitian. Di dalamnya dibahas berbagai teori dan definisi bunuh diri dari perspektif psikologi, sosiologi, dan agama, sehingga memberikan gambaran multidisipliner. Selain itu, bab ini menguraikan konsep kehampaan spiritual sebagai bentuk krisis eksistensial yang berimplikasi pada kesehatan mental. Pembahasan juga mencakup teori-teori psikospiritual dan pemikiran tokoh-tokoh psikologi eksistensial yang menekankan pentingnya makna hidup. Dengan demikian, bab ini memberikan kerangka teoritis yang menjadi dasar untuk membaca fenomena bunuh diri secara ilmiah, sekaligus membuka ruang dialog dengan pendekatan Qur'ani yang akan dilakukan pada bab berikutnya.

Bab III: Kajian Tafsir Ayat-Ayat Al-Qur'an, merupakan tahap pengumpulan dan analisis awal terhadap data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an. Fokus utama diberikan pada ayat yang secara eksplisit melarang bunuh diri (Q.S. al-Nisā'/4:29), serta ayat-ayat lain yang menyinggung konsep ketenangan jiwa, makna hidup, dan akibat berpaling dari Allah, seperti Q.S. al-Baqarah/2:286, ar-Ra'd/13:28, Yūnus/10:57, Ṭāhā/20:124, dan al-Dhāriyāt/51:56. Pada tahap ini dilakukan analisis kebahasaan, kajian *asbāb al-nuzūl*, serta telaah perbandingan antara tafsir klasik (al-Ṭabarī, Ibn Kathīr, al-Qurṭubī) dan tafsir kontemporer (Sayyid Quṭb, al-Sha'rāwī, Quraish Shihab). Bab ini berfungsi sebagai jembatan yang memperlihatkan bagaimana teks suci berbicara tentang fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual, sekaligus menjadi dasar bagi sintesis tematik pada bab berikutnya.

Bab IV: Analisis Tematik Bunuh Diri dan Kehampaan Spiritual, merupakan inti penelitian dan tahap analisis mendalam. Dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik, seluruh ayat yang telah dikaji pada bab sebelumnya disintesis untuk menemukan pandangan komprehensif Al-Qur'an mengenai bunuh diri dan kehampaan spiritual. Analisis diarahkan pada dua hal: pertama bagaimana kehampaan spiritual dapat menjadi faktor pendorong ide dan tindakan bunuh diri, dan kedua bagaimana Al-Qur'an menawarkan solusi preventif dan kuratif melalui penguatan iman, kesabaran, dan makna

hidup. Dalam bab ini juga dikaji implikasi moral, sosial, dan psikologis dari pesan Qur'ani, serta relevansinya dalam menghadapi problem bunuh diri di era modern. Dengan demikian, bab ini tidak hanya menafsirkan teks, tetapi juga menghubungkannya dengan realitas empiris.

Bab V: Penutup, menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian. Kesimpulan dirumuskan sebagai jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah disusun di Bab I, sekaligus merangkum temuan utama terkait interelasi antara bunuh diri dan kehampaan spiritual dalam perspektif Qur'ani. Selain itu, bab ini memuat saran-saran yang ditujukan bagi pengembangan penelitian lanjutan dalam bidang tafsir tematik dan studi psikospiritual Islam. Penekanan juga diberikan pada pentingnya internalisasi nilai spiritual dalam masyarakat modern sebagai strategi preventif terhadap bunuh diri.

Secara metodologis, setiap bab saling berhubungan dan membentuk alur logis penelitian. Bab I berfungsi sebagai pengantar dan peta penelitian. Bab II meletakkan landasan teoretis. Bab III menyajikan data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an. Bab IV menjadi ruang analisis yang mengintegrasikan teori dengan teks suci, sedangkan Bab V menyajikan sintesis akhir berupa kesimpulan dan rekomendasi. Dengan demikian, tesis ini membentuk sebuah rangkaian utuh mulai dari identifikasi masalah hingga tawaran solusi Qur'ani terhadap fenomena bunuh diri akibat kehampaan spiritual.

BAB II

BUNUH DIRI DAN KEHAMPAAAN SPIRITUAL

A. Bunuh diri Perspektif Psikologi Dan Sosiologi

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental¹ didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan batin ketika seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi positif dalam komunitasnya. Kesehatan mental bukan hanya sekadar bebas dari gangguan jiwa / penyakit mental, melainkan kondisi kesejahteraan batin secara utuh-memungkinkan seseorang untuk menyadari dan mengaktualisasikan potensi diri (*“realize their abilities”*),² menghadapi tekanan hidup atau stres secara sehat (*“cope with the stresses of life”*),³ Belajar dengan baik, bekerja secara

¹ Wallace Mandell, *“History of Mental Hygiene in the United States,”* Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 1995.

² WHO Africa, *Overview (Mental Health)*, Information sheet on mental health in the workplace, “Mental health: strengthening our response,” <https://www.afro.who.int/health-topics/mental-health>, diakses November 26, 2025.

³ World Health Organization, *Mental health: Strengthening our response*, (Geneva: World Health Organization, 2018), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, diakses 26 November 2025.

produktif dan efektif (“*learn well and work well*” / “*work productively and fruitfully*”),⁴ memberikan kontribusi positif kepada komunitas / masyarakat (“*contribute to their community*”).⁵

WHO menjelaskan: “*Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, to realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.*”⁶

“...a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.”

Dengan kata lain: mental health adalah *kesejahteraan jiwa* yang memungkinkan seseorang berkembang, berfungsi, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial - bukan sekadar tidak adanya penyakit mental.

Dalam perspektif psikologi klinis, kesehatan mental mencakup tiga domain besar:

a. *Emotional well-being* (kesejahteraan emosi)

Emotional well-being adalah kemampuan mengelola emosi positif dan negatif, termasuk kemampuan menghadapi kecemasan, stres, dan konflik batin. Regulasi emosi berperan penting sebagai faktor protektif terhadap risiko depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri. Dalam artikel *Muran et al. (2021)* dijelaskan bahwa kondisi emosional seperti kecemasan, kemarahan, rasa putus asa, rasa bersalah, dan rasa malu merupakan penanda penting dari gangguan hubungan terapeutik dan stres internal pada individu. Regulasi emosi yang baik diperlukan agar seseorang mampu memahami, mengelola, dan merespons tekanan emosional secara adaptif.

Ketidakmampuan mengatur emosi dapat memicu ketegangan interpersonal, meningkatkan tekanan batin, dan memperburuk kondisi psikologis. Artikel tersebut juga menekankan bahwa keterampilan regulasi emosi-melalui kesadaran diri, *mindfulness*, dan eksplorasi pengalaman emosional-membantu menurunkan kecemasan serta mencegah eskalasi tekanan emosional yang berpotensi mengarahkan individu pada disfungsi psikologis yang lebih berat. Dengan demikian, regulasi emosi merupakan

⁴ WHO, *Draft Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020: Report by the Secretariat*, EB132/8 (Geneva: World Health Organization, 2013), hal. 1, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/93635>.

⁵ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response - Information Sheet on Mental Health in the Workplace*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, diakses 26 November 2025.

⁶ Fusar-Poli, P., et al., “What Is Good Mental Health? A Scoping Review,” *European Psychiatry*, Vol. 63, No. 1, 2020, hal. 1-12, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X19318693>, diakses 26 November 2025.

komponen protektif yang sangat penting untuk menjaga stabilitas kesehatan mental dan menghindari konsekuensi emosional yang destruktif.⁷

b. *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis)

Psychological well-being yaitu meliputi kemampuan membangun makna hidup, otonomi, kontrol diri, dan kualitas relasi interpersonal. Individu yang memiliki rasa makna hidup (*meaning in life*) terbukti lebih terlindungi dari keputusan dan *suicidal ideation*.⁸

c. *Social well-being* - (kesejahteraan sosial)

Social well-being merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya, memiliki rasa keterhubungan (*connectedness*), serta memperoleh dukungan sosial yang memadai dari orang-orang di sekitarnya.⁹ Dalam konteks remaja, penelitian menunjukkan bahwa keterhubungan sosial, baik melalui dukungan teman sebaya, hubungan positif dengan guru, maupun rasa menjadi bagian dari komunitas sekolah yang memainkan peran penting dalam membangun kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial.¹⁰ Ketika remaja merasa diterima, dihargai, dan disokong oleh lingkungan sosialnya, mereka lebih terlindungi dari perasaan kesepian, stres, kecemasan, dan gejala depresif. Sebaliknya, keterputusan sosial (*social disconnectedness*) terbukti meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah mental. Dengan demikian, penguatan relasi sosial dan dukungan lingkungan merupakan elemen utama dalam membentuk *social well-being* remaja. Keterputusan sosial (*social disconnectedness*) diketahui sebagai salah satu prediktor terkuat dari keinginan bunuh diri pada remaja dan dewasa.¹¹

Sementara itu, perspektif sosiologi memandang kesehatan mental sebagai hasil interaksi manusia dengan struktur sosial, tekanan ekonomi, relasi kekuasaan, kelas sosial, serta nilai-nilai budaya. Tekanan struktural seperti pengangguran, kemiskinan, marginalisasi, dan lemahnya kohesi sosial dapat

⁷ J. Christopher Muran, *et al.* "One More Time with Less Jargon: An Introduction to 'Rupture-Repair in Practice'," dalam *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 77, No. 2, 2021, hal. 361-368.

⁸ J. Christopher Muran, *et al.*, "Onemoretimewithlessjargon: An Introduction to 'Rupture-Repair in Practice'," hal. 361-368.

⁹ Santini, Z. I., *et al.*, *Social Disconnectedness Among Danish Adolescents*, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, Vol. 15, 2021, 632906, bagian *Introduction* yang menjelaskan bahwa peningkatan *social connectedness* dapat mengurangi kesepian dan meningkatkan *well-being*, hal. 4.

¹⁰ Santini, Z. I., *et al.*, *Social Disconnectedness Among Danish Adolescents*, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, bagian *Teacher-Student Relationships* dan *Peer Relationships* yang menjelaskan peran dukungan teman sebaya, guru, dan kohesi sosial terhadap kesehatan mental remaja, hal. 6-7.

¹¹ Santini, Z. I., *et al.*, *Social Disconnectedness Among Danish Adolescents*, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, bagian *Conclusion* yang menegaskan bahwa meningkatkan *social connectedness* dapat meningkatkan *mental well-being*, hal. 14.

meningkatkan distress psikologis dan risiko bunuh diri.⁵ Karena itu, kesehatan mental tidak hanya terkait faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh stabilitas sosial, dukungan komunitas, keadilan sosial, dan tingkat integrasi sosial sebagaimana dijelaskan Émile Durkheim dalam *Le Suicide*, bahwa rendahnya integrasi sosial dan regulasi moral akan meningkatkan angka bunuh diri.

Dengan demikian, kesehatan mental merupakan konsep multidimensional yang mencakup kondisi batin yang sehat, kemampuan adaptasi psikologis, keterhubungan sosial, serta peran struktur sosial dalam membentuk kesejahteraan individu. Pemahaman komprehensif ini menjadi dasar penting dalam mengkaji fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual pada masyarakat modern.

2. Teori Kesehatan Mental yang Berkaitan dengan Bunuh Diri

a. Teori Klasik tentang Bunuh Diri: Émile Durkheim dan Edwin Shneidman

Kajian ilmiah tentang bunuh diri pertama kali diformalkan secara sistematis oleh Émile Durkheim (1897) dalam karyanya yang monumental *Le Suicide*. Durkheim memandang bunuh diri bukan semata-mata sebagai persoalan pribadi atau gangguan psikologis, melainkan sebagai fenomena sosial yang mencerminkan kondisi integrasi dan regulasi dalam masyarakat.¹² Ia menolak pandangan yang menganggap bunuh diri sebagai tindakan individual tanpa keterkaitan dengan struktur sosial. Dalam kerangka sosiologi nya, Durkheim berargumen bahwa perilaku manusia selalu dipengaruhi oleh norma, nilai, dan ikatan sosial yang mengatur kehidupan kolektif. Dengan demikian, bunuh diri menjadi indikator penting dari kesehatan moral dan solidaritas sosial suatu masyarakat.

Lebih jauh, Durkheim mengklasifikasikan bunuh diri ke dalam empat tipologi utama berdasarkan tingkat integrasi dan regulasi sosial.¹³

- 1) *Egoistic Suicide*, yaitu bunuh diri yang terjadi karena lemahnya keterikatan individu terhadap kelompok sosialnya. Individu merasa terasing, kehilangan makna sosial, dan tidak lagi menemukan nilai eksistensial dalam kehidupan bersama.
- 2) *Altruistic Suicide*, yang muncul ketika individu terlalu terikat dengan kelompok, sehingga rela mengorbankan dirinya demi kepentingan kolektif, misalnya dalam konteks perang atau fanatisme ideologis.

¹² Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, terj. John A. Spaulding dan George Simpson, New York: The Free Press, 1951, hal. 105-126.

¹³ Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, terj. John A. Spaulding dan George Simpson..., hal. 126-201.

- 3) *Anomic Suicide*, yang terjadi akibat ketidakteraturan sosial (*anomie*), yakni ketika norma dan nilai mengalami kekacauan akibat perubahan sosial atau ekonomi yang cepat. Individu kehilangan pedoman moral dan merasa hidupnya tanpa arah.
- 4) *Fatalistic Suicide*, yang dipicu oleh tekanan sosial yang terlalu kuat dan kontrol berlebihan dari lingkungan, sehingga individu merasa hidupnya terkekang tanpa harapan akan kebebasan.

Melalui tipologi ini, Durkheim menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan refleksi dari ketidakseimbangan sosial, baik karena kekurangan maupun kelebihan integrasi dan regulasi. Dalam konteks penelitian ini, teori Durkheim memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana disfungsi sosial dan keterasingan eksistensial dapat melahirkan kehampaan spiritual. Ketika individu kehilangan rasa keterhubungan dengan masyarakat dan tujuan hidupnya, ia mengalami *emptiness* atau kekosongan makna yang sejalan dengan apa yang Al-Qur'an gambarkan sebagai *dalāl* (kesesatan batin) dan *ghaflah* (kelalaian spiritual). Dengan demikian, tipologi Durkheim tidak hanya menjelaskan sebab sosial bunuh diri, tetapi juga membuka ruang refleksi terhadap dimensi spiritual yang terabaikan dalam kehidupan modern.

Sementara itu, Edwin S. Shneidman (1993) menghadirkan pendekatan yang berbeda melalui konsep *psychache*, yakni penderitaan batin yang ekstrem akibat tekanan emosional, kehilangan, frustrasi, atau konflik internal yang tak tertahankan.¹⁴ Menurut Shneidman, inti dari tindakan bunuh diri bukanlah keinginan untuk mati, melainkan keinginan untuk mengakhiri rasa sakit psikologis yang mendalam. Ia menegaskan bahwa setiap individu yang melakukan bunuh diri mengalami perasaan terjebak dalam penderitaan batin tanpa jalan keluar, sehingga kematian tampak sebagai satu-satunya solusi yang dapat mengakhiri derita tersebut.

Pendekatan Shneidman menekankan aspek subjektif pengalaman manusia, bahwa setiap penderitaan memiliki makna pribadi yang unik. Ia melihat bunuh diri sebagai bentuk komunikasi terakhir dari seseorang yang merasa tidak dipahami, tidak diterima, dan kehilangan harapan untuk mendapatkan pertolongan.¹⁵ Dengan demikian, fokus utama teori ini bukan pada penyebab eksternal, melainkan pada bagaimana individu memaknai penderitaannya dan sejauh mana ia memiliki daya spiritual untuk menghadapinya. Dalam konteks penelitian ini, teori *psychache* memberikan jembatan untuk memahami bagaimana kehampaan spiritual, yakni

¹⁴ Ilya Baryshnikov dan Erkki Isometsä, "Psychological Pain and Suicidal Behavior: A Review," dalam *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 13, 2022, hal. 2-3.

¹⁵ Edwin S. Shneidman, *Psychotherapy with Suicidal Patients*, dalam *Specialized Techniques in Individual Psychotherapy*, ed. Toksoz B. Karasu dan Leopold Bellak, USA: International Psychotherapy Institute, 2018, hal. 4-8.

kekosongan makna hidup dan keterputusan dengan nilai-nilai ilahiah yang dapat memperdalam penderitaan psikologis hingga menimbulkan keputusan eksistensial.

Lebih jauh, konsep *psychache* Shneidman juga memiliki relevansi dengan pendekatan spiritual dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an menegaskan bahwa hati manusia akan berada dalam kegelisahan (*qaṣwa al-qalb*) dan kesempitan batin apabila terputus dari *dzikrullāh* (ingat kepada Allah) sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al-Ra'd [13]: 28, "*Ala bi dhikrillāhi taṭma'innu al-qulūb.*" Dengan demikian, penderitaan batin dalam perspektif Shneidman dapat dipahami secara lebih dalam sebagai manifestasi dari kekosongan ruhani yang tidak terisi oleh nilai iman dan makna hidup spiritual.

Secara keseluruhan, teori Durkheim dan Shneidman memberikan dua lensa utama dalam memahami bunuh diri, yakni dimensi sosiologis dan psikologis, yang keduanya beririsan dengan konsep kehampaan spiritual dalam kajian Al-Qur'an. Durkheim menjelaskan kehilangan makna hidup akibat disintegrasi sosial, sedangkan Shneidman menggambarkan penderitaan batin akibat hilangnya harapan dan kedamaian jiwa. Kedua pendekatan ini menjadi dasar penting untuk memahami bahwa fenomena bunuh diri bukan semata persoalan mental atau sosial, melainkan juga krisis spiritual yang mendalam, yang membutuhkan pemulihan melalui pendekatan religius dan nilai-nilai Qur'ani.

Meskipun teori Durkheim memberikan pemahaman penting mengenai faktor sosial dalam bunuh diri, pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan dinamika psikologis dan biologis individu. Oleh karena itu, muncul model biopsikososial yang memandang bunuh diri sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

b. Model *Biopsikososial*

Model *biopsikososial* merupakan kerangka komprehensif yang menjelaskan bahwa bunuh diri tidak dapat dipahami dari satu aspek saja, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.¹⁶ Model ini lahir sebagai respons terhadap keterbatasan teori tunggal yang hanya menekankan satu aspek penyebab bunuh diri, seperti teori biologis murni atau teori psikologis semata. Dalam model ini, bunuh diri dipahami sebagai fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya dari satu perspektif, melainkan memerlukan pemahaman holistik.

¹⁶ Karla Patricia Valdés-García, *et al.*, "Psychosocial Suicide Risk Factors," dalam *Gaceta Médica de Caracas*, Vol. 129 No. 1 Tahun 2021, hal. 101.

Faktor biologis meliputi kerentanan genetik, ketidakseimbangan neurotransmitter, dan riwayat keluarga dengan gangguan mental.¹⁷ Dari sisi psikologis, individu yang mengalami depresi, kecemasan berat, atau memiliki distorsi kognitif seperti *hopelessness* dan rasa tidak berdaya cenderung lebih rentan melakukan percobaan bunuh diri.¹⁸ Kondisi psikologis ini sering kali berinteraksi dengan faktor biologis sehingga memperbesar risiko bunuh diri, terutama ketika individu mengalami peristiwa hidup yang penuh tekanan.

Faktor sosial dalam model ini meliputi isolasi sosial, konflik hubungan interpersonal, kehilangan pekerjaan, kemiskinan, stigma terhadap masalah kesehatan mental, hingga tekanan budaya tertentu yang memengaruhi pandangan terhadap kematian.¹⁹ Faktor sosial ini dapat berperan ganda yaitu menjadi pemicu awal *distress* psikologis sekaligus memperkuat kondisi biologis dan psikologis yang sudah rentan.

Implikasi praktis dari model ini adalah perlunya intervensi lintas bidang. Pendekatan medis dibutuhkan untuk mengatasi gangguan biologis, psikoterapi untuk memperbaiki pola pikir destruktif, dan intervensi sosial untuk membangun dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan sinergi tiga aspek ini, pencegahan bunuh diri dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

Namun, model *biopsikososial* tetap memiliki keterbatasan. Ia belum menyentuh dimensi transendensi dan kebutuhan spiritual manusia. Padahal, dalam perspektif Al-Qur'an, kehilangan arah hidup sering berakar pada kehampaan spiritual, yakni kekosongan nilai religius yang membuat seseorang kehilangan makna hidup. Dengan demikian, model *biopsikososial* perlu dilengkapi oleh pendekatan keagamaan agar pencegahan bunuh diri tidak hanya menyentuh fisik dan psikis, tetapi juga *ruhani*.

c. *Integrated Motivational-Volitional (IMV) Model*

Model *Integrated Motivational-Volitional (IMV)* yang dikembangkan oleh Rory O'Connor²⁰ dan koleganya merupakan salah satu kerangka

¹⁷ Gustavo Turecki and Michael J. Meaney. "Effects of the Social Environment and Stress on Glutamate Receptor Gene Expression in the Human Prefrontal Cortex and Suicide." dalam *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, Vol. 41 No. 2 Tahun 2016, hal. 101-113.

¹⁸ Zhiqiang Tang, *et al.*, "Global and Reflective Rumination Are Related to Suicide Attempts Among Patients Experiencing Major Depressive Episodes," dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 21 No. 524 Tahun 2021, hal. 2-3.

¹⁹ Anna S. Mueller, *et al.*, "The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention," dalam *Frontiers in Psychology*, Vol. 12 Tahun 2021, hal. 1-15.

²⁰ Roderick O'Connor (Irish: Ruairí Ó Conchubhair; 28 November 1883 - 8 Desember 1922) adalah seorang republik Irlandia yang berperan penting sebagai Direktur Teknik dalam Irish Republican Army (IRA) selama Perang Kemerdekaan Irlandia. Ia lahir di Kildare Street,

konseptual terkini yang memberikan penjelasan rinci mengenai bagaimana seseorang berpindah dari sekadar memiliki pikiran bunuh diri menuju upaya bunuh diri yang nyata.²¹ Model ini hadir sebagai respons atas keterbatasan teori sebelumnya yang belum mampu menggambarkan proses transisi dari ide ke aksi. Dengan demikian, IMV memandang bunuh diri sebagai proses bertahap yang melibatkan interaksi antara kerentanan pribadi, pengalaman hidup, dan faktor kontekstual yang memengaruhi perilaku individu.

Model IMV membagi perjalanan menuju bunuh diri ke dalam tiga fase yang saling berhubungan. Fase pertama adalah pra-motivasi, yang menggambarkan latar belakang individu berupa kerentanan biologis, riwayat trauma masa kecil, pola asuh disfungsi, maupun tekanan sosial-ekonomi. Pada tahap ini, ide bunuh diri belum muncul, tetapi fondasi kerentanan psiko.²² Pada tahap ini, ide bunuh diri belum muncul, tetapi fondasi kerentanan psikologis sudah terbentuk. Selanjutnya, fase motivasi dimulai ketika individu mengalami perasaan terjebak (*entrapment*), yakni keyakinan bahwa tidak ada jalan keluar dari situasi hidup yang dihadapi. Dalam kondisi ini, faktor *hopelessness*, rendahnya harga diri, dan hilangnya makna hidup memperkuat munculnya ide bunuh diri.

Fase ketiga adalah *volitional*, yaitu tahap di mana pikiran bunuh diri berubah menjadi tindakan nyata. Pada fase ini, individu mulai merencanakan cara-cara konkret untuk mengakhiri hidupnya. Faktor yang mempercepat transisi ini antara lain ketersediaan sarana mematikan, habituasi terhadap rasa sakit atau pengalaman percobaan bunuh diri sebelumnya, serta impulsivitas tinggi yang mendorong tindakan tanpa pertimbangan matang. Dengan demikian, IMV memberikan kejelasan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara faktor yang menumbuhkan ide bunuh diri dan faktor yang mendorong eksekusi.

Implikasi praktis dari model ini adalah pentingnya intervensi yang disesuaikan dengan fase yang sedang dialami individu. Pada fase motivasi,

Dublin, dan menempuh pendidikan di St. Mary's College, Clongowes Wood College, serta College of Science, Merrion Street. O'Connor meraih gelar Bachelor of Arts pada 1906 dan Bachelor of Engineering pada 1911 dari University College Dublin. Selama di UCD, ia aktif dalam Literary and Historical Society dan mendukung nasionalisme konstitusional yang militansi, serta terlibat dalam cabang Young Ireland dari United Irish League. Lihat pada Roderick O'Connor," *Wikipedia*, [https://en.wikipedia.org/wiki/Rory_O%27Connor_\(Irish_republican\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Rory_O%27Connor_(Irish_republican)), diakses 16 November 2025.

²¹ Dawn Branley-Bell, *et al.*, "Distinguishing Suicide Ideation from Suicide Attempts: Further Evidence in Support of the Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour," dalam *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 117 Tahun 2019, hal. 3-4.

²² O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. dalam *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, Vol. 373, No. 1754 Tahun 2018, hal. 2-3.

pengecahan berfokus pada penguatan harapan, peningkatan keterhubungan sosial, dan dukungan psikoterapi agar ide bunuh diri dapat dihentikan. Sedangkan pada fase volisional, strategi lebih diarahkan untuk menghalangi tindakan, misalnya dengan membatasi akses pada sarana bunuh diri, memberikan keterampilan *coping* terhadap krisis, serta memastikan keberadaan dukungan langsung dari profesional maupun orang terdekat.²³

Meskipun IMV memberikan kerangka sistematis dan berbasis bukti dalam memahami bunuh diri, model ini tetap terbatas pada dimensi psikologis dan sosial. Ia belum sepenuhnya menyentuh aspek transendental yang berhubungan dengan kebutuhan spiritual manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, kehilangan makna hidup bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga krisis ruhani yang mendalam. Oleh karena itu, model IMV dapat diperkaya dengan pendekatan keagamaan agar strategi pencegahan bunuh diri tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga memperkuat spiritualitas sebagai sumber harapan dan makna hidup.

d. *Interpersonal Theory of Suicide (Joiner)*

Interpersonal Theory of Suicide yang dikembangkan oleh Thomas Joiner merupakan salah satu kerangka teoritis penting yang menjelaskan bahwa keinginan untuk bunuh diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks dari dua kondisi psikologis utama yang saling memperkuat.²⁴ Model ini muncul sebagai respons terhadap keterbatasan teori bunuh diri yang hanya menekankan faktor depresi atau tekanan eksternal semata. Dengan pendekatan ini, bunuh diri dipahami bukan sekadar dorongan emosional sesaat, tetapi fenomena multidimensional yang berakar pada dinamika relasi sosial dan persepsi diri individu.

Pertama, *thwarted belongingness* adalah kondisi di mana seseorang kehilangan rasa keterhubungan (*sense of belonging*) dengan orang lain atau merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya.²⁵ Individu yang mengalami hal ini cenderung merasa sendirian, terasing, dan seakan tidak lagi menjadi bagian dari kelompok atau komunitas yang bermakna. Rasa keterasingan ini bisa bersumber dari konflik keluarga, perundungan (*bullying*), diskriminasi, atau perpindahan lingkungan sosial yang drastis. Dalam jangka panjang, kehilangan koneksi sosial yang bermakna dapat menimbulkan perasaan bahwa hidup tidak lagi memiliki tujuan atau

²³ O'Connor dan Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour" ..., hal. 8.

²⁴ Kimberly A. Van Orden, *et.al.*, "The Interpersonal Theory of Suicide: Current Status and Future Directions," dalam *Psychological Review*, Vol. 117, No. 2, 2010, hal. 575-600.

²⁵ Kimberly A. Van Orden, *et.al.*, "The Interpersonal Theory of Suicide"..., hal. 9-11.

dukungan emosional, yang menjadi salah satu pemicu kuat timbulnya pikiran bunuh diri.²⁶

Kedua, *perceived burdensomeness* adalah keyakinan bahwa keberadaan diri justru menjadi beban bagi orang lain, baik secara emosional, finansial, maupun fisik.²⁷ Individu dengan persepsi ini sering merasa bahwa mereka menghambat kebahagiaan, kestabilan, atau kemajuan orang-orang terdekatnya. Dalam pikiran mereka, kematian dianggap sebagai “hadiah” atau “jalan keluar” yang dapat meringankan beban orang lain. Studi menunjukkan bahwa perasaan menjadi beban ini sering kali meningkat pada individu dengan penyakit kronis, gangguan kesehatan mental berat, atau kondisi sosial-ekonomi yang terpuruk.²⁸

Namun, Joiner menegaskan bahwa kedua faktor ini saja tidak cukup untuk membuat seseorang melakukan bunuh diri. Diperlukan satu elemen tambahan yang disebut *capability for suicide*, yaitu kemampuan dan keberanian untuk melaksanakan tindakan bunuh diri. Kemampuan ini biasanya terbentuk melalui proses habituasi terhadap rasa sakit fisik, paparan berulang terhadap kekerasan, atau pengalaman langsung menghadapi kematian, baik pada diri sendiri maupun orang lain.²⁹ Seiring waktu, paparan ini mengikis rasa takut terhadap kematian dan meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit, sehingga memudahkan transisi dari ide bunuh diri menjadi tindakan nyata.

Penelitian meta-analisis terbaru menemukan bahwa *thwarted belongingness* dan *perceived burdensomeness* secara konsisten menjadi prediktor ide bunuh diri di berbagai kelompok populasi, mulai dari remaja, pekerja migran, pasien penyakit kronis, hingga veteran militer.³⁰ Hasil ini memperkuat pandangan bahwa pencegahan bunuh diri harus mencakup upaya meningkatkan koneksi sosial (misalnya melalui dukungan komunitas, keterlibatan dalam kegiatan sosial, atau intervensi berbasis kelompok) serta mengurangi persepsi menjadi beban dengan memberikan bantuan ekonomi, terapi psikologis, dan peningkatan keterampilan hidup.³¹

²⁶ Kimberly A. Van Orden, *et al.*, “The Interpersonal Theory of Suicide” ..., hal. 21.

²⁷ Kimberly A. Van Orden, *et al.*, “Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness: Construct Validity and Psychometric Properties of the Interpersonal Needs Questionnaire,” dalam *Psychological Assessment*, Vol. 24, No. 1, 2012, hal. 23.

²⁸ Kimberly A. Van Orden, *et al.*, “Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness,” ..., hal. 28.

²⁹ Thomas E. Joiner, *Why People Die by Suicide*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005, hal. 25.

³⁰ Carol Chu, *et al.*, “A Meta-Analysis of the Interpersonal Theory of Suicide: Constructs and Their Relations to Suicidal Ideation and Behaviours,” dalam *Psychological Bulletin*, Vol. 143, No. 12, 2017, hal. 31.

³¹ Carol Chu, *et al.*, “A Meta-Analysis of the Interpersonal Theory of Suicide,” ..., hal. 36.

Selain itu, strategi pencegahan juga harus menargetkan penghambatan terbentuknya *capability for suicide* melalui pengendalian akses terhadap sarana mematikan, peningkatan keterampilan mengelola krisis, dan pendampingan intensif pada individu yang berisiko tinggi.³²

Teori Joiner memberikan pemahaman awal bahwa rasa kehilangan keterhubungan (*thwarted belongingness*) dan perasaan menjadi beban (*perceived burdensomeness*) tidak hanya merupakan masalah psikologis atau sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek spiritual. Dalam perspektif Al-Qur'an, keterputusan hubungan dengan Tuhan dan kehilangan makna hidup merupakan bentuk kehampaan spiritual yang mendalam, yang pada gilirannya dapat memperkuat faktor-faktor psikologis dan sosial sebagaimana dijelaskan Joiner. Dengan demikian, pencegahan bunuh diri menurut kerangka ini tidak hanya perlu menyentuh ranah psikologis dan sosial, tetapi juga menghidupkan kembali nilai-nilai spiritual dalam diri individu agar mereka merasakan makna, tujuan, dan kebermaknaan eksistensi hidupnya sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an.

e. *Stress-Diathesis dan Model Neurobiologis-Kerentanan dan Pemicu*

Model *stress-diathesis* menjelaskan bahwa bunuh diri merupakan hasil interaksi antara kerentanan jangka panjang (*diathesis*) dan pemicu jangka pendek (*stressor*).³³ *Diathesis* di sini mencakup faktor bawaan dan karakteristik individual yang bersifat menetap, seperti temperamen impulsif-agresif, rigiditas kognitif (pola pikir kaku), gangguan dalam pengolahan emosi, serta pengalaman traumatis di masa kanak-kanak.³⁴ Faktor-faktor ini tidak secara langsung menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri, tetapi meningkatkan kerentanan psikologis yang akan diaktifkan ketika menghadapi tekanan berat. Misalnya, seseorang dengan temperamen impulsif yang mengalami kehilangan mendadak lebih rentan melakukan tindakan bunuh diri dibanding individu dengan temperamen tenang pada situasi yang sama.³⁵

Dari perspektif neurobiologis, penelitian mutakhir menyoroti adanya keterlibatan disfungsi pada sistem fronto-limbik, terutama ketidakseseimbangan antara *amigdala* (*pusat pengolahan emosi*) dan *korteks*

³² E. David Klonsky dan Alexis M. May, "The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the 'Ideation-to-Action' Framework," dalam *International Journal of Cognitive Therapy*, Vol. 8, No. 2, 2015, hal. 114-129.

³³ Gustavo Turecki dan David A. Brent, "Suicide and Suicidal Behaviour," dalam *The Lancet*, Vol. 387, No. 10024, 2016, hal. 18.

³⁴ Gustavo Turecki dan David A. Brent, "Suicide and Suicidal Behaviour," ..., hal. 19.

³⁵ O'Connor dan Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model," ..., hal. 1-

prefrontal (pusat pengendalian emosi dan pengaturan perilaku).³⁶ Aktivitas *amigdala* yang berlebihan dapat memicu respons emosional intens, sementara lemahnya kontrol korteks prefrontal membuat individu sulit mengatur impuls dan menahan dorongan destruktif. Kondisi ini sering ditemukan pada pasien dengan depresi berat dan riwayat percobaan bunuh diri.³⁷ Dengan demikian, gangguan fungsi saraf ini menjadi salah satu fondasi biologis dari perilaku bunuh diri.

Selain itu, studi pencitraan otak (*neuroimaging*) dan analisis jaringan pasca-mortem menunjukkan adanya tanda-tanda inflamasi saraf pada individu yang meninggal akibat bunuh diri.³⁸ Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa mikroglia sebagai sel imun utama di otak memainkan peran penting dalam menjaga homeostasis maupun memicu inflamasi melalui pelepasan mediator pro- dan anti-inflamasi. Aktivasi berlebihan mikroglia telah dikaitkan dengan gangguan kejiwaan seperti depresi dan skizofrenia, bahkan dengan risiko bunuh diri. Aktivasi ini dapat memengaruhi fungsi sinaps, kestabilan sistem neurotransmitter, serta integritas jaringan saraf, sehingga berkontribusi pada kerentanan biologis terhadap perilaku bunuh diri.³⁹ Mekanisme ini diduga memengaruhi *mood*, kognisi, dan regulasi stres, sehingga memperburuk gejala depresi dan meningkatkan risiko perilaku bunuh diri.⁴⁰

Model *stress–diathesis* yang diperluas dengan temuan neurobiologis menegaskan bahwa pencegahan bunuh diri tidak dapat hanya mengandalkan intervensi psikologis, tetapi juga harus memperhatikan faktor biologis yang mendasarinya.⁴¹ Intervensi dapat mencakup terapi farmakologis seperti antidepresan yang menargetkan fungsi serotonin dan dopamin, pengobatan antiinflamasi untuk mengurangi peradangan sistemik, serta pendekatan neuromodulasi seperti *transcranial magnetic stimulation*

³⁶ O'Connor dan Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model," ..., hal. 12.

³⁷ Dihua Wu, *et al.*, "Altered Neural Activities during Emotion Regulation in Depression: A Meta-Analysis," dalam *Journal of Psychiatry & Neuroscience* 49, No. 5, 2024, hal. 334-344.

³⁸ Gianluca Serafini, *et al.*, "A Specific Inflammatory Profile Underlying Suicide Risk? Systematic Review of the Main Literature Findings," dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, No. 7, 2020, hal. 2393.

³⁹ Hisaomi Suzuki, *et al.*, "Suicide and Microglia: Recent Findings and Future Perspectives Based on Human Studies," dalam *Frontiers in Cellular Neuroscience*, Vol. 13, 2019, hal. 31.

⁴⁰ Lena Brundin, *et al.*, "Role of Inflammation in Suicide: From Mechanisms to Treatment," dalam *Neuropsychopharmacology*, Vol. 42, No. 1, 2017, hal. 271-283.

⁴¹ Gustavo Turecki dan David A. Brent, "Suicide and Suicidal Behaviour," dalam *The Lancet*, Vol. 387, No. 10024, 2016, hal. 1227-1239.

(TMS) yang bertujuan menormalkan aktivitas korteks prefrontal.⁴² Pendekatan multimodal ini semakin relevan bagi kelompok berisiko tinggi, seperti pasien dengan depresi resisten, *PTSD*, atau gangguan bipolar yang menunjukkan disfungsi sistem saraf pusat.⁴³

Teori *stress-diathesis* memberikan pemahaman bahwa kerentanan biologis dan tekanan psikologis hanyalah sebagian dari sebab lahiriah. Dalam perspektif Al-Qur'an, manusia bukan hanya makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual. Ketika seseorang mengalami tekanan berat tanpa memiliki pegangan makna hidup yang bersumber dari iman dan nilai ilahiah, maka kerentanan biologis dan psikologis tersebut semakin mudah teraktivasi menjadi tindakan destruktif. Kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*) memperlemah sistem pertahanan batin, sehingga stres kecil pun dapat memicu ledakan emosi dan keputusan eksistensial. Dengan demikian, penguatan spiritualitas menjadi bagian integral dari pencegahan bunuh diri yang komprehensif-menyentuh aspek biologis, psikologis, sosial, dan ruhani sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an.

f. *Teori Kognitif dan Teori Hopelessness-Pola Pikir sebagai Mediator*

Pendekatan kognitif dalam psikologi memandang bahwa bunuh diri sering kali merupakan konsekuensi dari distorsi berpikir dan pola pikir maladaptif yang menguatkan rasa putus asa.⁴⁴ *Hopelessness* atau keputusan didefinisikan sebagai keyakinan mendalam bahwa masa depan tidak akan membaik dan bahwa individu tidak memiliki kemampuan atau sumber daya untuk mengubah keadaan yang dihadapi.⁴⁵ Keadaan mental ini bukan sekadar perasaan sedih sementara, tetapi sebuah konstruksi kognitif yang memengaruhi cara seseorang menafsirkan setiap peristiwa yang dialami. Individu yang berada dalam kondisi *hopelessness* cenderung memandang setiap tantangan sebagai ancaman yang tak teratasi, dan setiap kegagalan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berdaya secara permanen.⁴⁶

⁴² Gustavo Turecki dan David A. Brent, "Suicide and Suicidal Behaviour," ..., hal. 1234.

⁴³ Gustavo Turecki dan David A. Brent, "Suicide and Suicidal Behaviour," ..., hal. 1235.

⁴⁴ Hyunju Choi dan HaeJin Shin, "Entrapment, Hopelessness, and Cognitive Control: A Moderated Mediation Model of Depression," dalam *Healthcare*, Vol. 11, No. 8, 2023, hal. 1065.

⁴⁵ Hyunju Choi dan HaeJin Shin, "Entrapment, Hopelessness, and Cognitive Control," ..., hal. 2.

⁴⁶ Marchetti, *et al.*, "Breaking the Vise of Hopelessness: Targeting Its Components, Antecedents, and Context," dalam *International Journal of Cognitive Therapy*, Vol. 16, 2023, hal. 286-287.

Teori *hopelessness* yang diperkenalkan oleh Abramson dkk. menjelaskan bahwa keputusan muncul melalui serangkaian proses kognitif yang melibatkan atribusi negatif terhadap sebab-sebab suatu kejadian.⁴⁷ Misalnya, individu dengan gaya atribusi internal (menyalahkan diri sendiri), stabil (meyakini penyebabnya tidak akan berubah), dan global (menggeneralisasi masalah ke seluruh aspek kehidupan) akan lebih rentan mengembangkan *hopelessness*. Dalam konteks bunuh diri, atribusi seperti ini memunculkan kesimpulan fatalistik bahwa “tidak ada yang akan berubah” atau “hidup tidak akan pernah menjadi lebih baik”, yang pada akhirnya memperkuat niat untuk mengakhiri hidup.⁴⁸

Riset dekade terakhir menunjukkan bahwa keputusan tidak hanya berfungsi sebagai prediktor kuat ide bunuh diri, tetapi juga dapat mempercepat transisi dari tahap ide ke upaya nyata jika disertai impulsivitas dan minimnya dukungan sosial.⁴⁹ Hal ini disebabkan oleh hilangnya mekanisme pengendalian diri (*self-control*) dan melemahnya orientasi masa depan, sehingga pikiran untuk mengakhiri hidup tidak lagi terbendung oleh rasa takut atau pertimbangan rasional.⁵⁰ Dengan demikian, *hopelessness* berperan sebagai mediator yang signifikan dalam perjalanan dari tekanan psikologis menuju tindakan bunuh diri.

Selain *hopelessness*, pola pikir kognitif tertentu juga menjadi mediator penting dalam proses menuju bunuh diri. Pola pikir dikotomis (*all-or-nothing thinking*) membuat individu melihat dunia dalam dua kutub ekstrem tanpa ruang bagi kemungkinan tengah. Ketika menghadapi kegagalan kecil sekalipun, pikiran ini dapat mengubahnya menjadi bencana besar yang seolah tidak dapat diperbaiki.⁵¹ Demikian pula, *rumination* atau kebiasaan mengulang-ulang pikiran negatif secara terus-menerus memperkuat beban emosional dan mencegah munculnya solusi kreatif terhadap masalah yang dihadapi.⁵² Kegagalan dalam keterampilan pemecahan masalah (*problem-solving deficits*) semakin memperburuk

⁴⁷ Lyn Y. Abramson, *et al.*, “Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression.” dalam *Psychological Review*, Vol. 96, No. 2, 1989, hal. 358-372.

⁴⁸ Abramson, *et al.*, “Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression,” ..., hal. 360-362.

⁴⁹ Yöyen, *et al.*, “Psychological Risk Factors in the Transition from Suicidal Ideation to Suicide Attempt: A Systematic Review,” dalam *Healthcare*, Vol. 12, No. 18, 2024, hal. 1850.

⁵⁰ Yöyen, *et al.*, “Psychological Risk Factors in the Transition from Suicidal Ideation to Suicide Attempt: A Systematic Review,” ..., hal. 7-8.

⁵¹ Xiaohui Chen, *et al.*, “Serial Mediation of the Relationship Between Impulsivity and Suicidal Ideation: The Roles of Depression and Hopelessness,” dalam *BMC Public Health*, 2023, hal. 16378.

⁵² Huang, *et al.*, “How Rumination Affect Suicidal Ideation: A Moderated Mediation Model,” dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 25, 2025, hal. 245.

situasi, karena individu tidak mampu melihat alternatif selain mengakhiri hidup.⁵³

Dalam ranah intervensi, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam memodifikasi pola pikir maladaptif ini.⁵⁴ CBT membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, menguji realitas keyakinan negatif, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Sementara itu, terapi berbasis *problem-solving* memberikan keterampilan praktis untuk mengatasi tantangan sehari-hari secara konstruktif.⁵⁵ Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, tingkat *hopelessness* dapat berkurang secara signifikan, yang pada gilirannya menurunkan risiko ide bunuh diri maupun percobaan bunuh diri.⁵⁶

Teori kognitif dan *hopelessness* menggarisbawahi bahwa pola pikir negatif yang terus-menerus-kehilangan harapan, orientasi masa depan, dan makna hidup-merupakan kondisi batin yang dekat dengan kehampaan spiritual. Dalam perspektif Al-Qur'an, *kehilangan harapan* (ya's) dan *putus asa dari rahmat Allah* merupakan salah satu bentuk penyimpangan spiritual yang dapat menyeret manusia pada keputusan eksistensial (Q.S. al-Zumar [39]: 53; Q.S. Yusuf [12]: 87). Oleh karena itu, intervensi pencegahan bunuh diri tidak hanya perlu mengatasi distorsi kognitif, tetapi juga harus menghidupkan kembali dimensi spiritual yang mengajarkan makna, pengharapan, dan orientasi masa depan yang positif sesuai nilai-nilai ilahiah. Dengan demikian, penguatan spiritualitas menjadi pendamping penting terapi kognitif, sehingga penanganan bunuh diri dapat dilakukan secara holistic-meliputi aspek pikiran, emosi, dan ruhani.

g. *Implikasi Klinis - Pencegahan Bertingkat*

Kombinasi berbagai model teoritis yang telah dibahas sebelumnya-mulai dari model biologis, psikologis, sosial, hingga kognitif-menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya bersumber dari gangguan mental, tetapi juga dari kekosongan makna hidup dan kehampaan spiritual. Dalam konteks ini, strategi pencegahan perlu bersifat bertingkat (*multilevel prevention*), agar mampu menyentuh akar persoalan dari tingkat masyarakat hingga individu. Pendekatan ini sekaligus

⁵³ Darvishi *et al.*, "The Role of Problem-Solving Skills in the Prevention of Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis," dalam *PLOS ONE*, Vol. 18, 2023, hal. 12–13.

⁵⁴ Darvishi, *et al.*, "The Role of Problem-Solving Skills in the Prevention of Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis," ..., hal. 12-13.

⁵⁵ Rebekka Büscher, *et al.*, "Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis," dalam *JAMA Network Open*, Vol. 3, No. 4, 2020, hal. 203.

⁵⁶ Rebekka Büscher, *et al.*, "Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis," ..., hal. 209.

membuka ruang reflektif untuk memahami bagaimana nilai-nilai spiritual, termasuk ajaran Al-Qur'an tentang kesabaran, tawakal, dan makna hidup, dapat menjadi faktor protektif yang menekan kecenderungan destruktif.

1) Tingkat Populasi (Sosial dan Struktural)

Pada tataran populasi, intervensi diarahkan pada pencegahan primer dengan tujuan memperbaiki lingkungan sosial dan budaya agar lebih kondusif bagi kesehatan mental.⁵⁷ Upaya seperti pengurangan stigma terhadap gangguan kejiwaan, kebijakan publik yang memperluas akses layanan kesehatan mental, serta kampanye literasi spiritual menjadi langkah penting. Nilai-nilai keagamaan tentang pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) sebagaimana ditegaskan dalam maqāsid al-syarī'ah dapat diintegrasikan dalam kebijakan publik untuk menumbuhkan kesadaran bahwa hidup memiliki nilai sakral. Dengan demikian, pencegahan tidak hanya bersifat medis, tetapi juga moral dan spiritual.

2) Tingkat Komunitas (Kelompok dan Sosial-Religius)

Pada level komunitas, program pencegahan menekankan deteksi dini, intervensi cepat, dan penguatan solidaritas sosial. Pelatihan *gatekeeper* seperti guru, pemuka agama, dan tenaga kesehatan sangat penting agar mereka mampu mengenali gejala awal individu yang berada dalam krisis eksistensial.⁵⁸ Di sinilah peran komunitas religius menjadi signifikan-pengajian, majelis taklim, atau konseling spiritual dapat berfungsi sebagai *support system* yang mengisi kehampaan spiritual dan menumbuhkan kembali makna hidup. Pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial akan lebih efektif bila dipadukan dengan dukungan spiritual yang relevan secara budaya dan religius.

3) Tingkat Individu (Intervensi Klinis dan Spiritual Personal)

Pada tingkat individu, intervensi klinis mencakup asesmen risiko, psikoterapi berbasis bukti seperti CBT dan DBT, serta *safety planning* untuk menghadapi masa krisis. Namun, dalam konteks interrelasi dengan kehampaan spiritual, terapi perlu disertai dimensi spiritualitas dan makna hidup. Individu yang mengalami keputusasaan sering kali kehilangan arah eksistensial-tidak sekadar depresi psikologis, tetapi kehilangan rasa tujuan (*loss of purpose*). Di sinilah Al-Qur'an menawarkan terapi maknawi melalui kesadaran bahwa hidup adalah amanah dan ujian yang harus dijalani dengan sabar dan tawakal (Q.S. al-Baqarah [2]: 155–157). Integrasi antara *Cognitive Behavioral Therapy* dan *spiritual counseling*

⁵⁷ World Health Organization, "Suicide Worldwide in 2021: Global Health Estimates", Geneva: WHO, 2021, dalam <https://iris.who.int/handle/10665/381495>. Diakses pada 4 Juni 2025.

⁵⁸ Hui Liu, *et al.*, "Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," dalam *BMC Public Health*, Vol. 25, No. 1206, 2025, hal. 1-18.

dapat membantu pasien menata ulang pola pikir fatalistik menjadi pola pikir penuh harapan dan makna.

4) Koordinasi Lintas-Sektor dan Evaluasi Berkelanjutan

Pencegahan bunuh diri yang efektif harus bersifat lintas sektor, melibatkan pemerintah, lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, media, serta institusi keagamaan.⁵⁹ Kolaborasi ini memungkinkan evaluasi berkelanjutan terhadap perubahan perilaku masyarakat dan efektivitas intervensi. Dalam perspektif Al-Qur'an, kerja kolektif semacam ini merupakan wujud dari prinsip *ta'āwun 'alā al-birri wa al-taqwā* (tolong-menolong dalam kebajikan dan ketakwaan) sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Mā'idah [5]: 2. Dengan demikian, pencegahan bunuh diri bukan hanya tanggung jawab medis, tetapi juga tanggung jawab moral dan spiritual yang bersifat sosial.

Dengan kerangka ini, pencegahan bunuh diri tidak lagi dipahami sebatas tindakan klinis, tetapi sebagai proses pemulihan makna hidup yang hilang akibat kehampaan spiritual. Integrasi antara pendekatan psikososial dan nilai-nilai Qur'ani membuka peluang untuk membangun model intervensi yang lebih holistic-sekaligus menunjukkan bahwa penyembuhan jiwa membutuhkan keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

3. Hubungan Kehampaan Spiritual dengan Kecenderungan Bunuh Diri

a. Kehampaan Spiritual sebagai Faktor Risiko Bunuh Diri

Kehampaan spiritual semakin banyak ditemukan di era modern yang serba cepat, individualistis, dan materialistis, di mana dimensi rohaniah kerap diabaikan demi pencapaian materi dan status sosial.⁶⁰ Perubahan budaya yang menekankan konsumerisme dan kompetisi telah memudahkan rasa keterhubungan dengan nilai-nilai abadi, sehingga memicu krisis makna hidup pada banyak individu.⁶¹

Dari perspektif psikologi dan psikiatri modern, kehampaan spiritual dapat menjadi faktor risiko signifikan terhadap depresi berat, gangguan kecemasan, penyalahgunaan zat, dan bahkan kecenderungan bunuh diri.⁶² Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu yang merasa hidupnya tidak

⁵⁹ World Health Organization, *Preventing Suicide: A Global Imperative*, Geneva: WHO, 2023, dalam <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>. Diakses pada 4 Juni 2025.

⁶⁰ Sukring, *et.al.*, "The Crisis on Modern Human Spirituality," dalam *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 6, No. 9, 2016, hal. 112-115.

⁶¹ Sukring, *et.al.*, "The Crisis on Modern Human Spirituality," ..., hal. 112.

⁶² David H. Rosmarin dan Harold G. Koenig, "Spirituality, Mental Health, and Psychiatry: An Integrative Approach," dalam *CMAJ*, Vol. 187, No. 14, 2015, hal. 1105-1109.

bermakna lebih rentan terhadap stres, mudah putus asa, dan cenderung kehilangan alasan untuk bertahan hidup.

Penelitian lintas-budaya menunjukkan bahwa krisis makna hidup merupakan prediktor kuat dari ide bunuh diri di berbagai kelompok usia.⁶³ Bahkan, studi terbaru pada mahasiswa di beberapa negara Asia Tenggara menegaskan bahwa kehilangan makna spiritual sering kali menjadi pemicu utama dorongan untuk mengakhiri hidup, terutama di tengah tekanan akademik dan isolasi sosial.⁶⁴ Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai kehampaan spiritual menjadi sangat penting, tidak hanya dalam konteks teologis, tetapi juga dalam upaya pencegahan bunuh diri melalui pendekatan kesehatan mental yang holistik.

b. Bukti Kuantitatif: *Meaning in Life* sebagai Faktor Protektif Kuat

Makna hidup (*meaning in life*) merupakan salah satu faktor protektif yang paling konsisten ditemukan dalam literatur psikologi modern sebagai penangkal kuat terhadap kecenderungan bunuh diri. Konsep makna hidup sendiri meliputi perasaan bahwa hidup seseorang memiliki tujuan, nilai, dan arti yang jelas, sehingga keberadaan makna dalam hidup dapat memberikan arah dan motivasi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Secara umum, makna hidup terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu keberadaan makna (*presence of meaning*), pencarian makna (*search for meaning*), dan integrasi makna tersebut ke dalam tujuan serta aktivitas hidup sehari-hari.⁶⁵ Individu yang mampu merasakan dan menemukan makna dalam hidupnya biasanya memiliki tujuan hidup yang jelas, nilai-nilai yang terinternalisasi dengan baik, dan perasaan bahwa keberadaan mereka bermakna, sehingga risiko untuk mengalami ide atau tindakan bunuh diri cenderung jauh lebih rendah dibandingkan individu yang merasa hidupnya kosong, hampa, atau tanpa tujuan.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan dalam berbagai konteks budaya dan populasi selama dekade terakhir menunjukkan bukti empiris yang sangat kuat mengenai peran protektif makna hidup terhadap risiko bunuh diri. Misalnya, sebuah studi longitudinal yang dilakukan di Amerika Serikat dengan melibatkan 2.173 remaja dan dewasa muda menemukan bahwa

⁶³ Bob Lew, *et.al.*, "Meaning in Life as a Protective Factor against Suicidal Tendencies in Chinese University Students," dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 20, No. 73, 2020, hal. 2-3.

⁶⁴ Norhayati Ibrahim, *et.al.*, "The Role of Social Support and Spiritual Wellbeing in Predicting Suicidal Ideation among Malaysian Adolescents," dalam *BMC Public Health*, Vol. 19, No. 553, 2019, hal. 1-8.

⁶⁵ Michael F. Steger dan Todd B. Kashdan, "Meaning in Life and Well-Being: A Brief Review and Conceptual Model," dalam *Clinical Psychology Review*, Vol. 30, No. 4, 2019, hal. 361-371.

peningkatan skor pada *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* secara signifikan berkorelasi negatif dengan ide bunuh diri, bahkan setelah dikontrol terhadap faktor-faktor risiko lain seperti depresi dan kecemasan.⁶⁶ Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan makna hidup memberikan pengaruh protektif yang independen dan signifikan dalam menurunkan ide bunuh diri.

Studi lain di Jepang terhadap 312 pasien rawat jalan psikiatri mengungkapkan bahwa makna hidup tidak hanya berperan langsung, tetapi juga memoderasi dampak stres hidup terhadap keinginan mengakhiri hidup.⁶⁷ Pasien dengan skor makna hidup yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan emosional, sehingga mereka lebih mampu bertahan di tengah situasi stres berat. Hal ini menegaskan bahwa makna hidup berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan meskipun menghadapi kesulitan dan penderitaan.

Secara psikologis, mekanisme di balik kekuatan protektif makna hidup ini sangat kompleks. Makna hidup memperkuat daya tahan psikologis (*resilience*) dengan memberikan arah dan struktur kognitif yang jelas dalam menghadapi krisis atau penderitaan. Ketika individu menghadapi tekanan emosional atau situasi sulit, keberadaan makna hidup memungkinkan mereka untuk melihat pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih luas dan bermakna, bukan sekadar beban yang harus dihindari.⁶⁸ Dengan demikian, makna hidup berfungsi sebagai filter kognitif dan emosional yang membantu seseorang untuk memahami dan menerima penderitaan sebagai pengalaman yang memiliki nilai dan tujuan, bukan sebagai alasan untuk menyerah.

Selain itu, makna hidup juga menumbuhkan rasa tanggung jawab moral dan eksistensial untuk tetap bertahan, yang secara psikologis memberikan motivasi dan kekuatan untuk mengatasi keputusasaan.⁶⁹ Pandangan ini sangat selaras dengan teori *logoterapi* yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, yang menekankan bahwa menemukan makna bahkan di

⁶⁶ Patrick L. Hill, *et al.*, "Meaning in Life as a Protective Factor Against Suicidal Ideation among Adolescents and Young Adults," dalam *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 48, No. 5, 2018, hal. 519-530.

⁶⁷ Masahiko Tanaka dan Koji Wada, "Moderating Effects of Meaning in Life on Stress and Suicidal Ideation among Psychiatric Outpatients in Japan," dalam *Psychiatry Research*, Vol. 255, 2017, hal. 229-235.

⁶⁸ Anthony D. Ong dan C. S. Bergeman, "Resilience, Meaning in Life, and Emotional Well-Being in Later Adulthood," dalam *Aging & Mental Health*, Vol. 20, No. 4, 2016, hal. 361-368.

⁶⁹ Bob Lew, *et al.*, "Meaning in Life as a Protective Factor against Suicidal Tendencies in Chinese University Students," dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 20, 2020, 73, hal. 2-3.

tengah penderitaan adalah kunci utama untuk mempertahankan kehidupan dan mengatasi keputusasaan.⁷⁰ Frankl menunjukkan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka dapat bertahan dan menemukan tujuan hidup yang lebih dalam, sehingga mengurangi keinginan untuk bunuh diri.

Dengan demikian, memperkuat makna hidup menjadi salah satu strategi utama dalam pencegahan bunuh diri dan intervensi kesehatan mental. Program terapi yang menitikberatkan pada pencarian dan penguatan makna hidup, seperti terapi *logoterapi*, dapat membantu individu yang berisiko untuk mengembangkan rasa tujuan dan arti dalam hidup mereka. Selain itu, pendidikan dan dukungan sosial yang mendorong individu untuk menemukan dan menginternalisasi nilai-nilai hidup yang bermakna juga sangat penting dalam konteks pencegahan bunuh diri, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja, dewasa muda, pasien psikiatri, dan mahasiswa.

c. Peran Agama dan Spiritualitas: Proteksi dan Kerentanan

Agama dan spiritualitas memiliki peran ambivalen terhadap kecenderungan bunuh diri: dapat menjadi faktor protektif, tetapi dalam kondisi tertentu justru dapat menjadi faktor kerentanan.

1) Sebagai Proteksi:

Penelitian *meta-analisis* internasional menemukan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan—seperti doa, ibadah rutin, dan partisipasi komunitas—secara signifikan mengurangi risiko bunuh diri.⁷¹

Mekanisme protektif ini muncul melalui:

- a) Dukungan sosial dari komunitas keagamaan.
- b) Larangan moral dan doktrinal terhadap bunuh diri.
- c) Penguatan makna hidup melalui ajaran agama.

Di Indonesia, keterlibatan dalam kegiatan pengajian atau pelayanan gereja terbukti berperan sebagai *buffer* terhadap depresi dan ide bunuh diri, terutama pada remaja dan lansia.⁷²

2) Sebagai Kerentanan:

Namun, agama juga dapat menjadi sumber tekanan bila ajaran atau komunitasnya digunakan secara salah atau disalahpahami. Misalnya:

⁷⁰ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, New York: Pocket Books, 1988, hal. 134-136.

⁷¹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*, San Diego: Academic Press, 2018, hal. 83-84.

⁷² Jalal Poorolajal, *et al.*, "Relationship of Religion with Suicidal Ideation, Suicide Plan, Suicide Attempt, and Suicide Death: A Meta-analysis," dalam *Journal of Research in Health Sciences*, Vol. 22, No. 1, 2022, hal. e00537.

- a) Interpretasi ajaran yang menekankan rasa bersalah berlebihan dapat memicu rasa tidak layak hidup.
- b) Eksklusi sosial akibat perbedaan keyakinan dapat memunculkan kehampaan spiritual.⁷³
- c) Tekanan untuk mematuhi norma religius yang kaku dapat memperburuk kondisi individu yang sedang krisis.

Studi di Timur Tengah menunjukkan bahwa stigma terhadap gangguan mental di komunitas religius dapat membuat individu enggan mencari bantuan profesional, sehingga meningkatkan risiko bunuh diri.⁷⁴

Dengan demikian, peran agama dan spiritualitas dalam kaitannya dengan bunuh diri tidak bisa dilihat secara hitam putih. Faktor protektifnya dapat dioptimalkan, sementara potensi kerentanannya perlu diwaspadai melalui pendekatan pastoral, bimbingan rohani, dan pendidikan agama yang empatik.⁷⁵

B. Konsep Kehampaan Spiritual

1. Definisi Kehampaan Spiritual dan Kategorinya

Kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*⁷⁶) Definisi “emptiness”: “a feeling of emptiness is an unhappy or frightening feeling that nothing is worthwhile ...” dan “spiritual” artinya berkaitan dengan pemikiran, kepercayaan, bukan aspek fisik/material. Jadi “spiritual emptiness” secara harfiah dapat diartikan sebagai “perasaan kekosongan batin/rohani”, di mana hidup terasa hampa secara makna batin.⁷⁷ Kehampaan spiritual merupakan kondisi psikologis dan eksistensial di mana individu merasa hidupnya kehilangan makna, tujuan, serta keterhubungan dengan sesuatu yang transenden, seperti nilai-nilai moral, agama, atau hubungan dengan Tuhan. Kondisi ini tidak sekadar berupa perasaan hampa sementara, tetapi bersifat

⁷³ Ryan E. Lawrence, *et al.*, “Religion, Spirituality, and Risk for Suicide: A Systematic Review,” dalam *Archives of Suicide Research*, Vol. 24, No. 1, 2020, hal. 1-24.

⁷⁴ Feten Fekih-Romdhane *et al.*, “Mental Illness Stigma as a Moderator in the Relationship between Religiosity and Help-Seeking Attitudes among Muslims from 16 Arab Countries,” dalam *BMC Public Health*, Vol. 23, No. 1671, 2023, hal. 2-3.

⁷⁵ Karen Mason, *et al.*, “Suicide Risks and Protections in Religious Communities: Two Exploratory Studies,” dalam *Religions*, Vol. 15, No. 9, 2024, hal. 1118.

⁷⁶ Menjelaskan spiritual emptiness sebagai “deep sense of inner void, where life feels stripped of meaning, vitality, and connection.” Bukan hanya sedih atau bosan, tetapi perasaan bahwa identitas batin, motivasi, makna hidup, dan koneksi spiritual atau eksistensial terasa runtuh. Lihat pada Awakening Collective, “Spiritual Emptiness: What It Is, Why It Happens, and How to Work Through It,” *Awakening Collective*, diakses 26 November 2025, <https://www.awakeningcollective.org/spiritual-emptiness.html>.

⁷⁷ Collins COBUILD Advanced Learner’s Dictionary, s.v. “emptiness,” “spiritual,” Collins, diakses 26 November 2025, <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/spiritual-emptiness>.

mendalam dan berkelanjutan, memengaruhi motivasi, pola pikir, emosi, dan kesehatan mental seseorang.⁷⁸ Dalam banyak kasus, kehampaan ini muncul meskipun secara lahiriah individu terlihat memiliki kehidupan yang mapan atau “normal” di mata orang lain.⁷⁹

Fenomena ini dibedakan para ahli menjadi beberapa kategori:

a. Kehampaan Transendental

hilangnya atau melemahnya hubungan dengan Tuhan, agama, atau keyakinan spiritual yang selama ini menjadi penopang hidup. Hal ini sering terjadi akibat krisis iman, kekecewaan terhadap institusi keagamaan, atau pengalaman traumatis yang mengguncang keyakinan.⁸⁰

b. Kehampaan Eksistensial

perasaan hidup tanpa tujuan, arah, atau nilai yang jelas. Sering muncul setelah kehilangan besar (misalnya kematian orang terdekat), kegagalan besar dalam karier, atau perubahan hidup drastis yang menimbulkan krisis identitas.⁸¹

c. Kehampaan Relasional-Spiritual

keseharian mendalam yang timbul akibat hilangnya rasa keterhubungan dengan sesama manusia dalam kerangka nilai-nilai spiritual, seperti kasih sayang, empati, dan solidaritas. Kehampaan ini berbeda dari keseharian biasa karena disertai rasa terputus dari makna relasional yang lebih tinggi.⁸²

2. Implikasi Kehampaan Spiritual terhadap Kehidupan Individu

Kehampaan spiritual merupakan fenomena psikososial yang memiliki dampak multidimensional, baik pada ranah psikologis, sosial, maupun fisik. Kehampaan ini sering kali muncul ketika individu tidak menemukan makna mendasar dalam hidupnya, sehingga merasa hidup berjalan tanpa arah dan tujuan. Dalam konteks kesehatan mental, kondisi kekosongan makna telah banyak dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, hingga ideasi bunuh diri. Fenomena

⁷⁸ Lucy Fulham, *et.al.*, “The Relationship between Emptiness and Suicide and Self-Injury Urges in Borderline Personality Disorder,” dalam *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 53, No. 5, 2023, hal. 2-3.

⁷⁹ Harold G. Koenig, “Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic,” dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 59, 2020, hal. 2205–2214.

⁸⁰ Jennifer H. Wortmann, *et.al.*, “Trauma and PTSD Symptoms: Does Spiritual Struggle Mediate the Link?,” dalam *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol. 3, No. 4, 2011, hal. 442-452.

⁸¹ Phoebe E. McKenna-Plumley, *et.al.*, “It’s a Feeling of Complete Disconnection: Experiences of Existential Loneliness from Youth to Older Adulthood,” dalam *BMC Psychology*, Vol. 11, 2023, hal. 408.

⁸² Theo G. van Tilburg, “Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept,” dalam *Assessment*, Vol. 27, 2020, hal. 1-14.

ini dapat pula menjadi faktor pemicu timbulnya *burnout* kronis, khususnya pada individu yang terjebak dalam rutinitas monoton tanpa nilai intrinsik yang meneguhkan.⁸³

Dampak pertama dari kehampaan spiritual adalah penurunan *resiliensi* psikologis. Individu yang kehilangan rasa makna hidup cenderung lebih rentan menghadapi tekanan atau peristiwa traumatis. Tidak adanya “jangkar makna” membuat seseorang kesulitan menemukan alasan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *resiliensi* psikologis memiliki korelasi positif dengan orientasi makna hidup: semakin tinggi tingkat makna, semakin kuat pula kemampuan individu mengatasi stres. Sebaliknya, ketiadaan makna hidup memperburuk kerentanan psikologis dan membuka jalan bagi berkembangnya gejala depresi berat.⁸⁴

Dampak kedua adalah isolasi sosial. Kehampaan spiritual sering membuat individu kehilangan rasa keterhubungan dengan komunitas, tradisi, atau nilai-nilai kolektif yang sebelumnya menopang keberadaannya. Kondisi ini dapat menimbulkan keterasingan sosial, penarikan diri, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas kemasyarakatan. Penelitian kontemporer menegaskan bahwa isolasi sosial bukan hanya berhubungan dengan kesepian, melainkan juga berdampak langsung pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental serta penurunan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.⁸⁵

Selanjutnya, kehampaan spiritual juga menimbulkan kerentanan pada perilaku destruktif. Banyak individu yang tidak mampu mengatasi kekosongan makna mencari jalan pelarian melalui penyalahgunaan alkohol, narkoba, maupun perilaku berisiko tinggi seperti seks bebas atau perjudian. Hal ini sejalan dengan hasil studi psikologi klinis yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara hilangnya makna hidup dengan meningkatnya perilaku adiktif. Perilaku tersebut pada akhirnya tidak menyelesaikan masalah, melainkan memperburuk kondisi psikososial dan memperbesar risiko bunuh diri.⁸⁶

Dalam perspektif Al-Qur'an, krisis makna dan kehampaan spiritual bukanlah fenomena yang dibiarkan tanpa solusi, melainkan dihadapi dengan penguatan spiritual melalui kesabaran, doa, dan optimisme. Al-Qur'an

⁸³ Chi Hung Leung dan Hok Ko Pong, “Cross-Sectional Study of the Relationship between the Spiritual Wellbeing and Psychological Health among University Students,” dalam *PLOS ONE*, Vol. 16, No. 4, 2021, e0249702.

⁸⁴ Tatjana Schnell dan Jürgen Maier, “Meaning in Life and Resilience to Stressors: Three Empirical Studies,” dalam *Journal of Positive Psychology*, Vol. 15, No. 5, 2020, hal. 1-15.

⁸⁵ Eun Jung Kim, *et al.*, “Loneliness and Social Isolation and Psychiatric Disorders: Insights from the National Mental Health Survey in Korea,” dalam *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 16, 2025, hal. 1-11.

⁸⁶ Katharina M. Weegmann, *et al.*, “Meaning in Life: Investigating Protective and Risk Factors for Harmful Alcohol Consumption,” dalam *Frontiers in Psychology*, Vol. 12, 2021, hal. 1-12.

menegaskan bahwa setiap ujian hidup selalu sejalan dengan kapasitas manusia: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”* (Q.S. al-Baqarah [2]: 286). Ayat ini memberikan penguatan bahwa meskipun individu merasa hidup tanpa arah, sesungguhnya ia masih memiliki potensi dan daya tahan untuk menghadapi beban tersebut.

Demikian pula, Al-Qur’an mendorong manusia mencari pertolongan dengan sabar dan salat: *“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”* (Q.S. al-Baqarah [2]: 45, *“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (Q.S. al-Baqarah [2]: 153). Kesabaran dalam konteks ini bukanlah sikap pasif, melainkan bentuk resiliensi psikologis dan spiritual yang memungkinkan individu bertahan di tengah tekanan hidup.

Lebih jauh, Allah menegaskan bahwa orang-orang yang diuji dengan rasa takut, lapar, kehilangan harta, jiwa, dan buah-buahan diberi kabar gembira apabila mereka mampu bersabar: *“Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: ‘Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn’.* Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S. al-Baqarah [2]: 155–157).

Selain itu, optimisme juga ditanamkan melalui firman-Nya: *“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”* (Q.S. al-Insyirāh [94]: 5-6). Pesan ini sangat relevan dalam mengatasi kehampaan spiritual, karena menekankan adanya harapan baru setelah krisis dan keterpurukan. Dengan demikian, ayat-ayat tersebut menghadirkan kerangka coping spiritual yang dapat memperkuat individu dari dampak destruktif kehampaan makna.

Implikasi-implikasi ini menunjukkan bahwa kehampaan spiritual bukan sekadar persoalan abstrak atau pengalaman batiniah yang bersifat subjektif, melainkan fenomena yang memiliki konsekuensi nyata terhadap kesehatan mental, sosial, dan fisik seseorang. Karena itu, diperlukan intervensi yang menekankan pada penguatan makna hidup, pembangunan koneksi spiritual, serta pemulihan orientasi nilai dalam kehidupan individu. Intervensi tersebut dapat dilakukan melalui konseling berbasis spiritual, terapi logoterapi, maupun pendekatan komunitas yang menekankan keterhubungan dan kebermaknaan hidup. Dengan demikian, pencegahan terhadap masalah psikososial yang lebih serius, termasuk depresi dan bunuh diri, dapat lebih efektif dilakukan.

Implikasi ini menunjukkan bahwa kehampaan spiritual bukan sekadar persoalan abstrak atau pengalaman batiniah yang bersifat subjektif, melainkan fenomena yang memiliki konsekuensi nyata terhadap kesehatan mental, sosial, dan fisik seseorang. Karena itu, diperlukan intervensi yang menekankan pada

penguatan makna hidup, pembangunan koneksi spiritual, serta pemulihan orientasi nilai dalam kehidupan individu. Intervensi tersebut dapat dilakukan melalui konseling berbasis spiritual, terapi *logoterapi*, maupun pendekatan komunitas yang menekankan keterhubungan dan kebermaknaan hidup. Dengan demikian, pencegahan terhadap masalah psikososial yang lebih serius, termasuk depresi dan bunuh diri, dapat lebih efektif dilakukan.⁸⁷

C. Pandangan Al-Qur'an tentang Bunuh Diri

1. Tafsir Ayat-Ayat yang Relevan dengan Isu Bunuh Diri

- a. Larangan bunuh diri dan kesucian jiwa: Q.S. an-Nisâ' (4:29), QS. al-Isrâ' [17]: 33, Q.S. al-Mâ'idah (5:32), Q.S. al-Baqarah (2:195) dan Q.S. al-An'âm (6:151)

Ayat ini menjadi salah satu dalil utama dalam pembahasan larangan bunuh diri: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang *bâtil*, dan janganlah kamu membunuh diri kamu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadaMu.” (4:29). Ungkapan *wa lā taqtulū anfusakum* dalam ayat ini dipahami oleh mayoritas mufassir sebagai larangan tegas terhadap tindakan menghilangkan nyawa, baik terhadap orang lain maupun diri sendiri.

QS. al-Isrâ' [17]: 33, “Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan suatu alasan yang benar.” Ayat ini menjadi landasan normatif larangan menghilangkan nyawa, termasuk bunuh diri.

Q.S. al-Mâ'idah (5:32) menegaskan kesucian nyawa: membunuh satu jiwa tanpa alasan yang dibenarkan setara dengan membunuh seluruh umat manusia; sebaliknya, menyelamatkan satu jiwa setara dengan menyelamatkan seluruh umat manusia. Kedua ayat ini digunakan secara sinergis dalam diskursus tafsir untuk menegaskan bahwa kehidupan adalah amanah yang harus dijaga, sehingga bunuh diri bertentangan dengan prinsip *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa).⁸⁸

Q.S. al-Baqarah (2:195) mengingatkan: “... dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.” Para mufassir klasik mengaitkan ayat ini dengan larangan melakukan perbuatan yang dapat membahayakan diri sendiri, sementara mufassir kontemporer memperluas maknanya mencakup tindakan bunuh diri.

⁸⁷ Hajibabaei, *et.al.*, “Impact of an existential-spiritual intervention compared with a cognitive-behavioral therapy on quality of life and meaning in life among women with multiple sclerosis,” dalam *Iranian Journal of Psychiatry*, Vol. 15, No. 4, 2020, hal. 322-330.

⁸⁸ Muhammad Khalid Masud, “The Sanctity of Life in Islamic Law,” dalam *Islamic Studies*, Vol. 59, No. 2, 2019, hal. 87-102.

Q.S. al-An‘ām (6:151) menegaskan kesucian nyawa dan larangan membunuh: ayat ini melarang membunuh diri sendiri maupun orang lain tanpa alasan yang dibenarkan, termasuk larangan membunuh anak-anak karena takut kemiskinan. Ungkapan *wa lā taqtulū anfusakum* dan “janganlah kalian membunuh jiwa yang diharamkan Allah” menjadi dasar bahwa nyawa manusia adalah amanah yang harus dijaga. Ayat ini, sebagaimana tafsir para mufassir menjelaskan, menekankan prinsip *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa), sehingga tindakan bunuh diri bertentangan dengan prinsip syariah yang menekankan penghormatan terhadap kehidupan sebagai karunia dan amanah dari Allah.

Tafsir klasik seperti Al-Ṭabarī dan Ibn Kathīr menekankan bahwa ayat ini melarang segala bentuk tindakan yang menyebabkan kematian tanpa alasan *syar’i*,⁸⁹ sementara tafsir kontemporer menyoroti dimensi etisnya sebagai bentuk perlindungan terhadap martabat dan hak hidup manusia. Dalam kajian modern, ayat ini menjadi pijakan normatif utama dalam menyikapi isu bunuh diri di masyarakat Muslim.

b. Ayat tentang Resiliensi: QS. al-Baqarah [2]: 286

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” Ayat ini menjadi landasan penting dalam membangun sikap *resilience* (ketangguhan jiwa) bagi setiap individu yang menghadapi beban hidup. Mayoritas mufassir memahami ayat ini sebagai bentuk kasih sayang Allah, yang menegaskan bahwa setiap ujian selalu sebanding dengan kapasitas hamba untuk menghadapinya. Al-Qurṭubī menafsirkan ayat ini sebagai bukti keadilan Allah yang tidak akan menuntut manusia di luar batas kemampuan mereka, sehingga beban syariat maupun cobaan hidup selalu berada dalam jangkauan manusia untuk dihadapi dengan sabar dan ikhtiar.⁹⁰

c. Narasi historis dan linguistik.

Sebagian mufassir mengaitkan larangan bunuh diri dengan konteks sejarah Bani Israil, yang pada masa tertentu diperintahkan untuk melakukan hukuman mati terhadap diri mereka sendiri sebagai bentuk taubat kolektif (lihat Q.S. al-Baqarah:54). Diskusi linguistik mengenai frasa *anfusakum* juga menjadi perhatian: sebagian memaknainya secara harfiah “dirimu sendiri” (larangan bunuh diri), sementara yang lain menafsirkan “sesama kalian” (larangan membunuh sesama Muslim). Meskipun demikian, ulama

⁸⁹ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur‘ān*, taḥqīq ‘Abd Allāh ibn ‘Abd al-Muḥsin al-Turkī, Juz 6, Beirut: Mu‘assasah al-Risālah, 2006, hal. 259.

⁹⁰ Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *Tafsīr al-Qurṭubī: The General Judgments of the Qur‘an and Clarification of What it Contains of the Sunnah and Ayahs of Discrimination*, trans. Aisha Bewley, Vol. 3, Norwich: Diwan Press, 2017, tafsir Q.S. al-Baqarah: 286. Tersedia di: *Diwan Press*.

klasik maupun modern secara umum sepakat bahwa larangan ini mencakup keduanya.⁹¹

d. Hadis-hadis pendukung.

Larangan bunuh diri diperkuat oleh hadis sahih yang diriwayatkan oleh al-Bukhārī dan Muslim, yang menyatakan bahwa pelaku bunuh diri akan mendapatkan siksaan di akhirat sesuai metode kematiannya. Misalnya, orang yang membunuh dirinya dengan besi akan menusuk dirinya dengan besi itu di neraka. Kajian hadis modern menegaskan bahwa pesan ini berfungsi sebagai peringatan moral dan sosial, namun harus dipahami secara proporsional dalam konteks kesehatan mental. Beberapa peneliti Muslim kontemporer menilai bahwa hadis-hadis ini dapat dijadikan landasan pencegahan bunuh diri, asalkan tidak digunakan untuk menstigma penderita gangguan jiwa.⁹²

2. Pendekatan Tradisional dan Kontemporer terhadap Ayat-Ayat Bunuh Diri

a. Pendekatan tradisional.

Pendekatan tafsir klasik memandang bunuh diri sebagai dosa besar yang diharamkan. Meskipun pelakunya tetap dianggap Muslim, ia mendapat konsekuensi moral dan ancaman hukuman akhirat. Para *fuqahā'* menekankan bahwa larangan bunuh diri sejalan dengan *maqāṣid al-syarī'ah*, khususnya perlindungan jiwa (*hifẓ al-nafs*). Dalam masyarakat tradisional, keluarga, ulama, dan komunitas memikul tanggung jawab untuk mencegah terjadinya bunuh diri, baik melalui nasihat agama maupun pengawasan sosial.⁹³

b. Pendekatan kontemporer.

Dalam dekade terakhir, banyak penelitian yang memadukan tafsir dengan ilmu psikologi dan psikiatri. Studi-studi ini menunjukkan bahwa praktik religius sering berfungsi sebagai faktor protektif terhadap ide bunuh diri, namun tidak sepenuhnya efektif jika individu menghadapi tekanan sosial, ekonomi, atau mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, pendekatan kontemporer menggabungkan nilai-nilai Qur'ani dengan layanan kesehatan mental, pendampingan psikososial, dan program edukasi

⁹¹ Siti Nur Ismah, "Penafsiran Wala Taqtulu dan Faqtulu Serta Relevansinya Dengan Bunuh Diri Perspektif Maqasidi," dalam *Indonesian Journal of Innovation Multidiscipliner Research*, Vol. 2, No. 1, 2024, hal. 74.

⁹² Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Janā'iz, No. 1365, diakses dari Sunnah.com, 20 Juli 2024.

⁹³ Agus Santoso, *et al.*, "The Suicide Phenomenon and Its Treatment in the Islamic Psycho-Spiritual Perspective," dalam *Analisa: Journal of Social Science and Religion*, Vol. 9, No. 2, 2024, hal. 229.

publik yang sensitif terhadap keyakinan agama. Strategi ini dinilai lebih efektif dalam pencegahan bunuh diri di masyarakat Muslim.⁹⁴

c. Nuansa etis dan kontroversi.

Perdebatan kontemporer muncul ketika bunuh diri dikaitkan dengan kondisi medis seperti depresi berat atau gangguan bipolar. Dalam kasus demikian, sebagian ulama kontemporer menganggap kapasitas tanggung jawab moral (*taklīf*) pelaku bisa berkurang secara signifikan. Oleh sebab itu, kebijakan pencegahan bunuh diri di komunitas Muslim disarankan mengedepankan empati, penghapusan stigma, serta akses ke layanan kesehatan mental. Pendekatan ini menegaskan larangan bunuh diri, namun menolak pendekatan yang hanya mengedepankan hukuman atau ancaman.⁹⁵

D. Kerangka Konseptual

1. Konsep *Spiritual Emptiness* dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Al-Qur'an

Spiritual emptiness atau kehampaan spiritual dapat dipahami sebagai kondisi batin di mana individu kehilangan rasa makna, tujuan transendental, serta keterhubungan dengan Tuhan dan nilai-nilai moral. Dalam kajian psikologi modern, keadaan ini sering dikaitkan dengan krisis eksistensial, kekosongan makna hidup, dan keterputusan dari sistem nilai yang diyakini.⁹⁶ Viktor Frankl, misalnya, menyebut fenomena ini sebagai “*existential vacuum*” yang memicu frustrasi eksistensial dan dapat berujung pada depresi maupun perilaku bunuh diri. Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi serupa dipahami sebagai hilangnya *tazkiyat al-nafs* (pembersihan jiwa) dan terganggunya keseimbangan unsur *nafs*, *qalb*, *‘aql*, dan ruh, sehingga *qalb* tidak lagi dibimbing oleh fitrah dan cahaya ketakwaan.⁹⁷

Al-Qur'an menekankan bahwa kehidupan manusia memiliki tujuan transendental. Salah satu ayat yang menegaskan hal ini adalah firman Allah dalam QS. *al-Dhāriyāt* [51]:56: “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.” Dengan demikian,

⁹⁴ Duaa A. Alharbi, *et al.*, “Understanding the Beliefs and Attitudes towards Mental Health Problems Held by Muslim Communities and Acceptability of Cognitive Behavioral Therapy as a Treatment: Systematic Review and Thematic Synthesis,” dalam *Discover Psychology*, Vol. 3, No. 1, 2023, hal. 6-12.

⁹⁵ Marwa T. Elshazly, *et al.*, “Mental Illness Stigma as a Moderator in the Relationship between Religiosity and Help-Seeking Attitudes among Muslims from 16 Arab Countries,” dalam *BMC Public Health*, Vol. 23, No. 1671, 2023, hal. 6-14.

⁹⁶ Austin W. Lemke, *et al.*, “Religious/Spiritual Struggles and Suicide Ideation Among Adult Psychiatric Outpatients: A 12-Month Longitudinal Study,” dalam *Journal of Affective Disorders Reports*, Vol. 14, 2023, hal. 3.

⁹⁷ Merve Cetinkaya, “Spirituality and Mental Well-being: A Study of the Members of Three London Based Sufi Groups”, PhD Thesis, University College London, 2023, hal. 36.

kehampaan spiritual dapat dipahami sebagai keterputusan manusia dari tujuan penciptaannya, yakni ibadah dan pengabdian kepada Allah. Ketika manusia menjauh dari nilai-nilai *'ubūdiyyah*, ia kehilangan arah hidup dan mudah terjebak dalam krisis makna.⁹⁸

Lebih jauh, nilai-nilai Qur'ani yang meneguhkan makna hidup menjadi “penawar” bagi kehampaan spiritual. Konsep *ḥusn al-khulq* (akhlak mulia), *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (syukur), *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), dan *zikrullah* (mengingat Allah) berfungsi sebagai fondasi spiritual yang menjaga keseimbangan jiwa. Nilai-nilai ini bukan sekadar etika normatif, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang nyata: membangun daya tahan, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan optimisme hidup.⁹⁹ Dengan demikian, integrasi nilai Qur'ani ke dalam praktik spiritual merupakan langkah protektif terhadap munculnya kehampaan spiritual.

Secara praktis, pendidikan dan pembinaan spiritual menjadi salah satu strategi penting untuk mengatasi kehampaan spiritual. Upaya ini mencakup penguatan *tazkiyah* (penyucian diri), *dzikrullah* (mengingat Allah secara konsisten), doa, serta pemahaman terhadap pesan Qur'ani. Sejumlah penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik spiritual tersebut berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan *resiliensi* mental umat Isla.¹⁰⁰ Sementara itu, studi Hajiyousouf dan Bulut (2022) menegaskan bahwa agama berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi dan kecenderungan bunuh diri, terutama ketika spiritualitas dijalani secara fungsional dan mendalam.¹⁰¹

Lebih lanjut, penelitian Saged dkk. (2022) menunjukkan bahwa intervensi Islami yang menekankan *dzikrullah*, *istighfār*, *ṣabr*, dan *tawakkul* secara *signifikan* mampu menurunkan depresi pada pasien laki-laki serta kecemasan pada pasien perempuan, sekaligus memberikan ketenangan batin dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka.¹⁰² Selain itu, studi lain menemukan bahwa ketakwaan (*taqwa*) dan kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan

⁹⁸ Abbas Fanniasl, “Investigating the Only Basic Purpose of Human Creation from the Perspective of the Qur'an,” dalam *Journal of Seraje Monir*, Vol. 14, No. 47, Fall & Winter 2023, hal. 202.

⁹⁹ Merve Cetinkaya dan Jo Billings, “Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-being,” dalam *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 26, No. 10, 2023, hal. 1065-1080.

¹⁰⁰ Merve Cetinkaya dan Jo Billings, “Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-being,” ..., hal. 1069-1074.

¹⁰¹ I. I. Hajiyousouf dan Sefa Bulut, “Mental Health, Religion and Suicide,” dalam *Open Journal of Medical Psychology*, Vol. 11, No. 1, 2022, hal. 12-27.

¹⁰² Ali Ali Gobaili Saged, *et al.*, “The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia,” dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 61, No. 1, 2022, hal. 85-87.

psikologis di kalangan remaja dan mahasiswa.”¹⁰³ Dengan demikian, spiritualitas Islami bukan hanya aspek ibadah, tetapi juga terapi psikologis yang relevan menghadapi tantangan kehidupan modern yang kerap memicu kehampaan makna.

Dari sudut pandang konseptual, kerangka hubungan antara *spiritual emptiness* dan bunuh diri dapat dipahami melalui dua arah. Pertama, kehampaan spiritual menjerumuskan manusia pada krisis eksistensi yang memicu depresi, isolasi sosial, dan hilangnya daya tahan jiwa. Kedua, nilai-nilai Qur’ani yang menguatkan makna hidup berfungsi sebagai “*buffer*” atau perisai protektif terhadap kehampaan spiritual. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, konsep *spiritual emptiness* dipandang bukan hanya sebagai problem psikologis, tetapi juga problem teologis yang membutuhkan solusi integratif melalui pendekatan Qur’ani.

2. Kerangka Hubungan antara Kehampaan Spiritual dan Fenomena Bunuh Diri

Kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*) merupakan kondisi kehilangan makna, arah hidup, dan keterhubungan transenden dengan Allah maupun dengan komunitas religius. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek teologis, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental individu. Banyak penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kekosongan makna hidup berhubungan erat dengan depresi, kecemasan, dan bahkan ide bunuh diri.¹⁰⁴ Dalam konteks ini, hubungan antara kehampaan spiritual dan fenomena bunuh diri dapat dipaparkan dalam beberapa tahapan berikut.

Pertama, kehampaan spiritual menyebabkan hilangnya makna dan harapan yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi atau putus asa. Ketika seseorang tidak lagi menemukan arah hidup yang bersandar pada nilai transenden, ia mengalami krisis makna (*existential vacuum*). Krisis ini menjadi mediator psikologis menuju ide bunuh diri, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Franklian kontemporer yang menekankan peran *meaning in life* sebagai pelindung dari depresi dan *suicidal ideation*.¹⁰⁵

Kedua, kehampaan spiritual berimplikasi pada keterasingan sosial dan spiritual yang berakibat pada melemahnya dukungan komunal.

Konflik spiritual atau rendahnya keterhubungan religius dapat membuat

¹⁰³ Sufya, D. H., & Abas, N. A. H. “Exploring Life Satisfaction as a Bridge Between Taqwa and Psychological Well-Being in Muslim Adolescents,” dalam *International Journal of Islamic Educational Psychology*, Vol. 5, No. 2, 2024, hal. 337-355.

¹⁰⁴ Xing Hang, *et al.*, “Dimensions of the Psychological Emptiness and Its Relation with Suicide History among College Students,” dalam *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, 2025, Article 1626912.

¹⁰⁵ Xing Hang, *et al.*, “Dimensions of the Psychological Emptiness and Its Relation with Suicide History among College Students,” ..., hal. 2-3.

individu merasa terisolasi, kehilangan *belongingness* yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional dan sosial. Rasa keterasingan ini, menurut Joiner dalam *Interpersonal Theory of Suicide*, merupakan salah satu prediktor kuat munculnya ide bunuh diri.¹⁰⁶

Ketiga, internalisasi kehampaan spiritual berdampak pada menurunnya *resiliensi* dan meningkatkan risiko perilaku ekstrem.

Kehampaan spiritual yang berlarut-larut melemahkan daya tahan jiwa terhadap tekanan hidup. Dalam situasi ekstrem, bunuh diri dapat dianggap sebagai jalan keluar dari penderitaan batin yang tidak tertahankan.¹⁰⁷ Penelitian psikologi kontemporer menguatkan bahwa rendahnya *resiliensi spiritual* berkorelasi signifikan dengan meningkatnya *suicidal tendency*, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa.¹⁰⁸ Keempat, nilai-nilai Qur’ani berfungsi sebagai *buffer* protektif terhadap kehampaan spiritual. Al-Qur’an secara tegas melarang tindakan bunuh diri (QS. al-Nisā’ [4]:29), sekaligus menawarkan pengharapan melalui ayat-ayat penuh rahmat seperti QS. al-Zumar [39]:53: “Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.” Larangan dan janji pengampunan ini berperan ganda: secara teologis, mengingatkan bahwa hidup adalah amanah; secara psikologis, memberikan harapan dan makna baru untuk bertahan.¹⁰⁹ Dengan demikian, nilai Qur’ani tidak hanya memberikan dasar normatif, tetapi juga terapi spiritual yang memperkuat ketahanan jiwa.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa hubungan antara kehampaan spiritual dan bunuh diri bersifat kompleks: ia dimediasi oleh krisis makna, keterasingan sosial, serta lemahnya *resiliensi*. Namun, pada saat yang sama, nilai Qur’ani dapat berfungsi sebagai benteng protektif yang meneguhkan kembali makna hidup. Kerangka konseptual ini penting untuk menunjukkan bahwa fenomena bunuh diri tidak hanya persoalan psikologis, tetapi juga spiritual dan teologis.

¹⁰⁶ Thomas Joiner, *Why People Die by Suicide*, edisi revisi, Cambridge: Harvard University Press, 2005, hal. 124.

¹⁰⁷ Alessandra Costanza, *et al.*, “The Meaning in Life in Suicidal Patients: The Presence and the Search for Constructs. A Systematic Review,” dalam *Medicina*, Vol. 55, No. 8, 2019, hal. 465.

¹⁰⁸ Norhayati Ibrahim, *et al.*, “The Role of Social Support and Spiritual Wellbeing in Predicting Suicidal Ideation among Marginalized Adolescents in Malaysia,” dalam *BMC Public Health*, Vol. 19, No. 4, 2019, hal. 553.

¹⁰⁹ Bob Lew, *et al.*, “An Analysis of Age-Standardized Suicide Rates in Muslim-Majority Countries in 2000-2019,” dalam *BMC Public Health*, Vol. 22, No. 882, 2022, hal. 14.

BAB III

PENDEKATAN DAN SUMBER PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan Tafsir Tematik (*Maudhu'i*)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena fokus utamanya adalah menggali makna, memahami konteks, dan menafsirkan fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual sebagaimana tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an, bukan mengukur data numerik atau statistik.¹ Pendekatan kualitatif berangkat dari paradigma interpretatif yang menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.² Secara khusus, penelitian ini mengadopsi pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*),³ yaitu metode penafsiran yang mengumpulkan seluruh ayat Al-

¹ S. M. Yasir Arafat, *et al.*, "Psychological Autopsy Study and Risk Factors for Suicide in Muslim-Majority Countries," dalam *Brain and Behavior*, Vol. 11, No. 6, 2021, hal. 213.

² Anne E. Pezalla, *et al.*, "Researching the Researcher-as-Instrument: An Exercise in Interviewer Self-Reflexivity," dalam *Qualitative Research*, Vol. 12, No. 2, 2012, hal. 165-185.

³ Muhammad Rizqi Romdhon, "Tafsir Maudhū'ī Sebagai Pendekatan Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi)," dalam *Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1, Juni 2025, hal. 12-28.

Qur'an yang berkaitan dengan suatu tema tertentu, kemudian menelaahnya secara menyeluruh, runtut, dan saling melengkapi sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan komprehensif.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan telaah mendalam terhadap sumber-sumber primer dan sekunder, menggali nuansa makna, serta mempertimbangkan konteks historis, sosial, dan budaya yang melatarbelakangi turunnya ayat (*asbāb al-nuzūl*) maupun penafsiran para ulama. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak hanya membatasi diri pada satu surat atau satu konteks ayat, tetapi melakukan penelusuran menyeluruh terhadap keseluruhan mushaf untuk menemukan keterkaitan antar-ayat dalam satu tema.

Menurut pandangan ulama kontemporer seperti Manna' al-Qaththan dan al-Farmawi, tafsir *maudhu'i* memiliki keunggulan dalam merespons isu-isu aktual, karena sifatnya yang fleksibel dalam mengintegrasikan penjelasan Al-Qur'an dengan realitas modern.⁴ Dengan demikian, metode ini sangat relevan digunakan dalam mengkaji isu bunuh diri dan kehampaan spiritual, yang merupakan problem multidimensional dan membutuhkan perspektif keagamaan yang *holistik*.

Dalam prosesnya, langkah-langkah penelitian tafsir *maudhu'i* mencakup:⁵

- a. Menentukan tema penelitian secara spesifik, dalam hal ini tema “bunuh diri dan kehampaan spiritual” dalam perspektif Al-Qur'an.
- b. Menginventarisasi ayat-ayat terkait dengan bantuan indeks tematik, perangkat lunak digital Al-Qur'an, maupun kajian tafsir terdahulu.
- c. Mengkaji *asbāb al-nuzūl* dan konteks linguistik ayat, termasuk analisis bahasa Arab klasik untuk memahami makna asal.
- d. Membandingkan penafsiran ulama dari berbagai periode, mulai dari tafsir klasik seperti al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, dan Ibn Kathīr hingga tafsir modern seperti al-Sya'rawī, Quraish Shihab dan Sayyid Quṭb.
- e. Mensintesis makna dari seluruh ayat yang terkumpul menjadi suatu kesimpulan yang terstruktur, disertai relevansinya terhadap kondisi kontemporer.

Pendekatan ini juga memungkinkan integrasi antara sumber tafsir dan temuan ilmiah modern, misalnya teori psikologi, sosiologi, dan neurosains, untuk membangun dialog antara teks wahyu dan pengetahuan empiris. Hal ini sejalan dengan prinsip integrasi ilmu dalam studi Islam kontemporer, di mana

⁴ Abdul Syukkur, “Metode Tafsir al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi,” dalam *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol. 6, No. 1, Februari 2020, hal. 115.

⁵ Lady Eka Rahmawati, “Lebih Dekat dengan Metode Tafsir Maudhu'i; Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Al-Qur'an,” dalam *Jurnal Sanaamul Qur'an*, Vol. 4, No. 2, Agustus 2023, hal. 163-173.

penafsiran Al-Qur'an diupayakan mampu memberikan jawaban terhadap problematika manusia modern tanpa kehilangan otentisitasnya.⁶

Dengan demikian, penggunaan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir *maudhu'i* memberikan kerangka analisis yang kaya dan mendalam, yang diharapkan mampu menggali pesan Al-Qur'an secara komprehensif sekaligus relevan dengan tantangan zaman.

B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu data primer dan data sekunder. Keduanya memiliki fungsi saling melengkapi dalam membangun analisis yang utuh. Data primer memberikan dasar normatif-teologis dari Al-Qur'an, sedangkan data sekunder memperkaya interpretasi tersebut melalui dukungan literatur tafsir, kajian akademis, dan penelitian ilmiah modern.

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang secara langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan isu bunuh diri (*intihār*), penjagaan nyawa (*hifz al-nafs*), dan penguatan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Ayat-ayat ini dipilih melalui kajian awal kitab tafsir klasik, indeks tematik Al-Qur'an, serta perangkat digital seperti *Maktabah Syamilah*, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, dan *Qur'an Corpus*. Pemilihan dilakukan berdasarkan relevansi makna, kekuatan dalil, dan keterkaitan dengan tujuan penelitian.

Adapun ayat-ayat yang menjadi fokus utama adalah:

- a. QS. al-Nisā' [4]: 29, QS. al-Isrā' [17]: 33, Q.S. al-An'ām (6:151) dan QS. al-Baqarah [2]: 195.

QS. al-Nisā' [4]: 29, menegaskan larangan untuk membunuh diri sendiri (*wa lā taqtulū anfusakum*) serta menekankan bahwa nyawa manusia adalah amanah dari Allah yang harus dijaga. Ayat ini menjadi dasar larangan bunuh diri secara eksplisit, dan para mufasir menafsirkannya sebagai bagian dari prinsip menjaga kehidupan. Al-Qurṭubī dalam *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an* menafsirkan kata *al-nafs* sebagai mencakup diri sendiri dan orang lain. Ia menegaskan bahwa larangan membunuh jiwa berlaku umum, baik melalui pembunuhan langsung maupun tindakan yang mengakibatkan hilangnya nyawa. Al-Qurṭubī juga mengaitkan ayat ini

⁶ Muhammad Aizat Syimir Rozani, *et al.*, "The Integration of Maqāsid Al-Qurān in Modern Tafsīr Methodologies: Challenges and Opportunities," dalam *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, Vol. 9, No. 7, Juli 2025, hal. 5-6.

dengan *maqāsid al-syarī'ah*, khususnya *ḥifz al-nafs* (perlindungan jiwa), sebagai prinsip fundamental dalam syariat Islam.⁷

QS. al-Isrā' [17]: 33, “Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan suatu alasan yang benar.” Ayat ini menjadi landasan normatif larangan menghilangkan nyawa, termasuk bunuh diri. Para mufasir seperti al-Ṭabarī, Dalam *Jāmi' al-Bayān*, al-Ṭabarī menegaskan bahwa larangan “janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah melainkan dengan suatu alasan yang benar” mencakup semua nyawa yang Allah haramkan untuk dihilangkan tanpa hak. Ayat ini melarang pembunuhan terhadap orang lain maupun diri sendiri, kecuali dengan ketentuan syar'i seperti *qishās* atau hukuman yang ditetapkan hukum Islam. Al-Ṭabarī menyebut bahwa nyawa adalah amanah dari Allah, sehingga tidak boleh dihilangkan tanpa alasan syar'i yang jelas.

Q.S. al-An'ām (6:151) “Katakanlah (Muhammad), *Mari aku bacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu; yaitu: janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada kedua orang tua, janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin - Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka -, janganlah kamu mendekati perbuatan keji, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (dibunuh) kecuali dengan alasan yang benar. Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti.*” Ibn Kathir menjelaskan bahwa ayat ini melarang *segala bentuk penghilangan nyawa tanpa hak*, termasuk terhadap diri sendiri, karena Allah memuliakan jiwa manusia.

QS. al-Mā'idah [5]: 32, “*Barang siapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu membunuh orang lain atau membuat kerusakan di muka bumi, maka seakan-akan ia telah membunuh seluruh manusia.*” Dan barang siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan ia telah memelihara kehidupan seluruh manusia.” Ibn Kathīr menambahkan bahwa larangan membunuh dalam ayat ini berlaku universal, tanpa membedakan suku, agama, atau bangsa, karena setiap nyawa memiliki kehormatan. Konsep ini berkaitan erat dengan salah satu *maqāsid al-syarī'ah*, yaitu *ḥifz al-nafs* (perlindungan jiwa).⁸

QS. al-Baqarah [2]: 195 berbunyi: “*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.*” Ayat ini dipahami sebagai peringatan agar manusia tidak melakukan tindakan yang

⁷ J. Supriyanto, “Konsep Qatlu An-Nafs Dalam Al-Qur'an,” dalam *Repository Universitas Raden Fatah*, Tahun 2023, hal. 1-15.

⁸ Musfir bin Ali al-Qahtani, “Understanding Maqāsid al-Sharī'ah: A Contemporary Perspective”, dalam *Herndon, VA: The International Institute of Islamic Thought*, 2015, hal. 13, 17.

membahayakan dan menghancurkan diri, baik secara fisik maupun psikis tafsir modern seperti al-Sya‘rāwī Al-Sya‘rāwī memperluas makna ayat ini dengan memasukkan aspek ancaman terhadap kehidupan psikis maupun fisik. Menurutnya, menjaga jiwa tidak hanya berarti melarang pembunuhan fisik, tetapi juga mencakup kewajiban untuk menjaga kesehatan mental dan menghindari kondisi yang bisa membawa pada kehancuran diri, termasuk bunuh diri. Dengan demikian, tafsir kontemporer ini menekankan perlunya pemeliharaan menyeluruh atas aspek biologis dan psikologis manusia.⁹

b. QS. Al-Baqarah [2]: 286

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”, mengandung pesan penguatan (*resilience*) bagi setiap individu yang menghadapi ujian hidup. Menurut al-Qurtubī dalam *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur‘ān*, ayat ini menegaskan bahwa setiap beban hidup telah disesuaikan oleh Allah dengan kapasitas manusia untuk menanggungnya, sehingga tidak ada ujian yang melampaui batas kemampuan hamba-Nya. Penafsiran ini menunjukkan keseimbangan antara tanggung jawab manusia dan kasih sayang Allah yang tidak membebani di luar kesanggupan.¹⁰

Dalam konteks kontemporer, Quraish Shihab melalui *Tafsir al-Mishbah* menekankan dimensi psikologis-spiritual ayat ini. Menurutnya, keyakinan bahwa Allah menyesuaikan beban dengan kemampuan hamba dapat berfungsi sebagai *coping strategy* spiritual. Hal ini membantu individu mengubah persepsi terhadap tekanan dan penderitaan, sehingga tidak jatuh dalam keputusasaan melainkan memandang ujian hidup sebagai sarana penguatan iman.¹¹

Pandangan serupa juga dijelaskan oleh Wahbah al-Zuhailī dalam *al-Tafsīr al-Wajīz*. Ia menegaskan bahwa Allah memberikan pahala atas perbuatan baik yang diusahakan manusia dan dosa atas keburukan yang diperbuatnya, serta doa perlindungan agar tidak dibebani sesuatu yang tak mampu dipikul. Penafsiran ini menekankan rahmat Allah yang senantiasa sejalan dengan kemampuan hamba, sekaligus mengajarkan doa dan *tawakal* sebagai jalan keluar dari beban hidup.¹²

⁹ Muḥammad ‘Alī al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī*, Juz 15, Kairo: Akhbār al-Youm, 2016, hal. 213-215.

¹⁰ Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur‘ān*, terj. Aisha Bewley, vol. 3, London: Diwan Press, 2014, hal. 32-34.

¹¹ Ahmad Ahsanul Khuluq, *et al.*, “Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 dalam Tafsir Al-Mishbah,” dalam *Journal of International Multidisciplinary Research*, Vol. 2, No. 11, November 2024, hal. 18-22.

¹² Wahbah al-Zuhailī, “al-Tafsīr al-Wajīz”, tafsir QS. al-Baqarah: 286, dalam *TafsirWeb.com*, <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>. Diakses pada 17 September 2025.

c. QS. al-Ra'd [13]: 28 dan QS. Yūnus [10]: 57

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Ayat ini menunjukkan peran *zikir* sebagai salah satu pilar kesehatan mental dan spiritual. Ibn Kathīr Ibn Kathīr dalam *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* menjelaskan bahwa ketenteraman hati (*iṭmi'nān al-qalb*) lahir dari hubungan batin seorang hamba dengan Allah melalui zikir, ibadah, dan kesadaran spiritual yang mendalam. Ia menafsirkan bahwa hati orang-orang beriman menemukan kenyamanan dan ketenangan ketika mengingat Allah, karena pada saat itu mereka merasa terlindungi, ditolong, dan berada di bawah pengawasan-Nya.¹³

Penelitian modern dalam bidang psikologi agama juga mendukung bahwa praktik zikir dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Sejumlah studi menunjukkan bahwa zikir mampu mengurangi stres, menurunkan tingkat kecemasan, serta membantu meredakan gejala depresi. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan di Aceh menemukan bahwa lansia yang aktif mengikuti majelis zikir memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti. Bahkan, hasil analisis menunjukkan bahwa anggota majelis zikir berpeluang hampir dua kali lebih besar untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis.¹⁴

QS. Yūnus [10]: 57, "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" Ayat ini menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai terapi spiritual. Al-Ṭabarī menjelaskan bahwa “penyakit dalam dada” merujuk pada keraguan, kesedihan, dan penyakit hati lainnya. Al-Qurṭubī menafsirkan bahwa Al-Qur'an memberikan pencerahan akidah sekaligus ketenangan psikologis. Ibn Kathīr menekankan bahwa ayat ini menunjukkan sifat syifa' (penyembuh) yang dimiliki Al-Qur'an, baik secara ruhani maupun sosial. Tafsir modern seperti al-Sya'rāwī menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah sumber kekuatan spiritual yang mampu menyembuhkan luka batin, memberi arah hidup, dan mencegah individu dari kehampaan yang dapat mengarah pada tindakan bunuh diri.

Metode tafsir tematik (*maudhu'i*) digunakan untuk menghimpun ayat-ayat terkait, kemudian dianalisis secara linguistik, historis, dan kontekstual. Analisis linguistik menelusuri perbedaan makna antara kata

¹³ Ibn Kathīr, “Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm”, tafsir QS. al-Ra'd:28, SurahQuran.com, dalam <https://surahquran.com/tafsir-english-aya-28-sora-13.html>. Diakses pada 17 September 2025.

¹⁴ Sufyan Anwar, *et al.*, “The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia,” dalam *Health SA Gesondheid*, Vol. 29, 2024, hal. 2456.

qatl (membunuh), *intihār* (bunuh diri), dan *tahlukah* (mencelakakan diri). Analisis historis melihat *asbāb al-nuzūl* yang menjelaskan situasi sosial saat turunnya ayat, sementara analisis kontekstual menghubungkan pesan ayat dengan realitas modern, seperti meningkatnya kasus bunuh diri akibat depresi, isolasi sosial, dan tekanan ekonomi.¹⁵

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berfungsi sebagai sumber pendukung yang memperluas, memperdalam, dan memvalidasi temuan dari data primer. Keberadaan data sekunder penting untuk memberikan konteks, memperkaya perspektif, serta memastikan analisis berjalan secara komprehensif. Sumber data sekunder dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama:

a. Literatur Tafsir Klasik dan Kontemporer

- 1) Tafsir Klasik merupakan rujukan utama dalam memahami pesan al-Qur'an secara otentik berdasarkan tradisi keilmuan Islam awal. Beberapa karya penting seperti *Jāmi' al-Bayān* karya al-Ṭabarī¹⁶, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* karya al-Qurṭubī, serta *Tafsir al-Qur'an al-'Azīm* karya Ibn Kathīr digunakan dalam penelitian ini. Tafsir al-Ṭabarī, misalnya, dikenal dengan metode riwayat yang mengandalkan penjelasan dari sahabat dan tabi'in sehingga otoritas sanad sangat dijunjung tinggi.¹⁷

¹⁵ Abd. Muqit, "Kerangka Kerja Metode Hermeneutika Kontekstual Abdullah Saeed," dalam *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021, hal. 117-118.

¹⁶ Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr ibn Yazīd al-Ṭabarī adalah seorang ulama besar dari Persia yang dikenal sebagai mufassir, sejarawan, sekaligus ahli hadis. Ia lahir di Amol, Tabaristan, sekitar tahun 224 H/838 M, dan menempuh perjalanan intelektual ke berbagai kota ilmu seperti Rayy, Baghdad, Kufa, Basrah, Wasit, Mesir, hingga Syam. Keilmuannya mencakup tafsir, hadis, fiqh, qira'at, bahasa Arab, dan sejarah. Lihat pada Ridho Adiansyah & Nurul Faedah binti Yahya, "Khamr in the Qur'an (Thematic Study of Tafsir Ibn Jarir al-Tabari)," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 1, 2023, hal. 4-6. Al-Ṭabarī adalah salah satu mufassir besar yang meletakkan fondasi penting bagi tradisi tafsir sesudahnya. Corak penafsirannya dominan bi al-ma'thūr, yaitu tafsir berbasis riwayat. Dalam *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil Āy al-Qur'ān*, ia menghimpun beragam qira'āt, riwayat sahabat dan tabi'in, serta hadis Nabi untuk menjelaskan makna ayat, di samping memaparkan pendapat ulama klasik awal. Setiap riwayat ditimbang dengan memperhatikan validitas sanad, sehingga tafsirnya tidak hanya bernilai naratif, tetapi juga sebagai dokumentasi sejarah penafsiran yang dapat diverifikasi. Lihat pada Asmadi Bin Abdul Rahman dan Abdul Rahman bin Abdul Ghani, "Metodologi Pentafsiran al-Ṭabarī dalam *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil Āy al-Qur'ān: Satu Kajian Awal*"..., hal. 36-37.

¹⁷ Abdullah Hadani, et al., "Autentisitas Tafsir Bi al-Ma'thur: Tinjauan Epistemologis pada Tafsir al-Tabari," dalam *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman*, Vol. 7, No. 2, 2024, hal. 288.

Al-Qurtubī¹⁸ lebih menekankan pada aspek hukum dan fiqh, menjadikannya penting untuk memahami kandungan ayat yang berhubungan dengan praktik syariat.¹⁹ Ibn Kathīr²⁰, di sisi lain, terkenal dengan keluwesan dalam menggabungkan riwayat hadis, *asbāb al-nuzūl*, serta analisis kebahasaan.²¹ Dengan mengacu pada tafsir klasik ini, penelitian memperoleh dasar yang kuat mengenai makna ayat dari sisi bahasa, hukum, dan konteks turunnya, sehingga terhindar dari interpretasi yang lepas dari akar tradisi Islam.

- 2) Tafsir Kontemporer Berbeda dengan tafsir klasik, tafsir kontemporer lebih berorientasi pada usaha menjembatani teks al-Qur'an dengan tantangan dan realitas modern. Dalam penelitian ini, digunakan beberapa tafsir kontemporer yang mewakili corak dan pendekatan berbeda. *Tafsir al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab²² menekankan

¹⁸ Abū 'Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Anṣārī al-Khazrajī al-Qurtubī adalah seorang mufassir besar dari Andalusia. Ia lahir di Córdoba (Qurtubah), kemudian pindah ke Mesir pasca jatuhnya wilayah Andalus, dan wafat di sana. Lihat pada Abdul Rohman, *et al.*, "Methodology of Tafseer Al-Qurtubi: Sources, Styles and Manhaj", dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 2, 2023, hal. 184. Tafsir al-Qurtubī bercorak fiqhī, yaitu menekankan aspek hukum dari setiap ayat. Ia mengutip pandangan fuqahā', menguraikan qirā'āt, bahasa, dan riwayat, lalu menimbang relevansinya bagi penerapan syariat. Metodenya sistematis: menjelaskan makna literal ayat, kemudian menelusuri implikasi hukum, membandingkan pendapat ulama, serta menyajikan argumentasi hukum yang kontekstual. Lihat pada Abdul Rohman, *et al.*, *Methodology of Tafseer Al-Qurtubi: Sources*, dalam *Styles and Manhaj*..., hal. 185–187.

¹⁹ M. Syamsul Munir, *et al.*, "The Concept of Asbabun Nuzul in the Context of Warfare: A Tafsir Ahkam Study of QS. Al-Baqarah: 190-193 Based on Tafsir Al-Qurtubi," dalam *QIST: Journal of Islamic Studies*, 2025.

²⁰ Ibn Kathīr adalah seorang ulama besar asal Suriah yang dikenal sebagai mufassir, ahli hadis, dan sejarawan. Ia lahir di Busra (Syam) pada tahun 701 H/1301 M dan kemudian menetap di Damaskus, tempat ia belajar kepada para ulama terkemuka seperti Ibn Taymiyyah, al-Mizzī, dan adh-Dhahabī. Lihat pada Ibn Kathīr, "Biography of Hafiz Ibn Kathir", dalam *Abridged Tafsir Ibn Kathir*, Vol. 1-2, hal. 5-7. Ibn Kathīr menekankan *tafsīr bi al-ma'thūr*, serupa dengan al-Ṭabarī, namun dengan penyajian yang lebih ringkas dan terarah. Ia mendahulukan penafsiran al-Qur'an dengan al-Qur'an, kemudian dengan hadis sahih, lalu riwayat sahabat dan *tabi'īn*. Validitas riwayat sangat diperhatikan: Ibn Kathīr membedakan riwayat yang *sahih*, *hasan*, atau *da'if*, dan dalam banyak kasus ia menolak riwayat *Isra'iliyyāt* yang tidak memiliki dasar kuat. Metodenya menunjukkan sikap selektif, kritis terhadap sanad, dan konsisten dengan manhaj ahli hadis. Lihat pada Ibn Kathīr, *Biography of Hafiz Ibn Kathir*, ..., hal. 7-9.

²¹ Ridho Adiansyah & Nurul Faedah binti Yahaya, "Asbāb al-Nuzūl Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Studi Tematik)," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 1, 2023, hal. 18.

²² M. Quraish Shihab adalah seorang ulama, cendekiawan Muslim, dan pakar tafsir asal Indonesia. Ia lahir di Rappang, Sulawesi Selatan, pada tahun 1944, kemudian menempuh pendidikan di Universitas al-Azhar, Kairo, hingga meraih gelar doktor dalam bidang tafsir al-Qur'an (1982). Lihat pada M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran*

pentingnya relevansi pesan al-Qur'an dengan kehidupan sehari-hari, serta menggunakan pendekatan tematik yang sistematis dan komunikatif.²³

Fī Zilāl al-Qur'ān karya Sayyid Qutb²⁴ menampilkan penafsiran yang sarat dengan semangat perjuangan, dinamika sosial, dan orientasi ideologis, sehingga dapat memperkaya analisis dalam aspek sosial-politik.²⁵ Adapun *Tafsir al-Sya'rāwī* karya Muḥammad Mutawallī al-Sya'rāwī²⁶ dikenal luas karena gaya penyampaiannya

Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat, Bandung: Mizan, 1992, hal. 38. Karya monumentalnya adalah *Tafsir al-Mishbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, sebuah tafsir kontemporer dalam 15 jilid. Tafsir ini ditulis dengan gaya bahasa Indonesia yang mudah dipahami, kaya dengan analisis bahasa, *asbāb al-nuzūl*, penjelasan konteks sosial, serta refleksi moral-spiritual. Selain itu, ia juga menulis karya populer seperti *Wawasan al-Qur'an*, *Membumikan al-Qur'an*, dan *Lentera Hati*, yang memperkuat citranya sebagai mufassir yang dekat dengan masyarakat luas. Lihat pada Abdulloh Fuadi, "Quraish Shihab's Quranic Exegesis on Interreligious Harmony and Its Relevance to the Contemporary Western Hermeneutics," dalam *Ulumuna: Journal of Islamic Studies*, Vol. 25, no. 1, 2021, hal. 140-144.

²³ Ardho Setiawan, *et al.*, "A Review of Tafsir Al-Misbah of Religious Tolerance in QS. Al-An'am Verse 108," dalam *Proceedings of the International Conference on Islamic and Muhammadiyah Studies (ICIMS 2022)*, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Vol. 676, Paris: Atlantis Press, 2022, hal. 46-47.

²⁴ Sayyid Qutb Ibrāhīm Ḥusayn Shādhilī adalah seorang pemikir, mufassir, sekaligus aktivis pergerakan Islam asal Mesir. Ia menempuh pendidikan sastra di Universitas Kairo, lalu sempat bekerja sebagai penulis dan kritikus sastra sebelum terjun dalam gerakan *Ikhwān al-Muslimīn*. Lihat pada Laith S. Saud, "*Reading a Radical Thinker: A Study on Sayyid Qutb*" Dissertation, University of Chicago, 2017, hal. 3-6. Karya monumentalnya adalah *Fī Zilāl al-Qur'ān* ("Di Bawah Naungan al-Qur'an"), yang ditulis sebagian besar semasa dalam penjara. Tafsir ini tidak hanya menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara tekstual, tetapi juga menyajikan refleksi sastra, sosial, dan spiritual. Corak tafsirnya bersifat *adabī-ijtimā'ī* (sastra-sosial), dengan gaya bahasa puitis, penuh ruhani, dan menekankan pesan moral serta peran al-Qur'an sebagai manhaj (pedoman hidup) yang menggerakkan umat. Lihat pada Laith S. Saud, *Reading a Radical Thinker: A Study on Sayyid Qutb*, ..., hal. 129.

²⁵ Ahmad Nabil Amir dan Tasnim Abdul Rahman, "The Socio-Ethical Tafsir of Sayyid Qutb," dalam *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol. 18, No. 1, 2025, hal. 137-156.

²⁶ Muḥammad Mutawallī al-Sha'rāwī adalah seorang ulama, pendakwah, dan mufassir Mesir yang sangat populer di dunia Islam modern. Ia belajar di al-Azhar, menguasai ilmu bahasa, fiqh, tafsir, dan retorika, lalu aktif sebagai pendidik, khatib, dan tokoh publik. Namanya semakin dikenal melalui ceramah-ceramah tafsir al-Qur'an di televisi Mesir sejak 1970-an, yang kemudian dihimpun menjadi karya besar *Tafsīr al-Sha'rāwī*. Lihat pada Jaclyn Michael, *Muhammad Mitwalli Sha'rawi: Authority and Media in Twentieth-Century Egypt*, Berkeley: University of California Press, 2016, Introduction, hal. 1-19. Karya monumentalnya adalah *Tafsīr al-Sha'rāwī*, sebuah kompilasi dari penjelasan lisan beliau yang kemudian dibukukan dalam lebih dari 20 jilid. Tafsir ini menggunakan bahasa Arab yang komunikatif, mudah dipahami masyarakat awam, dan sarat dengan nuansa spiritual. Al-Sha'rāwī menekankan bahwa al-Qur'an adalah pedoman hidup sehari-hari, sehingga tafsirnya kaya

yang populer dan praktis, menjadikan pesan al-Qur'an mudah dipahami oleh masyarakat awam maupun terpelajar.²⁷ Dengan memanfaatkan tafsir kontemporer ini, penelitian tidak hanya terikat pada tradisi tekstual, tetapi juga mampu menghadirkan perspektif kontekstual yang lebih sesuai dengan kebutuhan zaman modern.²⁸

b. Jurnal Akademik dan Buku Psikologi-Sosiologi.

Selain tafsir, penelitian ini juga memanfaatkan literatur akademik yang berasal dari jurnal ilmiah serta buku-buku dalam bidang psikologi dan sosiologi. Literatur ini sangat penting karena memberikan landasan empiris dan teoretis mengenai isu-isu kontemporer yang berhubungan dengan kesehatan mental dan bunuh diri. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa faktor risiko seperti depresi, stres, kesepian, dan lemahnya dukungan sosial memiliki keterkaitan erat dengan munculnya ide bunuh diri.²⁹

Di sisi lain, faktor protektif seperti religiositas, makna hidup, serta dukungan komunitas dapat menjadi benteng psikologis yang efektif dalam mencegah seseorang terjerumus ke dalam tindakan ekstrem tersebut.³⁰ Penelitian lintas budaya juga menemukan bahwa religiositas tidak hanya berperan sebagai aspek spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang membantu individu menghadapi tekanan hidup.³¹

Dalam konteks sosiologis, jaringan sosial dan dukungan komunitas berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, karena interaksi sosial yang sehat dapat mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan *resiliensi* individu.³² Selain itu, intervensi berbasis komunitas, seperti program pendampingan spiritual, konseling kelompok, dan kegiatan sosial,

dengan analogi praktis, refleksi moral, dan penekanan pada aspek *tarbiyah rūḥīyyah* (pendidikan spiritual). Lihat pada Jaclyn Michael, *Muhammad Mitwalli Sha'rawi: Authority and Media in Twentieth-Century Egypt*, ..., hal. 1-19.

²⁷ Mhd. Idris, "The Contribution of al-Sya'rawi to the Development of Tafsir: Study on The Book of Tafsir al-Sya'rawi," dalam *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 4, No. 2, 2020, hal. 165-182.

²⁸ Ahmad Ridho Syakirin, "Kontribusi Tafsir Kontemporer di Era Modern: Studi Atas Konsep Pemikiran dan Metodologi Tafsir," dalam *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, Vol. 3, No. 2, 2022, hal. 175-187.

²⁹ Matthew K. Nock, *et al.*, "Risk Factors for Suicide: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies," dalam *Psychological Bulletin*, Vol. 133, No. 5, 2008, hal. 894-940.

³⁰ Crystal L. Park, "Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective," dalam *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 30, No. 4, 2007, hal. 319-328.

³¹ Laxman Cetty, *et al.*, "Religiosity, Religious Coping and Distress Among Outpatients with Psychosis in Singapore," dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 61, 2022, hal. 3677-3697.

³² Fugui Li, *et al.*, "Effects of Sources of Social Support and Resilience on the Mental Health of Different Age Groups during the COVID-19 Pandemic," dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 21, 2021, hal. 16.

terbukti mampu menurunkan tingkat depresi dan ide bunuh diri di berbagai kelompok masyarakat.³³

Dengan demikian, jurnal akademik dan literatur psikologi-sosiologi berfungsi melengkapi sumber tafsir dengan perspektif ilmiah modern. Perpaduan antara dalil keagamaan dan temuan empiris menjadikan penelitian ini lebih komprehensif, sekaligus membuka ruang dialog antara teks keagamaan dengan ilmu pengetahuan kontemporer.

c. Referensi Psikologi Klinis dan Neurosains Terkini

Penelitian ini juga mengacu pada literatur dalam bidang psikologi klinis dan *neurosains* modern yang relevan untuk menjelaskan hubungan antara teks normatif al-Qur'an dengan temuan ilmiah kontemporer. Perspektif ini penting karena memungkinkan terjadinya dialog antara spiritualitas Islam dengan pengetahuan ilmiah tentang otak dan perilaku manusia.

Dalam konteks psikologi klinis, regulasi emosi sering dikaitkan dengan fungsi *korteks prefrontal* yang berperan dalam pengendalian impuls, pengambilan keputusan, serta perencanaan perilaku.³⁴ Sementara itu, *amigdala* diketahui memiliki peran sentral dalam memproses rasa takut, kecemasan, dan respons emosional terhadap stres.³⁵ Penelitian neurosains menunjukkan bahwa ketidakseimbangan aktivitas pada kedua area otak ini sering kali berkaitan dengan gangguan kecemasan dan depresi, yang merupakan faktor risiko utama munculnya ide bunuh diri.³⁶

Di sisi lain, praktik spiritual seperti doa dan meditasi terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas spiritual dilaporkan dapat mengaktifkan area otak yang berhubungan dengan rasa tenang serta meningkatkan konektivitas saraf yang mengatur emosi.³⁷ Penelitian juga mengungkap bahwa praktik religius dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sekaligus meningkatkan kesejahteraan

³³ Jie Zhang, "Community-Based Suicide Prevention: A Cross-National Perspective," dalam *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 10, 2019, hal. 655.

³⁴ C. L. Sebastian & S. P. Ahmed, "The Neurobiology of Emotion Regulation," dalam *The Wiley Blackwell Handbook of Forensic Neuroscience*, ed. Anthony R. Beech, *et al.*, First Edition; John Wiley & Sons, 2018, hal. 126-127.

³⁵ Francis Clément dan Sylvie Belleville, "Compensation and Disease Severity on the Memory-Related Activations in Mild Cognitive Impairment," dalam *Biological Psychiatry*, Vol. 62, No. 5, 2007, hal. 491-498.

³⁶ Yanping Ren, *et al.*, "Suicidal Risk Is Associated with Hyper-Connections in the Frontal-Parietal Network in Patients with Depression," dalam *Translational Psychiatry*, Vol. 15, 2025, hal. 49.

³⁷ Markus Mattsson, *et al.*, Telle Hailikari, dan Anna Parpala, "All Happy Emotions Are Alike but Every Unhappy Emotion Is Unhappy in Its Own Way: A Network Perspective to Academic Emotions," dalam *Frontiers in Psychology*, Vol. 11, 2020, hal. 742.

psikologis secara keseluruhan. Temuan ini memperkuat relevansi ayat-ayat al-Qur'an yang menekankan pentingnya zikir dan ketenangan hati sebagai sumber kekuatan batin bagi manusia.

Dengan demikian, penggunaan referensi psikologi klinis dan *neurosains* berfungsi menjembatani pesan normatif wahyu dengan pembuktian empiris dari ilmu pengetahuan modern, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih integratif dan aplikatif. Melalui kombinasi data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan data sekunder berupa literatur tafsir klasik maupun kontemporer, serta temuan ilmiah dari psikologi dan *neurosains*, penelitian ini tidak hanya menyajikan analisis teologis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan desain intervensi pencegahan bunuh diri yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu studi literatur (*library research*) dan analisis dokumen (*document analysis*). Pemilihan kedua teknik ini mempertimbangkan sifat penelitian yang bersifat kualitatif dan fokus pada kajian teks, khususnya dalam kerangka pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Dengan kombinasi kedua metode ini, peneliti dapat menggali informasi yang mendalam baik dari sisi normatif-teologis maupun dari sudut pandang ilmiah kontemporer.

1. Studi Literatur

Studi literatur adalah proses sistematis untuk menghimpun, menelaah, dan mengkritisi berbagai sumber tertulis yang relevan dengan tema penelitian.³⁸ Dalam konteks penelitian ini, *studi literatur* mencakup:

a. Kitab tafsir klasik

Kitab tafsir klasik merujuk kepada karya-ulama terdahulu seperti *Tafsīr al-Ṭabarī* oleh Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān* karya al-Qurṭubī, dan *Tafsīr Ibn Kathīr* oleh Ismā'īl ibn 'Umar Ibn Kathīr.

1) al-Ṭabarī (*Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*)

Metode dan gaya: Menggunakan metode *tafsīr bi al-ma'thūr*, yakni menafsirkan ayat dengan riwayat sahabat dan tabi'in. Ia juga memakai analisis bahasa Arab dan syair Jahiliyyah untuk memperkuat makna kata.

³⁸ Chris Cooper, *et al.*, "Defining the Process to Literature Searching in Systematic Reviews: A Literature Review of Guidance and Supporting Studies," dalam *BMC Medical Research Methodology*, Vol. 18, No. 85, 2018, hal. 2-5.

Fungsi: Menjadi rujukan utama dalam memahami makna asli Al-Qur'an menurut generasi awal umat Islam.³⁹

Relevansi: Dalam tema bunuh diri, tafsir ini membantu menyingkap dasar normatif larangan membunuh jiwa dari perspektif generasi *awal*, sehingga menjadi pijakan teologis dan hukum Islam klasik.

2) **al-Qurṭubī (*al-Jāmi'li Ahkām al-Qur'ān*)**

Metode dan gaya: Menggunakan metode *fiqhī* (jurisprudensial), dengan *fokus* pada aspek hukum-hukum syariat yang terkandung dalam ayat. Disertai kutipan riwayat, pendapat *fuqahā'*, dan analisis bahasa. *Fungsi:* Memberikan panduan hukum Islam dari ayat Al-Qur'an, khususnya terkait masalah kehidupan dan kematian.⁴⁰

Relevansi: Tafsir ini menegaskan larangan bunuh diri dari sisi *hukum* (*ḥarām*), sekaligus memperluas diskusi mengenai *maqāṣid al-sharī'ah*, terutama penjagaan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*).

3) **Ibn Kathīr (*Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*)**

Metode dan gaya: Menggabungkan *tafsīr bi al-ma'thūr* dengan pendekatan sejarah (*asbāb al-nuzūl*), serta memperkuatnya dengan hadis-hadis sahih. *Fungsi:* Memberi penafsiran yang otoritatif dan populer karena kesahihan sanad hadis serta penjelasan yang ringkas.⁴¹

Relevansi: Tafsir ini penting dalam menguatkan argumentasi bahwa bunuh diri bertentangan dengan prinsip Islam, serta menekankan aspek moral dan akidah dalam menjaga kehidupan.

b. Tafsir kontemporer

Tafsir kontemporer adalah karya penafsiran Al-Qur'an yang muncul pada abad ke-20 hingga kini, dengan karakteristik menekankan relevansi ayat terhadap problem modern seperti urbanisasi, kesehatan mental, keadilan sosial, hingga spiritualitas individu. Tiga tokoh utama yang sering dijadikan rujukan ialah Sayyid Qutb, Muḥammad Mutawallī al-Sya'rāwī dan M. Quraish Shihab.

1) **Sayyid Qutb (*Fī Zilāl al-Qur'ān*)**

Metode dan gaya: Tafsir bernuansa *adabī-ijtima'ī* (sastra-sosial). Qutb menekankan aspek spiritual dan perjuangan moral, seringkali dikaitkan dengan kondisi politik, sosial, dan perlawanan terhadap

³⁹ R. Adiansyah, "Khamr in the Qur'an: Thematic Study of Tafsir Ibn Jarir al-Tabari," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 2, 2023, hal. 101-115.

⁴⁰ Abdul Rohman, *et al.*, "Methodology of Tafseer al-Qurtubi: Sources, Styles and Manhaj," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 2, 2023, hal. 180-202.

⁴¹ Hamid Reza Fahimi Tabar, *et al.*, "Interpretation Methodology of Ibn Mas'ud's Narratives in Tafsir Ibn Kathir," dalam *Journal of Studies of Qur'anic Sciences*, Vol. 5, No. 16, 2024, hal. 41-71.

penindasan. Fungsi: Memberi semangat kebangkitan Islam, menekankan dimensi eksistensial manusia dalam hubungannya dengan Allah, serta memadukan pengalaman batin dengan kondisi sosial.⁴²

Relevansi: Dalam konteks bunuh diri dan kesehatan mental, Qutb menyoroti pentingnya iman dan rasa tujuan hidup, sehingga manusia tidak terjerumus pada rasa hampa (*spiritual emptiness*).

2) **Muhammad Mutawallī al-Sya‘rāwī (Tafsīr al-Sya‘rāwī)**

Metode dan gaya: Lebih populer melalui ceramah yang kemudian ditranskrip. Menggunakan pendekatan sufistik dan moral, dengan bahasa yang sederhana dan emosional sehingga mudah dipahami masyarakat awam. Fungsi: Menjadi tafsir praktis dan spiritual yang menekankan makna batin, ketenangan jiwa, dan hubungan langsung hamba dengan Allah.⁴³

Relevansi: Sangat berguna dalam menjelaskan makna ayat-ayat terkait penguatan spiritual, ketenteraman hati (*sakīnah*), dan solusi religius atas kegelisahan hidup modern yang bisa memicu depresi maupun bunuh diri.

3) **M. Quraish Shihab (Tafsīr al-Miṣbāḥ)**

Metode dan gaya: Menggunakan pendekatan *maudhu‘ī* (tematik) dan *tahlīlī* (analisis ayat per ayat) dengan bahasa Indonesia yang komunikatif. Ia memadukan tradisi tafsir klasik dengan ilmu-ilmu modern, serta menekankan aspek kontekstual agar Al-Qur’an mudah dipahami oleh masyarakat Indonesia. Fungsi: Menjadi rujukan penting bagi masyarakat Muslim Indonesia dalam memahami Al-Qur’an secara rasional, moderat, dan relevan dengan isu kontemporer.⁴⁴

Relevansi: Menyentuh persoalan sosial-psikologis modern, termasuk krisis spiritual dan kesehatan mental, dengan penekanan pada nilai keseimbangan (*tawāzun*), ketenangan batin (*iṭmi‘nān*), dan kasih sayang.

c. Jurnal ilmiah dan buku akademik

Penelitian-penelitian dalam jurnal ilmiah dan buku akademik di bidang psikologi, sosiologi, dan neurosains menyediakan landasan empiris *terkait* teori-bunuh diri, faktor risiko, konsep *hopelessness*, dan peran religiusitas dalam menjaga kesehatan mental. Berikut uraian lebih rinci:

⁴² Nurul Huda, “Epistemology of Prison Interpretation: Analysis of Hamka and Sayyid Qutb’s Political Thoughts,” dalam *Religia*, Vol. 24, No. 2, 2021, hal. 194-203.

⁴³ Mhd. Idris, “The Contribution of al-Sya‘rawī to the Development of Tafsīr,” dalam *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 4, No. 2, 2020, hal. 138-146.

⁴⁴ Aiyub dan Isna Mutia, “Muhammad Quraish Shihab’s Methodology in Interpretation of the Qur’an,” dalam *Jurnal Ilmiah Al Mu‘ashirah: Media Kajian Al-Qur’an dan Al-Hadits Multi Perspektif*, Vol. 20, No. 1, 2023, hal. 3-8.

1) Teori-bunuh diri dan faktor risiko

Literatur psikologi kontemporer menjelaskan bahwa ideasi bunuh diri dan tindakan bunuh diri dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis (misalnya genetika, gangguan *neurotransmitter*), psikologis (depresi, kecemasan, *hopelessness*, trauma), dan sosial (isolasi, stres interpersonal, kehilangan pekerjaan, stigma). Neurosains menambah data melalui studi *neuroimaging* dan eksperimen yang menunjukkan otak yang mengalami stres berat, depresi atau kehilangan harapan memiliki aktivitas yang berbeda di area seperti *prefrontal cortex*, amigdala, dan hipokampus.⁴⁵

2) Konsep hopelessness

Hopelessness atau keputusasaan adalah variabel psikologis yang banyak diteliti karena berkorelasi kuat dengan ideasi bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Banyak buku akademik dan artikel jurnal menggunakan instrumen pengukuran seperti *Beck Hopelessness Scale*, serta studi longitudinal untuk melihat bagaimana *hopelessness* memediasi antara stres hidup / depresi dan upaya bunuh diri.⁴⁶

3) Contoh studi local

Studi di Indonesia oleh Hedi Wahyuningsih, "*Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis*" yang menganalisis 20 studi dalam 6 tahun terakhir dan menemukan bahwa religiusitas/spiritualitas memiliki korelasi sedang terhadap kesehatan mental positif (*well-being*) dan negatifnya terhadap gejala mental negatif.⁴⁷

Studi komparatif internasional, "*Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity*", membandingkan kerangka agama Islam dan Kristen dalam *spiritual coping* dan kesehatan mental, menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif yang signifikan.⁴⁸

⁴⁵ Xuanyan Zhu, *et al.*, "Assessment of Suicidal Risk Factors in Young Depressed Persons with Non-Suicidal Self-Injury Based on an Artificial Intelligence," dalam *BMC Psychology*, Vol. 13, 2025, hal. 751.

⁴⁶ Hajime Sueki, "Relationship between Beck Hopelessness Scale and Suicidal Ideation: A Short-Term Longitudinal Study," dalam *Death Studies*, Vol. 46, No. 2, 2020, hal. 467-472.

⁴⁷ Hedi Wahyuningsih, "Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis," dalam *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 13, No. 25, 2008, hal. 60-72.

⁴⁸ Nur Helmelia Putri dan Arifinsyah, "Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity," dalam *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSIAI)*, Vol. 6, No. 1, Maret 2025, hal. 109-121.

d. Laporan penelitian dan meta-analisis

Laporan penelitian dan studi meta-analisis merupakan sumber penting untuk mengetahui apa intervensi yang telah terbukti efektif serta bagaimana strategi pencegahan bunuh diri berkembang. Berikut uraian serta contohnya:

- 1) Meta-analisis mengenai religiositas/spiritualitas dan kesehatan mental/depresi/ansietas:

Misalnya studi *“Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis”* (2023) yang melibatkan puluhan studi longitudinal dan intervensi dari berbagai negara. Studi ini menunjukkan bahwa *spiritual well-being* berpotensi menjadi pelindung terhadap depresi, dan bahwa *negative religious coping* (misalnya merasa ditinggalkan oleh Tuhan) dapat memperburuk gejala.⁴⁹

- 2) Intervensi klinis berbasis religius/spiritual: Meta-analisis *“Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials”* meninjau RCT yang menggunakan intervensi yang memanfaatkan aspek religius atau spiritual sebagai bagian dari terapi.

Hasilnya menunjukkan efek positif pada pengurangan gejala kecemasan dan depresi, meskipun variabilitas metode intervensi cukup besar.⁵⁰

- 3) Religiusitas sebagai pelindung terhadap completed suicide: Meta-analisis *“Religion and Completed Suicide: a Meta-Analysis”* menggunakan data dari beberapa negara dan populasi, menemukan bahwa tingkat religiusitas seringkali terkait dengan risiko bunuh diri yang lebih rendah, meskipun efeknya bervariasi tergantung budaya, umur, dan homogenitas agama masyarakat.⁵¹

- 4) Intervensi komunitas dan skenario konteks krisis: Studi *“Exploring the role of religion in the recovery experiences of suicide attempt survivors in Ghana”* (2023) yang menggunakan wawancara dengan orang yang pernah mencoba bunuh diri, menunjukkan bahwa agama berperan ganda—baik sebagai sumber dukungan dan rasa harapan, juga sebagai sumber stigma dan rasa

⁴⁹ Ben Truter, *et al.*, “Screening Young Children for Neurodevelopmental Differences in Sub-Saharan Africa: A Scoping Review,” dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 25, 2025, hal. 857.

⁵⁰ Benito Meireles Gonçalves, *et al.*, “Religious and Spiritual Interventions in Mental Health Care: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Clinical Trials,” dalam *Psychological Medicine*, Vol. 45, No. 14, 2015, hal. 2937-2949.

⁵¹ Andrew Wu, *et al.*, “Religion and Completed Suicide: a Meta-Analysis,” dalam *PLOS ONE*, Vol. 10, No. 6, 2015, hal. 131.

malu, tergantung konteks sosial dan bagaimana agama dipraktikkan.⁵² Juga laporan terkait efek *COVID-19 lockdown* di Indonesia yang menunjukkan bahwa selama periode krisis, pencarian online berkaitan dengan kesehatan mental dan religiusitas meningkat, mengindikasikan bahwa orang cenderung mengandalkan agama/spiritualitas ketika menghadapi stres sosial-ekonomi dan ketidakpastian.⁵³

Melalui studi literatur, peneliti dapat:

- 1) Mengidentifikasi kerangka teoritis yang kuat sebagai landasan penelitian, sehingga analisis mengenai bunuh diri dapat dipahami dalam perspektif Al-Qur'an sekaligus dipadukan dengan teori psikologi dan sosiologi.
- 2) Memungkinkan peneliti memperluas cakrawala analisis melalui perbandingan antara pandangan klasik para mufasir yang menekankan aspek normatif-hukum dengan tafsir kontemporer yang lebih menyoroti dimensi sosial dan psikologis.
- 3) Dari kajian yang komprehensif tersebut, peneliti mampu menemukan *research gap* yang masih jarang disentuh, khususnya terkait integrasi antara tafsir Al-Qur'an dengan teori-teori modern mengenai kesehatan mental dan fenomena bunuh diri
- 4) Selain itu, studi literatur membantu menjamin aktualitas pembahasan, karena peneliti merujuk pada penelitian mutakhir dalam dekade terakhir yang memberikan dasar empiris bagi argumentasi ilmiah.

2. Analisis Dokumen

Analisis dokumen merupakan teknik untuk menelaah isi teks dan sumber tertulis secara sistematis guna mendapatkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, analisis dokumen digunakan tidak hanya pada teks Al-Qur'an sebagai data primer, tetapi juga pada sumber-sumber pendukung seperti kitab tafsir, artikel jurnal, dan buku-buku ilmiah terkait.

⁵² Joseph Osafo, *et al.*, "Exploring the Role of Religion in the Recovery Experiences of Suicide Attempt Survivors in Ghana," dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 23, No. 219, 2023, hal. 2-6.

⁵³ Dinda Thalia Andariesta, *et al.*, "The COVID-19 Lockdown Effects on Mental Well-Being and Religiosity: Evidence from Indonesia," dalam *Journal of Islamic Monetary Economics and Finance*, Vol. 9, No. 1, 2023, hal. 71-106.

Tahapan analisis dokumen dalam penelitian ini meliputi:

a. Identifikasi dokumen relevan

Peneliti melakukan identifikasi dokumen melalui beberapa langkah sebagai berikut:

1) Penentuan ayat-ayat kunci

Peneliti memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit atau implisit berhubungan dengan tema bunuh diri, penjagaan nyawa, larangan merugikan diri sendiri, dan penguatan spiritual. Contoh ayat: QS. *al-Nisā* (4):29 “Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” QS. *Al-Baqarah* (2):195 - “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan ...” al-An‘ām (6:151)- “janganlah kalian membunuh jiwa yang diharamkan Allah” menjadi dasar bahwa nyawa manusia adalah amanah yang harus dijaga. QS. *al-Mā'idah* (5):32 - “Barang siapa yang membunuh seorang manusia bukan karena orang itu membuat kerusakan di muka bumi, maka seolah-olah dia telah membunuh seluruh umat manusia...” (ayat ini menekankan betapa berharganya nyawa manusia).⁵⁴

2) Penggunaan indeks Qur'an dan perangkat digital

Untuk menemukan ayat-ayat yang relevan, peneliti menggunakan *indeks* tematik Al-Qur'an dan aplikasi digital (misalnya aplikasi tafsir atau mushaf digital) guna mencari kata kunci seperti *qatlu anfusikum* (bunuh diri), *nafs*, *hayat*, *yahlikum*, *jahilaka*, *tehlukah*, dan sejenisnya. Dengan kata kunci tersebut, ayat-ayat yang mengandung larangan terhadap kebinasaan diri sendiri, pencegahan bahaya terhadap jiwa, dan ajakan untuk menjaga kehidupan menjadi teridentifikasi.⁵⁵

b. Klasifikasi isi dokumen Informasi yang telah terkumpul melalui identifikasi ayat dan literatur selanjutnya dikelompokkan dalam kategori tematik agar lebih sistematis:

- 1) Faktor penyebab bunuh diri yang dianalisis tidak hanya dari dimensi biologis dan psikologis, tetapi juga sosial dan spiritual. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa depresi, trauma, isolasi sosial, dan kehilangan makna hidup merupakan faktor dominan pemicu bunuh diri dalam masyarakat modern.
- 2) Peneliti mengkaji nilai-nilai penguatan spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti larangan *qatlu al-nafs* (membunuh diri) serta anjuran untuk menjaga kehidupan dan mencari ketenangan

⁵⁴ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, tafsir QS. al-Mā'idah [5]:32, dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, Riyadh: Darussalam, 2000, jilid 3, hal. 130-131.

⁵⁵ Thon Thowi Hamdi dan Masruhan, “The Role of Digital Tools in Qur'anic Research and Tafsir: Improving Methodology and Interpretation,” dalam *At-Turās: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 12, No. 1, Maret 2025, hal. 124-135.

- melalui iman dan *dzikrullah*. Nilai-nilai ini dipandang sebagai fondasi teologis yang dapat memperkuat ketahanan mental seorang Muslim.⁵⁶
- 3) Peneliti menelaah strategi pencegahan bunuh diri yang relevan dengan konteks modern, misalnya pendekatan berbasis komunitas, konseling spiritual, serta integrasi nilai Qur’ani dalam terapi kesehatan mental. Dengan klasifikasi ini, peneliti dapat menyusun kerangka analisis yang komprehensif dan berimbang antara perspektif agama dan ilmu kontemporer.⁵⁷
- c. Interpretasi data Tahap interpretasi data dilakukan dengan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’an melalui tiga dimensi utama:
- 1) Aspek linguistik, yakni analisis terhadap kata kunci seperti *qatl* (membunuh), *tahlukah* (kebinasaan), dan *itmi’nān* (ketenangan jiwa). Analisis semantik ini penting untuk memahami makna bunuh diri dan lawannya, yakni kondisi jiwa yang tenteram.⁵⁸
 - 2) Aspek historis berupa telaah terhadap *asbāb al-nuzūl*, yang menjelaskan latar turunnya ayat agar tidak terjadi reduksi makna. Misalnya, QS. An-Nisā’ (4):29 diturunkan terkait praktik *jahiliyah* yang menghalalkan bunuh diri atau membahayakan diri dalam peperangan.⁵⁹
 - 3) Aspek kontekstual, yakni menghubungkan pesan ayat dengan tantangan kehidupan modern seperti stres akibat urbanisasi, tekanan akademik, gangguan mental, hingga meningkatnya angka bunuh diri di masyarakat. Dengan integrasi ketiga aspek ini, interpretasi ayat dapat memberikan makna yang lebih relevan, bukan hanya normatif, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan kontemporer.⁶⁰
- d. Integrasi dengan teori modern
- Hasil tafsir ayat-ayat Al-Qur’an dan temuan tematik dari literatur kemudian dikaji berdampingan dengan teori-teori psikologi dan sosiologi kontemporer untuk membentuk analisis yang komprehensif.

⁵⁶ Sharfina Agista Ramadhani & A. Muammar Alawi, “Kekuatan Iman Sebagai Pelindung Diri: Memahami Larangan Bunuh Diri Dalam Perspektif Islam,” dalam *Journal of Islamic Education Studies*, Vol. 2, No. 2, 2024, hal. 131-132.

⁵⁷ Kamal Suleiman, *et al.*, “Suicide Response in American Muslim Communities: A Community Case Study,” dalam *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 17, No. 1, 2022, hal. 2-11.

⁵⁸ Siti Nur Wahyu Ningsih dan Safria Andy, “Infaq dan Larangan Tahlukah dalam QS. Al-Baqarah Ayat 195 Perspektif Tafsir Mufassir Nusantara,” dalam *Ta’wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 6, No. 2, Agustus 2025, hal. 1107-1109.

⁵⁹ Andrew Rippin, “The Qur’anic *Asbāb al-Nuzūl* Material: An Analysis of Its Use and Development in Exegesis,” dalam *The Muslim World*, Vol. 74, No. 3-4, 1984, hal. 178-194.

⁶⁰ Azmil Iman Hartafan, *et al.*, “Bibliometric Analysis the Role of Islamic Psychology Based on Qur’an in Overcoming Anxiety and Improving Mental Health Among Women,” dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 3, No. 2, 2024, hal. 303-320.

Pendekatan ini dilakukan dalam beberapa langkah operasional.

- 1) Peneliti memilih kerangka teori relevan-mis. *Integrated Motivational-Volitional (IMV) Model* (O'Connor), *Interpersonal Theory of Suicide* (Joiner), dan *Hopelessness Theory* (Abramson dkk.) digunakan sebagai lensa untuk memahami dinamika bunuh diri secara ilmiah.⁶¹
- 2) Temuan tafsir dikoding ulang ke dalam konstruk teoretis tersebut: misalnya, ayat-ayat dan tafsir yang menekankan nilai kekeluargaan, solidaritas sosial, dan kewajiban menjaga jiwa dipetakan ke dimensi *belongingness* dan *perceived burdensomeness* dalam *Interpersonal Theory*; ayat-ayat yang membicarakan harapan, *tawakkul*, dan makna hidup dipetakan ke variabel *hopelessness* dan *protective factors* dalam *Hopelessness Theory*; sedangkan anjuran pencegahan kebinasaan diri, perhatian komunitas, dan norma religius yang menghalangi tindakan berbahaya dipetakan ke fase motivational dan volitional dalam *IMV Model*.
- 3) Peneliti melakukan triangulasi antara tafsir klasik/kontemporer dan bukti empiris (studi kuantitatif/ kualitatif di bidang kesehatan mental) untuk mengecek koherensi temuan-apakah nilai-nilai Qur'ani dapat berfungsi sebagai *protective factors* yang empiris (mis. mengurangi *hopelessness* atau memperkuat *social support*).⁶²
- 4) Interpretasi integratif ini diuji melalui prosedur validasi isi oleh pakar (mufasir, psikolog klinis, dan sosiolog) sehingga padu padan antara konstruksi teologis dan konstruk psikososial memperoleh penilaian interdisipliner.

Akhirnya, hasil integrasi dihadirkan bukan hanya sebagai perbandingan teoritis tetapi juga sebagai rekomendasi praktis: mis. model intervensi berbasis komunitas yang memanfaatkan nilai-nilai Qur'ani untuk mengatasi faktor-faktor yang diidentifikasi oleh *IMV Model* atau *Interpersonal Theory*, serta alat ukur yang menggabungkan indikator religius-spiritual (mis. rasa makna, praktik ibadah, dukungan komunitas) dengan indikator psikologis (*hopelessness*, *ideasi*, *stres*). Dengan demikian analisis menggabungkan legitimasi normatif Islam dan validitas empiris kontemporer sehingga menghasilkan kerangka pencegahan bunuh diri yang kontekstual dan aplikatif.

⁶¹ Rory C. O'Connor dan Olivia J. Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour," dalam *Philosophical Transactions of the Royal Society*, Vol. 373, No. 201, 2018.

⁶² Laila Mawaddatur Rofiqoh, *et al.*, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era," dalam *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2025, hal. 82-91.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengombinasikan pendekatan linguistik, historis, dan kontekstual terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, serta pendekatan interdisipliner yang melibatkan teori-teori dari bidang psikologi dan sosiologi. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif, tidak hanya dari segi bahasa dan sejarah penafsiran, tetapi juga dari perspektif ilmu sosial modern yang relevan dengan isu bunuh diri dan kehampaan spiritual.⁶³

1. Analisis Linguistik, Historis, dan Kontekstual

Pendekatan linguistik digunakan untuk mengkaji makna kata, frasa, dan struktur kalimat dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas larangan pembunuhan, perlindungan jiwa, serta aspek ketenangan batin. Analisis ini mencakup kajian akar kata (*etimologi*), makna leksikal, dan perbedaan nuansa semantik yang muncul dalam berbagai tafsir klasik maupun modern.

Pendekatan historis dilakukan dengan menelusuri *asbāb al-nuzūl* (sebab-sebab turunnya ayat) dan konteks sosial-budaya pada masa Nabi Muhammad ﷺ, untuk memahami situasi dan permasalahan yang dihadapi umat saat ayat tersebut diturunkan.⁶⁴ Hal ini penting untuk menghindari interpretasi yang lepas dari realitas sejarah awal Islam.

Pendekatan kontekstual digunakan untuk menghubungkan pesan ayat dengan realitas kekinian, khususnya dalam konteks meningkatnya kasus bunuh diri dan krisis spiritual di era modern. Dengan demikian, makna ayat dapat diaktualisasikan sesuai tantangan zaman, tanpa mengubah substansi ajaran yang terkandung di dalamnya.⁶⁵

2. Pendekatan Interdisipliner (Psikologi dan Sosiologi)

Pendekatan interdisipliner memadukan analisis keagamaan dengan teori-teori dari ilmu sosial untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik. Dari perspektif psikologi, penelitian ini mengacu pada model-model teoritis seperti *Integrated Motivational-Volitional (IMV) Model*, *Interpersonal Theory of*

⁶³ Sufyan Muttaqin, "Pendekatan Interdisipliner dalam Tafsir Al-Qur'an: Integrasi Antara Ilmu Tafsir dan Ilmu Sosial," dalam *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10, No. 1, Maret 2025, hal. 110-118.

⁶⁴ Hafizi, "Asbab An-Nuzul Dalam Penafsiran Al-Qur'an (Aspek Sejarah dan Kontekstual Penafsiran)," dalam *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Al-Hadits*, Vol. 14, No. 1, Juni 2020, hal. 43-62.

⁶⁵ Imam Zarkasyi Mubhar, "Bunuh Diri dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili QS. Al-Nisâ'/4:29-30)," dalam *Jurnal Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai*, Vol. X, No. X, 2025, hal. 15-32.

Suicide, dan *Stress–Diathesis Model*, yang menjelaskan mekanisme munculnya ide bunuh diri dan transisinya menjadi tindakan nyata.⁶⁶

Sementara dari perspektif sosiologi, penelitian ini menggunakan kerangka pemikiran tokoh klasik seperti Émile Durkheim dengan tipologi bunuh diri (*egoistic, altruistic, anomic, fatalistic*) untuk melihat bagaimana faktor-faktor struktural, disintegrasi sosial, dan lemahnya integrasi komunitas dapat memicu perilaku bunuh diri.

Penggunaan pendekatan interdisipliner ini memungkinkan hasil penelitian tidak hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga aplikatif, sehingga dapat memberikan kontribusi praktis dalam perumusan strategi pencegahan bunuh diri yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

E. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian ini disusun secara terstruktur untuk memastikan setiap langkah dilakukan secara sistematis, mulai dari penelusuran sumber, analisis teks, hingga integrasi temuan lintas disiplin. Proses ini menekankan keselarasan antara metode penelitian kualitatif dan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dalam kajian Al-Qur'an. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis tetapi juga rekomendasi praktis dalam pencegahan bunuh diri dan penanggulangan kehampaan spiritual.⁶⁷

1. Pengumpulan Data Primer dan Sekunder

Tahap awal penelitian ini dimulai dengan proses pengumpulan data yang relevan dengan tema bunuh diri dan kehampaan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an. Data dibagi menjadi dua kategori utama, yakni data primer dan data sekunder.

Data primer dalam penelitian ini berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang secara langsung atau tidak langsung membicarakan tentang larangan bunuh diri, penghargaan terhadap kehidupan, serta cara memperoleh ketenangan batin dan makna eksistensi. Tiga ayat yang menjadi fokus utama adalah QS. al-Isrā' [17]: 33, yang menegaskan larangan membunuh jiwa tanpa alasan yang sah; QS. al-Baqarah [2]: 286, yang memberikan jaminan bahwa Allah tidak membebani seseorang melampaui kesanggupannya, sehingga menjadi dasar penguatan psikologis; dan QS. al-Ra'd [13]: 28, yang menekankan bahwa ketenangan hati

⁶⁶ Rory C. O'Connor & Olivia J. Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour," dalam *Philosophical Transactions of the Royal Society* "...", hal. 201.

⁶⁷ Nanang Ardiansyah Lubis & Milhan, "Analysis of Maudhuiy's Tafsir Method: A Thematic Approach in Interpreting the Qur'an," dalam *Syahadat: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 3, 2024, hal. 81- 87.

dapat dicapai dengan mengingat Allah. Pemilihan ayat-ayat tersebut bukan semata-mata karena keterkaitan tematik, tetapi juga berdasarkan dukungan yang kuat dari tafsir klasik maupun modern, yang secara konsisten menggarisbawahi pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) sebagai prinsip utama dalam *maqāṣid al-sharī'ah*.⁶⁸

Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur pendukung yang berfungsi memperkaya analisis dan memberikan konteks historis, linguistik, serta normatif terhadap ayat-ayat yang dikaji. Pertama, sumber tafsir klasik seperti *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān* karya al-Ṭabarī dan *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* karya al-Qurṭubī digunakan sebagai fondasi utama. Kedua karya ini memberikan penjelasan komprehensif yang mencakup landasan riwayat (hadis dan atsar sahabat), aspek kebahasaan (*tahlil* lafaz, akar kata, dan nuansa semantik), serta analisis hukum yang menjabarkan implikasi normatif dari ayat. Misalnya, pembahasan tentang larangan membunuh diri atau menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) diperkuat dengan argumen fiqh, konteks sosial saat turunnya ayat (*asbāb al-nuzūl*), dan interpretasi yang membedakan makna literal dan figuratif. Dengan demikian, tafsir klasik ini tidak hanya menjadi rujukan tekstual, tetapi juga memberikan kerangka historis dan metodologis untuk memahami relevansi pesan Al-Qur'an secara menyeluruh.

Kedua, tafsir kontemporer seperti *Tafsīr al-Sya'rāwī* yang dikenal komunikatif dengan gaya bahasa sederhana sehingga mudah dipahami oleh masyarakat awam, serta *Tafsīr al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab yang menyoroti dimensi sosial-psikologis dalam kehidupan modern. Selain itu, *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Qutb juga menjadi rujukan penting, karena menghadirkan penafsiran yang menekankan aspek *harakāt* (pergerakan) dan eksistensial dari ayat-ayat Al-Qur'an. Sayyid Qutb menafsirkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang menghubungkan manusia dengan Allah secara langsung, sekaligus menguatkan mereka dalam menghadapi tekanan sosial, politik, maupun psikologis. Dalam konteks bunuh diri dan kehampaan spiritual, tafsir Qutb menekankan bahwa keimanan yang mendalam serta kesadaran akan tujuan hidup adalah kunci agar manusia tidak terjerumus dalam keputusan.

Ketiga, literatur akademik modern dalam bidang psikologi dan sosiologi digunakan untuk mengaitkan pesan Al-Qur'an dengan temuan ilmiah kontemporer. Beberapa teori utama dijadikan rujukan, antara lain: teori bunuh diri Émile Durkheim yang menekankan pengaruh struktur sosial dan solidaritas komunitas, *Interpersonal Theory of Suicide* (Joiner) yang menyoroti perasaan keterasingan dan persepsi diri sebagai beban bagi orang lain, serta konsep psychache dari Shneidman yang menekankan rasa sakit

⁶⁸ Shiva Pouradeli, *et al.*, "A Review of Suicide in the Mirror of Islamic Hadiths and Traditions," dalam *Journal of Suicide Prevention*, Vol. 3, 2021, hal. 17–26, hal. 202.

psikologis yang mendalam sebagai faktor pendorong bunuh diri. Selain itu, Viktor Frankl dengan gagasan *existential vacuum* memberikan kerangka untuk memahami kehampaan spiritual dan kehilangan makna hidup yang dapat mendorong individu pada tindakan destruktif.⁶⁹

Keempat, sumber empiris mutakhir meliputi artikel jurnal ilmiah *peer-reviewed*, laporan lembaga internasional seperti WHO, serta studi meta-analisis yang menelaah faktor risiko, prevalensi, dan strategi pencegahan bunuh diri secara global. Sumber-sumber ini memberikan data empiris yang mendukung *pemahaman* konteks sosial, psikologis, dan demografis fenomena bunuh diri, sekaligus membantu menilai efektivitas intervensi yang sudah ada. Dengan menggabungkan literatur teoritis dan data empiris, penelitian ini memperoleh landasan ilmiah yang kuat untuk mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an dengan solusi praktis yang relevan bagi masyarakat modern.

Penggunaan data sekunder ini bukan hanya melengkapi penafsiran ayat, tetapi juga memberikan konteks historis, sosial, dan psikologis yang relevan. Dengan demikian, integrasi antara data primer dan sekunder menjadikan penelitian lebih komprehensif, karena mampu menghadirkan analisis yang mendalam sekaligus aplikatif. Data primer menegaskan basis normatif *dari* wahyu, sedangkan data sekunder memberikan jembatan interpretatif yang menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan realitas empiris kehidupan modern.

2. Analisis Ayat-Ayat Al-Qur'an

Tahap kedua dalam penelitian ini adalah melakukan analisis ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir tematik (*tafsīr maudhu'ī*). Metode ini dipandang relevan untuk menjawab permasalahan kontemporer karena berusaha menghimpun seluruh ayat yang berbicara mengenai suatu tema tertentu, lalu dianalisis secara menyeluruh dan sistematis. Dengan demikian, penafsiran tidak hanya bersifat fragmentaris berdasarkan potongan ayat, tetapi menyajikan gambaran yang lebih utuh dan terintegrasi.⁷⁰

a) Menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan tema.

Dalam konteks penelitian ini, tema utama adalah bunuh diri, penghargaan terhadap kehidupan, dan kehampaan spiritual. Oleh karena itu, ayat-ayat yang relevan dikumpulkan, seperti larangan bunuh diri (QS. al-Nisā' [4]:29; QS. al-Isrā' [17]:33), Q.S. al-Baqarah (2:195), al-An'ām (6:151), penghargaan terhadap kehidupan dan prinsip *hiḏz al-nafs* (QS. al-Mā'idah [5]:32), serta ayat-ayat yang memberikan panduan mengenai ketenangan batin dan penanggulangan kesedihan (QS. al-Ra'd [13]:28; QS.

⁶⁹ Shiva Pouradeli, *et.al.*, "A Review of Suicide in the Mirror of Islamic Hadiths and Traditions", dalam *Journal of Suicide Prevention*, Vol. 3, 2021, hal. 17-26.

⁷⁰ Adi Pratama Awadin dan Asep Taopik Hidayah, "Hakikat dan Urgensi Metode Tafsir Maudhu'i," dalam *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2, No. 2, 2023, hal. 178-183.

al-Baqarah [2]:286). Pemilihan ayat ini tidak hanya berdasarkan kesamaan lafaz, tetapi juga kesatuan makna dan pesan tematik yang terkait dengan problem penelitian.

b) Mengelompokkan ayat berdasarkan subtema Misalnya:

Setelah ayat-ayat yang relevan dihimpun, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi agar analisis lebih terarah. Dalam penelitian ini, ayat-ayat tersebut dikelompokkan menjadi empat subtema pokok:

- 1) Larangan menghilangkan nyawa (al-Nisā' [4]:29; al-Isrā' [17]:33), Q.S. al-Baqarah (2:195) dan al-An'ām (6:151). yang menegaskan keharaman bunuh diri dan pembunuhan tanpa hak.
 - 2) Konsep *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) (al-Mā'idah [5]:32). yang menekankan pentingnya menjaga dan memelihara kehidupan manusia sebagai bagian dari *maqāṣid al-sharī'ah*.
 - 3) Janji ketenangan batin melalui *dzikrullah* (al-Ra'd [13]:28). yang menunjukkan dimensi spiritual sebagai solusi menghadapi krisis eksistensial.
 - 4) Penanggulangan kesedihan dan beban hidup (al-Baqarah [2]:286). yang mengajarkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melampaui batas kemampuannya, sehingga menjadi dasar untuk penguatan psikologis dan spiritual.
- c) Menafsirkan setiap ayat dengan memadukan analisis linguistik, historis, dan kontekstual.

Pendekatan linguistik dilakukan dengan mengkaji akar kata (*ishtiqaq*), makna leksikal, dan nuansa semantik. Misalnya, perbedaan antara istilah *qatl* (pembunuhan terhadap orang lain) dan *intihār* (bunuh diri) untuk memahami cakupan larangan serta kedalaman makna moral yang dikandung ayat.⁷¹

Kajian historis mengacu pada penelusuran *asbāb al-nuzūl* untuk mengetahui kondisi sosial-historis yang melatarbelakangi turunnya ayat. Dengan cara ini, penafsiran dapat disesuaikan dengan konteks awal, sehingga makna ayat tidak ditarik keluar dari akar sejarahnya.

Pendekatan kontekstual digunakan untuk menghubungkan pesan ayat dengan fenomena kontemporer. Misalnya, meningkatnya angka bunuh diri di kalangan remaja dan dewasa muda akibat alienasi sosial, tekanan akademik, serta paparan media digital. Konteks modern ini memberi ruang bagi ayat-ayat Al-Qur'an untuk dipahami bukan hanya sebagai norma larangan, tetapi juga sebagai panduan preventif dan kuratif dalam menghadapi krisis mental dan spiritual.⁷²

⁷¹ Abdullah Saeed, *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*, London: Routledge, 2016, hal. 89-92.

⁷² World Health Organization, *Suicide Worldwide in 2019: Global Health Estimates*, Geneva: WHO, 2021, hal. 5-8.

Dengan perpaduan tiga pendekatan tersebut, penafsiran ayat tidak berhenti pada dimensi tekstual semata, melainkan juga mencakup makna universal yang relevan dengan tantangan zaman. Hal ini memperkuat fungsi Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup yang dapat memberi jawaban atas problematika manusia, baik di tingkat individu maupun sosial.

3. Integrasi Temuan dengan Perspektif Psikologi dan Sosiologi

Tahap akhir penelitian ini adalah mengintegrasikan hasil penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dengan teori-teori modern dari bidang psikologi dan sosiologi. Integrasi ini penting untuk memastikan bahwa pesan normatif Al-Qur'an tidak hanya dipahami dalam ranah teologis, tetapi juga dapat diterapkan secara praktis dalam upaya memahami, mencegah, dan menangani fenomena bunuh diri serta kehampaan spiritual pada era kontemporer.

Dari perspektif psikologi, penelitian ini memanfaatkan beberapa model teoritis utama.

- a) *Integrated Motivational-Volitional (IMV)* yang menjelaskan bagaimana individu berpindah dari sekadar memiliki pikiran bunuh diri menuju tindakan aktual. Model ini menyoroti peran tekanan hidup, faktor pemicu emosional, dan kondisi psikologis yang mendorong terjadinya transisi berbahaya tersebut.⁷³
- b) *Interpersonal Theory of Suicide (Joiner)*, yang menekankan bahwa perasaan keterasingan sosial (*thwarted belongingness*) dan persepsi diri sebagai beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*) merupakan faktor utama yang mendorong keinginan bunuh diri.
- c) *Hopelessness Theory* yang berfokus pada pengaruh pola pikir negatif, distorsi kognitif, dan hilangnya harapan hidup terhadap keputusan untuk mengakhiri hidup. Teori-teori ini memperlihatkan bagaimana dinamika psikologis internal-berupa keputusan, rasa kesepian, dan hilangnya makna hidup-berkaitan erat dengan fenomena kehampaan spiritual yang dibahas dalam Al-Qur'a.⁷⁴

Sementara itu, dari perspektif sosiologi, penelitian ini mengadopsi kerangka pemikiran klasik Émile Durkheim dengan tipologi bunuh diri: *egoistic, altruistic, anomic, dan fatalistic*. Tipologi ini memungkinkan analisis lebih luas terhadap faktor sosial yang memicu bunuh diri. Misalnya, *egoistic suicide* terjadi akibat lemahnya ikatan sosial dan isolasi individu dari

⁷³ Rory C. O'Connor dan Olivia J. Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour," dalam *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, No. 373, 2018, hal. 1-2.

⁷⁴ Rory C. O'Connor dan Olivia J. Kirtley, "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour," *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 373, No. 1754, 2018, hal. 1-10.

komunitas; *altruistic suicide* muncul ketika individu rela mengorbankan diri demi kelompok; *anomic suicide* disebabkan oleh guncangan norma dan perubahan sosial yang drastis; sementara *fatalistic suicide* berakar pada tekanan dan regulasi sosial yang terlalu ketat. Perspektif Durkheim membantu menempatkan fenomena bunuh diri tidak hanya sebagai krisis personal, tetapi juga sebagai problem struktural yang berkaitan dengan disintegrasi sosial, hilangnya solidaritas, serta ketidakmampuan masyarakat menyediakan dukungan psikososial yang memadai.⁷⁵

Integrasi kedua disiplin ini dengan tafsir Al-Qur'an menghasilkan kerangka analisis yang holistik. Pesan normatif Al-Qur'an yang menegaskan pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*), larangan bunuh diri, serta anjuran mencari makna hidup melalui iman dan amal-berfungsi sebagai landasan etis-spiritual. Sementara itu, teori-teori psikologi dan sosiologi melengkapi dengan penjelasan ilmiah mengenai faktor risiko, mekanisme terjadinya bunuh diri, serta strategi pencegahan. Dengan memadukan keduanya, penelitian ini tidak hanya menghasilkan interpretasi yang bersifat deskriptif, tetapi juga memberikan kontribusi praktis, seperti perancangan program intervensi berbasis komunitas, konseling spiritual yang selaras dengan prinsip Islam, serta penguatan solidaritas sosial dalam masyarakat.

Dengan demikian, integrasi ini memperlihatkan bahwa Al-Qur'an mampu berdialog dengan ilmu pengetahuan modern, menghadirkan solusi komprehensif yang menjangkau dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga menjadi acuan praktis bagi pengembangan strategi preventif dan kuratif dalam menghadapi fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual di era modern.

F. Kerangka Analisis Penelitian

Untuk menjaga konsistensi antara rumusan masalah, kajian teoritis, dan metode penelitian, penelitian ini menggunakan kerangka analisis yang menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber utama, kemudian diperkaya dengan tafsir klasik maupun kontemporer, dan akhirnya diintegrasikan dengan teori-teori modern dalam psikologi, sosiologi, dan neurosains.

Ayat-ayat yang menjadi fokus penelitian meliputi QS. al-Nisā' [4]: 29, QS. al-Baqarah [2]: 195, QS. al-Mā'idah [5]: 32, QS. al-Isrā' [17]: 33, al-An'ām (6:151) dan QS. al-Ra'd [13]: 28, yang keseluruhannya berkaitan dengan larangan bunuh diri, penjagaan jiwa, dan penguatan spiritual. Ayat-ayat ini dipilih untuk menjawab permasalahan sebagaimana dirumuskan dalam Bab I dan dikaji lebih lanjut dalam Bab II.

⁷⁵ Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, ed. John A. Spaulding dan George Simpson, London: Routledge, 2020, hal. 134-150.

Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap:

1. Analisis Tafsir

Pada tahap ini, peneliti menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual melalui penafsiran para ulama, baik klasik maupun kontemporer. Tafsir klasik seperti karya al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, dan Ibn Kathīr memberikan fondasi normatif yang kuat, dengan penjelasan berbasis riwayat, bahasa, serta konteks sejarah turunnya ayat. Sementara itu, tafsir kontemporer seperti al-Sya'rāwī, Sayyid Qutb, dan M. Quraish Shihab memperkaya perspektif dengan menekankan aspek sosial, psikologis, dan relevansi kehidupan modern. Dengan pendekatan komparatif ini, penafsiran ayat tidak hanya dipahami secara tekstual, melainkan juga fungsional bagi kebutuhan umat masa kini.

2. Analisis Ilmiah Modern

Hasil penafsiran tersebut kemudian dihubungkan dengan teori-teori ilmiah mengenai bunuh diri dan kehampaan spiritual. Misalnya, teori bunuh diri Émile Durkheim yang menekankan aspek sosial, model interpersonal Joiner yang menyoroti perasaan tidak dimiliki dan keputusasaan, serta konsep Shneidman tentang "*psychache*"⁷⁶ atau rasa sakit psikologis yang mendalam. Selain itu, gagasan Viktor Frankl mengenai kehampaan eksistensial (*existential vacuum*) juga menjadi kunci untuk memahami bagaimana ketiadaan makna hidup dapat mendorong perilaku destruktif.

Penelitian ini juga merujuk pada temuan mutakhir psikologi dan sosiologi yang menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti isolasi sosial, tekanan

⁷⁶ *Psychache* adalah rasa sakit psikologis yang sangat mendalam, berupa penderitaan batin yang muncul dari pengalaman seperti penolakan, rasa bersalah, malu, kehilangan, atau kegagalan diri. Shneidman menjelaskan bahwa *psychache* merupakan "sakitnya jiwa"—sebuah kondisi emosional yang begitu menyakitkan hingga sebagian individu melihat bunuh diri sebagai satu-satunya cara untuk menghentikan rasa sakit tersebut. Dalam teori bunuh diri, *psychache* dianggap sebagai faktor inti yang memicu munculnya ide bunuh diri dan dapat berkembang menjadi tindakan bila rasa sakit tersebut menjadi tidak tertahankan. Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa tingkat *psychache* yang tinggi berkorelasi kuat dengan ideasi dan percobaan bunuh diri, bahkan ketika gejala depresi dan *hopelessness* tidak meningkat secara signifikan. Temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa rasa sakit psikologis merupakan risiko independen yang penting dalam memahami proses bunuh diri, khususnya pada pasien depresi dan populasi klinis lainnya. Lihat pada Ilya Baryshnikov & Erkki Isometsä, *Psychological Pain and Suicidal Behavior: A Review*, *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 13, 2022, hal. 1–10.

akademik, urbanisasi, dan lemahnya spiritualitas memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya krisis mental. Dengan demikian, kerangka modern ini membantu menempatkan tafsir dalam percakapan akademik lintas disiplin, sehingga lebih kaya dan kontekstual.

3. Sintesis

Tahap akhir ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang komprehensif dengan merumuskan solusi Qur'ani terhadap persoalan bunuh diri dan kehampaan spiritual. Sintesis dilakukan dengan menggabungkan pesan normatif Al-Qur'an yang menegaskan larangan bunuh diri, pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*), serta ajakan untuk hidup bermakna dengan pendekatan aplikatif melalui teori dan data ilmiah modern. Hasilnya berupa tawaran model integratif: di satu sisi, Al-Qur'an memberikan dasar spiritual dan etis yang menuntun manusia agar tidak terjerumus pada keputusan; di sisi lain, ilmu pengetahuan modern menyediakan strategi psikologis dan sosial yang konkret untuk pencegahan dan pemulihan.

Dengan kerangka analisis ini, penelitian tidak hanya berhenti pada penguraian makna ayat secara tekstual, tetapi juga menegaskan signifikansinya dalam menjawab tantangan kontemporer. Hal ini menjadikan Al-Qur'an relevan sebagai sumber inspirasi sekaligus solusi bagi problematika modern, khususnya terkait fenomena bunuh diri dan kehampaan spiritual yang semakin mengemuka dalam kehidupan masyarakat global saat ini.

BAB IV

ANALISIS KEHAMPAAN SPIRITUAL DAN SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP FENOMENA BUNUH DIRI

A. Pandangan Al-Qur'an tentang Bunuh Diri

1. Penjelasan Ayat-Ayat Terkait Bunuh Diri

Dalam kerangka tafsir, Al-Qur'an tidak menyebutkan istilah “bunuh diri” dalam terminologi psikologis modern,¹ namun beberapa ayat menjadi rujukan utama dalam menegaskan larangan menghilangkan nyawa diri sendiri.² Ayat yang paling sering dijadikan dasar adalah al-Nisâ' (4:29) dan al-Isrâ' (17:33) yang secara eksplisit melarang tindakan membinasakan diri.³ Selain itu terdapat ayat-ayat lain yang menegaskan bahwa hidup adalah

¹ Iqbal Ramadhani Firmansyah, “*Suicidal Thought* Dalam Al Quran (Studi Analisis Penafsiran Surah An Nisa Ayat 29-30 Perspektif Tafsir Maqasidi),” *S.Ag Thesis*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal. 14.

² Muhammad Ali, *et al.*, “A Review of the Prophetic Hadith on Suicide and Its Implications for Prevention among Adolescents,” dalam *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam*, Vol. 10, No. 2, 2024, hal. 292-293.

³ Abu Isma'il Muslim al-Atsari, “Bunuh Diri Mencelakan Diri Sendiri,” almanhaj dalam <https://almanhaj.or.id/6648-bunuh-diri-mencelakan-diri-sendiri>. Diakses pada 14 November 2025.

amanah Ilahi dan manusia dilarang menghamburkan diri dalam kebinasaan, seperti al-Baqarah (2:195).

Di samping ayat-ayat yang bersifat larangan, Al-Qur'an juga memberikan dimensi lain berupa ayat-ayat penghiburan, peneguhan jiwa, dan harapan, seperti az-Zumar (39:53) yang menekankan keluasan rahmat Allah, al-Inshirah (94:5-6) yang menegaskan adanya kelapangan di balik kesempitan, serta al-Baqarah (2:286) yang memastikan bahwa Allah tidak membebani manusia melampaui kemampuannya. Berikut penjelasan tematik ayat-ayat tersebut sesuai cara bacaan tafsir:

a. Larangan Bunuh Diri

...وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ [النساء: ﴿٤٣﴾]...

...“Janganlah kamu membunuh dirimu”... (QS An-Nisâ' [4]:29)

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ...

“Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan suatu alasan yang benar.” (QS. Al-Isrâ' [17]: 33)

1) Makna Umum dan Kedudukan Ayat

Kedua ayat ini merupakan fondasi utama dalam etika Al-Qur'an mengenai pemeliharaan kehidupan manusia. QS. An-Nisâ' 29 memberikan larangan eksplisit untuk tidak membunuh diri sendiri, sementara QS. Al-Isrâ' 33 memberikan larangan umum atas segala bentuk penghilangan nyawa.

Frasa “النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ” menegaskan bahwa setiap jiwa memiliki kesucian (*ḥurmah*) yang tidak boleh diganggu kecuali dengan alasan *syar'î*. Dengan demikian, larangan ini mencakup:

- a) Pembunuhan terhadap orang lain, dan
- b) Pembunuhan terhadap diri sendiri (*qatl al-nafs al-muḥarramah*).

Para mufassir seperti Al-Ṭabarī, Al-Qurtubī, dan Al-Sya'rāwī menjelaskan bahwa kedua ayat ini bersifat *'āmm* (universal) dan *hāzim* (tegas), sehingga menjadi dasar bahwa bunuh diri termasuk kategori *qatl al-nafs al-muḥarramah* (pembunuhan terhadap jiwa yang diharamkan).

Ayat An-Nisâ' 4:29, dengan redaksi “*anfusakum*” (diri kalian), secara langsung melarang tindakan merusak diri dalam bentuk apapun. Sementara ayat Al-Isrâ' 17:33 memperluas cakupan larangan tersebut ke seluruh bentuk tindakan kriminal terhadap kehidupan manusia. Sinergi

antara dua ayat inilah yang menguatkan larangan bunuh diri dari dua dimensi yaitu individu dan sosial.⁴

2) Dimensi Spiritual dan Psikologis Ayat

Larangan bunuh diri bukan hanya aturan hukum, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dan spiritual yang mendalam. Dalam konteks kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*), manusia yang kehilangan arah dan makna hidup sering memandang kematian sebagai jalan keluar.⁵

QS. An-Nisâ' 4:29 memberikan terapi moral ini dengan mengingatkan bahwa diri manusia adalah amanah Allah dan bukan miliknya sendiri. Larangan membunuh diri dalam ayat tersebut hadir untuk memperkuat kesadaran nilai hidup dan makna eksistensi manusia.

QS. Al-Isrâ' 33 menegaskan pesan ini dengan menyatakan bahwa hidup memiliki nilai sakral dan tidak boleh diakhiri secara semena-mena. Dalam bingkai spiritual, Allah menekankan bahwa:

- a) Hidup memiliki tujuan *ilāhīyah* dan bernilai ibadah.
- b) Ujian dan kesulitan merupakan bagian dari perjalanan iman, bukan alasan untuk mengakhiri hidup.
- c) Hanya Allah yang berhak menentukan awal dan akhir kehidupan.

Kehampaan spiritual yang menyebabkan seseorang menganggap hidup tidak bernilai merupakan akibat dari terputusnya relasi dengan Allah. Ayat-ayat ini menjadi benteng teologis yang mengembalikan manusia kepada makna eksistensial yang sejati.

3) Dimensi Sosial dan Etika

Larangan membunuh dalam dua ayat ini juga membawa implikasi sosial yang besar. Hilangnya nyawa bukan hanya kerugian personal, tetapi juga kerugian sosial. Tindakan bunuh diri merusak tatanan hubungan, peran, dan tanggung jawab dalam keluarga serta masyarakat.⁶

QS. An-Nisâ' 4:29 menunjukkan bahwa menjaga diri adalah bagian dari menjaga masyarakat. Al-Sya'rāwī menjelaskan bahwa penggunaan kata "*anfusakum*" menunjukkan bahwa pelanggaran terhadap diri juga berarti pelanggaran terhadap komunitas.

QS. Al-Isrâ' 33 menegaskan bahwa kehidupan manusia memiliki keterkaitan sosial yang kuat yaitu hilangnya satu nyawa mempengaruhi keadilan, stabilitas, dan ketentraman masyarakat.

⁴ Isti'annah. "Bunuh Diri dan Euthanasia: Kajian Tafsir Ahkam." dalam *As-Syar'e: Jurnal Syari'ah dan Hukum*, Vol. 2, No. 2, 2023, 4-9.

⁵ Rekha Wagani dan Erminia Colucci, "*Spirituality and Wellbeing in the Context of a Study on Suicide Prevention in North India*," dalam *Religions*, Vol. 9, No. 6, 2018, hal. 1-14.

⁶ Mustafa Emirbayer dan Ira J. Cohen, *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*, Oxford: Wiley-Blackwell, 2003, hal. 133-136.

Karena itu, ayat-ayat ini mendorong umat untuk:

- a) Menegakkan nilai *rahmah* (kasih sayang) sebagai pencegah kekerasan terhadap diri.
- b) Membangun lingkungan sosial yang suportif agar individu yang tertekan tidak terjerumus pada keputusan.
- c) Menjaga tatanan etika dan moral yang menjamin kelestarian kehidupan.

4) Nilai Teologis: Kedaulatan Allah atas Hidup dan Mati

Frasa “إِلَّا بِالْحَقِّ” menegaskan bahwa hanya Allah yang berhak atas keputusan hidup dan mati. Hidup bukanlah milik manusia secara absolut. *Al-haqq* yang dimaksud mencakup ketentuan-ketentuan hukum seperti *qiṣāṣ* dan *ḥudūd* yang berasal dari otoritas Ilahi.

Ketika seseorang mengakhiri hidupnya sendiri karena tekanan atau keputusan, ia telah mengambil alih otoritas Tuhan dan melanggar kedaulatan-Nya. Ini disebut oleh para ulama sebagai bentuk *isti'jāl al-qaḍā'* (tergesa-gesa terhadap takdir).

5) Relevansi terhadap Fenomena Bunuh Diri Modern

Dalam realitas kontemporer, bunuh diri sering dipahami sebagai hasil dari tekanan psikologis, alienasi spiritual, dan hilangnya makna hidup.⁷ QS. An-Nisā' 4:29 dan QS. Al-Isrā' 33 memberikan kerangka Qur'ani untuk merekonstruksi kesadaran spiritual modern:

- a) Mengembalikan kesucian hidup sebagai nilai ilahi.
- b) Menanamkan tanggung jawab terhadap diri sebagai amanah Allah.
- c) Mengaitkan kembali antara penderitaan dan hikmah Ilahi.
- d) Menghidupkan dukungan sosial dan spiritual sebagai pencegah keputusan.

⁷ Syeda Ayat-e-Zainab Ali dan Tamkeen Saleem, “Psychological Autopsies: Religious and Spiritual Factors for Suicide in Cases and Controls,” dalam *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 15, 2024, hal. 3-5.

Karenanya, larangan bunuh diri bukan sekadar aturan moral, tetapi strategi Qur’ani untuk menjaga keseimbangan *psikospiritual*⁸ dan sosial manusia dalam menghadapi realitas kehidupan yang dinamis.⁹

- b. Peringatan terhadap tindakan yang membawa kepada kehancuran (al-Baqarah 2:195)

Ayat-ayat yang menyeru “janganlah kamu memasukkan dirimu ke dalam kebinasaan dengan tanganmu sendiri” dipakai para *mufasssir* untuk memperluas pemahaman bahwa segala bentuk perilaku melampaui batas (*israf*), mengabaikan keselamatan diri, atau mencari celaka atas diri sendiri juga tergolong larangan Qur’an. Tafsir Al-Qurṭubī menautkan ruang makna ini dengan perintah kehati-hatian, pengelolaan diri, dan norma sosial yang melindungi individu dari tindakan destruktif.

وَالْهَلَاكَةَ - بِصَمِّ اللَّامِ - مَصْدَرٌ مِنْ هَلَكَ يَهْلِكُ هَلَاكًا وَهَلَاكًا وَتَهَلَّكَ. أَي: لَا تَأْخُذُوا فِيْمَا يَهْلِكُكُمْ، قَالَهُ الرَّجَائِحُ وَغَيْرُهُ. أَي: إِنْ لَمْ تُنْفِقُوا عَصَمْتِمُ اللَّهُ وَهَلَكْتُمْ، وَقِيلَ: إِنْ مَعْنَى

⁸ *Psikospiritual* dipahami sebagai pendekatan pengobatan yang memadukan dimensi psikis (mental, emosional) dan spiritual (iman, moral, dan ibadah). Pendekatan ini mengasumsikan bahwa gangguan fisik maupun mental tidak hanya bersumber dari faktor biologis, tetapi juga dari ketidakseimbangan batin dan spiritual, seperti kemarahan, dendam, dan kesombongan. Karena itu, penyembuhan dilakukan melalui psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam, seperti *dzikir*, *doa*, introspeksi diri, dan perbaikan akhlak. Metode ini disebut juga sebagai *psikoterapi akhlak mulia*, yakni bentuk terapi yang berfokus pada penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan peningkatan moral sebagai sarana mencapai kesehatan *holistic* meliputi tubuh, pikiran, dan ruh. Dengan demikian, konsep *psikospiritual* di sini mengandung gagasan bahwa penyembuhan sejati menuntut integrasi antara kesehatan mental dan kebenaran spiritual, serta menegaskan bahwa keseimbangan antara keduanya akan melahirkan ketenangan batin dan kesehatan jasmani. Lihat pada Edi Fatra, *et al.*, “*Psikoterapi Spiritual: Analisis Pendekatan Pengobatan Alternatif Ustadz Dhanu dalam Penyembuhan Psikis*,” *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 4, No. 1, 2025, hal. 23-28.

⁹ Mustafa Emirbayer dan Ira J. Cohen, *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*, hal. 132-138.

¹⁰ Ibrāhīm bin al-Sirrī bin Sahl bin al-Hārith bin Abī al-‘Alā’ al-Baṣrī al-Baghdādī, dikenal dengan Abū Ishāq al-Zujjāj, seorang ulama besar dalam bidang *bahasa Arab*, *nahwu*, dan *tafsir lughawī* pada masa Abbasiyah. Ia lahir di Baghdad sekitar tahun 241 H dan wafat di sana pada tahun 311 H. Al-Zujjāj merupakan murid dari dua tokoh besar, *al-Mubarrad* (madrasah Bashrah) dan *Tha’lab* (madrasah Kufah), sehingga ia menjadi perantara antara dua aliran besar nahwu itu. Pada awalnya, ia bekerja sebagai pembuat kaca (karena itu dijuluki “*al-Zujjāj*”), kemudian menekuni ilmu bahasa hingga menjadi ahli yang sangat dihormati di istana Khalifah al-Mu’taḍid Billāh. Karya terbesarnya adalah *Ma’ānī al-Qur’ān wa I’rābuhu*, sebuah tafsir linguistik yang menguraikan makna dan i’rāb Al-Qur’an berdasarkan analisis gramatikal dan semantik. Lihat pada Al-Suyūfī, *Buḡyat al-Wu’āt fī Ṭabaqāt al-Lughawiyīn wa an-Nuḥāt*, Juz 1, hal. 154.

الآية: لا تَمْسِكُوا أَمْوَالَكُمْ، فَيَرِثَهَا مِنْكُمْ غَيْرُكُمْ، فَيَهْلِكُوا بِحِرْمَانٍ مَنفَعَةٍ أَمْوَالِكُمْ. وَمَعَنِي
 آخِرُ: وَلَا تَمْسِكُوا، فَيَذْهَبَ عَنْكُمْ الْحَلْفُ فِي الدُّنْيَا وَالْثَوَابُ فِي الْآخِرَةِ.
 وقال: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾

يعني: لا تنفقوا من حرام، فيرد عليكم فتهلككم. ونحوه عن عكرمة، قال: ﴿وَلَا تُلْقُوا
 بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ قال: ولا تيمموا الخبيث منه تنفقون. [البقرة: ﴿١٥٥﴾]
 وقال الطبري: قوله: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ عامٌّ في جميع ما ذكر لدخوله فيه، إذ
 اللفظ يَحْتَمِلُهُ. الثانية: اختلف العلماء في اقتحام الرجل في الحرب وحمله على العدو
 وحده، فقال القاسم بن مُحَيِّمِرَةَ، والقاسم بن محمد، وعبد الملك من علمائنا: لا بأس أن

¹¹ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abī Bakr al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān wa al-Mubayyin li mā Taḍammanahu min al-Sunnah wa Āy al-Furqān*, taḥqīq ‘Abd Allāh ibn ‘Abd al-Muḥsin al-Turkī, juz 6, Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 2006, hal. 259.

¹² ‘Ikrimah mawlā Ibn ‘Abbās, nama lengkapnya ‘Ikrimah bin ‘Abd Allāh al-Barbarī al-Madanī, seorang tābi‘ī besar, ahli tafsir, dan perawi hadis yang sangat terkenal. Ia merupakan *mawla* (bekas budak yang dimerdekakan) oleh ‘Abdullāh bin ‘Abbās, dan menjadi murid sekaligus penyebar ilmunya di bidang tafsir dan fiqh. ‘Aṭā’ bin Abī Rabāḥ dan Sa‘īd bin Jubair termasuk murid-murid sezaman dengannya. Ia dikenal karena hafalannya yang kuat dan kecerdasannya dalam memahami tafsir Al-Qur’an, serta banyak menukil riwayat dari Ibn ‘Abbās, sehingga banyak mufassir setelahnya seperti al-Ṭabarī dan al-Qurṭubī mengutip pendapatnya dalam penafsiran ayat-ayat hukum dan kisah. Meskipun sebagian ahli hadis menilai sanadnya perlu kehati-hatian karena pandangan politiknya di masa fitnah (terkait dengan Khawārij), mayoritas ulama hadis seperti Ibn Ḥibbān, al-‘Ijli, dan al-Dhahabī menyebutnya *ṣiqah* (terpercaya) dalam periwayatan tafsir dan hadis. Ia wafat di Makkah pada masa pemerintahan ‘Alī bin ‘Abd Allāh bin ‘Abbās, sekitar tahun 105 H. Lihat pada Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, *Tahdhīb al-Tahdhīb*, Juz 7, hal. 270-272.

¹³ Al-Qāsim bin Mukhaimirah bin Ḥabīb al-Ḥaḍramī, seorang tābi‘ī besar yang dikenal karena kezuhudan, ketekunan ibadah, dan keluasan ilmunya dalam tafsir dan hadis. Ia berasal dari Ḥaḍramaut, kemudian menetap di Syām dan dikenal di kalangan ahli hadis di Damaskus. Ia meriwayatkan hadis dari beberapa sahabat Nabi ﷺ, di antaranya: Abū al-Dardā’, Abdullāh bin ‘Amr bin al-‘Āṣ, dan Abū Umāmah al-Bāhilī. Para ahli hadis seperti Ibn Sa‘d, Ibn Ḥibbān, dan al-‘Ijli menilai beliau *ṣiqah* (terpercaya). Ia wafat di Syām pada masa pemerintahan ‘Abd al-Malik bin Marwān, sekitar tahun 105 H. lihat pada Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, *Tahdhīb al-Tahdhīb*, Juz 8, hal. 312.

¹⁴ ‘Abd al-Malik bin ‘Abd al-‘Azīz bin Abī Salamah bin ‘Abd al-Malik bin Abī ‘Āmir al-Mājishūn al-Madanī, seorang faqīh terkemuka Madinah dan murid senior Imām Mālik bin Anas. Ia berasal dari keluarga *al-Mājishūn*, yaitu keluarga ilmuwan dan fuqahā’ yang sangat berpengaruh di Madinah. Julukan *al-Mājishūn* berasal dari bahasa non-Arab (dikatakan dari

يحمل الرجل وحده على الجيش العظيم إذا كان فيه قوّة. وكان لله بنية خالصة، فإن لم تكن فيه قوّة فذلك من التهلكة.

Ayat ini menggambarkan konsep kehancuran diri (*self-destruction*) dalam berbagai bentuk, dan salah satu bentuk paling ekstremnya adalah bunuh diri. Dalam bingkai Al-Qur'an, tindakan bunuh diri bukan sekadar pelanggaran moral, tetapi indikasi dari krisis spiritual dan kehilangan makna hidup.

Fenomena modern menunjukkan bahwa banyak pelaku bunuh diri mengalami kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*) yakni kekosongan jiwa, kehilangan tujuan eksistensial, dan perasaan terputus dari rahmat Ilahi.¹⁶ Dalam hal ini, pesan “ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة” berfungsi sebagai peringatan transhistoris yang menegaskan pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) sebagai bagian dari *maqāsid al-syarī'ah*.

Bila ditinjau dari aspek psikospiritual, kehampaan itu muncul akibat lemahnya hubungan dengan Allah (*faqd al-rabṭ bi Allah*) dan hilangnya makna ibadah dalam hidup.¹⁷ Al-Qur'an mengajarkan bahwa iman, infak, dan amal saleh merupakan sarana mengisi kehampaan dan mencegah kehancuran batin. Karena itu, dalam konteks ayat ini, infak bukan hanya kegiatan ekonomi, melainkan terapi spiritual untuk menghindari kehancuran eksistensial.

Sintesis Analitis dari tafsir ayat ini:

1) Larangan Bunuh Diri sebagai Larangan Kehancuran Diri (التهلكة)

Ayat ini menegaskan prinsip dasar bahwa Islam melarang segala bentuk tindakan yang menjerumuskan manusia pada kehancuran fisik,

Persia atau Barbar), dan keluarga ini dikenal luas karena keilmuan mereka dalam fiqh dan hadis. 'Abd al-Malik bin al-Mājishūn dikenal sebagai *ahli fiqh, qādī, dan mufti Madinah* pada masa Khalifah al-Manṣūr dan al-Mahdī dari Bani 'Abbās. Ia memiliki kemampuan ijtihad yang kuat, tetapi tetap berpegang pada mazhab Mālikī yang diwarisinya dari Imām Mālik. Di antara murid-muridnya terdapat tokoh-tokoh penting mazhab Mālikī, seperti Ibn al-Qāsim dan 'Abd al-Rahmān ibn al-Qāsim. Ia dikenal sangat wara', tekun beribadah, dan berhati-hati dalam memberikan fatwa. Imam Mālik sendiri sangat menghormatinya dan sering bermusyawarah dengannya dalam urusan hukum. 'Abd al-Malik wafat di Madinah sekitar tahun 164 H (menurut sebagian riwayat 170 H). lihat pada Ibn Hajar al-'Asqalānī, *Tahdhīb al-Tahdhīb*, Juz 6, hal. 349.

¹⁵ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, hal. 260.

¹⁶ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, New York: The Guilford Press, 2007, hal. 180.

¹⁷ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, hal. 180.

mental, maupun spiritual. Bunuh diri adalah bentuk *tahlukah* yang nyata, di mana manusia memutuskan hubungan dengan rahmat Allah dan mengakhiri amanah kehidupan.¹⁸

2) Aspek Sosio-Spiritual

Al-Qur'an memandang bahwa kehancuran diri tidak muncul tiba-tiba, tetapi berawal dari krisis iman dan keringnya makna spiritual. Ketika individu tidak lagi menyalurkan potensi kebajikannya (*infak, amal, ibadah*), maka muncul kekosongan batin yang dapat berujung pada keputusan.

3) Solusi Qur'ani

Ayat ini menuntun manusia untuk berinfaq dan berbuat kebajikan sebagai sarana menyelamatkan diri dari kebinasaan spiritual. Dengan demikian, solusi Qur'an terhadap bunuh diri bukan hanya larangan, tetapi peneguhan makna hidup melalui pengabdian dan amal saleh.

2. Perspektif Tafsir Klasik dan Kontemporer

Perbandingan tafsir klasik dan kontemporer terhadap fenomena bunuh diri menunjukkan pergeseran fokus: dari pemurnian hukum dan teks kepada pembacaan yang lebih kontekstual, psikologis, dan preventif.

a. Tafsir Klasik - tekstual, normatif, dan moralistik

Tafsir-tafsir klasik di antaranya al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, Ibn Kathīr cenderung membaca ayat-ayat larangan secara normatif: larangan bunuh diri adalah bagian dari keseluruhan prinsip *maqāṣid al-syarī'ah* (mengutamakan pemeliharaan nyawa).

1) al-Ṭabarī (an-Nisā': 29 dan al-Isrā': 33)

الْقَوْلُ فِي تَأْوِيلِ قَوْلِهِ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: ٢٩].
 يَعْنِي بِقَوْلِهِ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾: وَلَا يَقْتُلْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَأَنْتُمْ أَهْلُ مِلَّةٍ وَاحِدَةٍ،
 وَدَعْوَةٍ وَاحِدَةٍ، وَدِينٍ وَاحِدٍ. فَجَعَلَ جَلَّ شَأُوهُ أَهْلَ الْإِسْلَامِ كُلَّهُمْ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ،
 وَجَعَلَ الْقَاتِلَ مِنْهُمْ قَتِيلًا، فِي قَتْلِهِ إِيَّاهُ مِنْهُمْ، بِمَنْزِلَةِ قَتْلِهِ نَفْسِهِ، إِذْ كَانَ الْقَاتِلُ وَالْمَقْتُولُ
 أَهْلَ يَدٍ وَاحِدَةٍ عَلَى مَنْ خَالَفَ مِلَّتَهُمَا.

¹⁸ Isti'anah. "Bunuh Diri dan Euthanasia: Kajian Tafsir Ahkam." Hal. 7-8.

¹⁹ Abū Ja'far Muḥammad ibn Ja'far al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, tahqīq 'Abd Allāh ibn 'Abd al-Muḥsin al-Turkī, jilid 6, Kairo: Markaz al-Buḥūth wa al-Dirāsāt al-'Arabīyyah wa al-Islāmiyyah, Dār Hajr, 2001, hal. 637.

حَدَّثَنَا الْقَاسِمُ، قَالَ: ثنا الْحُسَيْنُ، قَالَ: ثنا حَجَّاجٌ، عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ، عَنِ عَطَاءٍ، عَنِ ابْنِ أَبِي رَبَاحٍ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾. قَالَ: قَتَلَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا. وَأَمَّا قَوْلُهُ: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾، فَإِنَّهُ يَعْنِي أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يَزَلْ رَحِيمًا بِخَلْقِهِ، وَمِنْ رَحْمَتِهِ بِكُمْ كَفَّ بَعْضُكُمْ عَنْ قَتْلِ بَعْضِ أَيْهَا الْمُؤْمِنُونَ، بِتَحْرِيمِ دِمَاءِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ إِلَّا بِحَقِّهَا، وَحَظَرَ أَكْلَ مَالِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ بِالْبَاطِلِ، إِلَّا عَنِ تِجَارَةٍ يَمْلِكُ بِهَا عَلَيْهِ بَرَضُهُ وَطَيْبِ نَفْسِهِ. وَلَوْ لَا ذَلِكَ هَلَكَتُمْ وَأَهْلُكُمْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، قَتَلًا وَسُلْبًا وَغَضَبًا.

القول في تأويل قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا﴾ [الاسراء: ٣٣]. يقول جل ثناؤه: وقضي أيضا ألا تقتلوا. أيها الناس، النفس التي حرّم الله قتلها إلا بالحق. وحقها أن لا تقتل إلا بكفر بعد إسلام، أو زنى بعد إحصان، أو قود بنفس، وإن كانت كافرة لم تتقدم كفرها إسلام، فإن لا يكون تقدم قتلها لها عهد وأمان.

Analisis dan Implikasi Penafsiran

a) Penegasan hukmiyyah (normatif-hukum)

Tafsir al-Ṭabarī menempatkan larangan bunuh diri dalam kerangka hukum syariat yang jelas yaitu haram mutlak. Bahkan larangan ini

²⁰ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 638.

²¹ Secara etimologis, kata *dzimmah* (الذِّمَّة) berasal dari akar kata م م م yang berarti perjanjian, tanggung jawab, atau jaminan perlindungan. Secara terminologis (fikih), *dzimmah* adalah ikatan perjanjian antara umat Islam (pemerintah Islam) dengan non-Muslim yang tinggal di wilayah kekuasaan Islam. Melalui akad *dzimmah*, mereka (disebut *ahl al-dzimmah*) mendapatkan jaminan keamanan jiwa, harta, dan kebebasan beragama, dengan kewajiban tunduk pada hukum negara dan membayar *jizyah* sebagai bentuk partisipasi sosial dan politik. Yusuf al-Qaradawi menyatakan: "Sistem *dzimmah* bukan penindasan, tetapi jaminan hak-hak sipil bagi non-Muslim ketika dunia belum mengenal konsep hak asasi manusia." Lihat pada *Yūsuf al-Qaradāwī, Ghayr al-Muslimīn fī al-Mujtama' al-Islāmī*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1993, hal. 14-18. Sementara Muhammad Hamidullah menegaskan bahwa *dzimmah* adalah perjanjian politik yang mirip dengan kewarganegaraan dalam hukum internasional modern. *Muhammad Hamidullah, The Muslim Conduct of State*, Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1977, hal. 180-183.

²² al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 581.

dilembagakan dalam bentuk ketentuan sosial-hukum untuk menjaga darah dan harta.²³ Fokus tafsir klasik semacam ini adalah pada kepastian hukum (*hukmiyyah*), bukan pada dimensi psikologis atau sosial-emosional dari tindakan bunuh diri.

b) Penekanan etika kolektif

Karena umat dipandang sebagai satu tubuh, maka membunuh sesama Muslim identik dengan membunuh diri sendiri. Ini menegaskan etika kolektif yaitu menjaga kehidupan sesama adalah bagian dari menjaga diri.²⁴ Bunuh diri atau pembunuhan dipandang sebagai dosa besar (*kabīrah*) yang mengancam keselamatan pelaku di akhirat, sehingga pencegahan diletakkan pada ancaman hukuman ukhrawi.

c) Pemaknaan literal terhadap hadis

Hadis-hadis yang menyinggung akibat bunuh diri, misalnya pelaku akan disiksa dengan cara bunuh dirinya di neraka, dipahami secara literal sebagai peringatan keras. Tafsir klasik tidak berusaha mengaitkannya dengan aspek psikologis, melainkan menekankan fungsi peringatan moral agar umat tidak terjerumus.

d) Kurang perhatian pada faktor psikologis

Dimensi kejiwaan seperti depresi, trauma, atau tekanan sosial tidak muncul dalam kerangka tafsir klasik. Akar masalah bunuh diri lebih sering dipandang sebagai kelemahan iman, kesesatan moral, atau kelalaian terhadap syariat. Hal ini wajar karena fokus utama para mufasir klasik adalah menjaga kemurnian norma agama dan membentengi masyarakat dengan hukum serta ancaman akhirat.

2) al-Qurṭubī (an-Nisā': 29 dan al-Isrā': 33)

قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩] فِيهِ مَسْأَلَةٌ وَاحِدَةٌ:
 قَرَأَ الْحَسَنُ: " تَقْتُلُوا " عَلَى التَّكْثِيرِ . وَأَجْمَعَ أَهْلُ التَّأْوِيلِ عَلَى أَنَّ الْمُرَادَ بِهَذِهِ آيَةِ
 النَّهْيِ أَنْ يَقْتُلَ بَعْضُ النَّاسِ بَعْضًا . ثُمَّ لَفْظُهَا يَتَنَاوَلُ أَنْ يَقْتُلَ الرَّجُلُ نَفْسَهُ بِقَصْدٍ مِنْهُ
 لِلْقَتْلِ فِي الْحَرِصِ عَلَى الدُّنْيَا وَطَلَبِ الْمَالِ . أَوْ بِأَنْ يَحْمِلَ نَفْسَهُ عَلَى الْغُرْرِ الْمَوْدِيِّ إِلَى

²³ Mustafa Emirbayer and Ira J. Cohen, *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*, hal. 127-129.

²⁴ Mustafa Emirbayer dan Ira J. Cohen, *Emile Durkheim: Sociologist of Modernity*, hal. 135-138.

التَّالِفِ . وَيُحْتَمَلُ أَنْ يُقَالَ : ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ﴾ فِي حَالِ صَجَرٍ أَوْ غَضَبٍ ، فَهَذَا كَلْمَةٌ يَتَنَاوَلُهَا النَّهْيُ . وَقَدْ أَحْتَجَّ عَمْرُو بْنُ الْعَاصِ بِهَذِهِ الْآيَةِ ، حِينَ أَمْتَنَعَ مِنْ آلِ أَعْتَسَالِ بِالمَاءِ البَارِدِ ، حِينَ أُجِنِبَ فِي غَزَاةِ ذَاتِ السَّلَاسِلِ ²⁵ ، خَوْفًا عَلَى نَفْسِهِ . فَقَرَّرَ النَّبِيُّ ﷺ أَحْتِجَاجَهُ ، وَضَحِكَ عِنْدَهُ وَلَمْ يُنْكِرْ شَيْئًا ²⁶ .

قَوْلُهُ تَعَالَى : ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ﴾ [الاسراء: 33] .
 الْأَلْفُ وَاللَّامُ فِي « النَّفْسِ » لِتَعْرِيفِ الْجَنَسِ ، كَقَوْلِهِمْ : أَهْلَكَ النَّاسَ حُبُّ الدَّرْهِمِ وَالدِّينَارِ . وَمِثْلُهُ : ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ [المعارج: 16] . أَلَا تَرَى قَوْلَهُ سُبْحَانَهُ : ﴿ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴾ وَكَذَلِكَ قَوْلُهُ : ﴿ وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴾ . لِأَنَّهُ قَالَ : (إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا) . وَهَذِهِ الْآيَةُ تَهَيُّ عَنْ قَتْلِ النَّفْسِ الْمُحَرَّمَةِ : مُؤْمِنَةً كَانَتْ أَوْ مُعَاهَدَةً ، إِلَّا بِالْحَقِّ الَّذِي يُوجِبُ قَتْلَهَا . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : أُمِرْتُ أَنْ أُقَاتِلَ النَّاسَ حَتَّى يَقُولُوا : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، فَمَنْ قَالَ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، فَقَدْ عَصَمَ مَالَهُ وَنَفْسَهُ إِلَّا بِحَقِّهِ ، وَحَسَابُهُ عَلَى اللَّهِ . وَهَذَا الْحَقُّ أُمُورٌ مِنْهَا مَنَعُ الزَّكَاةِ ، وَتَرْكُ الصَّلَاةِ ، وَقَدْ قَاتَلَ الصِّدِّيقُ ²⁷ مَانِعِي الزَّكَاةِ . وَفِي التَّنْزِيلِ : ﴿ فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ ﴾ [التوبة: 5] . وَهَذَا بَيِّنٌ .

²⁵ Perang *Dzāt as-Salāsīl* merupakan salah satu pertempuran penting dalam sejarah Islam yang terjadi di kawasan Irak saat pembukaan wilayah tersebut pada tahun 12 Hijriyah. Perang ini dinamakan *Dzāt as-Salāsīl* karena musuh mengikat diri mereka dengan rantai (*as-salāsīl*) untuk tidak mundur, namun pasukan Muslim di bawah komando Khalid bin Walid berhasil memecah kekuatan musuh dan meraih kemenangan strategis. Dalam dokumen ini, dijelaskan juga mengenai peran penting Khalid bin Walid sebagai panglima dengan strategi cerdas yang membawa kemenangan bagi umat Islam. Konflik ini terjadi di sekitar wilayah al-Walajah dekat sungai Efrat, sangat menentukan dalam pembukaan Irak oleh pasukan Muslim. Lihat pada Hasan Muhammad al-Rababah, "Perang *Dzāt as-Salāsīl* dan Peran Khalid bin Walid dalam Pembukaan Irak," hal. 54-74.

²⁶ al-Qurtubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, hal. 259.

²⁷ Abu Bakar al-Şiddīq (RA) - nama aslinya 'Abdullāh bin Abī Quḥāfah al-Taymī al-Qurashī, lahir di Makkah pada tahun 573 M, dua tahun setelah Tahun Gajah ('*Ām al-Fīl*), dan wafat di Madinah pada tahun 634 M (13 H). Ia merupakan sahabat paling dekat Rasulullah ﷺ serta orang pertama yang beriman dari kalangan laki-laki dewasa. Dikenal dengan gelar *al-*

وَقَالَ ﷺ: لَا يَحِلُّ دَمُ امْرِئٍ مُسْلِمٍ إِلَّا بِأَحَدٍ ثَلَاثٍ: الثَّيْبُ الرَّانِي، وَالنَّفْسُ بِالنَّفْسِ،
وَالتَّارِكُ لِديْنِهِ الْمَفَارِقُ لِلْجَمَاعَةِ.

Firman Allah Ta'ala: “Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) kecuali dengan alasan yang benar.” (Q.S. al-Isrā’: 33).

Kata *al-nafs* (jiwa) dengan *alif-lām* di sini bermakna umum, sebagaimana ungkapan orang Arab: “Manusia binasa karena cinta dirham dan dinar.” Contoh lain adalah firman Allah: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah” (Q.S. al-Ma‘ārij: 19), lalu dikecualikan dengan firman-Nya: “kecuali orang-orang yang mendirikan shalat.” Begitu pula firman-Nya: “Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman.”

Maka maksud ayat ini adalah larangan membunuh jiwa yang haram dibunuh, baik ia seorang mukmin ataupun seorang *mu‘āhad* (orang kafir yang memiliki perjanjian damai), kecuali dengan alasan yang benar yang membolehkan darahnya ditumpahkan.

Rasulullah ﷺ bersabda: “Aku diperintahkan untuk memerangi manusia sampai mereka mengucapkan: *Lā ilāha illā Allāh*. Barang siapa telah mengucapkan *Lā ilāha illā Allāh*, maka ia telah terlindungi darah dan hartanya kecuali dengan alasan yang benar, sedangkan perhitungannya terserah kepada Allah.”

Alasan yang benar itu ada beberapa, di antaranya menolak membayar zakat dan meninggalkan shalat. Abu Bakar al-Ṣiddīq pernah memerangi orang-orang yang menolak zakat. Dalam al-Qur’an disebutkan: “Apabila mereka bertaubat, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat, maka biarkanlah mereka.” (Q.S. al-Tawbah: 5). Ini adalah dalil yang jelas.

Rasulullah ﷺ juga bersabda: “Tidak halal darah seorang muslim kecuali karena tiga perkara: orang yang sudah menikah lalu berzina,

Siddīq (“yang sangat membenarkan”), Abu Bakar menunjukkan keimanan yang tulus dan keberanian moral yang luar biasa, terutama ketika membenarkan peristiwa *Isrā’ dan Mi‘rāj*. Setelah wafatnya Rasulullah ﷺ, ia terpilih sebagai Khalifah pertama umat Islam. Kepemimpinannya ditandai oleh kebijaksanaan, keadilan, dan ketegasannya dalam menghadapi fitnah kemurtadan (*Riddah*), serta dalam mengirim pasukan untuk melanjutkan dakwah Islam ke berbagai wilayah. Ia wafat dalam usia sekitar 63 tahun, sama dengan usia Rasulullah ﷺ, dan dimakamkan di samping makam Nabi Muhammad ﷺ di Madinah. Lihat pada Ali Mohammad Al-Sallabi, *The Biography of Abu Bakr As-Siddeeq*, İstanbul: Asalet Publications, 2021, hal 37.

²⁸ al-Qurtubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur‘ān*, hal. 109.

jiwa dibalas dengan jiwa, dan orang yang meninggalkan agamanya serta memisahkan diri dari jamaah.”

Analisis dan Implikasi Penafsiran

a) Penegasan hukmiyyah (normatif-hukum)

Al-Qurtubī menegaskan bahwa bunuh diri maupun membunuh orang lain jelas haram. Ia juga mengaitkan ayat dengan penerapan hukum sosial (*qishās, rajam*, hukuman bagi murtad/penolak zakat). Jadi, ayat ini dipahami dalam kerangka pemeliharaan jiwa (*hiḏ al-nafs*) dalam *maqāsid al-syarī‘ah*.

b) Penekanan etika kolektif

Bunuh diri tidak dipandang semata-mata sebagai urusan individu, tetapi terkait dengan keselamatan umat. Karena itu, larangan ini diperluas yaitu termasuk menjerumuskan diri pada bahaya atau mengabaikan keselamatan diri. Hal ini menunjukkan orientasi etika kolektif dan sosial.²⁹

c) Pemaknaan literal terhadap hadis

Al-Qurtubī memperkuat tafsirnya dengan hadis yang tegas yaitu darah seorang Muslim hanya halal karena tiga alasan. Hadis ini dipahami secara literal untuk menegaskan batas-batas hukum, sekaligus menjadi peringatan keras agar umat menjaga diri dan jiwa orang lain.

d) Kurang perhatian pada faktor psikologis

Sama dengan mufasir klasik lainnya, al-Qurtubī tidak menyinggung depresi, trauma, atau penyakit mental sebagai penyebab bunuh diri. Penekanannya lebih pada kesalahan moral (*tamā‘*, marah, lemah iman) atau pelanggaran syariat (murtad, menolak zakat, dll). Dengan demikian, penyebab bunuh diri dipahami dalam bingkai dosa dan kelemahan agama, bukan problem psikologis modern.

3) Ibn Kathīr (an-Nisā’: 29 dan al-Isrā’: 33)

²⁹ Mustafa Emirbayer dan Ira J. Cohen, *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*, hal. 127-129.

وقوله: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢١] أي: بارتكاب محارم الله وتعاطي معاصيه وأكل أموالكم بينكم بالباطل. ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ أي: فيما أمركم به، ونهاكم عنه.

قال الإمام أحمد: حَدَّثَنَا حَسَنُ بْنُ مُوسَى، حَدَّثَنَا ابْنُ لَهَيْعَةَ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ أَبِي حَبِيبٍ، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ أَبِي أَنَسٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ. أَنَّهُ قَالَ: لَمَّا بَعَثَهُ النَّبِيُّ ﷺ عَامَ ذَاتِ السَّلَاسِلِ قَالَ: حَلَمْتُ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ شَدِيدَةِ الْبَرْدِ، فَأَشْفَقْتُ إِنْ اغْتَسَلْتُ أَنْ أَهْلِكَ، فَتَيَمَّمْتُ ثُمَّ صَلَّيْتُ بِأَصْحَابِي صَلَاةَ الصُّبْحِ. قَالَ: فَلَمَّا قَدِمْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ ذَكَرْتُ ذَلِكَ لَهُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي حَلَمْتُ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ شَدِيدَةِ الْبَرْدِ، فَأَشْفَقْتُ إِنْ اغْتَسَلْتُ أَنْ أَهْلِكَ، فَتَيَمَّمْتُ ثُمَّ صَلَّيْتُ بِأَصْحَابِي صَلَاةَ الصُّبْحِ، قَالَ فَلَمَّا قَدِمْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ ذَكَرْتُ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ: يَا عَمْرُو، صَلَّيْتُ بِأَصْحَابِكَ وَأَنْتَ جُنُبٌ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي إِحْتَلَمْتُ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ شَدِيدَةِ الْبَرْدِ، فَأَشْفَقْتُ إِنْ اغْتَسَلْتُ أَنْ أَهْلِكَ، فَذَكَرْتُ قَوْلَ

³⁰ Abū al-Fidā' Ismā'il ibn 'Umar ibn Kathīr al-Dimashqī, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, taḥqīq Sāmī ibn Muḥammad al-Salāmah, jilid. 2, Riyadh: Dār Ṭayyibah li al-Nashr wa al-Tawzī', 1420, hal. 269.

³¹ 'Amr bin al-'Āṣ (RA) adalah salah satu sahabat Nabi Muhammad ﷺ yang terkenal karena kecerdasan, strategi militer, dan keteguhan imannya. Ia berasal dari suku Quraisy dan pada awalnya merupakan penentang keras Islam. Namun setelah melalui perenungan panjang, ia memeluk Islam pada tahun 8 H (629 M) bersama Khalid bin al-Walīd. Setelah masuk Islam, 'Amr menjadi salah satu panglima besar Rasulullah ﷺ. Ia memimpin banyak ekspedisi penting, termasuk Perang *Dzat al-Salasil*, dan dikenal sebagai sosok yang cerdas, berhati-hati, serta penuh kebijaksanaan. Pada masa kekhalifahan 'Umar bin al-Khaṭṭāb (RA), ia diangkat sebagai panglima penaklukan Mesir. Dengan strategi yang matang, ia berhasil menundukkan pasukan Romawi dan membuka Mesir bagi Islam pada tahun 641 M (21 H). Ia kemudian menjadi gubernur pertama Mesir, mendirikan kota al-Fuṣṭāṭ, dan menerapkan pemerintahan yang adil serta toleran terhadap penduduk Koptik. 'Amr bin al-'Āṣ wafat di Mesir pada tahun 43 H (664 M), setelah menunaikan jasa besar bagi umat Islam. Dalam wasiatnya, ia mengakui perjalanan hidupnya dari kejahilan menuju cahaya iman, dan memohon ampunan serta rahmat Allah atas segala kekurangannya. Lihat pada Abdul Basit Ahmad, *'Amr bin Al-'Aas: The Conqueror of Egypt*, Riyadh: Darussalam, 2000, hal. 46.

الله يقول: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾. فتيممتُ وصليتُ. فضحك رسول الله ﷺ، ولم يقل شيئاً.
 وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا [الاسراء: ٣٣].
 يَقُولُ تَعَالَى نَاهِيًا عَنِ قَتْلِ النَّفْسِ بِغَيْرِ حَقٍّ شَرْعِيٍّ، كَمَا ثَبَتَ فِي الصَّحِيحَيْنِ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَا يَجِلُّ دَمُ امْرِئٍ مُسْلِمٍ يَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، إِلَّا بِإِحْدَى ثَلَاثٍ: النَّفْسِ بِالنَّفْسِ، وَالتَّيِّبِ الْمُحْصَنِ، وَالتَّارِكِ لِدِينِهِ الْمُفَارِقِ لِلْجَمَاعَةِ ۖ.

Analisis dan Implikasi Penafsiran

a) Penegasan *hukmiyyah* (normatif-hukum)

Ibn Kathīr memahami frasa “*wa lā taqtulū anfusakum*” (janganlah kalian membunuh diri kalian) sebagai larangan melakukan perbuatan yang diharamkan Allah, baik maksiat, memakan harta *bātil*, maupun bunuh diri secara fisik. Tafsir ini menekankan bahwa syariat bertujuan menjaga keselamatan manusia dari kebinasaan. Hadis yang dikutip (kasus ‘Amr bin al-‘Āṣ yang tayammum saat perang karena takut binasa bila mandi junub di malam yang sangat dingin) memperlihatkan fleksibilitas hukum Islam yaitu menjaga nyawa lebih utama daripada berpegang kaku pada tata cara ibadah.

b) Penekanan etika kolektif

Ayat al-Isrā’ [17]: 33 ditafsirkan Ibn Kathīr sebagai larangan keras membunuh jiwa orang lain tanpa hak. Ia memperkuatnya dengan hadis sahih tentang tiga alasan halal darah seorang Muslim (*qishās, zina muḥṣan, murtad*). Tafsir ini menunjukkan bahwa larangan membunuh bukan hanya urusan individu, tetapi juga terkait ketertiban sosial, keamanan umat, dan perlindungan kolektif.³⁴ Dengan demikian, larangan bunuh diri dan membunuh orang lain berada dalam kerangka *hiḏ al-nafs* sebagai maqāṣid pokok syariat.

³² Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, hal. 270.

³³ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, hal. 73.

³⁴ Mustafa Emirbayer dan Ira J. Cohen, *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*, hal. 133-136.

c) Pemaknaan literal terhadap hadis

Ibn Kathīr mengutip hadis-hadis secara literal untuk memperkuat tafsirnya. Hadis ‘Amr bin al-‘Āṣ dipahami sebagai dalil kontekstual bahwa ayat “*wa lā taqtulū anfusakum*” berlaku luas, bukan hanya soal bunuh diri fisik, tetapi mencakup tindakan yang bisa membahayakan jiwa. Sedangkan hadis dalam *Ṣaḥīḥayn* tentang tiga alasan halal darah Muslim dipahami secara tegas sebagai batas-batas hukum pidana Islam (*ḥudūd dan qishāṣ*).

d) Kurang perhatian pada faktor psikologis

Seperti mufasir klasik lain, Ibn Kathīr tidak menyinggung dimensi psikologis modern seperti depresi, trauma, atau gangguan mental sebagai faktor penyebab bunuh diri. Fokus beliau ada pada aspek moral dan syariat yaitu bunuh diri dipandang sebagai dosa besar, membunuh orang lain tanpa hak sebagai kezaliman, dan pelanggaran agama sebagai alasan legitimasi hukuman mati. Dengan demikian, tafsirnya *normatif-moralistik*, belum memasuki ranah psikologi atau preventif sosial modern.

Kelebihan tafsir klasik terletak pada ketegasan normatif-hukum yang sangat jelas yaitu hidup dipandang suci (*ḥifẓ al-nafs*) dan tidak boleh diakhiri secara sengaja, baik dengan bunuh diri maupun pembunuhan orang lain.³⁵ Mereka menekankan aspek ḥukmiyyah (keharaman mutlak), mengaitkannya dengan etika kolektif (keselamatan umat dan tertib sosial), serta memperkuatnya dengan hadis-hadis literal yang menjadi dasar hukum pidana Islam.

Namun, kelemahannya adalah kurang sensitif terhadap dimensi psikososial. Faktor-faktor seperti depresi, trauma, tekanan hidup, atau penyakit mental tidak dibicarakan. Bunuh diri dipahami sebagai bentuk kelemahan iman dan dosa besar, bukan sebagai gejala kompleks psikologis yang memerlukan penanganan preventif dan rehabilitatif.

b. Tafsir Kontemporer - kontekstual, terapeutik, dan preventif

Mufassir kontemporer dan penafsir modern diantaranya Sayyid Qutb, Muḥammad Mutawallī al-Sya‘rāwī dan M. Quraish Shihab yang menggabungkan ilmu sosial, psikologi, dan hermeneutika modern menambah dimensi baru:

³⁵ Siti Nur Ismah, “Penafsiran *Wala Taqtulu* dan *Faqtulu* Serta Relevansinya dengan Bunuh Diri Perspektif Maqāṣidī,” dalam *Indonesian Journal of Innovation Multidisciplinary Research*, Vol. 2, No. 1, 2024, hal. 74-76.

1) Sayyid Qutb (an-Nisā': 29 dan al-Isrā': 33)

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا [النساء: ٢٩]

تَعْقِبُ يَجِيءُ بَعْدَ النَّهْيِ عَنِ أَكْلِ الْأَمْوَالِ بِالْبَاطِلِ، فَيَجِيءُ بِالْآثَرِ الْمُدْمِرَةِ الَّتِي يَنْشَأُهَا أَكْلُ الْأَمْوَالِ بِالْبَاطِلِ فِي حَيَاةِ الْجَمَاعَةِ. إِنَّهَا عَمَلِيَّةٌ قَتْلٌ. يَرْحَمُ اللَّهُ أَنْ يَرْحَمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهَا، حَتَّى يَنْهَاهُمْ عَنْهَا!

وَإِنَّهَا لَكَذَلِكَ. فَمَا تَرُوحَ وَسَائِلَ أَكْلِ الْأَمْوَالِ بِالْبَاطِلِ فِي جَمَاعَةٍ، بِالرِّبَا، وَالغَيْشِ، وَالقِمَارِ، وَالِإِحْتِكَارِ، وَالتَّدْلِيْسِ، وَالِإِحْتِلَاسِ، وَالِإِحْتِيَالِ، وَالسَّرِقَةِ، وَالرَّشْوَةَ، وَيَبِيعُ مَا لَيْسَ بِيَاعٍ، كَالعَرِضِ، وَالذَّمَّةِ، وَالضَّمِيرِ، وَالخَلْقِ، وَالذِّينِ! مِمَّا تَتَّعَجُ الْجَاهِلِيَّاتِ الْقَدِيمَةِ، وَالْحَدِيثَةِ سِوَاءً. مَا تَرُوحُ هَذِهِ الْوَسَائِلُ فِي جَمَاعَةٍ، إِلَّا وَقَدْ كَتَبَ عَلَيْهَا أَنْ تَقْتُلَ نَفْسَهَا، وَتَتَرَدَّى فِي هَاوِيَةِ الدَّمَارِ!

وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَرْحَمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْ هَذِهِ الْمُقْتَلَةِ الْمُدْمِرَةِ لِلْحَيَاةِ، الْمَرْدِيَّةِ لِلنَّفْسِ. وَهَذَا طَرْفٌ مِنْ إِرَادَةِ التَّخْفِيفِ عَنْهُمْ، وَمِنْ تَنْدَارِكِ صُنْعِهِمُ الْإِنْسَانِي، الَّذِي يُرِيدُهُمْ حِينَ يَتَخَلَّوْنَ عَنِ تَوْجِيهِ اللَّهِ، إِلَى تَوْجِيهِ الَّذِينَ يُرِيدُونَ لَهُمْ أَنْ يَتَّبِعُوا الشَّهَوَاتِ!

وَبَلِي ذَلِكَ التَّهْدِيدُ بِعَذَابِ الْآخِرَةِ. تَهْدِيدُ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الْأَمْوَالَ بَيْنَهُمْ بِالْبَاطِلِ، مُعْتَدِينَ ظَالِمِينَ. تَهْدِيدُهُمْ بِعَذَابِ الْآخِرَةِ. بَعْدَ تَحْذِيرِهِمْ مِنْ مَقْتَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَدِمَارِهَا. الْأَكْلُ فِيهِمْ وَالْمَأْكُولُ، فَالْجَمَاعَةُ كُلُّهَا مُتَصَامِنَةٌ فِي التَّبَعَةِ، وَمَتَى تَرُكْتَ الْأَوْضَاعَ الْمُعْتَدِيَةَ الظَّالِمَةَ، الَّتِي تَتَوَكَّلُ فِيهَا الْأَمْوَالَ بِالْبَاطِلِ تَرُوحُ فِيهَا فَقَدْ حَقَّتْ عَلَيْهَا كَلِمَةُ اللَّهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عَدَاوَةً وَظُلْمًا، فَسَوْفَ نُصَلِّيهُ نَارًا، وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا. وَهَكَذَا يَأْخُذُ الْمَنْهَجُ الْإِسْلَامِيُّ عَلَى النَّفْسِ أَقْطَارَهَا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ - وَهُوَ يُشْرَعُ

لَهَا وَيُوجِّهَهَا - وَيُقِيمُ مِنَ النَّفْسِ حَارِسًا حَذِرًا يَقْظًا عَلَى تَلْبِيَةِ الْوَجْهِ، وَتَنْفِيذِ
التَّشْرِيعِ. وَيُقِيمُ مِنَ الْجَمَاعَةِ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ رَقِيبًا لِأَنَّهَا كُلُّهَا مَسْئُولَةٌ، وَكُلُّهَا
نَصِيبُهَا الْمَقْتَلَةُ وَالْدَمَارُ فِي الدُّنْيَا وَكُلُّهَا تُحَاسَبُ فِي الْآخِرَةِ عَلَى إِهْمَالِهَا تَرَكَ
الْأَوْضَاعَ الْبَاطِلَةَ حَتَّى تَعِيشَ فِيهَا. وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا، فَلَا يَخْرُجُ مِنْهُ مَانِعٌ،
وَلَا يَحُولُ دُونَهُ حَائِلٌ، وَلَا يَتَخَلَّفُ حَتَّى وَجِدَتْ أَسْبَابُهُ، عَنِ الْوُقُوعِ. ﴿٣٦﴾

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ. وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا
فَلَا يُسْرِفُ فِي الْقَتْلِ، إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا [الاسراء: ٣٦].

وَالْإِسْلَامُ دِينُ الْحَيَاةِ وَدِينُ السَّلَامِ. فَقَتَلَ النَّفْسَ عِنْدَهُ كَبِيرَةٌ تَلِي الشَّرْكَ بِاللَّهِ، فَاللَّهُ
وَاهِبُ الْحَيَاةِ، وَلَيْسَ لِأَحَدٍ غَيْرِ اللَّهِ أَنْ يَسْلُبَهَا إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَفِي الْحُدُودِ الَّتِي يُرْسِمُهَا، وَكُلُّ
نَفْسٍ هِيَ حُرْمٌ لَا يَمُسُّ، وَحَرَامٌ إِلَّا بِالْحَقِّ، وَهَذَا الْحَقُّ الَّذِي يُبِيحُ قَتْلَ النَّفْسِ مَحْدَدٌ
لَا غُمُوضَ فِيهِ، وَلَيْسَ مَثْرُوكًا لِلرَّأْيِ وَلَا مُتَأَثِّرًا بِبَلْوَى. وَقَدْ جَاءَ فِي الصَّحِيحَيْنِ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: لَا يَحِلُّ دَمُ امْرِئٍ مُسْلِمٍ يَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ إِلَّا بِأَحَدِي ثَلَاثٍ: النَّفْسُ بِالنَّفْسِ ﴿٣٧﴾، وَالرَّانِي الْمُحْصَنُ، وَالتَّارِكُ
لِدِينِهِ الْمَفَارِقُ لِلْجَمَاعَةِ ﴿٣٨﴾.

³⁶ Sayyid Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, al-Mujallad al-Thānī, al-Ajzā': 5-7, Kairo: Dār al-Syurūq, Ṭab'ah Jadīdah Masyrū'ah Tatanawwal Idāfāt wa Taṣhīhāt Rukkihā al-Mu'allif wa Nusyirat li al-Marrah al-Ūlā, 2011, hal. 640.

³⁷ *Qisās* (قصاص) adalah prinsip "balasan setimpal" dalam hukum Islam yang berlaku terutama pada kasus pembunuhan dan penganiayaan berat: secara tradisional dipahami sebagai "nyawa untuk nyawa" atau "mata untuk mata". Hukum ini memberi hak kepada keluarga/ahli waris korban untuk menuntut penerapan qisās terhadap pelaku, atau menukarnya dengan *diyāh* (kompensasi/uang tebusan), atau memilih mengampuni pelaku. Penerapan dan batas-batas qisās berbeda-beda menurut mazhab fiqh dan praktik hukum positif di tiap negara; terdapat pula pengecualian dan mekanisme pengampunan/kompromi yang diatur secara khusus dalam fiqh dan perundang-undangan modern. Lihat pada Muhammad Zahid, "Justice System of Islam in the Form of Qisas, Diyat and Harabah for the Protection of Human Dignity," *International Research Journal on Islamic Studies*, Vol. 1, 2019, hal. 1-15.

³⁸ Sayyid Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, hal. 2224.

وَأَمَّا الثَّانِيَةُ فَهِيَ دَفْعُ لِلْفَسَادِ الْقَاتِلِ فِي اتِّشَارِ الْفَاحِشَةِ، وَهِيَ لَوْنٌ مِنَ الْقَتْلِ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي بَيْنَاهُ.

وَأَمَّا الثَّلَاثَةُ فَهِيَ دَفْعُ لِلْفَسَادِ الرُّوحِيِّ الَّذِي يُشِيعُ الْفَوْضَى فِي الْجَمَاعَةِ، وَيَهْدِمُ أَمْنَهَا وَيُنَظِّمُهَا الَّذِي اخْتَارَهُ اللَّهُ لَهَا، وَيَسَلِّمُهَا إِلَى الْفِرْقَةِ الْقَاتِلَةِ، وَالتَّارِكِ لِدِينِهِ الْمَفَارِقِ لِلْجَمَاعَةِ، إِنَّمَا يَقْتُلُ لِأَنَّهُ اخْتَارَ الْإِسْلَامَ لَمْ يَجِبْ عَلَيْهِ، وَدَخَلَ فِي جِسْمِ الْجَمَاعَةِ الْمُسْلِمَةِ، وَأَطَاعَ عَلَى أَسْرَارِهَا، وَخَرَجَ بَعْدَ ذَلِكَ عَلَيْهَا فِيهِ تَهْدِيدٌ لَهَا، وَلَوْ بَقِيَ خَارِجَهَا مَا أُكْرِهَهُ أَحَدٌ عَلَى الْإِسْلَامِ، بَلْ لَتَكْفَلُ الْإِسْلَامُ بِحِمَايَتِهِ إِنْ كَانَ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أَوْ تِجَارَتِهِ، وَإِبْلَاغَهُ مَأْمَنُهُ إِنْ كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ. وَلَيْسَ بَعْدَ ذَلِكَ سَمَاحَةٌ لِلْمُخَالَفِينَ فِي الْعَقِيدَةِ. وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ. وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا.”

Analisis Kontekstual - Terapeutik⁴⁰ - Preventif

a) Empati dan Diferensiasi Sebab

Sayyid Qutb menyoroti dua larangan utama pada ayat ini yaitu memakan harta dengan cara batil dan membunuh diri (baik individual maupun sosial). Menurut Qutb, akar masalah utama adalah krisis spiritual dan sosial yaitu ketika manusia terlepas dari nilai ilahi dan mengedepankan hawa nafsu serta kepentingan duniawi.⁴¹ Ia menekankan bahwa praktik kecurangan, riba, penimbunan, suap, dan bentuk pelanggaran ekonomi lainnya merupakan proses “*pembunuhan sosial*” yang secara perlahan merusak kehidupan masyarakat. Dalam tafsirnya, Qutb menyebut efek domino sistemik ini sebagai “*kerusakan*

³⁹ Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur’ān*, hal. 2225.

⁴⁰ Menurut *Cambridge Advanced Learner’s Dictionary*, “therapeutic” berarti “relating to the curing of a disease or medical condition,” yaitu berkaitan dengan penyembuhan penyakit atau kondisi medis. Selain itu, pada level penggunaan umum (C1), istilah ini juga berarti “causing someone to feel happier and more relaxed, or to feel more healthy,” yakni sesuatu yang dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia, rileks, atau sehat. Lihat pada *Cambridge Advanced Learner’s Dictionary & Thesaurus*, “Therapeutic,” Cambridge University Press, 2025, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapeutic>.

⁴¹ Ahmad Nabil Amir dan Tasnim Abdul Rahman, “The Socio-Ethical Tafsir of Sayyid Qutb,” dalam *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol. 18, No. 1, 2025, hal. 139.

kolektif”, di mana masyarakat yang membiarkan kebatilan dan kezaliman tumbuh, semuanya turut memikul dosa dan efek kehancuran tersebut.⁴²

Qutb juga mengingatkan bahwa rahmat Allah hadir dalam bentuk bimbingan dan peringatan, agar manusia terhindar dari azab dunia dan akhirat. Sikap empati, menurut beliau, ialah mendorong masyarakat untuk saling menjaga dan mencegah sistem yang rusak, bukan hanya menyalahkan individu pelaku.

b) Integrasi Ilmu Sosial dan Kesehatan Spiritual

Dalam analisis Sayyid Qutb, kekuatan spiritual dan kesadaran kolektif menjadi fondasi yang menyeimbangkan hidup. Bukan sekadar terapi personal, tetapi “*keimanan*” menjadi penggerak reformasi sosial dan pelurus sistem ekonomi yang adil. Jika individu dan komunitas membiarkan sistem batil menguasai ekonomi dan muamalahnya, maka penyakit sosial dan kehancuran holistik akan hadir.

Dalam pendekatan kontemporer, analisis Qutb paralel dengan pentingnya sinergi antara spiritualitas dan pembaruan sistem sosial, yakni upaya edukasi moral, advokasi keadilan struktural, dan penguatan kontrol diri melalui penghayatan agama yang menyeluruh.

c) Kontekstualisasi Sosial-Ekonomi

Bagian awal ayat menyoroti larangan mengambil harta dengan cara batil. Qutb menegaskan bahwa bentuk pelanggaran ekonomi inilah awal mula kehancuran nilai-nilai kemanusiaan, salah satu “tindakan pembunuhan” yang lebih dalam dari sekadar kekerasan fisik. Semua praktik batil, baik kuno maupun modern, dianggap sebagai penyebab utama jatuhnya martabat masyarakat.⁴³

Pendekatan kontekstual Qutb mengharuskan umat Islam berjuang untuk mengubah sistem ekonomi yang rusak dan membangun keadilan distributif. Setiap orang wajib mengambil peran aktif dalam memberantas sistem batil serta bahu-membahu melindungi kemurnian muamalah dan solidaritas sosial.

d) Prinsip Maṣlaḥah dan Pencegahan

Ayat ini bagi Qutb merupakan realisasi perlindungan harta (*ḥifẓ al-māl*) dan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dalam *maqāṣid al-syarī‘ah* yang menuntut

⁴² Ahmad Nabil Amir dan Tasnim Abdul Rahman, “The Socio-Ethical Tafsir of Sayyid Qutb,” hal. 150.

⁴³ Dicka Nanda Dermawan, “Bunuh Diri dalam Perspektif Maqāṣid al-Sharī‘ah,” dalam *Al-Daulah: Jurnal Hukum Islam*, Vol. 7, No. 2, 2018, hal. 209-210.

reformasi nyata dan upaya preventif.⁴⁴ Prinsip pencegahan dilakukan dengan memperkuat sistem keadilan, mengawasi pelaksanaan hukum (termasuk pelaksanaan *qiṣāṣ* secara proporsional dan adil), dan membatasi kemungkinan lahirnya balas dendam atau tindakan sadis yang melampaui batas. Kontrol sosial serta sistem pengawasan mutual menjadi penopang utama pencegahan agar masyarakat terjaga dari kehancuran kolektif.⁴⁵

e) Kesimpulan Sintesis

Analisis Sayyid Qutb terhadap An-Nisā' ayat 29 dan Al-Isrā' ayat 33 menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang kejahatan sosial dan pelanggaran ekonomi sebagai bentuk pembunuhan nilai kemanusiaan. Qutb memadukan antara dimensi spiritual (penyembuhan hati) dan dimensi sosial (pembenahan struktur hidup).

Tafsirnya tidak berhenti pada larangan moral, melainkan menggerakkan umat untuk melakukan reformasi spiritual-sosial yang menyelamatkan manusia dari kehancuran individu maupun kolektif. Dengan demikian, pendekatan Qutb bersifat kontekstual (relevan dengan situasi sosial), terapeutik (menyembuhkan jiwa), dan preventif (mencegah kehancuran masyarakat).

2) Muḥammad Mutawallī al-Sya'rāwī (an-Nisā': 29 dan al-Isrā': 33)

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ [النساء: ٢٩]، وَهَذَا أَيْضًا مُقَابَلَةٌ جَمْعٍ بِجَمْعٍ. وَمَعْنَى: لَا يَقْتُلُ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ نَفْسَهُ، وَهَذَا مَا يَفْعَلُهُ الْمُنْتَحِرُ. وَلَا يَقْتُلُ نَفْسَهُ إِلَّا إِنْسَانٌ وَجَدَ نَفْسَهُ فِي ظُرُوفٍ لَا يَسْتَطِيعُ فِي حُدُودِ أَسْبَابِهِ أَنْ يُخْرِجَ مِنْهُ. وَقَوْلُ لَهُ: أَنْتَ نَظَرْتَ لِنَفْسِكَ كَأَنَّهُ مَعزُولٌ عَنِ خَالِقِ أَعْلَى. لَكِنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَعزِلُ نَفْسَهُ عَنِ خَالِقِهِ. فَسَاعَةَ يَأْتِيهِ ظَرْفٌ فَوْقَ أَسْبَابِهِ، وَلَمْ يَقْوَعْ عَلَيْهِ فَعَلَيْهِ أَنْ يُفَكِّرَ: وَهَلْ أَنَا فِي الْكَوْنِ وَحْدِي لَا، إِنَّ لِي رَبًّا. وَمَا دَامَ لِي رَبٌّ فَأَنَا لَا أَقْدِرُ وَهُوَ سُبْحَانَهُ يَقْدِرُ. وَهَذَا يَطْرُدُ فِكْرَةَ الْإِنْتِحَارِ، لِأَنَّ الْمُنْتَحِرَ هُوَ إِنْسَانٌ تَضَيَّقَ أَسْبَابَهُ عَنِ مُوَاجَهَةِ ظُرُوفِهِ فَيَقْتُلُ نَفْسَهُ.

⁴⁴ Siti Nur Ismah, "Penafsiran *Wala Taqtulu* dan *Faqtulu* Serta Relevansinya dengan Bunuh Diri Perspektif Maqāṣidī," hal. 74-75.

⁴⁵ Dicka Nanda Dermawan, "Bunuh Diri dalam Perspektif Maqāṣid al-Sharī'ah," hal. 210.

وَإِنْ فَائِدَةُ الْإِيمَانُ أَنَّهُ سَاعَةً يَأْتِي طَرْفٌ عَلَيْكَ وَتَنْتَهِي أَسْبَابُكَ تَقُولُ: إِنَّ اللَّهَ لَنْ يَبِيَّ،
 وَهُوَ يَزُرُّنِي مِنْ حَيْثُ لَا أَحْتَسِبُ. وَيَفْتَحُ لِي أَبْوَابًا لَيْسَتْ فِي بَالِي.⁴⁶

قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ﴾ [الاسراء: ٣٣]

كَانَ الْقِيَاسُ أَنْ يُقَابَلَ الْجَمْعُ بِالْجَمْعِ، فَيَقَالُ: لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ. وَلَكِنْ
 الْحَقُّ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يُرِيدُ أَنْ أَنْ قَتَلَ النَّفْسَ الْوَاحِدَةَ مَسْئُولِيَّةُ الْجَمِيعِ، لَا أَنْ يُسْأَلَ
 الْقَاتِلُ عَنِ النَّفْسِ الَّتِي قَتَلَهَا، بَلِ الْمَجْتَمَعُ كُلُّهُ مَسْئُولٌ عَنِ هَذِهِ الْجَرِيمَةِ.

﴿الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ﴾ [الاسراء: ٣٣] أَي جَعَلَهَا مُحْرَمَةً لَا يَجُوزُ التَّعَدِّي عَلَيْهَا، لِأَنَّهَا بُنْيَانُ
 اللَّهِ وَخَلْقُهُ وَصَنَعَتُهُ، وَبُيِّنَ أَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِمُهُ أَحَدٌ غَيْرُهُ. أَوْ تَقُولُ: ﴿النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ
 ﴾ [الاسراء: ٣٣] أَي: حَرَّمَ اللَّهُ قَتْلَهَا.

﴿إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ [الاسراء: ٣٣] وَهَذَا اسْتِثْنَاءٌ مِنَ الْحُكْمِ السَّابِقِ، الَّذِي قَالَ: لَا تَقْتُلُوا
 النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ ﴿إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ أَي: وَلَكِنْ اقْتُلُوهَا بِالْحَقِّ، وَالْحَقُّ هُنَا الْمَرَادُ بِهِ
 ثَلَاثَةُ أَشْيَاءَ: الْقِصَاصُ مِنَ الْقَاتِلِ، الرِّدَّةُ عَنِ الْإِسْلَامِ، الرِّزَا الْمُحْصَانِ أَوْ الْمُحْصَنَةِ.

Analisis Kontekstual - Terapeutik - Preventif

a) Empati dan Diferensiasi Sebab

- 1) Tafsir al-Sya'rawī menunjukkan bahwa bunuh diri lahir dari keterputusan eksistensial yaitu manusia merasa terasing dari Allah. Tafsir kontemporer memperluas hal ini dengan membedakan pelaku bunuh diri yang masih sehat mental dengan mereka yang mengalami gangguan psikologis berat atau tekanan ekstrem.⁴⁸
- 2) Orang dengan gangguan jiwa atau depresi kronis memerlukan pengobatan, dukungan, dan empati, bukan stigma atau hukuman moral belaka.⁴⁹ Pandangan ini selaras dengan pesan al-Sya'rawī bahwa solusi bunuh diri adalah “menghubungkan diri kembali

⁴⁶ Muḥammad Mutawallī al-Sya'rawī, *Tafsīr al-Sya'rawī*, jilid 14, Kairo: Dār Akhbār al-Yawm, 1991, hal. 2146.

⁴⁷ al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'an*, hal. 8511.

⁴⁸ Hasmar Husein Nasution, *et al.*, “Faktor-Faktor Penyebab Bunuh Diri: Analisis Psikologi Modern,” dalam *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, Vol. 5, No. 3, 2023, hal. 221.

⁴⁹ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row, 1987, hal. 59-60.

dengan Allah” sekaligus ditambah oleh tafsir modern dengan terapi medis dan psikologis.

b) Integrasi Ilmu Psikologi dan Kesehatan Mental

- 1) Al-Sya‘rāwī menekankan aspek spiritual yaitu iman pada Allah sebagai benteng menghadapi keterbatasan sebab manusiawi.
- 2) Tafsir kontemporer menambahkan dimensi psikologis yaitu keputusan kronis (*hopelessness*) adalah kondisi medis. Karena itu, ayat-ayat penghiburan harus menjadi dasar etis untuk mendukung penderita depresi melalui konseling, psikoterapi, dan intervensi profesional.

c) Kontekstualisasi Sosial-Ekonomi

- 1) Menurut al-Sya‘rāwī, bunuh diri muncul karena seseorang gagal menghadapi kondisi hidupnya.
- 2) Tafsir modern mengontekstualisasikan “kondisi” itu kemiskinan, marginalisasi, konflik, atau beban struktural yang menekan individu. Maka tanggung jawab sosial umat Islam adalah menciptakan sistem kolektif yang mencegah lahirnya keputusan melalui kebijakan kesejahteraan, layanan kesehatan mental, dan solidaritas komunitas.

d) Prinsip Maṣlaḥah dan Pencegahan

- 1) Al-Sya‘rāwī menekankan bahwa jiwa adalah “*bunyan Allāh*” (bangunan Allah), sehingga harus dijaga.
- 2) Tafsir kontemporer menghubungkannya dengan *maqāṣid al-sharī‘ah*⁵⁰ (*ḥifẓ al-nafs*/menjaga jiwa). Artinya, upaya preventif

⁵⁰ *Maqāṣid al-syarī‘ah* secara harfiah berarti *tujuan-tujuan syariah Islam*. Konsep ini menekankan bahwa setiap hukum syariah tidak hanya bersifat formal, tetapi memiliki tujuan dan hikmah yang ingin dicapai demi kemaslahatan manusia. *Maqāṣid al-syarī‘ah* berfungsi sebagai tujuan tertinggi syariah dalam menentukan hukum yang diperoleh melalui studi mendalam dan komprehensif terhadap syariah. Implementasi *maqāṣid al-syarī‘ah* bertujuan memberikan kebaikan dan manfaat bagi manusia di dunia dan akhirat. Dalam konteks kesehatan mental, *maqāṣid al-syarī‘ah* menekankan pentingnya perlindungan terhadap lima aspek utama kehidupan manusia: *Hifẓ al-din* yaitu Perlindungan agama, *Hifẓ an-nafs* yaitu Perlindungan nyawa dan kehidupan, *Hifẓ al-aql* yaitu Perlindungan akal dan kesehatan mental, *Hifẓ an-nasl* yaitu Perlindungan keturunan dan kehormatan keluarga, *Hifẓ al-mal* yaitu Perlindungan harta dan kekayaan. Dengan demikian, *maqāṣid al-syarī‘ah* tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga praktis, menjadi landasan bagi penerapan hukum Islam yang bertujuan menjaga kesejahteraan jasmani, rohani, dan sosial manusia. Misalnya, dalam pengelolaan kesehatan mental, prinsip *maqāṣid al-syarī‘ah* memberikan legitimasi untuk mengembangkan pendekatan yang mengutamakan pemeliharaan akal (*hifẓ al-aql*) melalui hisbah, pendidikan agama, dan pemeliharaan nilai-nilai spiritual. Lihat pada Zuraimy Ali, *et al.*, The Importance

wajib dilakukan, seperti advokasi anti-stigma, pendidikan kesadaran mental-spiritual, konseling berbasis Qur'ani, layanan kesehatan jiwa dalam kerangka syariah.

Tafsir al-Sya'rawī menyoroti dimensi spiritual dan eksistensial dari larangan bunuh diri yaitu keterputusan dari Allah sebagai akar masalah, dan iman sebagai solusi utama. Analisis kontemporer melengkapinya dengan dimensi psikologis, medis, dan sosial yaitu bunuh diri bukan hanya kesalahan iman, tetapi juga gejala kondisi mental dan struktural yang harus ditangani dengan pendekatan empati, kesehatan mental, serta kebijakan sosial. Dengan demikian, larangan Qur'ani tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga melahirkan etika terapeutik (pengobatan dan dukungan), preventif (pendidikan dan kebijakan), dan kontekstual (pemahaman faktor sosial-ekonomi).

3) M. Quraish Shihab (an-Nisā': 29 dan al-Isrā': 33)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang *batil* (tidak benar), kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Melalui ayat ini Allah mengingatkan, *wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan, yakni memperoleh harta yang merupakan sarana kehidupan kamu, di antara kamu dengan jalan yang batil, yakni tidak sesuai dengan tuntunan syariat, tetapi hendaklah kamu peroleh harta itu dengan jalan perniagaan yang berdasarkan kerelaan di antara kamu, kerelaan yang tidak melanggar ketentuan agama.*⁵¹

Karena harta benda mempunyai kedudukan di bawah nyawa, bahkan terkadang nyawa dipertaruhkan untuk memperoleh atau mempertahankannya, pesan ayat ini selanjutnya adalah *dan janganlah kamu membunuh diri kamu sendiri*, atau membunuh orang lain secara tidak hak karena orang lain adalah sama dengan kamu, dan bila kamu membunuhnya kamu pun terancam dibunuh, *sesungguhnya Allah terhadap kamu Maha Penyayang.*

of Hisbah in Managing Mental Health Issues from the Perspective of Maqasid Shariah, dalam *Russian Law Journal*, Vol. XI, No. 3, 2023, hal. 466.

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 497.

Penggunaan kata makan untuk melarang perolehan harta secara batil dikarenakan kebutuhan pokok manusia adalah makan. Kalau makan yang merupakan kebutuhan pokok itu terlarang memerolehnya dengan batil, tentu lebih terlarang lagi bila perolehan dengan batil menyangkut *kebutuhan* sekunder apalagi tersier.

Ayat di atas menekankan juga keharusan mengindahkan peraturan-peraturan yang ditetapkan dan tidak melakukan apa yang diistilahkan oleh ayat di atas dengan (الباطل) *al-bāṭil*, yakni pelanggaran terhadap *ketentuan* agama atau persyaratan yang disepakati. Dalam konteks ini, Nabi saw. bersabda, “Kaum muslimin sesuai dengan (harus menepati) syarat-syarat yang mereka sepakati selama tidak menghalalkan yang haram atau mengharamkan yang halal.”⁵²

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ

Ayat ini menegaskan bahwa: *Dan janganlah kamu membunuh jiwa, baik jiwa orang lain maupun jiwamu sendiri, yang diharamkan Allah melainkan dengan haq*, yakni kecuali dalam kondisi yang dibenarkan agama.

Firman-Nya: (تَقْتُلُوا النَّفْسَ) *taqtulū an-nafs/membunuh jiwa* mencakup membunuh jiwa orang lain atau membunuh jiwa sendiri, sedang firman-Nya: (الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ) *allatī ḥarrama Allāh illā bi al-ḥaqq/yang diharamkan Allah melainkan dengan haq* mengecualikan beberapa jenis pembunuhan. Pengecualian itu tidak disebut di sini, tetapi dipahami dari ketentuan yang lain. Sayyid Quthub menyebut tiga hal. *Pertama*, atas dasar *qishāsh*. *Kedua*, diistilahkan dengan *membendung keburukan yang membunuh akibat tersebarnya kekejian (zina)*. *Dan ketiga*, *membendung kejahatan ruhani yang mengakibatkan kekacauan masyarakat dan mengganggu keamanannya*, yakni terhadap orang murtad yang meninggalkan agama Islam setelah ia memeluknya secara sukarela, tanpa paksaan. Dengan masuknya ia dalam kelompok Islam, ia telah mengetahui rahasia-rahasia jamaah Islamiah sehingga keluarnya dari Islam dapat mengancam jamaah Islamiah. Seandainya sejak semula ia tidak masuk Islam, ia bebas, bahkan dilindungi.⁵³

Analisis Kontekstual - Terapeutik - Preventif

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 499.

⁵³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 82.

1) Empati dan *Diferensiasi* Sebab

Ayat ini menegaskan dua larangan besar yaitu perolehan harta secara batil dan pembunuhan diri. Dalam konteks modern, keduanya sering berakar dari krisis spiritual dan sosial-rasa terputus dari *Allah*, kehilangan makna hidup, dan ketimpangan ekonomi. Tafsir al-Miṣbāḥ memandang larangan “membunuh diri” bukan hanya tindakan fisik, melainkan juga merusak diri secara sosial dan moral, termasuk perbuatan curang, penindasan, dan ketamakan yang menghancurkan tatanan kemanusiaan.

Analisis modern menambahkan diferensiasi sebab yaitu sebagian melakukan tindakan destruktif karena pilihan moral yang salah, sementara sebagian lain karena tekanan mental atau sosial ekstrem.⁵⁴ Karena itu, pendekatan empatik sangat penting, seorang yang jatuh dalam keputusan ekonomi atau psikis memerlukan dukungan, bukan penghukuman. Perspektif ini sejalan dengan pesan ilahi إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ

رَحِيمًا - Allah Maha Penyayang, menandakan bahwa kasih-Nya hadir bagi mereka yang lemah dan tertekan.

2) Integrasi Ilmu Psikologi dan Kesehatan Mental

Quraish Shihab menekankan bahwa spiritualitas yang utuh-iman dan kesadaran akan keberadaan Allah-adalah fondasi keseimbangan hidup. Namun tafsir kontemporer melengkapi ini dengan dimensi ilmu kesehatan mental. Keputusan dalam menghadapi tekanan ekonomi atau pribadi sering kali merupakan gejala medis (*hopelessness syndrome*⁵⁵), bukan sekadar kelemahan iman.

⁵⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, hal. 31.

⁵⁵ *Hopelessness Syndrome* (Sindrom Keputusan) merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan putus asa yang mendalam, pesimisme terhadap masa depan, dan keyakinan bahwa situasi sulit tidak akan membaik, yang sering kali menjadi faktor risiko utama untuk depresi berat maupun ide bunuh diri. Menurut *Hopelessness Theory of Depression* yang dikemukakan oleh Abramson, Metalsky, & Alloy (1989), sindrom ini muncul ketika seseorang mengembangkan *vulnerability kognitif* terhadap peristiwa negatif, yaitu kecenderungan untuk menafsirkan peristiwa buruk dengan atribusi yang bersifat: Internal yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian buruk. *Stable* yaitu mempercayai bahwa penyebab masalah tidak akan berubah seiring waktu. *Global* yaitu menganggap bahwa penyebab negatif memengaruhi banyak aspek kehidupan. Misalnya, jika seseorang mengalami pertengkaran dengan teman dan menilai hal itu sebagai akibat dari ketidakmampuannya (internal), yang tidak akan berubah (*stable*), dan akan memengaruhi seluruh interaksinya dengan orang lain (*global*), maka orang tersebut berisiko tinggi mengalami depresi akibat *hopelessness syndrome*. Sindrom ini berbeda dengan *learned helplessness* biasa karena menekankan *atribusi kognitif* individu terhadap peristiwa negatif sebagai pemicu utama rasa putus asa dan depresi.

Integrasi antara spiritualitas dan psikologi menjadi bentuk terapi Qur'ani yaitu menjaga keikhlasan, memperkuat rasa syukur dan tawakkal, serta didukung dengan upaya psikoterapis, konselor, dan komunitas yang peduli. Program Qur'ani yang menanamkan makna hidup, dzikir, dan rasa terhubung dengan Allah dapat menjadi terapi spiritual dan emosional untuk mencegah perilaku autodestruktif dan stres sosial.

3) Kontekstualisasi Sosial-Ekonomi

Bagian pertama ayat menyoroti larangan memperoleh harta melalui jalan batil. Tafsir al-Miṣbāḥ memberikan konteks sosial yaitu kerakusan ekonomi adalah wujud keserakahan manusia yang menjauhkan diri dari kasih Allah. Perbuatan ini bisa mendorong ketimpangan, kemiskinan, dan bahkan kekerasan sosial.

Pendekatan kontekstual melihat bahwa ketidakadilan ekonomi merupakan faktor struktural yang menyebabkan penderitaan dan keputusan.⁵⁶ Oleh karena itu, sistem sosial Islam menuntut solidaritas, distribusi kekayaan yang adil, dan etika bisnis yang empatik, agar tidak ada individu yang terdesak hingga kehilangan martabat hidupnya. Keadilan ekonomi di sini menjadi bagian dari upaya menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) secara kolektif.

4) Prinsip Maṣlaḥah dan Pencegahan

Ayat ini merepresentasikan dua tujuan utama *maqāsid al-syarī'ah*: *ḥifẓ al-māl* (menjaga harta) dan *ḥifẓ al-nafs* (menjaga jiwa). Dari prinsip ini, lahir etika preventif yang bersifat sistemik dan spiritual. Pencegahan dilakukan dengan: menguatkan kesadaran spiritual dan rasa syukur, menegakkan pendidikan moral dan etika perniagaan, menghapus stigma terhadap penderita mental, menyediakan layanan psikologis dalam bingkai nilai agama, membangun kebijakan ekonomi yang adil dan berpihak pada yang lemah.

Tafsir al-Miṣbāḥ memandang al-Nisā':29 sebagai pedoman kehidupan yang menyatukan iman, akhlak, dan keadilan sosial. Ayat ini tidak hanya melarang dua jenis kezaliman (terhadap harta dan jiwa), tetapi juga mengajarkan sistem etik yang terapeutik dan preventif yaitu

Sindrom keputusan ini memiliki implikasi klinis yang penting karena berkorelasi dengan depresi berat, rendahnya motivasi, dan peningkatan risiko bunuh diri. Beberapa pendekatan intervensi psikologis berfokus pada *kognitif reappraisal*, yaitu membantu individu mengubah cara mereka menafsirkan peristiwa negatif, sehingga mengurangi perasaan putus asa. Lihat pada Liu *et al.*, The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter-Century in Review, dalam *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 22, No. 4, 2015, hal. 345-365.

⁵⁶ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, hal. 105.

iman menyembuhkan, empati menenangkan, dan keadilan sosial mencegah kehancuran. Penekanan pada kasih sayang Allah di akhir ayat menunjukkan bahwa koreksi Qur’ani tidak berwujud ancaman semata, melainkan ajakan menuju penyembuhan spiritual dan sosial yang berpilar pada rahmat, solidaritas, dan keseimbangan hidup.

c. Titik temu dan implikasi bagi penanganan

Tafsir klasik dan kontemporer bertemu pada posisi bahwa Al-Qur’an menilai serius pelestarian nyawa. Namun, tafsir kontemporer menambahkan bahwa penegakan larangan tidak boleh dilakukan semata dengan ancaman moral/teologis, melainkan harus disertai langkah-langkah praktis yaitu pendidikan agama yang menumbuhkan harapan, layanan kesehatan mental yang *accessible*⁵⁷, jaringan dukungan keluarga/masyarakat, dan kebijakan sosial yang mengurangi determinan bunuh diri.⁵⁸

1) Titik Temu Tafsir Klasik dan Kontemporer

Dari hasil perbandingan tafsir klasik dan kontemporer, terdapat titik temu mendasar pada pengakuan terhadap kesucian jiwa manusia (*ḥurmat al-nafs*) dan kewajiban menjaga kehidupan sebagai amanah Ilahi (*amānah ilāhiyyah*). Kedua tradisi tafsir, meskipun berbeda pendekatan, sama-sama berpijak pada prinsip bahwa hidup adalah milik Allah dan karena itu tidak boleh diakhiri atas kehendak manusia sendiri.

Tafsir klasik menegaskan hal ini melalui pendekatan normatif-hukum (*ḥukmiyyah*) yaitu larangan bunuh diri adalah bagian dari *maqāsid al-syarī’ah*, khususnya prinsip *ḥifz al-nafs*-menjaga jiwa sebagai tujuan pokok syariat. Pendekatan ini menekankan dimensi teologis bahwa manusia tidak memiliki otoritas untuk mengatur hidup dan mati. Dalam konteks ini, bunuh diri dianggap sebagai pelanggaran terhadap ketentuan Ilahi, sekaligus bentuk penolakan terhadap rahmat Allah.

⁵⁷ Dalam konteks psikologi dan kesehatan mental, kata “accessible” biasanya merujuk pada sesuatu yang mudah dijangkau, dapat diakses, atau tersedia bagi semua orang, termasuk informasi, layanan kesehatan, atau sumber daya psikologis. Misalnya, terapi atau intervensi kesehatan mental yang *accessible* berarti dapat dijangkau oleh berbagai kelompok masyarakat tanpa hambatan fisik, ekonomi, atau sosial. Konsep *aksesibilitas* dapat diterapkan pada ketersediaan pengetahuan tentang depresi dan *teori hopelessness* bagi para peneliti, praktisi, dan masyarakat umum. Aksesibilitas informasi ini penting agar strategi pencegahan dan intervensi untuk depresi dapat dijalankan secara efektif. menekankan pentingnya penyebaran informasi dan aksesibilitas pengetahuan dalam memahami depresi dan penerapan teori *hopelessness* bagi pencegahan dan penanganan klinis. Lihat pada Liu, *et al.*, *The hopelessness theory of depression: A quarter-century in review*. Dalam *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 22, No. 4, 2015, hal. 345-365.

⁵⁸ Abdullah Saeed, *Interpreting the Qur’an: Towards a Contemporary Approach*, London: Routledge, 2006, hal. 178.

Sementara itu, tafsir kontemporer mengembangkan perspektif tersebut dengan pendekatan humanistik dan kontekstual. Larangan bunuh diri tidak hanya dipahami sebagai *prohibisi moral*, tetapi juga sebagai ajakan untuk membangun sistem kehidupan yang mendukung kesehatan jiwa dan spiritual umat manusia. Nilai-nilai *rahmah* (kasih sayang), *ta'āwun* (tolong-menolong), dan *tarbiyah* (pendidikan iman) menjadi kerangka operasional untuk menerjemahkan pesan Al-Qur'an ke dalam praktik sosial.

Dengan demikian, titik temu antara keduanya dapat dirumuskan sebagai berikut:

Tafsir klasik menjaga norma kehidupan (*protection of life*), sedangkan tafsir kontemporer memperluasnya menjadi pembinaan kehidupan (*promotion of life*). Artinya, Al-Qur'an tidak hanya melarang tindakan bunuh diri, tetapi juga memerintahkan manusia untuk menciptakan kondisi sosial dan spiritual yang memungkinkan kehidupan itu berkembang dengan sehat, bermakna, dan berdaya iman.

2) Implikasi Praktis dari Sintesis Tafsir

Hasil pertemuan dua corak tafsir ini melahirkan empat arah implikasi utama bagi penanganan fenomena bunuh diri di era modern yaitu pastoral Qur'ani, penghapusan stigma,⁵⁹ peran komunitas dan lembaga,⁶⁰ serta kebijakan sosial preventif.

a) Pastoral dan Konseling Qur'ani

Dalam pandangan Al-Qur'an, setiap bentuk penderitaan dan keputusan memiliki ruang penyembuhan melalui komunikasi spiritual dengan Allah. Ayat-ayat seperti *az-Zumar [39]: 53*, *al-Insyirah [94]: 5-6*, dan *al-Baqarah [2]: 286* berfungsi sebagai terapi spiritual (*spiritual therapy*) yang meneguhkan keyakinan bahwa kesulitan hidup tidak pernah lepas dari kasih sayang dan hikmah Tuhan.

Dalam praktik konseling Islam, ayat-ayat ini menjadi sumber *pastoral care Qur'ani*⁶¹, yaitu pendampingan psikospiritual yang membantu seseorang memahami penderitaannya secara teologis dan eksistensial. Pendampingan ini menanamkan dua kesadaran penting yaitu bahwa penderitaan adalah bagian dari ujian Ilahi, bukan hukuman

⁵⁹ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, hal. 287-288.

⁶⁰ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, hal. 192-194.

⁶¹ *Pastoral care Qur'ani* adalah bentuk perhatian dan bimbingan spiritual, sosial, psikologis, dan moral kepada individu atau komunitas yang didasarkan pada prinsip-prinsip Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad ﷺ. Perhatian spiritual terhadap orang lain telah menjadi kewajiban religius dalam tradisi Islam, berlandaskan pemahaman Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad ﷺ. Lihat pada Ibrahim J. Long dan Bilal Ansari, "Islamic Pastoral Care and the Development of Muslim Chaplaincy," dalam *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 12, No. 1, 2018, hal. 110-111.

mutlak dan bahwa setiap ujian pasti disertai jalan keluar dan kemudahan, sebagaimana janji Allah: “*Fa inna ma ‘al ‘usri yusrā*” (Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan).

Konselor Qur’ani berperan bukan hanya sebagai pemberi nasihat, tetapi sebagai penyambung rahmat yang mengarahkan klien untuk kembali kepada Allah dengan harapan, bukan dengan rasa takut. Pendekatan ini memperluas fungsi tafsir yaitu dari teks normatif menjadi alat penyembuhan spiritual yang menyentuh dimensi batin manusia.

Al-Qur'an dapat digunakan sebagai pedoman bagi mereka yang mengalami tekanan emosional, memberikan arahan psikospiritual yang bertujuan menuntun individu menuju kualitas hidup bermakna, serta menghubungkan penderitaan manusia dengan perspektif teologis dan eksistensial Islam melalui prinsip hisbah dan maqasid syariah dalam pelayanan konseling Islam.⁶²

b) Penghapusan Stigma Sosial terhadap Bunuh Diri

Dalam banyak masyarakat Muslim, pelaku atau keluarga korban bunuh diri sering kali dipandang dengan *stigma negative* yaitu dianggap pendosa berat, lemah iman, atau tercela secara moral. Padahal, tafsir kontemporer menekankan bahwa tidak semua tindakan bunuh diri lahir dari niat pemberontakan terhadap Allah, melainkan sering kali akibat gangguan mental, depresi, trauma, atau tekanan sosial.

Al-Qur’an yang penuh *rahmah* tidak mendorong manusia untuk menghakimi, melainkan untuk memahami dan menolong. Prinsip ini sejalan dengan firman-Nya:

“*Wa mā arsalnāka illā rahmatan lil-‘ālamīn*” (Kami tidak mengutusmu, melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam) [al-Anbiyā’: 107].

Dengan demikian, pendekatan Qur’ani mengajarkan *de-stigmatisasi* yang menghapus pandangan bahwa pelaku bunuh diri semata-mata berdosa tanpa harapan, mengedepankan pendekatan empatik yang memahami akar psikologis dan sosial tindakan itu, menjadikan rahmat dan kasih sayang sebagai landasan dakwah dan penyembuhan.

Secara sosiologis, ini menuntut perubahan paradigma yaitu dari masyarakat yang menghukum menjadi masyarakat yang menyembuhkan. Dengan menghapus stigma, korban atau keluarga korban dapat mencari bantuan tanpa rasa malu atau takut dikucilkan.

c) Peran Komunitas dan Institusi Keagamaan

⁶² Zuraimy Ali, *et al.*, “The Importance of Hisbah in Managing Mental Health Issues from the Perspective of Maqasid Shariah,” dalm *Russian Law Journal*, Vol. XI, No. 3, 2023, hal. 466-467.

Tafsir sosial Qur’ani menegaskan bahwa penjagaan jiwa bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab kolektif (*farḍ kifāyah*). Dalam konteks modern, ini berarti masyarakat Islam harus membangun ekosistem sosial yang suportif dan peduli terhadap kesehatan mental.

Masjid, pesantren, kampus Islam, dan lembaga sosial dapat berfungsi sebagai “*spiritual first aid center*”, pusat pertolongan pertama rohani yang memberikan dukungan moral, ruang curhat, dan konseling berbasis nilai Qur’an. Dalam lingkungan ini, setiap individu yang mengalami tekanan hidup dapat menemukan tempat aman untuk berbagi tanpa dihakimi.

Dasar teologisnya terdapat pada firman Allah:

“*Wa ta’āwanū ‘alā al-birri wa al-taqwā*” - “Tolong-menolonglah dalam kebaikan dan ketakwaan” (QS. al-Mā’idah [5]: 2).

Prinsip *ta’āwun* ini menjadi model sosial Qur’ani untuk membangun solidaritas spiritual. Komunitas yang berlandaskan empati dan kepedulian akan mencegah munculnya isolasi sosial yang salah satu pemicu utama kehampaan spiritual dan bunuh diri.

Selain itu, lembaga keagamaan dapat menyelenggarakan pelatihan konselor religius, seminar kesehatan mental Islami, dan program penguatan *spiritual coping*. Dengan demikian, tafsir Al-Qur’an bertransformasi menjadi gerakan sosial penyelamat jiwa.

d) Kebijakan Sosial Preventif Berbasis *Maqāṣid al-Syarī’ah*.⁶³

Dimensi terakhir dari implikasi tafsir ini adalah penerjemahan nilai Qur’ani ke dalam kebijakan sosial yang sistemik. Prinsip *ḥifẓ al-naḥs* (menjaga kehidupan) dalam *maqāṣid al-syarī’ah* tidak hanya menuntut pelarangan bunuh diri secara moral, tetapi juga menyeru pemerintah dan masyarakat untuk menciptakan kondisi yang memelihara kesejahteraan jiwa.

Dalam perspektif *maqāṣid*, menjaga jiwa mencakup aspek fisik yaitu ketersediaan layanan kesehatan dan pengobatan, aspek mental yaitu kemudahan akses pada layanan psikologis dan konseling, aspek spiritual yaitu pendidikan agama yang menumbuhkan harapan, bukan rasa takut, aspek sosial-ekonomi yaitu kebijakan yang mengurangi tekanan hidup seperti kemiskinan, pengangguran, atau ketidakadilan sosial.

⁶³ Mazen Hashem, *Maqasid al-Shariah: A Civilizational Perspective*, Herndon, VA: The International Institute of Islamic Thought, 2024, hal. 160-171.

Dengan kata lain, *hifz al-nafs* menuntut intervensi sosial yang integral antara agama, psikologi, dan kebijakan publik.⁶⁴ Di sinilah tafsir kontemporer berperan sebagai jembatan antara teologi dan kemanusiaan.

Pendekatan ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab petunjuk ibadah, tetapi juga dokumen peradaban yang mengatur sistem nilai untuk menciptakan masyarakat yang sehat secara spiritual dan sosial.

e) Kesimpulan Analisis Titik Temu dan Implikasi

Secara keseluruhan, sintesis tafsir klasik dan kontemporer menampilkan dua dimensi besar yaitu dimensi Teologis yang menjaga kesucian jiwa sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, dimensi Sosial Humanistik yang menciptakan struktur sosial dan kebijakan yang mendukung kehidupan yang bermakna.

Pendekatan ini menempatkan Al-Qur'an sebagai panduan preventif dan kuratif terhadap fenomena bunuh diri yaitu preventif karena menanamkan nilai iman dan harapan, kuratif karena memberikan ruang penyembuhan bagi mereka yang terluka secara batin.

Maka, dapat disimpulkan bahwa penafsiran Qur'ani terhadap fenomena bunuh diri bukan hanya larangan, melainkan panggilan untuk membangun sistem kehidupan yang menyelamatkan jiwa. Nilai-nilai *rahmah*, *ta'awun*, dan *hifz al-nafs* menjelma menjadi gerakan sosial yang menghidupkan manusia, memperkuat ketahanan spiritual, dan meneguhkan makna hidup di tengah krisis eksistensial modern.

B. Hubungan antara Kehampaan Spiritual dan Bunuh Diri

1. Analisis Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Akibat Kehampaan Spiritual

Fenomena bunuh diri tidak hanya dipandang sebagai pelanggaran normatif terhadap larangan Qur'ani, melainkan juga sebagai konsekuensi dari kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*) yang dialami individu.⁶⁵ Kehampaan spiritual merujuk pada kondisi ketika seseorang merasa kehilangan makna hidup, keterhubungan dengan Tuhan, serta hilangnya orientasi eksistensial yang dapat memberikan arah dan tujuan.

Al-Qur'an menekankan bahwa inti kehidupan manusia adalah *ta'abbud* (penghambaan kepada Allah). Kehilangan orientasi ini melahirkan kekosongan batin, yang dapat menjerumuskan seseorang kepada rasa putus asa (*ya's*) dan pesimisme ekstrem. Dalam Surat Yūnus (10:57) ditegaskan bahwa

⁶⁴ Mazen Hashem, *Maqasid al-Shariah: A Civilizational Perspective*, hal. 78-79.

⁶⁵ Erminia Colucci, "Recognising Spirituality in the Assessment and Prevention of Suicidal Behaviour," dalam *World Cultural Psychiatry Research Review*, Vol. 3, No. 2, 2008, hal. 84-86.

al-Qur'an berfungsi sebagai *maw'izah* (nasihat), *shifā'* (penyembuh), serta *rahmah* (kasih sayang) bagi manusia. Ayat ini dipahami oleh mufassir sebagai penegasan bahwa kehampaan spiritual yang menimbulkan depresi dan rasa kehilangan makna dapat diatasi dengan nilai-nilai Qur'an, baik melalui bacaan, penghayatan, maupun pengamalan.

Kecenderungan bunuh diri akibat kehampaan spiritual juga terkait dengan larangan berputus asa dari rahmat Allah (QS. az-Zumar [39]:53). Dalam pandangan mufassir, ayat ini mengandung pesan bahwa kehilangan makna hidup sesungguhnya berawal dari keterputusan manusia dari rahmat Allah. Oleh karena itu, tindakan bunuh diri dianggap puncak dari *istihqār al-nafs* (meremehkan diri) yang berlawanan dengan martabat manusia sebagai makhluk yang dimuliakan Allah (QS. al-Isrā' [17]:70).

Selain itu, al-Qur'an mengingatkan bahwa hati yang kosong dari dzikir akan menjadi gersang, resah, dan mudah didominasi hawa nafsu. QS. Ṭāhā (20:124) menyebutkan: "*Barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit.*" Tafsir klasik menafsirkan "*ḥayātan dānkā*" sebagai kondisi kesengsaraan batin, ketidaktenangan jiwa, dan kehampaan spiritual yang mendorong individu pada kegelapan hidup. Dalam konteks kontemporer, ayat ini dapat dikaitkan dengan fenomena depresi, alienasi, dan rasa meaningless yang sering kali berujung pada ideasi bunuh diri.

Dengan demikian, analisis Qur'ani menunjukkan bahwa kehampaan spiritual bukan sekadar problem psikologis, melainkan juga krisis iman. Bunuh diri dalam perspektif ini dipandang sebagai ekspresi paling ekstrem dari keterputusan manusia dari Allah, hilangnya makna hidup, dan runtuhnya kekuatan spiritual yang seharusnya menopang jiwa.

2. Integrasi Temuan dengan Teori Psikologi dan Sosiologi

Untuk memahami hubungan antara kehampaan spiritual dan bunuh diri, perlu dilakukan integrasi antara tafsir Qur'an dengan teori psikologi dan sosiologi. Dengan cara ini, pesan Qur'ani tidak hanya dipahami secara normatif-teologis, tetapi juga dalam kerangka ilmiah yang dapat menjelaskan fenomena bunuh diri secara *multidimensional*. Dalam psikologi Émile Durkheim, seorang sosiolog klasik menyatakan bahwa bunuh diri dapat

dikategorikan ke dalam empat tipe yaitu *egoistik*⁶⁶, *altruistik*⁶⁷, *anomik*⁶⁸, dan *fatalistik*.⁶⁹ Kehampaan spiritual paling dekat dengan tipe egoistik, yakni ketika individu merasa terasing, tidak memiliki keterhubungan dengan masyarakat, dan kehilangan makna hidup. Ayat-ayat Qur'an yang menekankan pentingnya koneksi dengan Allah dan komunitas dapat dibaca sebagai bentuk preventif terhadap kecenderungan egoistik ini.

⁶⁶ Dalam karya klasik *Le Suicide* (1897), Émile Durkheim menguraikan empat tipe bunuh diri berdasarkan faktor sosial, dan salah satunya adalah "*egoistic suicide*" (bunuh diri egoistik). Jenis ini muncul ketika ikatan sosial individu terhadap masyarakat melemah- artinya, seseorang merasa terlepas dari norma, nilai, dan komunitas sosialnya. Durkheim menafsirkan perbedaan ini bukan sekadar karena faktor budaya, tetapi karena tingkat integrasi sosial yang lebih rendah dalam komunitas Protestan. Ajaran Protestan menekankan *individualisme*, kebebasan penafsiran pribadi, dan tanggung jawab moral individu di hadapan Tuhan - hal ini, menurut Durkheim, membuat solidaritas sosial lebih longgar dibandingkan Katolik yang memiliki struktur komunitas dan dogma yang lebih mengikat. Dengan demikian, bunuh diri egoistik terjadi karena kelemahan integrasi sosial dan religius, ketika individu merasa terisolasi dari kelompok sosial dan kehilangan makna kolektif yang menopang hidupnya. Lihat pada Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, trans. John A. Spaulding and George Simpson, New York: The Free Press, 1951, hal. 152-160.

⁶⁷ Dalam *Le Suicide* (1897), Durkheim membedakan bunuh diri *altruistik* sebagai kebalikan dari bunuh diri egoistik. Bunuh diri ini terjadi bukan karena isolasi atau kurangnya integrasi sosial, tetapi justru karena integrasi sosial yang terlalu kuat. Individu mengorbankan dirinya demi kepentingan kelompok atau norma sosial, dan perbuatan ini dianggap sebagai kewajiban moral atau sosial. Durkheim menekankan bahwa dalam kasus *altruistic suicide*, masyarakatlah yang "memaksa" individu untuk bertindak, berbeda dengan *egoistic suicide* yang lebih disebabkan oleh isolasi dan kelemahan integrasi sosial. "Now, when a person kills himself... it is not because he assumes the right to do so but... because it is his duty. If he fails in this obligation, he is dishonored and punished, usually by religious sanctions." Ini menunjukkan bahwa bunuh diri *altruistik* adalah tindakan sosial yang bersifat wajib, bukan sekadar respons terhadap penderitaan atau keputusan pribadi. Lihat pada Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, trans. John A. Spaulding and George Simpson, New York: The Free Press, 1951, hal. 176-178.

⁶⁸ *Anomic Suicide* adalah salah satu tipe bunuh diri menurut Émile Durkheim dalam *Le Suicide* (1897). Bunuh diri ini terjadi ketika aturan sosial, norma, atau struktur regulatif masyarakat terganggu, sehingga individu kehilangan pedoman moral atau sosial yang mengatur kehidupannya. Durkheim menekankan bahwa ini berbeda dari *egoistic suicide* (karena isolasi sosial) atau *altruistic suicide* (karena integrasi sosial yang terlalu kuat). Durkheim menyimpulkan bahwa *anomic suicide* muncul ketika masyarakat gagal memberikan aturan atau pedoman yang jelas dalam kondisi perubahan cepat (ekonomi, politik, sosial). Individu merasa terombang-ambing tanpa batasan norma, sehingga lebih mudah mengambil keputusan bunuh diri. "An unusual increase in the number of suicides is observed parallel with this collective renaissance... the number of suicides rose despite the material comfort and prosperity." Intinya, ketidakteraturan sosial atau *normlessness* (*anomie*) menyebabkan individu kehilangan arah moral, sehingga bunuh diri menjadi lebih mungkin. Lihat pada Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, trans. John A. Spaulding and George Simpson, New York: The Free Press, 1951, 202-205.

⁶⁹ Émile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology*, New York: The Free Press, 1997, hal. 152.

Dari perspektif psikologi eksistensial, *Viktor Frankl* menekankan pentingnya “makna hidup” sebagai faktor utama dalam kesehatan mental. Dalam bukunya *Man’s Search for Meaning*, ia menyebutkan bahwa krisis eksistensial (*existential vacuum*) adalah penyebab utama depresi dan ideasi bunuh diri.⁷⁰ Konsep ini selaras dengan QS. Ṭāhā (20:124) yang menyinggung kehidupan yang sempit akibat berpaling dari Allah. Artinya, Qur’an telah menawarkan dimensi makna yang dalam, sedangkan psikologi eksistensial memberi elaborasi praktis mengenai bagaimana makna hidup dapat menyelamatkan individu dari kehampaan.

Dari sisi sosiologi kontemporer, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas dan keterlibatan komunitas yang tinggi cenderung memiliki risiko bunuh diri yang lebih rendah.⁷¹ Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep Qur’ani tentang *ukhūwah islāmiyyah* (persaudaraan) dan peran komunitas sebagai penjaga keberlangsungan hidup. QS. Ali ‘Imrān (3:104) menegaskan pentingnya adanya kelompok yang mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, yang secara praktis dapat dipahami sebagai dukungan sosial preventif terhadap individu yang rentan depresi atau bunuh diri.

Dengan demikian, integrasi tafsir Qur’an dan teori ilmiah modern melahirkan tiga simpulan penting:

- a. Kehampaan spiritual merupakan akar terdalam dari banyak kasus bunuh diri
- b. Qur’an menawarkan terapi berbasis makna, harapan, dan keterhubungan dengan Allah
- c. Teori psikologi dan sosiologi melengkapi dengan penjelasan mengenai faktor internal (psikologis) dan eksternal (sosial) yang memperkuat atau melemahkan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Sinergi ini membuka ruang bagi pendekatan preventif dan kuratif yang lebih komprehensif dalam menghadapi fenomena bunuh diri.

C. Nilai-Nilai Spiritual dalam Al-Qur’an sebagai Solusi

1. Solusi Qur’ani terhadap Kehampaan Spiritual

Kehampaan spiritual merupakan kondisi psikologis dan eksistensial ketika manusia kehilangan arah, makna, dan tujuan hidup.⁷² Al-Qur’an menawarkan seperangkat nilai dan prinsip yang mampu memulihkan

⁷⁰ Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, Boston: Beacon Press, 2006, hal. 110.

⁷¹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health*, Binghamton, NY: The Haworth Press, 1997, hal. 55-63.

⁷² J. Blackstone, *The Empathic Ground: Intersubjectivity and Nonduality in the Psychotherapeutic Process*, Albany: State University of New York Press, 2007, hal. 87-88.

keseimbangan batin dan mengembalikan manusia kepada pusat eksistensinya, yaitu Allah. Prinsip-prinsip ini meliputi reorientasi eksistensial melalui *tawhīd*, pembentukan makna hidup melalui ibadah, serta terapi spiritual melalui dzikir dan nilai-nilai pendukung seperti *ṣabr*, *rajā'*, dan keyakinan terhadap *sunnatullāh* ujian.

a. Reorientasi Eksistensial melalui *Tawhīd*

Kehampaan spiritual muncul ketika manusia manusia kehilangan kesadaran *tawhīd* -kesadaran bahwa seluruh aspek kehidupan bersumber dari dan kembali kepada Allah. Al-Qur'an memulihkan kesadaran ini dengan menegaskan orientasi hidup yang sepenuhnya tertuju kepada-Nya.

1) QS. al-An'ām (6:162-163):

“Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikianlah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama berserah diri.”

قُلْ: إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. لَا شَرِيكَ لَهُ. وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ.

إِنَّهُ التَّجَرُّدُ الْكَامِلُ لِلَّهِ. بِكُلِّ خَالِجَةٍ فِي الْقَلْبِ وَبِكُلِّ حَرَكَةٍ فِي الْحَيَاةِ. بِالصَّلَاةِ وَالْإِعْتِكَافِ . وَبِالْحَيَاةِ وَالْمَمَاتِ . وَبِالشَّعَائِرِ التَّعْبُدِيَّةِ . وَبِالْحَيَاةِ الْوَاقِعِيَّةِ . وَبِالْمَمَاتِ وَمَا وَرَاءَهُ. ﴿٧٣﴾

Menurut tafsir al-Ṭabarī, ayat ini menegaskan bahwa seluruh aktivitas manusia hanya bermakna jika berorientasi kepada Allah, bukan pada kepentingan duniawi. Sementara al-Rāzī menafsirkan ayat ini sebagai “pernyataan totalitas eksistensial manusia di bawah keesaan Tuhan”, yang meniadakan kehampaan makna dalam hidup.

Analisis Tafsir Sayyid Quṭb:

a) Dimensi Teologis (Tauhid sebagai Pusat Eksistensi)

Sayyid Quṭb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* menafsirkan QS. al-An'ām (6):162–163 sebagai pernyataan totalitas eksistensial manusia di hadapan Allah, di mana setiap aspek kehidupan dan kematian merupakan manifestasi pengabdian kepada-Nya. Ia menyebut ayat ini sebagai bentuk “*at-tajarrud al-kāmil lillāh*” penyerahan total kepada Allah dengan seluruh getaran hati dan setiap gerak kehidupan.

Menurut Quṭb, tauhid bukan hanya konsep teologis, melainkan realitas hidup yang mengintegrasikan seluruh dimensi manusia: ibadah,

⁷³ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 1240.

aktivitas sosial, bahkan kematian. Kehampaan spiritual muncul ketika manusia memisahkan aspek-aspek hidupnya dari pusat ketauhidan ini. Maka, penegasan “*inna ṣalātī wa nusukī wa maḥyāya wa mamātī lillāh*” adalah deklarasi bahwa hidup manusia memperoleh makna hanya ketika berporos pada Allah.

b) Ibadah sebagai Kesatuan Spiritual dan Kehidupan Nyata

Quṭb memandang ibadah bukan sekadar ritual terbatas di ruang ibadah, melainkan gerak eksistensial yang menembus seluruh ranah kehidupan. Ia menulis:

“إِنَّهُ التَّجَرُّدُ الْكَامِلُ لِلَّهِ. بِكُلِّ خَالِجَةٍ فِي الْقَلْبِ وَبِكُلِّ حَرَكَةٍ فِي الْحَيَاةِ...”

“Itulah penyerahan total kepada Allah, dengan setiap getaran hati dan setiap gerak kehidupan.”

Dalam kerangka ini, *ṣalāh*, *i'tikāf*, *ḥayāh* (kehidupan), dan *mamāt* (kematian) adalah ekspresi utuh dari kesadaran spiritual yang menyatukan ibadah simbolik dan ibadah praktis. Dengan demikian, ibadah menjadi jembatan antara makna dan realitas, yang menghidupkan kembali orientasi hidup manusia kepada Allah. Ketika kesadaran ini hilang, manusia akan mengalami keterpecahan batin dan kehampaan makna.⁷⁴

c) Tauhid sebagai Terapi Kehampaan dan Krisis Makna

Menurut Quṭb, kalimat “لَا شَرِيكَ لَهٗ” adalah benteng teologis sekaligus psikologis dari kehampaan spiritual. Ia menegaskan bahwa tauhid meniadakan segala bentuk penyembahan terhadap selain Allah baik materi, status, ideologi, maupun ego manusia. Dalam pandangan eksistensialnya, keesaan Tuhan menegakkan makna hidup di atas dasar yang absolut dan permanen.

Kehampaan muncul ketika manusia menggantungkan diri pada sesuatu yang fana. Maka, kesadaran tauhid berfungsi sebagai terapi spiritual (*syifā' rūḥānī*) yang menumbuhkan rasa keterikatan kepada sumber makna abadi. Dengan mengembalikan arah eksistensi kepada Allah, manusia terbebas dari keterasingan dan keputusasaan.

d) Ibadah sebagai Kerangka Totalitas Penghambaan

Quṭb menyebut ayat ini sebagai “*tasbīḥah at-tawḥīd al-muṭlaq wa al-'ubūdiyyah al-kāmilah*” nyanyian tauhid yang mutlak dan penghambaan yang sempurna. Dalam tafsirnya, ia menegaskan bahwa kehidupan

⁷⁴ J. Blackstone, *The Empathic Ground: Intersubjectivity and Nonduality in the Psychotherapeutic Process*, hal. 11-12.

seorang mukmin tidak menyisakan ruang bagi dualisme antara dunia dan akhirat, atau antara spiritualitas dan aktivitas duniawi. Segala sesuatu diarahkan *lillāh rabb al-‘ālamīn* semata-mata kepada Allah, Tuhan semesta alam.

Pandangan Sayyid Quṭb menegaskan bahwa kehampaan spiritual bukan hanya krisis psikologis, tetapi krisis tauhid keterputusan manusia dari pusat makna, yaitu Allah. Melalui pemaknaan eksistensial terhadap tauhid, Quṭb menawarkan rekonstruksi spiritual yang mengintegrasikan ibadah, kehidupan, dan kesadaran diri. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya mengandung dimensi teologis, tetapi juga berfungsi sebagai landasan terapi eksistensial bagi manusia modern yang kehilangan arah makna hidupnya.

Dengan pandangan ini, Sayyid Quṭb memperluas konsep ibadah menjadi kerangka rekonstruksi spiritual yang meliputi seluruh aspek keberadaan manusia. Setiap amal, kerja, perjuangan, bahkan penderitaan menjadi bagian dari ibadah ketika dilandasi kesadaran tauhid. Inilah bentuk keberagamaan yang menyembuhkan kehampaan dan menghidupkan kembali makna eksistensi manusia.

2) QS. al-Dzāriyāt (51:56):

“Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku.”

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ أَي: إِنَّمَا خَلَقْتَهُمْ لِأَمْرِهِمْ بِعِبَادَتِي، لَا لِحَاجَتِي إِلَيْهِمْ.

وقال علي بن أبي طلحة، عن ابن عباس⁷⁵: ﴿إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾. أَي: إِذَا لِيَقْرُوا بِعِبَادَتِي طَوْعًا أَوْ كَرْهًا. وَهَذَا اخْتِيَارُ ابْنِ جَرِيرٍ.

وقال ابن جرير: إِلا ليعرفون. وقال الربيع بن أنس: ﴿إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾. أَي: إِلا للعبادة⁷⁶.

⁷⁵ ‘Abd Allāh ibn ‘Abbās ibn ‘Abd al-Muṭṭalib (w. 68 H/687 M) merupakan sepupu Nabi Muḥammad ﷺ yang dikenal sebagai *turjumān al-Qur’ān* dan *ḥabr al-ummah*, serta dijuluki sebagai bapak disiplin tafsir dalam Islam. Ibnu ‘Abbās lahir di Makkah tiga tahun sebelum hijrah (sekitar 619 M) dan wafat di Tā’if pada tahun 68 H/687 M. Rasulullah ﷺ mendoakannya dengan doa terkenal: “اللَّهُمَّ فَفِّهْهُ فِي الدِّينِ وَعَلِّمُهُ التَّأْوِيلَ.” “Ya Allah, berilah ia pemahaman mendalam dalam agama dan ajarkanlah kepadanya tafsir al-Qur’an.” Dalam pengantar *Tanwīr al-Miqbās min Tafsīr Ibn ‘Abbās* disebutkan bahwa karya ini sering dinisbatkan kepadanya dan menegaskan tahun wafatnya pada 68 H/687 M. Lihat pada Mokrane Guezou, *Tanwīr al-Miqbās min Tafsīr Ibn ‘Abbās*, ed. Yousef Meri, Amman: The Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2007, *General Editor’s Introduction*, hal. iii.

⁷⁶ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, hal. 425.

Tafsir Ibnu Katsīr menegaskan:

a) Dimensi Teologis

Ibnu Katsīr menafsirkan firman Allah ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

﴿لِيَعْبُدُونِ﴾ sebagai penegasan bahwa tujuan utama penciptaan adalah ibadah, bukan karena Allah membutuhkan makhluk-Nya. Ia menjelaskan, Allah menciptakan jin dan manusia untuk diperintahkan beribadah kepada-Nya, bukan karena ada kebutuhan terhadap mereka. Penjelasan ini menunjukkan bahwa ibadah merupakan manifestasi tauhid dan ketundukan makhluk kepada Pencipta, bukan sekadar ritual formal. Dalam konteks kehampaan spiritual, tafsir ini menegaskan bahwa makna eksistensi manusia tidak dapat dipisahkan dari pengakuan terhadap Ketuhanan. Ketika manusia memutuskan hubungan transendennya, maka kehampaan muncul sebagai konsekuensi teologis dari keterputusan tersebut.

b) Ibadah sebagai Pemulihan Identitas dan Makna

Dalam riwayat Ibnu ‘Abbās yang dikutip Ibnu Katsīr, disebutkan bahwa makna ayat ini adalah “*agar mereka mengakui keesaan dan ibadah kepada-Ku, baik dengan rela maupun terpaksa.*” Tafsir ini mengandung nilai eksistensial yaitu bahwa pengakuan terhadap Allah adalah inti identitas manusia. Sementara riwayat Ibnu Jurayj menafsirkan ayat itu sebagai “*agar mereka mengenal-Ku*”, yang memperluas makna ibadah menjadi pengenalan spiritual (*ma‘rifah*) terhadap Allah. Dengan demikian, ibadah dalam tafsir Ibnu Katsīr bukan sekadar tindakan ritual, tetapi juga proses pemulihan makna hidup melalui kesadaran akan hubungan dengan Sang Pencipta. Kehampaan spiritual muncul ketika manusia kehilangan relasi maknawi ini.

c) Hubungan Ibadah dan Pencegahan Bunuh Diri

Tafsir Ibnu Katsīr menunjukkan bahwa Allah tidak memerlukan ibadah manusia, bahkan manusia yang membutuhkan-Nya dalam segala keadaan: “بل هم الفقراء إليه في جميع أحوالهم” bahkan mereka adalah yang fakir kepada-Nya dalam segala keadaan mereka.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesadaran spiritual terhadap ketergantungan kepada Allah menjadi benteng eksistensial yang menjaga manusia dari keputusan ekstrem.⁷⁷ Dalam perspektif psikologi Qur’ani, hilangnya

⁷⁷ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health*, hal. 55-63.

kesadaran ini dapat menimbulkan kehampaan dan dorongan bunuh diri. Maka, ibadah sebagaimana dimaknai Ibnu Katsir berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi spiritual, yang menanamkan harapan, ketundukan, dan keterikatan makna kepada Allah.

d) Ibadah sebagai Kerangka Rekonstruksi Spiritualitas

Ibnu Katsir menutup penafsirannya dengan menegaskan bahwa Allah adalah *al-Razzāq*, *Dzu al-Quwwah al-Matīn*, yakni Zat yang memberi rezeki dan memiliki kekuatan yang kukuh. Penegasan ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga *psikologis*, karena menanamkan rasa aman dan kebergantungan yang sehat kepada sumber kekuatan absolut. Dalam konteks rekonstruksi spiritual, ibadah menjadi terapi maknawi (*meaning therapy*) yang menghidupkan rasa syukur, harapan, dan ketenangan batin. Dengan menyadari bahwa Allah-lah yang mencipta, memberi rezeki, dan menopang hidup, manusia menemukan kembali makna eksistensinya, sehingga terbebas dari kekosongan spiritual yang bisa menjerumuskannya dalam keputusasaan.

3) QS. al-Ḥadīd (57:3):

“Dialah Yang Awal dan Yang Akhir, Yang Zhahir dan Yang Batin; dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Ayat ini memperkuat kesadaran tauhid dengan menegaskan kehadiran Allah dalam seluruh dimensi ruang dan waktu. Dengan kesadaran ini, manusia disadarkan bahwa hidupnya tidak terlepas dari realitas ilahi yang transenden.⁷⁸

Ketiga ayat ini membentuk terapi ketuhanan (*divine therapy*) yang mendorong individu memahami penderitaan sebagai bagian dari rencana Ilahi, bukan alasan untuk mengakhiri hidup.

b. Ibadah sebagai Pembentukan Makna Hidup

Ibadah dalam Al-Qur'an tidak hanya bermakna ritual formal, tetapi juga sebagai sarana pembentukan makna hidup dan hubungan yang dinamis antara manusia dengan Tuhan. Melalui ibadah, manusia menemukan arah dan tujuan hidupnya kembali. Dalam kerangka fenomena kehampaan spiritual, al-Qur'an mengajukan ibadah sebagai mekanisme rekonstruksi makna hidup manusia.

⁷⁸ Erminia Colucci, “Recognising Spirituality in the Assessment and Prevention of Suicidal Behaviour,” hal. 91-92.

1) QS. al-Baqarah (2:21):

“Wahai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

قوله تعالى: ﴿اعْبُدُوا﴾ أمر بالعبادة له، والعبادة هنا عبارة عن توحيدِه والتزامِ شرائعِ دينه.

وأصلُ العبادة: الخُضوعُ والتَّذَلُّلُ. يُقالُ: طرِيقٌ مُعَبَّدَةٌ، إذا كانت مَوْطُوءَةً بالأقدامِ. والعبادة: الطَّاعَةُ، والتَّعَبُّدُ: التَّنَسُّكُ، وَعَبَدْتَ فُلَانًا: اتَّخَذْتَهُ عَبْدًا. قوله تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَكُمْ﴾ حَصَّ تعالى خَلْقَهُ لَهُمْ من بين سائر صفاته، إذ كانت العربُ مُقِرَّةً بأنَّ اللهَ خَلَقَهَا، فَذَكَرَ ذلك حُجَّةً عَلَيْهِمْ، وَتَقْرِيعًا لَهُمْ. وَقِيلَ: لِيَذَكِّرَهُمْ بِذلك نِعْمَتِهِ عَلَيْهِمْ.

Tafsir al-Qurtubī ini menegaskan:

a) Dimensi Teologis

Al-Qurtubī menafsirkan perintah “اعْبُدُوا” sebagai seruan untuk mentauhidkan Allah dan berkomitmen pada syariat-Nya. Akar kata *‘ibādah* yang bermakna tunduk dan merendah menunjukkan bahwa ibadah adalah ekspresi eksistensial manusia sebagai makhluk lemah. Dalam konteks kehampaan spiritual, kesadaran akan ketergantungan ini menjadi titik balik untuk memulihkan makna hidup, sebab hampa terjadi ketika manusia merasa berdiri sendiri tanpa pegangan transenden.

b) Ibadah sebagai Pemulihan Identitas dan Makna

Al-Qurtubī menegaskan bahwa penyebutan sifat Allah sebagai *al-Khāliq* (“yang menciptakan kalian”) adalah argumen yang mengembalikan manusia kepada identitas asalnya. Kehampaan spiritual sering muncul karena keterputusan manusia dari makna penciptaannya. Maka, ayat ini berfungsi sebagai pengingat eksistensial bahwa manusia diciptakan untuk tujuan, bukan tanpa arah. Ibadah menjadi ruang reflektif yang menghidupkan kembali kesadaran tujuan tersebut.

⁷⁹ al-Qurtubī, *al-Jāmi ‘li Ahkām al-Qur ‘ān*, hal. 340.

⁸⁰ al-Qurtubī, *al-Jāmi ‘li Ahkām al-Qur ‘ān*, hal. 341.

c) Hubungan Ibadah dan Pencegahan Bunuh Diri.⁸¹

Dalam perspektif psikologi Qur’ani, bunuh diri terjadi ketika individu kehilangan orientasi makna (*loss of meaning*). Tafsir al-Qurṭubī atas ayat ini menempatkan ibadah sebagai mekanisme stabilisasi batin karena: menanamkan tauhid sebagai pusat orientasi, mengikat manusia dengan tujuan penciptaan, mengisi kekosongan eksistensial melalui hubungan transenden. Dengan demikian, ibadah menjadi proteksi spiritual terhadap kecenderungan mengakhiri hidup akibat kekosongan makna.

d) Ibadah sebagai Kerangka Rekonstruksi Spiritualitas

Menurut al-Qurṭubī, penyebutan penciptaan dalam ayat ini juga merupakan pengingat nikmat Allah. Dalam kerangka ruhani, ingatan akan nikmat ilahi memperluas kesadaran positif (*positive cognitive frame*) yang kontradiktif dengan pola pikir gelap (*dark cognition*) yang biasanya menuntun kepada ide bunuh diri. Maka ibadah bekerja sebagai terapi maknawi (*meaning therapy*) yang membangun kembali rasa bersyukur, harapan, dan koneksi batin.

Ayat ini, menurut al-Qurṭubī, menegaskan hubungan antara ibadah dan kesadaran eksistensial manusia sebagai makhluk yang bergantung pada Allah. Ibadah menjadi ruang reflektif untuk menumbuhkan kesadaran akan makna hidup.

2) QS. Ṭāhā (20:14):

“Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku.”

Dalam konteks fenomena kehampaan spiritual, ayat 14 surat Ṭāhā menghadirkan kerangka teologis bahwa ibadah khususnya salat, merupakan mekanisme menghadirkan kembali makna hidup di tengah kegelisahan eksistensial. Tafsir Ibnu Katsīr atas ayat ini memperlihatkan bahwa *dzikrullāh* yang terstruktur melalui ibadah bukan hanya tuntunan syariat, melainkan jalan rekonstruksi kesadaran manusia terhadap Tuhannya dan dirinya sendiri.

وقوله: ﴿فَاعْبُدْنِي﴾ أي: وحدني وقم بعبادتي من غير شريك. ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾
 قيل: معناها: صلِّ لتذكرني، وقيل: معناه: وأقم الصلاة عند ذكري لي^{٨٢}.

⁸¹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health*, hal. 6-7.

⁸² Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, hal. 277.

Tafsir Ibnu Katsir ini menegaskan:

a) Dimensi Teologis

Ibnu Katsir menafsirkan perintah “فَاعْبُدْنِي” sebagai seruan langsung kepada Musa agar mentauhidkan Allah dan tidak mempersekutukan sesuatu pun dengan-Nya. Akar perintah ini menegaskan posisi ontologis manusia, bahwa eksistensinya bergantung sepenuhnya kepada Allah sebagai satu-satunya Tuhan. Dalam kerangka kehampaan spiritual, deklarasi tauhid ini adalah fondasi pemulihan makna hidup. Sebab kehampaan terjadi ketika manusia terlepas dari pusat orientasinya, sedangkan tauhid mengembalikan manusia kepada satu poros makna yang absolut, tidak rapuh oleh perubahan kondisi batin atau sosial.

b) Salat sebagai Pemulihan Kesadaran dan Makna

Penafsiran Ibnu Katsir atas frasa “وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي” menegaskan dua fungsi spiritual salat yaitu “صَلِّ لِتَذَكَّرَنِي”, salat untuk mengingat-Ku. Makna ini menunjukkan bahwa salat adalah ruang kesadaran, tempat manusia kembali mengingat Penciptanya. Kehampaan spiritual muncul ketika kesadaran ini terputus, maka salat bekerja sebagai mekanisme penghidupan ulang memori ruhani yang memberi arah pada jiwa. “أَقِمِ

الصَّلَاةَ عِنْدَ ذِكْرِي لَكَ”, salat ketika engkau mengingatnya.

Tafsir ini diperkuat hadis shahih, mengajarkan bahwa setiap kali manusia teringat akan salat yang terlewat, itu berarti Allah sedang mengingatnya. Dalam konteks makna hidup, ini mengandung pesan eksistensial yaitu manusia tidak pernah benar-benar sendirian. Kesadaran bahwa Allah memanggil hamba-Nya melalui ingatan terhadap ibadah menjadi pemulih batin yang sedang kehilangan arah.

Dengan demikian, menurut Ibnu Katsir, salat adalah sarana pembentukan ulang makna hidup melalui proses menghadirkan Allah dalam kesadaran.

c) Interelasi Ibadah, Makna Hidup, dan Pencegahan Bunuh Diri

Dalam perspektif psikologi Qur’ani, bunuh diri kerap berakar pada *loss of meaning*⁸³, hilangnya orientasi hidup yang stabil. Tafsir Ibnu

⁸³ Artikel Julene M. Cook, “Chronic Lack of Meaning and Purpose: Empirically Derived Definitions and Clinical Implications” (2023), secara eksplisit memuat pembahasan mengenai “*loss of meaning*” (kehilangan makna) baik secara konseptual maupun empiris.

Katsir atas ayat ini menunjukkan tiga mekanisme ibadah dalam menstabilkan kondisi batin yaitu tauhid sebagai sumbu eksistensial, perintah “*fa’budni*” mengembalikan manusia kepada pusat makna yang kokoh. Penegasan ketuhanan Allah melemahkan dorongan *narsistik* dan kehampaan yang muncul dari ketergantungan pada diri sendiri. Salat sebagai pengingat tujuan penciptaan, dalam tafsir Ibnu Katsir salat adalah ibadah yang menegakkan kembali hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Hubungan itu sendiri adalah landasan makna hidup yang menahan individu dari keterjatuhan dalam jurang kekosongan. *Dzikrullah* sebagai terapi bagi kegelisahan batin, mengingat Allah mengisi kekosongan batin yang menjadi akar dorongan destruktif seperti bunuh diri. Ketika kesadaran akan Allah menyala, ruang gelap dalam jiwa kehilangan tempat untuk tumbuh.

Dengan demikian, ibadah bukan hanya mekanisme teoretis, tetapi proteksi eksistensial terhadap kehampaan dan dorongan untuk mengakhiri hidup.

d) Ibadah sebagai Kerangka Rekonstruksi Spiritualitas

Ibnu Katsir menegaskan bahwa salat sebagai *dzikrullāh* merupakan cara Allah membimbing manusia kembali kepada cahaya. Dalam konteks rekonstruksi spiritual, *Dzikrullah* menghidupkan ingatan akan nikmat Allah, termasuk nikmat diberi kesempatan untuk kembali ketika lupa salat. Ingatan akan nikmat ini membangun *positive spiritual framing* yaitu suatu cara berpikir yang memunculkan syukur, harapan, dan penerimaan diri. Pola ini merupakan kebalikan dari *dark cognition*⁸⁴,

Dalam bagian Abstrak dan Pendahuluan, istilah “*lack of meaning*” dan “*meaninglessness*” digunakan berulang kali untuk menjelaskan kondisi kehilangan makna hidup yang bersifat kronis, disertai akibat psikologis seperti depresi, *hopelessness*, dan *suicidal ideation*. Secara akademik, ini ekuivalen dengan konsep *loss of meaning* dalam psikologi eksistensial dan terapi logoterapi Franklian. Lihat pada Julene M. Cook, “Chronic Lack of Meaning and Purpose: Empirically Derived Definitions and Clinical Implications,” *Open Science Framework*, Sydney: Macquarie University, 2023, hal. 2.

⁸⁴ “*Dark Cognition*” dijelaskan sebagai bentuk pemrosesan kognitif non-sadar (*nonconscious cognitive processing*) yang mencakup fenomena intuisi, telepati, prekognisi, atau kesadaran di luar batas persepsi indrawi biasa. Konsep ini mencoba menjelaskan bahwa sebagian aspek dari pikiran manusia beroperasi di luar kesadaran rasional-dengan kemampuan memperoleh informasi tanpa melalui jalur persepsi yang diketahui (*extrasensory*). David Vernon dalam *Dark Cognition: Evidence for Psi and Its Implications for Consciousness* menekankan bahwa istilah *dark cognition* digunakan untuk menggambarkan sisi “gelap” dari kognisi manusia, bukan dalam arti moral, melainkan karena sifatnya tidak terlihat, tersembunyi, dan belum sepenuhnya dipahami secara ilmiah. Fokus utamanya adalah menjelaskan bagaimana pikiran bisa memproses informasi yang tidak disadari, dan apa implikasinya terhadap teori kesadaran. Lihat pada David Vernon, *Dark Cognition: Evidence for Psi and Its Implications for Consciousness*, London: Routledge, 2020, hal. 3-5.

model berpikir gelap yang biasanya mengiringi individu ke arah keputusan dan bunuh diri. Maka, melalui ibadah, jiwa dibentuk ulang untuk melihat realitas dengan kaca mata yang lebih terang, sehingga kehampaan spiritual dapat diatasi.

Dengan demikian, menurut Ibnu Katsīr, ibadah bukan sekadar ritual, tetapi konstruksi psikologis dan spiritual yang menyehatkan dan memulihkan.

3) QS. al-Jumu‘ah (62:9-10):

“Apabila diseru untuk shalat pada hari Jumat, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkan jual beli. Apabila telah selesai shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah.”

وقوله تعالى: ﴿إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ﴾: المراد بهذا النداء هو النداء الثاني الذي كان يفعل بين يدي رسول الله ﷺ إذا خرج فجلس على المنبر، فإنه كان حينئذ يؤذن بين يديه، فهذا هو المراد على تحريم البيع بعد النداء الثاني.

Tafsir Ibnu Katsīr ini menegaskan bahwa:

- a) Dimensi Teologis yaitu Pemurnian Orientasi Ibadah di Tengah Aktivitas Dunia

Ibnu Katsīr menegaskan bahwa frasa “إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ” merujuk pada adzan kedua yang dikumandangkan di hadapan Rasulullah ﷺ ketika beliau telah duduk di mimbar. Dengan interpretasi ini, Ibnu Katsīr ingin menunjukkan bahwa perintah bergegas menuju salat Jumat memiliki tingkat urgensi teologis, karena panggilan itu terjadi tepat di hadapan Nabi sebagai representasi syariat yang hidup.

Perintah meninggalkan jual beli bukan hanya etika ibadah, tetapi penegasan tauhid praktis yaitu ketika panggilan Allah datang, segala motif ekonomi harus tunduk. Dalam konteks kehampaan spiritual, logika teologis ini sangat mendasar. Kehampaan muncul ketika manusia terjatuh aktivitas dunia tanpa pusat makna, sementara perintah salat Jumat memulihkan orientasi kepada Allah sebagai pusat kebermaknaan. Maka, tauhid bukan sekadar konsep, tetapi mekanisme penyelamatan dari disorientasi batin.

⁸⁵ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur‘ān al-‘Azīm*, hal. 122.

b) Keseimbangan Ibadah dan Dunia: Salat Jumat sebagai Ritual Pengembalian Makna

Ibnu Katsīr memaknai perintah “فَاسْعُوا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ” sebagai ajakan menuju zikir kepada Allah, yakni khutbah dan salat Jumat yang membutuhkan kesiapan hati dan pengosongan diri dari urusan dunia. Ketika adzan dikumandangkan, transaksi sosial-ekonomi harus dihentikan total. Para ulama, kata Ibnu Katsīr, bersepakat bahwa jual beli setelah adzan kedua hukumnya haram, bahkan ayat menunjukkan indikasi “tidak sah” karena ia bertentangan dengan panggilan ibadah.

Namun setelah salat selesai, muncul perintah “فَاتَّشِرُوا فِي الْأَرْضِ” untuk kembali menyebar mencari karunia Allah. Inilah keseimbangan yang ditunjukkan Ibnu Katsīr bahwa ibadah tidak meniadakan kerja dunia, tetapi memberinya struktur makna.

Dalam konteks kehampaan spiritual, salat Jumat diposisikan Ibnu Katsīr sebagai ritual pemulihan kesadaran agar manusia keluar dari pusaran dunia, lalu kembali ke dunia dengan orientasi baru, sehingga dunia tidak lagi menjadi sumber kehampaan, tetapi tempat manifestasi kebermaknaan.

c) Dimensi Spiritual-Psikologis: Ibadah sebagai Penopang Kestabilan Jiwa.⁸⁶

Ibnu Katsīr, melalui penjelasannya tentang larangan jual beli ketika adzan menunjukkan bahwa manusia rentan terhanyut pada kesibukan duniawi yang menguras fokus batin. Salat Jumat memaksa individu “keluar sejenak” dari arus itu dan menghadirkan dirinya dalam zona zikir.

Dalam konteks kehampaan spiritual, hal ini memiliki tiga fungsi utama yaitu ibadah sebagai pusat reposisi makna. Ketika individu meninggalkan jual beli demi salat, ia sedang memprioritaskan nilai di atas profit. Tindakan ini menggeser pusat orientasi dari dunia menuju Allah, sehingga kehampaan yang berakar dari materialisme berlebih mulai luruh. Zikir sebagai terapi mental,⁸⁷ Ibnu Katsīr menekankan bahwa inti salat Jumat adalah “zikir kepada Allah”. Mengingat Allah meredakan kecemasan, mengisi ruang batin yang kosong, dan melawan pikiran gelap (*dark cognition*) yang menumbuhkan depresi dan keinginan melukai diri sendiri. Keseimbangan *ritmis* antara ritual dan aktivitas Perintah “bertebaranlah di bumi” setelah salat adalah pesan

⁸⁶ Harold G. Koenig, *Handbook of Religion and Mental Health*, San Diego: Academic Press, 1998, hal. 31.

⁸⁷ Harold G. Koenig, *Handbook of Religion and Mental Health*, hal. 37.

psikologis bahwa hidup butuh keseimbangan. Kehampaan sering lahir dari ketidakseimbangan yang terlalu tenggelam dalam dunia, atau terlalu mencampakkan dunia. Ayat ini memulihkan *ritme* hidup secara sehat dan realistis.

Dengan demikian, tafsir Ibnu Katsir menampilkan ibadah Jumat sebagai intervensi mingguan yang mengisi ulang energi eksistensial manusia.

d) Ibadah Jumat sebagai Kerangka Rekonstruksi Spiritualitas

Ibnu Katsir memaknai ayat ini sebagai pola rekonstruksi ruhani yang sangat sistematis yaitu adzan kedua sebagai panggilan ilahi yang mengingatkan manusia pada tujuan penciptaan. Larangan jual beli sebagai dekonstruksi ketergantungan pada dunia. Zikir dan salat sebagai rekonstruksi *meaning* (makna) melalui koneksi vertikal dengan Allah. Kembali bekerja merupakan integrasi spiritualitas dalam kehidupan sosial-ekonomi.

Pola ini menumbuhkan *positive spiritual framing*, yaitu cara pandang yang menjadikan dunia sebagai ladang karunia Allah, bukan beban yang menyesak. Ini kebalikan dari *dark cognition*, cara pandang negatif yang sering melahirkan kehampaan, depresi, dan keputusasaan.

Dengan demikian, menurut Ibnu Katsir, salat Jumat bukan hanya kewajiban ritual mingguan, tetapi proses pembentukan ulang makna hidup, yang menyatukan ibadah, dunia, dan ketenangan jiwa dalam satu sistem yang harmonis.

Ayat ini menggambarkan keseimbangan antara ibadah dan aktivitas duniawi. Dalam konteks kehampaan spiritual, ayat ini menegaskan bahwa ibadah tidak menghapus aktivitas dunia, tetapi memberi makna pada seluruh aspek kehidupan.

c. *Zikr* dan Kedekatan Ilahi sebagai Terapi Spiritual

Fenomena kehampaan spiritual dalam perspektif psikologi Qur'ani berkaitan erat dengan kondisi jiwa yang kehilangan rasa tenteram dan kejelasan makna. QS. al-Ra'd (13:28) menghadirkan formula spiritual yang sangat kuat: *ketenangan hati hanya mungkin lahir melalui dzikrullah*. Tafsir al-Ṭabarī memberikan kerangka hermeneutik yang menegaskan bahwa dzikir bukan sekadar aktivitas lisan, tetapi proses eksistensial yang menghidupkan kembali kesadaran manusia terhadap Allah, sehingga jiwa menemukan tempat berpijak ketika kegelisahan melanda.

1) QS. al-Ra'd (13:28):

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

القول في تأويل قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

يقول تعالى ذكره: ويهدي إليه من أناب بالتوبة الذين آمنوا، و﴿الَّذِينَ آمَنُوا﴾ في موضع نصب، ردًّا على ﴿مَنْ﴾. لأن ﴿الَّذِينَ آمَنُوا﴾ هم ﴿مَنْ أَنَابَ﴾، فترجم بها عنها.

وقوله: ﴿وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾، يقول: وتسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله. كما حدثنا بشر، قال: ثنا يزيد، قال: ثنا سعيد، عن قتادة قوله: ﴿وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾، يقول: سكنت إلى ذكر الله واستأنست به.

وقوله: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾، يقول: ألا بذكر الله تسكن وتستأنس قلوب المؤمنين. وقيل: إنه عنى بذلك قلوب المؤمنين من أصحاب رسول الله ﷺ.

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah

⁸⁸ Sa'īd ibn al-Musayyib (lahir 15 H / 637 M, Madinah - wafat 93 H / 715 M) adalah salah satu tokoh Tabi'un terkemuka, terkenal sebagai tradisionis (*muhaddith*), ahli fiqh, dan mufassir Al-Qur'an. Ia bertemu dengan banyak sahabat Nabi ﷺ, termasuk 'Umar, 'Utsman, dan 'Ali. Sa'īd dikenal karena kepedulian yang mendalam terhadap akhlak, ketakwaan, dan kesalehan, serta kemampuannya mengingat hadits dan tafsir dengan akurat. Ia menjadi rujukan utama generasi Tabi'un dalam ilmu hadits, fiqh, dan tafsir. Lihat pada "The Tabi'un," dalam *The Legacy of the Tabi'un*, <https://islamiccenter.org/the-tabiun>, diakses 13 November 2025.

⁸⁹ Qatādah bin Di'āmah al-Sadus al-Basri adalah seorang tabi'in terkenal yang lahir buta pada tahun 60 H. Ia meriwayatkan hadits dari banyak sahabat, antara lain Anas bin Malik, Abdullah bin Sarjis, Abu al-Thufail, Ibn al-Musayyib, dan Abu 'Uthman. Dari kalangan tabi'in, murid-muridnya termasuk Sulaiman al-Taimiy, Humaid al-Thawil, al-A'mash, dan Ayub. Qatādah dikenal *thiqah* (terpercaya), hafalannya kuat, dan sikapnya teliti dalam meriwayatkan hadits. Ia pernah tinggal bersama Sa'īd bin al-Musayyib selama delapan hari, dan Sa'īd memuji ilmunya yang luar biasa. Ulama sezamannya seperti Abu Bakar bin Abdillah, Sa'īd al-Musayyib, dan Sufyan memuji kualitas hafalan, keilmuan, dan kepercayaannya dalam hadits. Ia wafat pada 117 H atau 118 H karena wabah penyakit pada usia 55-56 tahun. Qatādah dianggap sebagai salah satu hujjah dalam ilmu hadits dan rujukan utama dalam tafsir Al-Qur'an dan riwayat hadits. Lihat pada Muhammad Mushfique Bin Ahmad Ayoup, *IRSYAD AL-HADITH SERIES* 363: *Qatadah bin Di'amah*, 12 April 2019, <https://muftiwp.gov.my/en/artikel/irsyad-al-hadith/3295-irsyad-al-hadith-series-363-qatadah-bin-di-amah>, diakses 13 November 2025.

⁹⁰ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 518.

hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik."

Tafsir Tafsir al-Ṭabarī ini menegaskan:

a) Dimensi Teologis

Al-Ṭabarī menjelaskan bahwa frasa *﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ﴾* merupakan penjabaran dari kata *﴿مَنْ أُنَابَ﴾*, yaitu siapa pun yang kembali kepada Allah dengan taubat dan kepasrahan. Dengan demikian, ayat ini menghubungkan antara pengertian *al-Īmān* (keimanan), *al-Inābah* (kembali kepada Allah) dan *al-Itmi'nān* (ketenteraman jiwa). Dalam konteks kehampaan spiritual, struktur teologis ini menunjukkan bahwa ketenangan bukan sekadar kondisi psikologis, tetapi merupakan buah eksistensial dari iman dan kembalinya manusia kepada Tuhannya.⁹¹ Kehampaan terjadi ketika manusia tercerabut dari orientasi iman, sementara ketenteraman lahir ketika hati ditautkan kembali kepada sumber maknanya, yaitu Allah.

b) Dzikir sebagai Pemulih Jiwa dan Identitas Maknawi

Al-Ṭabarī menafsirkan kalimat "تطمئن قلوبهم بذكر الله"

sebagai: "تسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله"

Hati mereka menjadi tenang dan merasa nyaman dengan mengingat Allah.

Riwayat Qatādah yang dikutip al-Ṭabarī memperkuat makna ini: "تسكن إلى ذكر الله واستأنست به" *Hati itu menemukan keteduhan dan keakraban dengan dzikir.*

Dalam kerangka eksistensial, dzikir menjadi ruang kembali bagi jiwa yang letih, peneguh identitas ruhani ketika manusia kehilangan arah, dan penjaga makna ketika realitas tidak lagi memberi pegangan.

Kehampaan spiritual muncul karena keterputusan manusia dari pusat eksistensinya. Dzikir, dalam tafsir al-Ṭabarī, berfungsi menghubungkan kembali hati dengan Allah sehingga identitas dan makna hidup dapat dipulihkan.

⁹¹ David H. Rosmarin, *Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*, New York: Guilford Press, 2018, hal. 26-27.

c) Interelasi Dzikir, Makna Hidup, dan Pencegahan Bunuh Diri

Ayat ini sangat relevan dalam membaca fenomena bunuh diri dari perspektif Qur'ani. Dalam psikologi modern, bunuh diri sering bermula dari kecemasan kronis, depresi mendalam, perasaan tidak bermakna, ketiadaan ketenangan batin.

Tafsir al-Ṭabarī memberikan landasan Qur'ani bahwa dzikir adalah mekanisme penenang jiwa. Ketika Allah menegaskan:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Maka ayat ini mengandung beberapa fungsi protektif terhadap kecenderungan bunuh diri yaitu Menanamkan ketenangan batin yang stabil. Ketenteraman hati bertentangan dengan dorongan destruktif yang lahir dari gelombang kecemasan. Mengembalikan makna dan arah hidup Dzikir menciptakan relasi transenden yang mengisi kekosongan eksistensial.⁹² Membangun daya tahan spiritual (*spiritual resilience*) Jiwa yang stabil oleh dzikir lebih mampu menghadapi tekanan psikologis berat. Dengan demikian, dzikir bekerja bukan hanya sebagai ritual, tetapi sebagai terapi maknawi yang memperkuat ketahanan mental seseorang dari perilaku destruktif.

d) Dzikir sebagai Kerangka Rekonstruksi Spiritualitas

Al-Ṭabarī menjelaskan bahwa ketenangan hati yang dihasilkan oleh dzikir adalah ketenangan yang bersifat *ontologis*, bersumber dari hubungan langsung dengan Allah. Penafsiran kontemporer memperluas makna ini dengan melihat dzikir sebagai latihan kesadaran (*mindfulness Islami*), terapi spiritual untuk mengurangi kecemasan dan depresi, praktik regulasi emosi, dan alat penyembuhan batin bagi individu yang kehilangan makna.⁹³ Tafsir Ibn Kathīr juga menegaskan bahwa dzikir memiliki makna luas yaitu *tilawah* Al-Qur'an, doa, renungan, dan menghadirkan kesadaran akan Allah dalam segala keadaan. Bentuk-bentuk dzikir inilah yang dalam psikologi modern berfungsi sebagai *self-regulation mechanism* yang menenangkan sistem saraf dan menyembuhkan kondisi psikis gelap.

Dengan demikian, dzikir adalah rekonstruksi spiritualitas yang melibatkan hati, pikiran, dan kesadaran secara utuh. Solusi Qur'ani terhadap kehampaan spiritual tidak hanya berupa larangan normatif,

⁹² David H. Rosmarin, *Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*, hal. 41-43.

⁹³ Ririn Afrian Sulistyawati *et al.*, "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients," dalam *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, Vol. 6, No. 4, 2019, hal. 414-415.

tetapi juga tawaran jalan keluar praktis yang membangun daya tahan spiritual (*resilience*), ketenangan batin, dan makna hidup.

2) QS. al-A‘rāf (7:205):

“Dan sebutlah nama Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, tanpa suara keras, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang yang lalai.”

Ayat ini mengajarkan bentuk *dzikir* yang mendalam dan kontemplatif, yang membantu manusia menghadapi kesepian batin dan kekosongan makna.⁹⁴

3) QS. al-Hadīd (57:4):

“Dia bersama kamu di mana saja kamu berada.”

Kesadaran akan kedekatan ilahi ini menumbuhkan rasa ditemani dan dipahami, menepis perasaan terasing yang sering menjadi akar kehampaan spiritual.

d. Nilai-nilai Penopang Spiritual: *Ṣabr*, *Rajā’*, dan Keyakinan terhadap Sunnatullah Ujian

Selain tiga poros utama di atas, Al-Qur’an juga menanamkan sejumlah nilai penopang yang memperkuat daya tahan spiritual manusia terhadap penderitaan dan keputusan.

1) *Ṣabr* (kesabaran): QS. al-Baqarah (2:153):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

لما فرغ تعالى من بيان الأمر بالشكر شرع في بيان الصبر، والإرشاد إلى الاستعانة بالصبر والصلاة. فإن العبد إما أن يكون في نعمة فيشكر عليها، أو في نقمة فيصبر عليها، كما جاء في الحديث: «عجباً للمؤمن! لا يقضي الله له قضاءً إلا كان خيراً له إن أصابته سراءٌ شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراءٌ فصبر، فكان خيراً له.»

وبين تعالى أن أجود ما يستعان به على تحمُّل المصائب الصبر والصلاة، كما تقدم في قوله: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣]. وفي الحديث كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر صلى. والصبر صبران: فصبر على ترك

⁹⁴ Ririn Afrian Sulistyawati, Probosuseno, & Sri Setiyarini, “*Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients*,” hal. 412-414.

المحارم، والمآثم، وصبر على فعل الطاعات، والتقربات، والثاني أكثر ثوابًا لأنه المقصود.

كما قال عبد الرحمن بن زيد بن أسلم: الصبر في ما بين الصبر لله بما أحب، وإن ثقل على لأنفس، والأبدان، والصبر لله عما كره وإن أزعجت إليه الأهواء. فمن كان هكذا فهو من الصابرين الذين يسلم عليهم إن شاء الله.

وقال علي بن الحسين زين العابدين: إذا جمع الله الأولين والآخرين ينادي منادٍ: أين الصابرون ليدخلوا الجنة قبل الحساب. قال: فيقوم عنق من الناس، فتلتقاهم الملائكة، فيقولون: إلى أين يا بني آدم فيقولون: إلى الجنة بغير حساب. قالوا: قبل الحساب قالوا: نعم. قالوا: من أتم قالوا: الصابرون. قالوا: وما كان صبركم قالوا: صبرنا على طاعة الله، وصبرنا عن معصية الله. حتى توقانا الله. قالوا: أتم كما قلت أدخلوا الجنة، فنعم أجر العاملين.

a) Dimensi Teologis: *Ma'iyah Ilahiyyah* (Kebersamaan Allah) dan *Sunnat al-Ibtibār*

Ayat ini menegaskan prinsip teologis penting dalam hubungan manusia dengan Allah, yaitu *ma'iyah khāṣṣah*, kebersamaan Allah yang bersifat khusus bagi hamba-hamba pilihan-Nya. Dalam ayat ini, Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“*Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.*”

Para mufasir seperti Ibn Kathīr, Al-Ṭabarī, dan Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa *ma'a* (bersama) di sini bukan sekadar bentuk penyertaan umum, tetapi kebersamaan dalam penjagaan, taufik, pertolongan, dan rahmat.

⁹⁵ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 466.

Makna Teologis yang Ditekankan Para Mufasir:

1) Sabar sebagai ibadah besar yang mengundang *ma'iyah* Allah.

Sabar bukan sekadar sikap jiwa, tetapi *ibadah qalbiyyah* yang disertai janji kehadiran khusus dari Allah. Inilah yang membuat sabar lebih berat-karena ia berkaitan langsung dengan keyakinan seseorang terhadap *rubūbiyyah* Allah.

2) Sunnat *al-Ibtibār* (hukum ujian ilahi).

Ayat ini turun setelah ayat tentang syukur, menunjukkan bahwa kehidupan seorang mukmin tidak akan pernah lepas dari dua keadaan: yaitu nikmat dengan syukur, musibah dengan sabar. Kedua keadaan itu adalah bentuk *tadbīr ilahī* untuk mendidik manusia agar lebih dekat kepada Allah.

3) Sabar sebagai syarat diterimanya pertolongan Allah.

Sebagaimana Rasulullah ﷺ ketika menghadapi tekanan beliau segera salat, karena salat adalah jalan untuk meraih *uns* (kedekatan) dengan Allah.

4) Tingkatan sabar dalam teologi Islam.

Terdapat dua jenis sabar utama yaitu *Ṣabr 'an al-ma'āṣī* (menahan diri dari maksiat) dan *Ṣabr 'alā al-ṭā'ah* (bertekun dalam ketaatan). Para ulama menyebut yang kedua lebih tinggi pahalanya karena memerlukan kontinuitas dan komitmen jangka panjang.

b) Analisis Psikologis: Ṣabr sebagai Terapi Keteguhan dan Ketahanan Batin

Jika dilihat dari sisi psikologis, ayat ini memiliki muatan terapi batin yang sangat kuat.

1) Sabar sebagai Mekanisme Regulasi Emosi.⁹⁶

Ayat ini menempatkan sabar sebagai alat kontrol jiwa pada saat seseorang menghadapi kesulitan. Sabar bukan pasrah, tetapi kemampuan mengelola emosi, menjaga stabilitas mental, mengarahkan respon secara terukur, tidak bereaksi impulsif pada musibah. Ayat ini memberi pesan psikologis bahwa keteguhan hati adalah jalan menuju kejernihan pikiran.

2) Keterkaitan antara Sabar dan Salat

Perintah “mintalah pertolongan dengan sabar dan salat” menciptakan siklus penyembuhan psikologis yaitu sabar menjadi stabilitas emosi, salat menjadi ketenangan spiritual, keduanya adalah inner *peace*. Salat menjadi ruang terapi spiritual (*spiritual therapy*)

⁹⁶ Len Sperry, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, Washington, DC: American Psychological Association, 2012, hal. 54-55.

yang menenangkan sistem saraf, menurunkan stres, dan menumbuhkan harapan.

c) Efek Retoris dalam Ayat

Panggilan “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا” memiliki dampak sugestif yaitu membangun kedekatan emosional, memunculkan rasa identitas sebagai hamba yang diperhatikan, membuat mukmin merasa dituntun langsung oleh Allah. Psikologinya adalah ayat ini memvalidasi rasa sakit manusia sekaligus mengarahkan cara menanganinya.

d) Narasi Hadis: Transformasi Kesulitan Menjadi Kebajikan

Hadis “عجباً لأمر المؤمن...” memiliki nilai psikoterapi yang sangat kuat: mengajarkan *cognitive reframing* (mengubah cara memaknai kesulitan), mengubah penderitaan menjadi peluang spiritual, membangun pola pikir *growth mindset*. Seorang mukmin dilatih untuk melihat cobaan sebagai proses pendidikan Tuhan, pembentukan makna hidup, latihan ketahanan mental.

e) Kisah Orang Sabar Masuk Surga Tanpa Hisab

Riwayat tentang orang-orang sabar yang memasuki surga tanpa hisab menimbulkan efek motivasional yaitu menaikkan *hope* (harapan), meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan diri), memberi perspektif jangka panjang atas penderitaan duniawi.

Ini adalah bentuk terapi harapan (*therapy of hope*) yang sangat efektif.

2) *Rajā'* (harapan dan optimisme spiritual): QS. az-Zumar (39:53):

Nilai *rajā'* (peneguhan jiwa) dan pengharapan kepada rahmat Allah). QS. az-Zumar (39:53) memuat seruan agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah. Dalam tafsir kontemporer, ayat ini menjadi dasar bahwa solusi Qur'ani terhadap kehampaan spiritual adalah membangun optimisme eksistensial dan kepercayaan akan peluang perbaikan diri.

Dalam perjalanan spiritual manusia, terdapat saat-saat ketika dosa dan kesalahan membuat hati merasa gelap dan kehilangan arah. Dalam kondisi demikian, manusia sering kali terjebak dalam keputusasaan, merasa bahwa pintu ampunan telah tertutup dan rahmat Ilahi tak lagi tercapai. Al-Qur'an, sebagai kitab petunjuk dan penyembuh hati, hadir menolak pandangan itu melalui ayat-ayat yang penuh penghiburan dan harapan. Salah satu ayat yang paling menenangkan dan memberi semangat untuk kembali kepada Allah adalah firman-Nya: “*Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah*” (Az-Zumar: 53).

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ... [الزمر: ٥٧] الْقُنُوطُ هُوَ الْيَأْسُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، لَكِنْ لِمَاذَا نَيْسُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ قَالُوا: لِأَنَّهُمْ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَبَالَغُوا فِي الْمَعْصِيَةِ وَتَمَادَوْا فِيهَا، وَحِينَ يَعُودُ الْمُسْرِفُ وَيَرْجِعُ يَلُومَ نَفْسَهُ وَيُؤْتِبُهَا وَتَعْظُمُ ذُنُوبُهُ فِي نَظَرِهِ، وَلَا يَرَىٰ نَفْسَهُ أَهْلًا لِلْمَغْفِرَةِ وَلَا لِلرَّحْمَةِ فَيَدْخُلُهُ الْيَأْسُ وَالْعِيَاذُ بِاللَّهِ.

وَالْمَتَأَمِّلُ يَجِدُ هَذَا اللَّوْمَ لِلنَّفْسِ وَهَذَا الْيَأْسَ مِنَ الرَّحْمَةِ هُوَ مِنْ جِهَةِ أُخْرَىٰ ظَاهِرَةٌ صَحِيَّةٌ فِي الْإِيمَانِ، لِأَنَّ اسْتِعْظَامَ الذُّنُوبِ وَكَوْنُ الْمُسْرِفِ لَا يَرَىٰ نَفْسَهُ أَهْلًا لِلرَّحْمَةِ، هَذَا يَدُلُّ عَلَىٰ سَلَامَةِ إِيْمَانِهِ وَعَلَىٰ خَوْفِهِ مِنْ رَبِّهِ.

قَوْلُهُ سُبْحَانَهُ: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: ٥٧]. قَالَ عَنْهَا ابْنُ عَبَّاسٍ إِنَّهَا أَرْجَىٰ آيَةٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ، لِأَنَّهَا تُعْطِي الْأَمَلَ لِكُلِّ مُذْنِبٍ مَهْمَا كَانَتْ ذُنُوبُهُ. وَلَوْلَا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَىٰ أَعَقَبَهَا بِقَوْلِهِ: ﴿وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ﴾ [الزمر: ٥٥] لَأُورِثَ النَّاسُ وَتَهَاجَرُوا، وَأَطْمَعَهُمْ فِي رَحْمَتِهِ اللَّهُ طَمَعًا يُنْسِيهِمْ عَذَابَهُ وَوَقَمْتَهُ. فَالْمُؤْمِنُ يَتَقَلَّبُ فِي حَرَكَةِ حَيَاتِهِ بَيْنَ الْخَوْفِ وَالرَّجَاءِ، وَلَا يَدُلُّ لَهُ مِنْهُمَا مَعًا.^{٩٧}

Tafsir ini menegaskan:

a) Relevansi terhadap Kehampaan Spiritual

Dalam konteks modern, banyak individu yang mengalami kehampaan spiritual (*spiritual emptiness*) karena hilangnya makna hidup, keterputusan dari Tuhan, dan hilangnya orientasi moral.⁹⁸ Tafsir ayat ini menunjukkan bahwa sumber utama kehampaan itu adalah hilangnya kesadaran akan rahmat Allah.

Keputusasaan membuat manusia merasa tidak berguna, tidak layak diampuni, kehilangan tujuan eksistensial, terjerumus pada nihilisme dan akhirnya bunuh diri.

⁹⁷ Muḥammad Mutawallī al-Sya‘rāwī, *Tafsīr al-Sya‘rāwī*, hal. 13195.

⁹⁸ Beata Zarzycka dan Paweł Zietek, “Spiritual Growth or Decline and Meaning-Making as Mediators of Anxiety and Satisfaction with Life During Religious Struggle,” dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 58, No. 3, 2019, hal. 1073-1074.

Sedangkan pesan utama ayat Az-Zumar 53 adalah membangkitkan kembali kesadaran eksistensial bahwa rahmat Allah selalu terbuka, dan bahwa taubat adalah jalan rekonstruksi makna hidup.

Dalam perspektif tafsir Al-Sya'rawi, sebagaimana tersirat dalam kutipan di atas, ketika seseorang melampaui batas terhadap dirinya sendiri, ia tidak hanya melanggar hukum syariat, tetapi juga mengkhianati fitrah spiritualnya. Karena itu, solusi Qur'ani bukan sekadar melarang tindakan bunuh diri, tetapi menghidupkan kembali kesadaran akan kasih sayang dan penerimaan Ilahi, bahwa manusia tetap layak dicintai oleh Allah. Inilah inti dari penyembuhan spiritual, yaitu pemulihan rasa bermakna dan harapan. Dalam tafsir kontemporer, ayat-ayat yang menekankan rahmat dan peluang taubat ditempatkan sebagai pesan inklusif untuk melawan keputusasaan. Sejalan dengan itu, kajian psikologi religius menunjukkan bahwa proses pergulatan spiritual (*religious struggle*) dapat menjadi sarana pertumbuhan dan penyembuhan batin apabila individu mampu menemukan makna positif di balik penderitaan dan mengaitkannya dengan keyakinan religiusnya.⁹⁹

3) Kepastian tentang adanya kelapangan: QS. al-Inshirah (94:5-6):

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Menunjukkan pola berulang bahwa setiap kesulitan pasti diikuti kemudahan, menanamkan optimisme pada diri manusia.

قوله تعالى: فإن مع العسر يسراً...

أي ما تراه من الأذى فرج يأتي، وكرر تعالى ذلك مبالغة وتثبيتاً للخير، فقال بعض الناس: المعنى (إن مع العسر يسراً) في الدنيا، وإن مع العسر يسراً في الآخرة. وذهب كثير من العلماء إلى أن مع كل عسر يسرين بهذه الآيات من حيث العسر معروف للعهد واليسر منكره. فالأول غير الثاني، وقد روى في هذا التأويل حديث عن النبي ﷺ: قال:

⁹⁹ Beata Zarzycka dan Pawel Zietek, “*Spiritual Growth or Decline and Meaning-Making as Mediators of Anxiety and Satisfaction with Life During Religious Struggle*,” hal. 1082-1083.

"لن يغلب عسرٌ يُسرِين". وأما قول عمر به فنص في المواطأ في رسالته إلى أبي عبيده بن جراح. وقرأ عيسى ويحيى بن وثاب وأبو جعفر: "العسر واليسر" ﴿١٠٠﴾
 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ... كَضِيْقِ الصَّدْرِ وَالْوِزْرِ الْمُتَقَصِّصِ لِلظَّهْرِ وَضَلَالِ الْقَوْمِ
 وَإِيذْنِهِمْ. (يُسْرًا) كَالشَّرْحِ وَالْوَضْعِ وَالتَّوْفِيقِ لِلْإِهْتِدَاءِ وَالطَّاعَةِ فَلَا تَيَأَسُ مِنْ رَوْحِ
 اللَّهِ إِذَا عَرَكَ مَا يُعْمُكَ، وَتَنْكِيهِهِ لِلتَّعْظِيمِ وَالْمَعْنَى بِمَا فِي (إِنَّ) مَعَ مِنَ الْمُصَاحَبَةِ
 الْمُبَالَغَةِ فِي مُعَاقَبَةِ الْيُسْرِ لِلْعُسْرِ، وَاتِّصَالِهِ بِهِ إِتِّصَالَ الْمُتَقَارِبِينَ.
 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿١٠٠﴾ تَكَرُّرٌ لِلتَّأَكِيدِ أَوْ اسْتِثْنَاءٌ، وَعُدَّةٌ بِأَنَّ الْعُسْرَ مَتَّبِعٌ بِيُسْرٍ آخَرَ
 كَثَوَابِ الْآخِرَةِ كَقَوْلِكَ: إِنَّ لِلصَّائِمِ فَرْحَةً، إِنَّ لِلصَّائِمِ فَرْحَةً أَي فَرْحَةً عِنْدَ الْإِفْطَارِ
 وَفَرْحَةً عِنْدَ لِقَاءِ الرَّبِّ. وَعَلَيْهِ قَوْلُهُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ. فَإِنَّ
 الْعُسْرَ مَعْرُوفٌ فَلَا يَتَعَدَّدُ سِوَاءَ كَانَ لِلْعَهْدِ أَوْ لِلْجَنَسِ، وَالْيُسْرُ مُنْكَرٌ فَيَحْتَمَلُ أَنْ
 يُرَادَ بِالثَّانِي فَرْدٌ بِغَيْرِ مَا أُرِيدَ بِالْأَوَّلِ."

Tafsir ini menegaskan:

a) Dimensi Teologis: *Sunnat al-Taghyīr* dan Optimisme Ilahi

Dalam pandangan Al-Baidāwī, ayat ini mengandung makna *ta'kīd* (penegasan ilahi) atas sunnatullah yang pasti: bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada jalan keluar, bukan sekadar setelahnya, tetapi bersamanya.

Ia menulis bahwa huruf "ma'a" (bersama) dalam ayat ini menunjukkan *muṣāḥabah* (kebersamaan), bukan *ta'qīb* (urutan waktu). Artinya, kemudahan hadir di tengah kesulitan, bukan menunggu kesulitan itu berakhir.

Ini sejalan dengan pandangan teologis Al-Baidāwī bahwa Allah menautkan penderitaan dengan pertolongan agar manusia tidak terjermus ke dalam *al-ya's min raḥmatillāh* (keputusasaan dari rahmat

¹⁰⁰ Abu Muḥammad 'Abd al-Ḥaqq ibn Ghālib ibn 'Aṭīyyah al-Andalusī, *al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-'Azīz, taḥqīq: 'Abd al-Salām 'Abd al-Ṣāfi Muḥammad*, 6 jilid, cet. ke-2, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, jilid. 5, hal. 497.

¹⁰¹ Al-Bayḍāwī, 'Abd Allāh b. 'Umar, *Anwar al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, Taḥqīq: Wa'il Aḥmad 'Abd al-Raḥmān, Kairo: Dār al-Tawthīqiyyah li al-Turāth, 2011, jilid. 2, 2011, hal. 727.

¹⁰² Al-Bayḍāwī, *Anwar al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, hal. 728.

Allah). Maka setiap ujian, betapa pun beratnya, mengandung rahmat tersembunyi dan merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang beriman.¹⁰³

Beliau juga memberi perumpamaan spiritual bahwa *al-'usr* seperti *dayq aṣ-ṣadr* (sesaknya dada) dan *wizr* (beban berat yang menundukkan punggung), sedangkan *yusr* diibaratkan *sharḥ aṣ-ṣadr* (kelapangan dada), *wad' al-wizr* (diringankan beban), serta *tawfiq li al-hidāyah wa al-tā'ah* (taufik menuju hidayah dan ketaatan).

Dengan demikian, tafsir Al-Baiḍāwī memadukan makna teologis dan dimensi psikologis yaitu penderitaan tidak meniadakan rahmat, melainkan ruang untuk menyadari dan merasakan kehadiran Allah secara lebih mendalam.

b) Analisis Psikologis: Terapi Keteguhan Hati (*Ṣabr* dan *Rijā'*)

Menurut Al-Baiḍāwī, pengulangan ayat ini berfungsi sebagai bentuk *tatsbīt* (peneguhan jiwa) agar manusia tidak menyerah dalam menghadapi cobaan.¹⁰⁴

Dalam konteks psikologis, struktur pengulangan “فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا” dua kali dalam surat yang singkat menciptakan efek retorik yang kuat-membangun sugesti positif dan optimisme spiritual bagi jiwa yang sedang lemah.

Ketika seseorang terhimpit kesulitan, ayat ini berfungsi seperti afirmasi ilahiah:

“*Jangan berputus asa; karena di balik tekanan itu, pertolongan sudah menyertaimu.*”

Dengan demikian, Al-Qur'an bukan sekadar mengajarkan kesabaran (*ṣabr*), tetapi juga strategi penyembuhan spiritual (*spiritual therapy*) yaitu mengubah persepsi terhadap penderitaan dari ancaman menjadi proses penyucian dan pembentukan makna hidup.

c) Relevansi Eksistensial: Harapan sebagai Antidot Kehampaan

Dalam konteks fenomena modern seperti kehampaan spiritual dan krisis makna, tafsir Al-Baiḍāwī atas ayat ini memiliki relevansi mendalam. Keputusan muncul ketika manusia memandang kesulitan sebagai kutukan tanpa rahmat. Namun, Al-Baiḍāwī menegaskan bahwa “*inna*” dan “*ma'a*” dalam ayat ini menunjukkan *muṣāḥabah mubālaghah* yaitu kebersamaan yang kuat dan melekat antara *'usr* dan *yusr*.

¹⁰³ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn: The Book of Constructive Virtues*, Vol. IV, terj. Fazlul Karim, Karachi: Darul-Isha'at, 1993, hal. 112.

¹⁰⁴ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn: The Book of Constructive Virtues*, hal. 129.

Artinya, kemudahan selalu bersambung dengan kesulitan, seperti dua sisi dari satu perjalanan iman. Dengan kesadaran ini, manusia akan menemukan makna penderitaan sebagai proses *tazkiyat an-nafs* (penyucian jiwa).

Dalam fenomena bunuh diri dan depresi eksistensial, pesan ayat ini - sebagaimana dipahami oleh Al-Baiḍāwī, menjadi antidot bagi nihilisme, karena menanamkan keyakinan bahwa tidak ada keadaan tanpa kemungkinan perbaikan, dan bahwa rahmat Allah hadir bahkan di tengah luka terdalam.

Penekanan Al-Baiḍāwī tentang harapan (*rijā'*) sebagai penangkal keputusan memiliki sandaran kuat dalam konsep psikologi spiritual Al-Ghazālī. Ia menggambarkan *fear* dan *hope* sebagai keseimbangan yang menenangkan jiwa: "*Fear and hope are like two wings by which the friends of God can fly to every praised place.*"¹⁰⁵ Karena itu, putus asa dipandang sebagai penyakit ruhani yang berbahaya.

Ayat ini menanamkan prinsip psikologis bahwa penderitaan selalu bersifat sementara dan diikuti kemudahan, memberi dasar optimisme dalam menghadapi hidup.

- e. Keseimbangan antara ujian dan kemampuan: QS. al-Baqarah (2:286):
"Allah tidak membebani seseorang melampaui kesanggupannya."

Ayat ini memberikan jaminan spiritual bahwa setiap ujian hidup selalu dalam batas kemampuan manusia, menjadi dasar bagi *self-efficacy* dalam konteks keimanan.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ...

يَعْنِي بِذَلِكَ جَلَّ شَأْوُهُ: لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا فَيَتَعَبُهَا إِلَّا بِمَا يَسْعَاهَا، فَلَا يُضَيِّقُ عَلَيْهَا وَلَا يُجْهِدُهَا.

وَقَدْ بَيَّنَّا فِيْمَا مَضَى قَبْلَ أَنْ الْوُسْعَ اسْمٌ مِنْ قَوْلِ الْقَائِلِ: وَسَعَى هَذَا الْأَمْرُ، مِثْلُ الْجُهْدِ وَالْوَجْدِ، مَنْ: جَهَدَنِي هَذَا الْأَمْرُ، وَوَجَدْتُ مِنْهُ.

كَمَا حَدَّثَنِي الْمُثَنِّي، قَالَ: شَأْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ صَالِحٍ، قَالَ: ثَنَى مُعَاوِيَةُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ عَلِيٍّ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، فِي قَوْلِهِ: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، قَالَ: هُمْ الْمُؤْمِنُونَ، وَسَعَعَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ أَمْرَ دِينِهِمْ، فَقَالَ اللَّهُ جَلَّ شَأْوُهُ: ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾

¹⁰⁵ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn: The Book of Constructive Virtues*, hal. 114-115.

[الحج: ٧٨]، وَقَالَ: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]، وَقَالَ: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦].

حَدَّثَنَا الْقَاسِمُ، قَالَ: ثنا الْحُسَيْنُ، قَالَ: ثنا حَجَّاجُ، عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: لَمَّا نَزَلَتْ ضَجَّ الْمُؤْمِنُونَ مِنْهَا ضَجَّةً، وَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا نَتُوبُ مِنْ عَمَلِ الْيَدِ وَالرِّجْلِ وَاللِّسَانِ، فَكَيْفَ نَتُوبُ مِنَ الْوَسَاوِسِ كَيْفَ نَمْتَنِعُ مِنْهَا، فَجَاءَ جَبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِهَذِهِ الْآيَةِ: ﴿لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، أَيِ إِلَّا مَا اسْتَطَاعُوا^{١٥٦}.

حَدَّثَنِي مُوسَى، قَالَ: ثنا عَمْرُو، قَالَ: ثنا أَسْبَاطُ، عَنِ السُّدِّيِّ: ﴿لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، وَوُسْعُهَا طَاقَتُهَا، فَكَانَ حَدِيثُ النَّفْسِ مَا لَمْ يَطِيقُوا. الْقَوْلُ فِي تَأْوِيلِ قَوْلِهِ جَلَّ ثَنَاؤُهُ: ﴿لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾. يَعْنِي بِقَوْلِهِ جَلَّ ثَنَاؤُهُ: ﴿لَهَا﴾ لِلنَّفْسِ الَّتِي أَخْبَرَ أَنَّهُ لَا يَكْفُرُهَا إِلَّا وُسْعَهَا، يَقُولُ: لِكُلِّ نَفْسٍ مَا اجْتَرَحَتْ وَعَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ ﴿وَعَلَيْهَا﴾، يَعْنِي: وَعَلَى كُلِّ نَفْسٍ مَا اكْتَسَبَتْ، مَا عَمِلَتْ مِنْ شَرٍّ^{١٥٧}.

Dalam konteks fenomena kehampaan spiritual dan kecenderungan bunuh diri, ayat ini mengandung pesan moral yang mendalam. Bunuh diri seringkali muncul dari persepsi bahwa penderitaan yang dialami melebihi kemampuan untuk menanggungnya. Namun, Al-Qur'an menegaskan sebaliknya: setiap beban sudah disesuaikan dengan kadar kekuatan manusia.

Artinya, keputusan yang berujung pada kehancuran diri lahir dari kesalahan persepsi terhadap kemampuan diri dan kasih sayang Tuhan. Ayat ini menegaskan bahwa *kesengsaraan* ekstrem bukan alasan untuk *mengakhiri hidup*, melainkan panggilan untuk mencari pertolongan melalui sabar, doa, dan dukungan sosial.

Ayat ini juga memiliki relevansi psikologis yang kuat. Prinsip *lā yukallifu Allāhu nafsan illā wus'ahā* mengandung terapi spiritual yang

¹⁰⁶ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 153.

¹⁰⁷ al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān*, hal. 154.

menumbuhkan *resiliensi* (daya lenting) dan *coping religius*. Seorang mukmin diarahkan untuk menyadari bahwa:

- 1) Setiap ujian adalah bagian dari *tarbiyah* Ilahi untuk menguatkan jiwa.
- 2) Tidak ada penderitaan yang sia-sia jika dihadapi dengan sabar dan doa.
- 3) Harapan adalah bentuk iman terhadap janji Allah bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan (QS. al-Insyirah: 5-6).

Dalam psikologi Islam, kesadaran akan keterbatasan diri namun tetap berpegang pada pertolongan Allah disebut *tawakkul aktif*, yakni menyerahkan hasil kepada Allah tanpa menafikan usaha manusiawi. Prinsip inilah yang mencegah kehampaan spiritual berkembang menjadi keputusasaan eksistensial.

Dari sisi sosial, ayat ini mengajarkan bahwa setiap manusia membutuhkan sistem pendukung (*support system*) yang membantu menyeimbangkan beban hidup.¹⁰⁸ Ketika tekanan jiwa tidak lagi mampu ditanggung, Al-Qur'an tidak memerintahkan pengakhiran hidup, tetapi mengarahkan kepada dukungan kolektif melalui keluarga, komunitas, dan doa bersama.

Ayat ini menegaskan prinsip proporsionalitas ujian dan kemampuan manusia sebagai fondasi teologis dalam menghadapi krisis jiwa. Dari perspektif tafsir klasik dan modern, pesan utama QS. al-Baqarah: 286 adalah bahwa tidak ada penderitaan yang melebihi kapasitas manusia selama ia tetap bersandar pada Allah. Hubungan ayat-ayat tersebut membentuk kerangka normatif-terapeutik, Qur'an melarang bunuh diri sekaligus menawarkan sumber-sumber spiritual (doa, taubat, pengharapan) dan etis (peran komunitas) untuk pencegahannya.

Dengan demikian, dalam konteks fenomena bunuh diri, ayat ini berfungsi sebagai benteng spiritual yang mencegah kehampaan batin. Ia menanamkan optimisme religius, meneguhkan makna hidup, dan membuka ruang bagi manusia untuk terus berjuang, bukan menyerah. solusi Qur'ani terhadap bunuh diri bukanlah menghapus penderitaan, melainkan menanamkan kesadaran bahwa penderitaan itu sendiri berada dalam jangkauan kekuatan manusia jika disertai iman, sabar, dan pertolongan Allah.

2. Relevansi Nilai-Nilai Spiritual dalam Konteks Masyarakat Modern

Fenomena bunuh diri dalam masyarakat modern sangat erat dengan tiga karakter utama peradaban kontemporer yaitu *sekularisasi*, *individualisme*, dan

¹⁰⁸ T. E. Joiner Jr., *et al.*, "A Brief Screening Tool for Suicidal Symptoms in Adolescents and Young Adults in General Health Settings: Reliability and Validity Data from the Australian National General Practice Youth Suicide Prevention Project," dalam *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 40, No. 4, 2002, hal. 471-478.

alienasi sosial.¹⁰⁹ Ketiganya menciptakan kondisi psikologis berupa keterputusan makna, beban ekspektasi yang tinggi, serta kesepian eksistensial. Dalam konteks inilah nilai-nilai spiritual yang dibangun Al-Qur'an menjadi solusi normatif sekaligus terapeutik, sebagaimana terurai dalam penjelasan tafsir ayat-ayat sebelumnya.

a) Tauhid sebagai Fondasi Makna (*Meaning Foundation*)

Analisis terhadap ayat-ayat seperti QS. al-An'ām (6:162-163), QS. al-Dzāriyāt (51:56), dan QS. al-Ḥadīd (57:3) menunjukkan bahwa tauhid menempati posisi sentral dalam keseluruhan bangunan eksistensi manusia. Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa hidup, mati, ibadah, dan seluruh aktivitas manusia berada dalam orbit penghambaan kepada Allah yang Esa. Dengan demikian, tauhid bukan hanya doktrin teologis, tetapi juga struktur makna yang menyatukan seluruh aspek kehidupan manusia.

Dalam realitas masyarakat modern, manusia hidup dalam pusaran nilai yang serba relatif. Standar kesuksesan berubah mengikuti tren sosial, tuntutan ekonomi, dan ekspektasi publik. *Relativisme* nilai ini melahirkan kondisi psikologis di mana individu merasa kehilangan pegangan yang stabil. Viktor Frankl menyebut kondisi ini sebagai "existential vacuum", yaitu kekosongan eksistensial yang membuat manusia kehilangan rasa arah, tujuan, dan makna. Ketika hidup tidak lagi memiliki pusat orientasi yang jelas, kecemasan, ketidakpastian, dan kehampaan spiritual mudah muncul.

Tauhid hadir sebagai jawaban terhadap krisis makna tersebut. Pertama, tauhid memberikan *orientasi vertikal*, yaitu arah hidup yang senantiasa tertuju kepada Allah. Dengan orientasi ini, seluruh aktivitas manusia, baik ibadah maupun aktivitas dunia, memiliki nilai transendental yang tidak bergantung pada penilaian sosial. Kedua, tauhid menciptakan *stabilitas makna*.¹¹⁰ Nilai-nilai dalam tauhid bersifat tetap, tidak berubah mengikuti fluktuasi sosial. Ini memberikan ketenangan batin yang kuat karena seseorang tahu bahwa orientasi hidupnya tidak rapuh, tidak bergantung pada situasi eksternal. Ketiga, tauhid memutus ketergantungan psikologis pada penghargaan manusia, prestise sosial, atau materi. Dengan menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan, manusia terbebas dari tekanan mental yang timbul dari kompetisi tanpa batas dan tuntutan pencapaian yang tidak pernah selesai.

Nilai tauhid dalam Al-Qur'an membangun fondasi makna yang bersifat non-relatif, permanen, dan kokoh. Seseorang yang menegakkan tauhid memiliki acuan hidup yang stabil, sehingga tidak mudah terombang-ambing

¹⁰⁹ T. E. Joiner Jr., *et al*, "A Brief Screening Tool for Suicidal Symptoms in Adolescents and Young Adults in General Health Settings: Reliability and Validity Data from the Australian National General Practice Youth Suicide Prevention Project," hal. 471-473.

¹¹⁰ David H. Rosmarin, *Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*, hal. 26-27.

oleh perubahan sosial atau krisis identitas. Dalam konteks masyarakat modern yang rentan terhadap kehampaan eksistensial, tauhid berfungsi sebagai meaning therapy, yakni terapi makna yang mampu mengisi ruang kosong dalam diri manusia. Dengan adanya makna yang terpusat pada Allah, kecenderungan bunuh diri yang sering berakar dari hilangnya tujuan hidup, rasa hampa, atau keputusasaan dapat diminimalkan. Tauhid memberikan arah, alasan untuk bertahan, dan alasan untuk terus melanjutkan kehidupan dengan harapan.

b) Ibadah sebagai Rekonstruksi Makna dan Ritme Hidup

Analisis terhadap ayat-ayat seperti QS. al-Baqarah (2:21), QS. Tāhā (20:14), dan QS. al-Jumu‘ah (62:9-10) menunjukkan bahwa ibadah memiliki fungsi yang jauh melampaui ritualitas formal. Dalam perspektif Al-Qur’an, ibadah adalah mekanisme *rekonstruksi makna hidup* sekaligus penataan *ritme eksistensi manusia*.¹¹¹ Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa manusia diperintahkan beribadah bukan hanya untuk memenuhi sebuah kewajiban, melainkan untuk menjaga hubungan ontologisnya dengan Allah sebagai sumber makna. Ibadah, dengan demikian, merupakan instrumen yang menghubungkan manusia dengan pusat spiritualnya, sehingga ia tidak tersesat dalam labirin kehidupan dunia.

Dalam dunia modern, *ritme kehidupan* manusia sering kali tidak lagi seimbang. Arus kapitalisme ekstrem mendorong manusia ke dalam siklus aktivitas tanpa henti yaitu bekerja terus-menerus, mengejar target, dan berlomba dalam budaya produktivitas yang tak pernah memberikan rasa cukup. Situasi ini menyebabkan individu kehilangan ritme hidup yang sehat dan harmonis.¹¹² Banyak orang mengalami *burnout*¹¹³, *dissociation*¹¹⁴, serta

¹¹¹ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, hal. 180-182.

¹¹² Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, hal. 184.

¹¹³ Keterangan tentang *burnout* ada secara implisit dalam file Pargament, terutama pada bagian “*Spiritual Struggles*” yang menguraikan tanda-tanda kelelahan batin/emosional (emosional distress, depresi, kecemasan, kualitas hidup menurun), serta risiko kesehatan yang meningkat akibat pergumulan spiritual yang berat-semua ini sejalan dengan gejala inti burnout seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan keberfungsian personal. Lihat pada Len Sperry, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, Washington, DC: American Psychological Association, 2012, hal. 180.

¹¹⁴ *Dissociation* adalah kondisi ketika perasaan, pikiran, sensasi, persepsi, dan memori seseorang menjadi “terputus” satu sama lain, sehingga memengaruhi identitas, memori, dan cara seseorang memandang dirinya sendiri dan dunia sekitar. Manifestasinya bisa ringan (misal lupa perjalanan familiar) atau sebagai mekanisme pertahanan terhadap trauma. *Dissociation* juga dapat muncul akibat obat-obatan, alkohol, atau sebagai gejala pada gangguan mental seperti skizofrenia, bipolar, dan borderline personality disorder. Lihat pada

kehampaan emosional karena hidup mereka terjerat dalam rutinitas mekanis yang kering dari makna. Ketika ritme hidup kehilangan unsur spiritualnya, manusia pun kehilangan ruang untuk merefleksikan dirinya dan menghayati tujuan yang lebih dalam.

Dalam kerangka ini, ibadah hadir sebagai mekanisme pemulihan. Pertama, ibadah memberikan *ritme spiritual* yang memutus tekanan duniawi.¹¹⁵ Contoh paling nyata terlihat dalam perintah salat Jumat, di mana Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menghentikan aktivitas ekonomi dan bergegas menuju zikir kepada Allah. Jeda ini bukan hanya bersifat ritual, tetapi juga psikologis, ia memaksa manusia “keluar” dari pusaran dunia, sehingga ritme hidup kembali menemukan keseimbangannya. Kedua, ibadah menyediakan ruang kontemplatif secara berkala. Dalam salat, zikir dan ketenangan hati membuka ruang diam yang memungkinkan manusia melihat hidupnya dengan perspektif yang jernih. Ia berhenti sejenak, menata batin, dan meresapi kembali tujuan eksistensialnya. Ketiga, ibadah berfungsi sebagai pemulih orientasi, karena setiap kali manusia salat ia kembali mengingat identitasnya yaitu sebagai hamba Allah. Kesadaran ini membebaskan manusia dari ilusi bahwa hidup hanya tentang produktivitas dan pencapaian materi.

Ibadah dalam Al-Qur'an bekerja sebagai *spiritual regulation system*, yaitu sistem pengaturan ulang fokus dan *ritme jiwa*.¹¹⁶ Ia menenangkan fisiologi tubuh melalui gerakan ritual, menstabilkan emosi melalui zikir, dan mengembalikan manusia pada pusat maknanya yang transenden. Konsep ini sejalan dengan pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness*, yang menekankan kehadiran diri (*present moment awareness*) untuk meredakan stres dan kecemasan. Namun, ibadah memiliki keunikan karena tidak hanya berfungsi sebagai latihan kesadaran, melainkan juga mengandung dimensi transendental yang menghubungkan manusia dengan Allah. Dimensi ini memberikan kedalaman makna yang tidak ditemui dalam praktik-praktik *mindfulness* sekuler, karena ibadah mengikat manusia pada tujuan hidup yang lebih besar daripada dirinya sendiri. Dengan demikian, ibadah menjadi sarana rekonstruksi makna yang menyeluruh, menata *ritme hidup*, memulihkan kesehatan batin, dan memperkokoh identitas spiritual manusia.

Solent Mind, *Understanding Dissociative Disorders*, 2021, hal. 4-7, https://www.solentmind.org.uk/assets/uploads/resources/Understanding-dissociative-disorders_mindbooklet.pdf.

¹¹⁵ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, hal. 185-187.

¹¹⁶ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn: The Book of Constructive Virtues*, hal. 321.

c) Dzikir sebagai Terapi Ketenangan dan Anti-Depresi Spiritual

Penjelasan para mufasir terhadap QS. al-Ra‘d (13:28) dan QS. al-A‘rāf (7:205) menunjukkan bahwa dzikir merupakan salah satu instrumen spiritual paling fundamental dalam kehidupan manusia. Ayat-ayat ini menegaskan bahwa hati manusia akan menemukan ketenangannya hanya dengan mengingat Allah, dan bahwa dzikir hendaknya dilakukan dengan penuh kerendahan dan kelembutan hati. Dalam tafsir para ulama seperti Al-Ṭabarī, Ibn Kathīr, dan al-Qurtubī, dzikir dipahami sebagai mekanisme penyadaran terus-menerus akan kehadiran Allah, sarana penenang hati, serta jalan untuk memulihkan identitas spiritual manusia sebagai hamba. Dengan dzikir, manusia tidak hanya mengucapkan lafaz tertentu, tetapi juga memperhatikan kehadiran Ilahi dalam seluruh ruang batinnya.

Dalam konteks masyarakat modern, fungsi ini menjadi semakin urgen. Dunia sekarang sedang mengalami apa yang disebut para peneliti sebagai *loneliness epidemic*, epidemi kesepian global yang melanda berbagai lapisan masyarakat. Kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi meningkat seiring tekanan sosial, tuntutan ekonomi, serta kecepatan hidup yang tidak memberikan ruang jeda.¹¹⁷ Kehilangan hubungan *maknawi* baik dengan sesama maupun dengan Tuhan membuat banyak individu merasa asing bahkan terhadap dirinya sendiri. Akibatnya, manusia modern sering hidup dalam keadaan penuh kekhawatiran namun miskin ketenteraman.

Dzikir hadir sebagai terapi batin yang menawarkan *inner groundedness*¹¹⁸, yaitu ketenangan mendalam yang berakar pada kesadaran akan Allah. Pertama, dzikir memberi ketenangan ontologis, karena manusia

¹¹⁷ U.S. Surgeon General, *Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*, Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2023, hal. 29.

¹¹⁸ Manfaat strategi *grounding* dalam mengatur emosi dan tingkat arousal, khususnya pada individu yang mengalami trauma atau disfungsi regulasi afektif. *Grounding* berfungsi untuk mengembalikan kesadaran pada saat ini, menstabilkan respons fisiologis, meningkatkan rasa aman, dan mencegah disosiasi. Penulis menekankan pentingnya pendekatan *body-centered (bottom-up)* dalam terapi trauma, di mana *grounding* digunakan sebagai *strategi kompensatori* saat sistem saraf otonom terganggu akibat pengalaman traumatis. Contoh kasus diberikan melalui pengalaman pasien bernama Lizzie yang mengalami *dissociative depersonalization dan derealisation*, di mana *grounding* taktil membantu menghubungkannya kembali dengan tubuh dan lingkungan saat ini, sehingga menurunkan sensasi kehilangan kontrol dan ketidakstabilan emosional. *Grounding* juga ditempatkan dalam konteks *spektrum disosiasi*, dari pengalaman normal (misal *daydreaming* atau “*flow*”) hingga gangguan berat seperti *Dissociative Identity Disorder (DID)*. Strategi ini bukan untuk pemrosesan trauma secara naratif, tetapi sebagai intervensi darurat untuk menstabilkan tubuh dan emosi sebelum terapi trauma lebih lanjut dilakukan. Lihat pada Demierre Berberat, P., “The Benefits of Grounding Strategies in Emotion and Arousal Regulation”, dalam *Mental Health & Human Resilience International Journal*, Vol. 7, No. 2, 2023, hal. 1-6.

meyakini bahwa Allah senantiasa mendampingi, mengetahui, dan menguatkan. Ketenteraman seperti ini bukan sekadar kondisi psikologis, tetapi ketenangan tingkat keberadaan (*ontologis*) yang tidak dapat digantikan oleh terapi psikologi biasa. Kedua, dzikir menghadirkan rasa ditemani, yakni *ma'iyah* Allah, kehadiran Allah bersama hamba-Nya. Rasa kebersamaan Ilahi ini memberikan pengalaman emosional yang sangat penting bagi manusia yang mengalami kesepian mendalam. Ketiga, dzikir menumbuhkan kestabilan batin (*iṭmi'nān*) yang teratur dan tahan lama, karena ia menumbuhkan pusat ketenangan dari dalam diri, bukan dari faktor eksternal yang bersifat sementara.

Secara psikologis dan spiritual, dzikir bekerja sebagai *spiritual self-regulation*, yaitu sistem pengaturan diri berbasis kesadaran Ilahi.¹¹⁹ Ia mampu meredakan kecemasan kronis, mengurangi kesepian eksistensial, dan membantu memulihkan individu dari gejala depresi. Dzikir mengembalikan manusia kepada pusat eksistensi yang stabil, sehingga pikiran dan emosi dapat teratur kembali. Berbeda dari teknik relaksasi atau *mindfulness* sekuler yang berfokus pada proses mental, dzikir mengarahkan manusia kepada hubungan transenden, hubungan yang memberikan sumber kekuatan, ketenangan, dan makna yang lebih dalam. Dengan menghidupkan kesadaran ilahi dalam hati, dzikir mengisi ruang kosong yang menjadi akar kehampaan spiritual dalam peradaban modern. Maka ia bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga terapi ruhani yang menata kembali jiwa manusia agar kuat menghadapi tekanan hidup.

Akhirnya, nilai-nilai spiritual Qur'ani menghadirkan kerangka preventif sekaligus kuratif terhadap fenomena bunuh diri di masyarakat modern. Preventif karena menguatkan fondasi makna hidup sejak dini melalui iman, sabar, harapan, dan dzikir kuratif karena dapat menjadi basis terapi spiritual yang melengkapi intervensi medis dan psikologis. Dengan demikian, Qur'an tidak hanya relevan di masa lalu, tetapi juga menghadirkan solusi komprehensif terhadap problem kehampaan spiritual dan bunuh diri di era modern.

d) *Ṣabr* dan *Resilience* dalam Menghadapi Tekanan Hidup

Dalam penjelasan para mufasir terhadap QS. al-Baqarah (2:153), sabar bukan dipahami sebagai sikap pasif atau menyerah pada keadaan, tetapi sebagai energi ketahanan batin yang mendorong manusia untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan. Perintah Allah, "*ista'īnū biṣ-ṣabri waṣ-ṣalāh*", memberi isyarat bahwa sabar adalah mekanisme aktif pengelolaan diri yang meliputi kemampuan mengendalikan emosi, menahan desakan

¹¹⁹ Len Sperry, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, hal. 108-110.

hawa nafsu, serta menjaga komitmen pada nilai meskipun situasi sedang berat. Para mufasir seperti Al-Ṭabarī dan Ibn Kathīr menjelaskan bahwa sabar adalah “*ḥabs al-nafs*”, yaitu kemampuan menahan diri agar tetap dalam koridor nilai-nilai yang benar. Dengan demikian, sabar merupakan fondasi spiritual dan moral yang memungkinkan manusia tetap stabil ketika dihadapkan pada ujian.

Dalam masyarakat modern, kebutuhan akan sabar semakin terasa karena manusia hidup dalam lingkungan sosial yang penuh tekanan. Tuntutan karier, beban ekonomi, kompetisi profesional, dan konflik sosial sering kali menggerus ketenangan batin. Banyak individu mengalami *collapse*¹²⁰ mental, kelelahan emosional, atau bahkan kehilangan harapan ketika beban hidup melebihi kapasitas regulasi diri mereka. Dalam psikologi kontemporer, kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, beradaptasi dengan tekanan, dan kembali stabil setelah mengalami kejadian *traumatis* dikenal sebagai *resilience*.¹²¹ Namun konsep ini sering kali terbatas pada aspek psikologis dan personal, tanpa memberikan jawaban yang memadai terhadap dimensi spiritual dari penderitaan.

Konsep *ṣabr* dalam Al-Qur’an menawarkan kerangka *resilience* yang lebih luas dan mendalam. Pertama, sabar selalu disertai dengan *ma‘iyyah Allah*, yaitu kebersamaan Ilahi yang memberikan dukungan batin secara langsung.¹²² Seorang hamba yang bersabar tidak hanya mengandalkan kekuatan dirinya, tetapi merasa ditemani dan dipandu oleh Allah. Kedua, sabar menanamkan makna jangka panjang dalam menghadapi penderitaan. Dalam perspektif tauhid, ujian bukan sesuatu yang *absurd*, tetapi bagian dari rencana Ilahi yang membawa hikmah, pelajaran, dan potensi

¹²⁰ Dalam konteks psikospiritual, *collapse* dapat dimaknai sebagai keruntuhan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual manusia, ketika seseorang kehilangan kendali emosi, arah moral, dan makna hidup. Artikel ini menjelaskan bahwa individu yang dikuasai oleh hawa nafsu, amarah, dan dendam akan mengalami gangguan psikis yang berujung pada “penyakit” baik secara fisik maupun mental. Kondisi tersebut menggambarkan bentuk *collapse psikis* dan spiritual yang hanya dapat dipulihkan melalui rekonstruksi keimanan, introspeksi diri, serta penguatan hubungan dengan Allah melalui dzikir, doa, dan perbaikan akhlak. Dengan demikian, pendekatan psikoterapi spiritual yang diterapkan oleh Ustadz Dhanu bertujuan mencegah dan memulihkan “*collapse*” tersebut dengan cara menyatukan kembali kesadaran moral, emosional, dan spiritual individu agar mencapai keseimbangan batin yang utuh. Lihat pada Edi Fatra, *et al.*, “*Psikoterapi Spiritual: Analisis Pendekatan Pengobatan Alternatif Ustadz Dhanu dalam Penyembuhan Psikis*,” dalam *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 4, No. 1, 2025, hal. 23-28.

¹²¹ Kathryn M. Connor, *et al.*, “*Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey*,” dalam *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 16, No. 5, 2003, hal. 488-489.

¹²² Md Saiful Islam *et al.*, “*Psychological Approaches to Natural Calamities in the Qur’an: An Analysis of Coping Strategies*,” dalam *Journal of Qur’an Sunnah Education and Special Needs*, Vol. 9, Juni 2025, hal. 19.

pertumbuhan spiritual. Makna ini sangat penting karena manusia modern sering terseret dalam krisis eksistensial ketika tidak mampu memaknai penderitaan. Ketiga, *ṣabr* menggabungkan keteguhan mental dengan *optimisme ilahi*, sebagaimana ditegaskan dalam ayat-ayat seperti “*fa-inna ma‘a al-‘usri yusrā*”. Optimisme ini bukan sekadar motivasi emosional, tetapi janji transendental yang menguatkan.

Ṣabr dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual resilience* yang lebih kokoh dibandingkan *resilience* sekuler.¹²³ Ia bukan hanya kemampuan untuk bertahan, tetapi kemampuan untuk bertahan *bersama Allah*, dengan makna yang jelas, dan dengan keyakinan bahwa kesulitan pasti disertai kemudahan. Fondasi spiritual ini membuat sabar efektif untuk mencegah *despair*, yaitu keputusasaan total yang menjadi salah satu pemicu utama tindakan bunuh diri. Dengan memandang ujian sebagai bagian dari rencana Ilahi yang penuh rahmat, *ṣabr* membangun struktur psikologis yang kuat, stabil, dan tahan terhadap guncangan hidup. Dalam konteks modern yang sarat tekanan, *ṣabr* menjadi salah satu konsep Qur’ani yang paling relevan untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual manusia.

e) *Rajā’* (Harapan Ilahi) sebagai Antidot Keputusasaan

Ayat QS. az-Zumar (39:53) merupakan salah satu ayat paling memberi harapan dalam Al-Qur’an. Para ulama menyebutnya “*āyata al-raajā’ al-‘uzmā*” ayat harapan terbesar, karena ia menutup semua pintu keputusasaan dengan kepastian rahmat Allah yang tidak terbatas. Ayat ini turun untuk membangkitkan kembali orang-orang yang merasa terpuruk oleh dosa dan kegagalan, dan menegaskan bahwa pintu rahmat selalu terbuka bagi siapa pun yang kembali kepada Allah. Dengan demikian, *rajā’* bukan sekadar optimisme psikologis, tetapi sebuah kerangka spiritual yang memulihkan hubungan manusia dengan Tuhan sekaligus memulihkan nilai dirinya.

Dalam masyarakat modern, keputusasaan menjadi inti dari banyak problem psikologis, termasuk depresi berat. *Despair* sering kali muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki nilai diri (*loss of self-worth*), merasa gagal memenuhi standar sosial, atau terjatuh dalam beban hidup yang tidak tertanggungkan. Ketika kegagalan, dosa, atau tekanan hidup menghadang, manusia modern yang hidup dalam budaya individualisme sering menanggung semuanya seorang diri tanpa ruang untuk bercerita atau mendapatkan dukungan emosional. Dalam kondisi ini, banyak orang merasa bahwa hidup tidak lagi menawarkan peluang atau kemungkinan, sehingga mereka jatuh dalam jurang keputusasaan.

¹²³ Md Saiful Islam, et al., “Psychological Approaches to Natural Calamities in the Qur’an: An Analysis of Coping Strategies,” hal. 18.

Melalui QS. az-Zumar (39:53), Al-Qur'an memberikan tiga pilar pemulihan psikologis dan spiritual bagi mereka yang berada di ambang *despair*. Pertama, ayat ini menegaskan bahwa rahmat Allah selalu terbuka, melampaui batas yang dapat dibayangkan manusia. Rahmat ini tidak tunduk pada kesalahan manusia, tetapi menyambut setiap hamba yang ingin kembali. Kedua, ayat ini menegaskan bahwa tidak ada dosa yang tidak dimaafkan, seberapa besar atau kelam masa lalu seseorang. Dengan demikian, sumber keputusan terbesar yaitu perasaan tidak terampuni yang dipatahkan oleh jaminan ilahi.¹²⁴ Ketiga, ayat ini menanamkan kesadaran bahwa setiap manusia layak mendapatkan harapan baru. Seseorang tidak ditentukan oleh masa lalunya, tetapi oleh hubungannya dengan Allah pada saat ini. Kesadaran ini mengembalikan harga diri dan membangun kembali struktur makna yang runtuh.

Nilai *rajā'* dalam Al-Qur'an membentuk apa yang dapat disebut sebagai *existential hope*, yakni harapan mendalam yang berakar pada keyakinan ilahi, bukan sekadar motivasi emosional. Harapan ini menghancurkan akar terdalam dari tindakan bunuh diri yaitu keyakinan bahwa "tidak ada jalan keluar". Dengan *rajā'*, manusia melihat masa depan bukan sebagai kebuntuan, tetapi sebagai ruang kemungkinan yang selalu terbuka. Harapan ilahi ini juga mengembalikan manusia kepada identitasnya sebagai hamba yang berharga dan dicintai. Dalam konteks kesehatan mental, *rajā'* memiliki fungsi protektif yang kuat yaitu ia menahan seseorang agar tidak tenggelam dalam *despair*, meredakan rasa tidak layak, dan memberi alasan spiritual untuk bertahan.

f) *Kesadaran Proporsionalitas Ujian (Coping Mechanism)*

Ayat QS. al-Baqarah (2:286) merupakan salah satu fondasi penting dalam konstruksi coping spiritual menurut Al-Qur'an. Ayat ini menegaskan bahwa "*Allah tidak membebani seseorang melampaui kesanggupannya,*" sebuah prinsip yang memberi kepastian bahwa setiap ujian telah diukur secara tepat oleh Allah sesuai kapasitas jiwa manusia. Dalam tafsir para ulama, ayat ini bukan hanya kalimat penghibur, tetapi sebuah deklarasi ontologis tentang hubungan Allah dengan hamba-Nya: bahwa Allah mengetahui batas kemampuan manusia, memahami struktur batinnya, dan tidak pernah menempatkannya pada situasi yang mustahil ia tanggung.¹²⁵

Dalam realitas modern, ayat ini memiliki relevansi yang sangat kuat. Banyak orang merasa bahwa beban hidup yang mereka pikul melampaui batas kekuatan mereka diantaranya hutang, tekanan pekerjaan, konflik

¹²⁴ David Elliot, "Hope in Theology," dalam *Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope*, ed. S. C. van den Heuvel, Cham: Springer, 2020, hal. 117-118.

¹²⁵ Septi Gumindari, et al., "Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies," dalam *Afkar: Special Issue on COVID-19*, 2022, hal. 313-348.

keluarga, tuntutan sosial, atau trauma masa lalu. Perasaan *overwhelmed* ini sering kali menjadi narasi awal sebelum munculnya keinginan bunuh diri, yang biasanya diawali dengan pikiran “saya sudah tidak sanggup lagi.” Persepsi bahwa penderitaan berada di luar kapasitas merupakan pemicu psikologis yang mendorong seseorang ke jurang *hopelessness*.

Ayat ini mengajarkan tiga bentuk *coping spiritual* yang sangat efektif. Pertama, keyakinan bahwa ujian telah diukur sesuai kapasitas jiwa. Kesadaran ini membuat manusia mampu menata ulang persepsi negatif tentang penderitaan dan melihatnya sebagai sesuatu yang proporsional serta dapat dihadapi. Kedua, ayat ini memberi perspektif bahwa manusia mampu menghadapi kesulitan dengan bantuan Allah, sehingga ia tidak pernah sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan Ilahi menjadi tambahan kekuatan di luar kapasitas manusiawi.¹²⁶ Ketiga, ayat ini mengisyaratkan bahwa setiap ujian membawa nilai-nilai pertumbuhan, baik dalam bentuk kedewasaan spiritual, penguatan karakter, maupun perluasan wawasan batin. Dengan memahami nilai-nilai ini, penderitaan tidak lagi dipandang sebagai hukuman, tetapi sebagai proses pertumbuhan.

Ayat ini bekerja sebagai *cognitive reframing Qur’ani*, yaitu kerangka kognitif yang mengalihkan persepsi negatif tentang penderitaan menjadi keyakinan positif bahwa ujian berada dalam batas kekuatan manusia. *Reframing* ini melemahkan mekanisme psikologis yang mengarah pada *hopelessness* dan keputusan. Seseorang yang menyadari bahwa bebannya tidak mungkin melebihi kesanggupannya akan memiliki *resistensi batin* yang lebih kuat, serta lebih kecil kemungkinan untuk berpikir tentang bunuh diri. Dengan demikian, ayat ini memiliki fungsi *psikoterapeutik* yang sangat kuat dalam stabilisasi mental dan emosional.

Seluruh nilai spiritual Qur’ani yaitu *tauhid*, ibadah, *dzikir*, *sabr*, *rajā’*, dan kesadaran proporsionalitas ujian, bersatu membentuk satu kerangka *terapi ruhani* yang sangat relevan dengan tantangan manusia modern. Rangkaian nilai ini tidak hanya berfungsi sebagai perintah moral atau ritual, tetapi juga sebagai perangkat penyembuhan batin yang komprehensif.

Al-Qur’an memberikan solusi yang menyentuh akar problem eksistensial manusia yaitu mengisi kekosongan makna melalui tauhid sebagai pusat orientasi hidup, menenangkan kegelisahan melalui ritme ibadah dan zikir, menguatkan daya tahan batin melalui konsep sabar, membangun harapan melalui *rajā’* dan jaminan rahmat Allah, menata persepsi terhadap penderitaan melalui prinsip proporsionalitas ujian.

Seluruh nilai ini menjadikan Al-Qur’an bukan hanya teks normatif, tetapi juga teks *psikologis* dan *eksistensial*, yang mampu memulihkan

¹²⁶ Septi Gumiandari, et al., “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies,” hal. 331.

manusia dari krisis makna, kecemasan, depresi, dan keputusan yang menjadi faktor utama yang sering menjadi akar tindakan bunuh diri.

Dengan demikian, solusi Qur'ani memiliki relevansi yang sangat tinggi dalam konteks modern sebagai pendekatan preventif terhadap bunuh diri, sekaligus sebagai kerangka terapi spiritual yang memperkuat kesehatan mental manusia secara menyeluruh.

D. Kontribusi Pemikiran Islam terhadap Pencegahan Bunuh Diri

1. Panduan Praktis Berbasis Al-Qur'an bagi Individu dan Komunitas

Pemikiran Islam, yang bersumber dari Al-Qur'an, Sunnah, serta interpretasi para ulama klasik dan kontemporer, menghadirkan panduan praktis yang komprehensif dalam pencegahan bunuh diri. Panduan ini tidak hanya bersifat *normative*, yakni melarang tindakan bunuh diri tetapi juga bersifat aplikatif, sehingga dapat digunakan baik oleh individu maupun komunitas Muslim dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini bekerja melalui penguatan dimensi iman, ibadah, moral, sosial, pendidikan, dan medis yang saling melengkapi.

a. Pendekatan Iman dan Akidah

Dalam pemikiran Islam, pencegahan bunuh diri berakar dari penguatan akidah dan keimanan.¹²⁷ Al-Qur'an menegaskan bahwa keputusan adalah ciri khas orang yang tidak mengenal Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Yūṣuf (12:87): ﴿لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾, “Janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah.” Ayat ini bukan sekadar peringatan moral, tetapi sebuah prinsip teologis yang mendefinisikan bahwa keputusan merupakan keadaan batin yang bertentangan dengan hakikat iman. Ketika seseorang kehilangan harapan, ia sesungguhnya tengah kehilangan kesadaran akan rahmat, pertolongan, dan kemampuan Allah untuk mengubah keadaan.

Menurut al-Sya'rawī, iman memiliki sifat transformatif yang bekerja sebagai energi spiritual (*quwwah rūḥiyyah*) yang mampu mengangkat manusia dari jurang keputusan paling ekstrem.¹²⁸ Iman bukan hanya keyakinan yang bersifat kognitif, tetapi kekuatan batin yang menggerakkan hati, menghidupkan harapan, serta memberikan ruang makna bagi setiap pengalaman hidup, termasuk penderitaan.

¹²⁷ S. Shoib, *et al.*, “Suicide in Muslim World and Way Forward,” *Health Science Reports*, Vol. 6, No. 2, 2023, e665.

¹²⁸ Sayyed Hossein Nasr, *Religion and the Order of Nature*, New York: Oxford University Press, 1996, hal. 237-238.

Internalisasi *tauḥīd* berperan sebagai fondasi dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual. Pertama, tauhid berfungsi sebagai kerangka makna (*meaning framework*) yang menyatukan seluruh pengalaman hidup di bawah satu orientasi yaitu menuju Allah.¹²⁹ Dengan orientasi ini, hidup tidak menjadi *absurd* atau kehilangan arah, sehingga individu terlindungi dari kehampaan eksistensial yang sering menjadi pemicu dini keinginan bunuh diri. Kedua, tauhid menjadi penopang mental yang menegaskan bahwa hidup selalu berada dalam bimbingan Allah, bukan terserah pada kekuatan tak terkendali atau kebetulan kosong. Keyakinan ini memberikan rasa aman batin dan mengurangi kecenderungan panik dalam menghadapi tekanan hidup. Ketiga, tauhid membangun *energi spiritual*, sebagaimana disebut al-Sya'rawī, yaitu kekuatan ruhani yang memulihkan jiwa dari keputusasaan, melembutkan hati, dan menenangkan pikiran ketika beban hidup terasa berat.

Dengan demikian, pendekatan iman bukan sekadar peningkatan aktivitas religius, tetapi pembangunan *psikologi ketauhidan* yaitu sebuah cara berpikir, merasakan, dan memaknai hidup dalam bingkai bimbingan serta rida Allah. Psikologi ketauhidan ini menjadi benteng pertama dan paling mendasar dalam upaya mencegah seseorang dari pikiran untuk mengakhiri hidup, karena ia menanamkan keyakinan bahwa selalu ada harapan, rahmat, dan tangan Allah yang siap menolong.¹³⁰

b. Pendekatan Ibadah Ritual sebagai Terapi Spiritual

Ibadah ritual dalam Islam memiliki fungsi spiritual sekaligus psikoterapeutik yang sangat kuat dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah kecenderungan bunuh diri. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. al-'Ankabūt (29:45) bahwa salat "*tanḥā 'ani al-faḥshā' wa al-munkar*" mencegah manusia dari perbuatan keji dan mungkar. Para mufasir seperti al-Qurṭubī menafsirkan bahwa kemungkaran yang dicegah oleh salat tidak terbatas pada perilaku sosial saja, tetapi juga mencakup penyimpangan batin seperti keputusasaan, dorongan merusak diri, atau pikiran untuk mengakhiri hidup. Salat menjadi penghubung antara manusia dengan Allah, sekaligus benteng yang melindungi jiwa dari kehancuran mental.

1) Salat sebagai Regulasi Emosi

Salat bekerja sebagai sistem pengaturan emosi (*emotional regulation*). Gerakan-gerakan yang berulang dan terstruktur diantaranya berdiri, ruku' dan sujud dikombinasikan dengan napas yang tenang dan bacaan zikir, menghasilkan efek fisiologis yang menurunkan ketegangan saraf dan menenangkan sistem syaraf otonom. Sujud, misalnya, memiliki efek

¹²⁹ Sayyed Hossein Nasr, *Religion and the Order of Nature*, hal. 211-212.

¹³⁰ Sayyed Hossein Nasr, *Religion and the Order of Nature*, hal. 5-6.

grounding yang sangat kuat, karena menempatkan tubuh pada posisi paling rendah sekaligus paling dekat dengan pusat ketenangan. Melalui salat, *sakīnah* hadir bukan sebagai konsep abstrak, tetapi pengalaman batin yang nyata. Dengan demikian, salat memulihkan kestabilan mental dan memutus pola pikir destruktif yang sering mengantar pada ide bunuh diri.

2) Puasa sebagai Penjernih Batin

Puasa memberikan latihan intensif bagi kontrol diri. Dengan menahan makan, minum, dan dorongan fisik lainnya, individu belajar mengendalikan impuls, termasuk impuls destruktif yang sering muncul dalam kondisi stres berat. Puasa juga membentuk disiplin spiritual yang memperkuat kemampuan seseorang untuk melawan dorongan negatif dan membangun kesadaran batin yang lebih jernih. Kondisi puasa yang mengurangi keterikatan pada hal-hal duniawi membuat hati lebih tenang dan lebih mudah menerima petunjuk Ilahi, sehingga beban emosi dapat diproses dengan lebih sehat.

3) Doa sebagai Mekanisme Pelepasan Emosi (*Emotional Release*)

Doa memiliki kedudukan yang sangat penting dalam terapi spiritual. Ketika seseorang berdoa, ia menyalurkan kegelisahan, ketakutan, dan beban batin kepada Zat Yang Maha Mendengar dan Maha Memahami. Dalam psikologi modern, proses ini sejalan dengan *emotional release*, yaitu pelepasan beban psikis melalui medium yang aman dan penuh penerimaan. Doa memberikan ruang aman itu; ia bukan sekadar permohonan, tetapi percakapan batin yang mengurangi tekanan emosional dan menumbuhkan rasa didengar serta ditemani.

Dalam pandangan al-Qurṭubī, salat adalah “*ḥirz*” perlindungan bagi jiwa. Dalam bahasa modern, salat dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual mindfulness*, yaitu ruang kesadaran hening yang memulihkan tekanan batin, menenangkan pikiran, dan menghentikan putaran pikiran gelap (*dark cognition*) yang sering mengarah pada ide bunuh diri. Dengan memusatkan perhatian kepada Allah, salat memutus rantai kecemasan, memperkuat pusat ketenangan, dan meneguhkan kembali struktur makna hidup seseorang.

Dengan demikian, ibadah ritual bukan hanya bernilai akhirat, tetapi juga menjadi terapi mental yang sangat efektif.¹³¹ Ia menjaga stabilitas

¹³¹ Shilpa Aggarwal, *et al.*, “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-analysis”, dalam *BMC Psychiatry*, Vol. 23, 2023, hal. 30.

batin, mengurangi kecemasan, meningkatkan *resiliensi psikologis*,¹³² dan mencegah keruntuhan mental yang dapat membawa seseorang pada keputusan berbahaya. Ibadah ritual, dalam perspektif Qur'ani, merupakan pilar utama pencegahan bunuh diri di tingkat individu maupun komunitas.

c. Pendekatan Moral dan Sosial yaitu *Support System Islami*

Islam tidak hanya membangun ketahanan spiritual individu, tetapi juga membentuk struktur sosial yang melindungi anggotanya dari kehancuran mental. QS. Āli 'Imrān (3:104) menegaskan perintah untuk menghadirkan sekelompok orang yang “menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar.” Para mufasir klasik melihat ayat ini sebagai fondasi amar ma'ruf dan nahi munkar dalam kehidupan sosial. Namun, tafsir modern mengembangkan pemahaman ini dengan melihat ayat tersebut sebagai dasar bagi terbentuknya sistem dukungan sosial (*support system*) yang sangat krusial dalam mencegah isolasi psikologis dan bunuh diri.

Dalam realitas kontemporer, banyak kasus bunuh diri berakar pada kesepian mendalam (*deep loneliness*) dan keterputusan sosial. Individu tidak lagi memiliki ruang aman untuk bercerita, berbagi beban, atau mencari pertolongan. Islam merespons kondisi ini dengan membangun mekanisme komunitarian yang kuat melalui konsep *al-amr bi al-ma'rūf wa al-nahy 'an al-munkar*. Konsep ini tidak hanya bermakna normatif sebagai pengawasan moral, tetapi memiliki dimensi sosial yang sangat menonjol, memastikan bahwa setiap individu berada dalam jangkauan perhatian, kepedulian, dan dukungan moral dari komunitasnya.

Dalam perspektif tafsir modern, ayat ini dapat dipahami sebagai pembentukan:

1) Sistem pendampingan sosial (*social care system*).¹³³

Komunitas Muslim dipanggil untuk menjadi pihak yang hadir ketika ada anggota masyarakat yang mengalami tekanan batin, kehilangan arah, atau berada dalam fase rapuh secara emosional.

2) Komunitas terapeutik yang saling menguatkan (*therapeutic community*)

¹³² Shilpa Aggarwal, *et al.*, *Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-analysis*, hal. 28.

¹³³ Sara Ali, *et al.*, “Role of Mosque Communities in Supporting Muslims with Mental Illness: Results of CBPR-oriented Focus Groups in the Bay Area, California,” dalam *Psychiatric Quarterly*, Vol. 93, 2022, hal. 988-989.

Interaksi sosial dalam Islam diantaranya mengunjungi orang sakit, memberi salam, musyawarah, dan saling mendoakan dapat memberikan efek terapeutik yang memperkuat kondisi mental individu.

3) Ruang aman bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikologis Islam menyediakan lingkungan yang memfasilitasi keterbukaan, curhat, dan konseling informal berbasis empati, akhlak, dan kasih sayang.

Dalam kajian psikologi sosial modern, keberadaan komunitas yang suportif berfungsi sebagai:

- 1) *buffer stress*, yaitu penyangga yang mengurangi dampak tekanan hidup.
- 2) *preventor loneliness*, pencegah munculnya kesepian kronis yang menjadi salah satu pemicu bunuh diri.¹³⁴
- 3) *protector against suicide ideation*, pelindung dari munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.¹³⁵

Nilai-nilai seperti *ukhuwah Islamiyah*, *ta'āwun* (tolong-menolong), dan *tadāmun* (solidaritas) mempertegas bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan hanya urusan pribadi, tetapi merupakan tanggung jawab bersama. Keluarga, masjid, dan masyarakat adalah benteng-benteng sosial yang saling terhubung untuk memastikan bahwa tidak ada seorang pun yang dibiarkan menghadapi tekanan hidup sendirian.

Dengan demikian, pendekatan moral dan sosial dalam Islam menghadirkan *model support system* yang komprehensif.¹³⁶ Ia bekerja bukan hanya sebagai mekanisme pengawasan moral, tetapi juga sebagai lingkungan penyembuhan emosional dan sosial yang mampu mencegah isolasi batin dan menghambat munculnya kecenderungan bunuh diri.

d. Pendekatan Edukatif-Preventif yaitu Literasi Mental dan Spiritual

Sejak masa awal perkembangan ilmu dalam Islam, pendidikan tidak hanya dipahami sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga pembinaan jiwa (*tarbiyah rūhiyyah*).¹³⁷ Para ulama menempatkan kesehatan spiritual sebagai inti dari pembentukan karakter manusia. An-Nawawī menekankan

¹³⁴ H. McClelland, *et al.*, "Loneliness as a Predictor of Suicidal Ideation and Behaviour: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies," dalam *Journal of Affective Disorders*, Vol. 274, 2020, hal. 880-896.

¹³⁵ Špela Selak, *et al.*, "Resilience and Social Support as Protective Factors against Suicidal Ideation among Tertiary Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study," dalam *BMC Public Health*, Vol. 24, No. 1942, 2024, hal. 8.

¹³⁶ S. Aggarwal, *et al.*, "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-analysis," hal. 29.

¹³⁷ Ahmad Irfan Mufid, Sururin, dan Akhmad Sodiq, "Metode Pendidikan Ruhani dalam Perspektif Al-Qur'an," *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, Vol. 6, No. 2, 2023, hal. 135.

bahwa latihan sabar, kontrol diri, dan adab adalah fondasi pendidikan ruhani yang membentuk stabilitas batin. Dalam konteks modern, prinsip ini menjadi sangat relevan, karena pencegahan bunuh diri tidak dapat hanya dilakukan ketika gejalanya muncul, tetapi harus dibangun melalui proses edukatif jangka panjang yang menanamkan daya tahan jiwa sejak dini.¹³⁸

Dalam kerangka pencegahan bunuh diri, pendidikan berfungsi sebagai *instrumen preventif* yang membentuk generasi berdaya lenting (*resilient*). Literasi mental dan spiritual secara simultan dibutuhkan agar individu mampu memahami dirinya, mengenali gejala stres atau depresi, serta mengetahui cara merespons tekanan hidup secara sehat dan islami. Pendidikan seperti ini tidak sekadar mencetak individu cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan matang secara spiritual.

Pembentukan *karakter spiritual* seperti sabar, tawakkul, syukur, dan harapan menjadi penting karena nilai-nilai inilah yang nanti berfungsi sebagai tameng internal ketika seseorang berhadapan dengan pengalaman hidup yang berat. Anak yang sejak kecil dibiasakan mengelola frustrasi, memahami makna musibah, dan belajar mencari pertolongan kepada Allah akan memiliki fondasi mental yang lebih kuat ketika memasuki fase remaja dan dewasa.

Dalam konteks pendidikan modern, banyak unsur pembinaan mental dan spiritual ini dapat diintegrasikan ke dalam desain kurikulum dan praktik keseharian, misalnya melalui:

- 1) Modul kesehatan mental Islami, yang mengajarkan hubungan antara iman, emosi, dan ketahanan diri.
- 2) Pelatihan coping spiritual, seperti cara menghadapi stres melalui sabar, dzikir, dan *tawakkul*.
- 3) Pembiasaan dzikir dan salat, bukan sekadar sebagai kewajiban ritual, tetapi sebagai teknik regulasi emosi dan terapi ketenangan.
- 4) Bimbingan konseling berbasis Qur'ani, yang menyediakan ruang aman bagi peserta didik untuk berbicara, meluapkan emosi, dan mendapatkan arahan spiritual.

Dengan adanya pendekatan edukatif seperti ini, pendidikan menjadi garda terdepan dalam mencegah bunuh diri. Ia bekerja sebelum gejala muncul, memperkuat fondasi mental dan spiritual individu, serta memastikan bahwa generasi mendatang memiliki kapasitas untuk menghadapi tekanan hidup tanpa jatuh ke dalam *despair*. Pendidikan Islami yang komprehensif dengan demikian memainkan peran strategis dalam

¹³⁸ Ahmad Irfan Mufid, Sururin, dan Akhmad Sodiq, "Metode Pendidikan Ruhani dalam Perspektif Al-Qur'an," *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, Vol. 6, No. 2, 2023, hal. 139-140.

menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara psikologis dan lebih kuat secara spiritual.

e. Pendekatan Kuratif-Integratif yaitu Kolaborasi Agama dan Medis

Dalam perspektif Islam, penyembuhan merupakan proses yang mencakup dimensi spiritual sekaligus medis. Al-Qur'an melalui firman Allah dalam QS. al-Syu'arā' (26:80) "*Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku*" menegaskan bahwa penyembuhan datang dari Allah, namun diwujudkan melalui *asbāb* (sebab-sebab) yang diizinkan-Nya. Para ulama menafsirkan bahwa sebab-sebab itu mencakup upaya profesional seperti pengobatan medis, konseling psikologis, hingga bimbingan spiritual. Oleh sebab itu, Islam tidak memandang penyembuhan sebagai domain tunggal, tetapi sebagai kerja komplementer antara dunia medis dan agama.

Al-Qur'an memberikan sejumlah landasan teologis bagi pendekatan kuratif-integratif.¹³⁹ Pertama, penyakit baik fisik maupun mental yang dipahami sebagai bagian dari ujian hidup, bukan aib atau tanda lemahnya iman. Ini membuka ruang empati sekaligus mendorong pencarian solusi tanpa stigma. Kedua, ikhtiar medis adalah bagian dari perintah syar'i, karena mencari obat termasuk bagian dari menjaga jiwa (*hifz al-nafs*), salah satu tujuan utama *maqāṣid al-syarī'ah*. Ketiga, penyembuhan tetap bergantung kepada Allah, tetapi melalui jalur profesional seperti dokter, psikiater, terapis, atau konselor.

Ulama kontemporer seperti Yūsuf al-Qaradāwī¹⁴⁰ menegaskan bahwa terapi psikologis, konseling klinis, dan pengobatan depresi merupakan

¹³⁹ A. A. Hashi, "*The Applications of Maqasid al-Shari'ah in Medicine: An Overview*," *Revelation and Science*, Vol. 9, No. 2, 2019, hal. 12-13

¹⁴⁰ Sheikh Yusuf Mustafa al-Qaradāwī lahir pada tahun 1926 di sebuah desa kecil di Delta Nil, Mesir, dari keluarga petani yang miskin. Sejak kecil, ia menunjukkan kecerdasan luar biasa dan ketekunan, hingga berhasil menghafal Al-Qur'an pada usia sembilan tahun. Pendidikan formalnya dimulai di al-Azhar, meskipun awalnya pamannya ingin ia belajar keterampilan praktis; Yusuf berhasil meyakinkan pamannya untuk melanjutkan pendidikan di sekolah menengah Azhari di kota Tanṭa, meski prospek pekerjaan di masa depan tidak jelas. Di Tanṭa, al-Qaradāwī pertama kali berinteraksi dengan Ikhwanul Muslimin (*Muslim Brothers Society*) dan terinspirasi oleh pidato-pidato Hasan al-Banna, pendiri organisasi tersebut. Ia menjadi anggota Ikhwan, yang sempat membuatnya mengalami beberapa kali penahanan karena benturan dengan pemerintah Mesir, termasuk pada 1948-49, 1954, dan 1962. Setelah lulus, ia bekerja di Kementerian Wakaf dan kemudian di Al-Azhar, sebelum akhirnya dikirim ke Qatar pada 1962, di mana ia tinggal hingga kini. Al-Qaradāwī dikenal luas sebagai cendekiawan Muslim yang produktif, dengan lebih dari seratus buku dan penampilan reguler di program agama Al-Jazeera, *al-Shari'a wa'l-Hayat*. Ia juga ikut mendirikan dan memimpin *European Council for Fatwa and Research* dan *International Union for Muslim Scholars*, yang fokus pada kebutuhan religius komunitas Muslim di Barat. Secara intelektual, al-Qaradāwī

bentuk *tawakkul aktif* yaitu usaha maksimal yang tetap diiringi kebergantungan kepada Allah. Dalam logika ini, mengabaikan terapi medis justru bertentangan dengan ajaran Islam karena berarti menolak *asbāb* yang telah Allah sediakan.

Dalam konteks pencegahan dan penanganan bunuh diri, pendekatan kuratif-integratif mencakup beberapa aspek penting:

- 1) Konseling keagamaan, yang membantu individu memahami penderitaan dalam kerangka makna spiritual dan menyalurkan emosi secara aman.
- 2) Terapi kognitif Islami, yang mengoreksi pola pikir destruktif dengan nilai-nilai Qur'ani seperti harapan, *tawakkul*, dan kesadaran proporsionalitas ujian.
- 3) Intervensi medis, termasuk psikoterapi profesional, penanganan trauma, hingga penggunaan obat *antidepresan* bila diperlukan.
- 4) Dukungan keluarga dan komunitas, yang memberikan lingkungan aman dan hangat dalam fase krisis mental.

Integrasi antara pendekatan agama dan medis menghasilkan model penyembuhan holistik yang lebih efektif daripada menggunakan salah satunya secara terpisah.¹⁴¹ Spiritualitas memperkuat ketenangan batin, sementara terapi medis memperbaiki ketidakseimbangan biologis dan kognitif. Ketika keduanya bersatu, individu mendapatkan alat penyembuhan yang komprehensif yang menjaga jiwanya, memulihkan pikirannya, dan menuntunnya kembali pada harapan hidup.

Pendekatan kuratif-integratif ini menegaskan bahwa Islam sangat mendukung pengobatan profesional dalam isu bunuh diri. Bukan hanya karena ia efektif secara klinis, tetapi juga karena ia sejalan dengan prinsip *syar'ī*, menjaga jiwa dengan segala cara yang dibenarkan. Dengan demikian, sinergi antara agama dan medis merupakan pilar penting dalam penanganan bunuh diri secara modern dan Islami.

Dari kelima pendekatan ini, terlihat bahwa Islam tidak hanya melarang bunuh diri, tetapi juga menawarkan strategi komprehensif yang menyentuh aspek akidah, ibadah, moral, sosial, pendidikan, hingga medis. Panduan ini dapat diadopsi oleh individu untuk memperkuat diri dari kehampaan

dikenal sebagai pelopor *wasatiyya* atau “jalan tengah” dalam Islamisme, menolak fanatisme maupun westernisasi berlebihan, dan mendorong versi Islam yang moderat namun tetap politis. Ia juga menekankan pentingnya ijtihad untuk menjawab tantangan baru dalam masyarakat Muslim modern, menjaga keseimbangan antara tradisi dan kebutuhan kontemporer. Lihat pada Ana Belén Soage, “Sheikh Yusuf al-Qaradawi: A Moderate Voice from the Muslim World?” dalam *Religion Compass*, Vol. 4/9, 2010, hal. 564-267.

¹⁴¹ A. A. Hashi, “The Applications of *Maqasid al-Shari'ah* in Medicine: An Overview,” dalam *Revelation and Science*, Vol. 9, No. 2, 2019, hal. 17-18.

spiritual, serta oleh komunitas Muslim dalam membangun sistem sosial yang peduli terhadap kesehatan mental anggotanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tesis ini secara komprehensif menegaskan adanya koherensi yang kuat antara pesan-pesan spiritual Al-Qur'an dan temuan-temuan ilmu psikologi kontemporer terkait fenomena kehampaan spiritual dan *suicidal ideation*. Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi spiritual manusia bukanlah sekadar dimensi keagamaan yang bersifat *ritualistik*, tetapi merupakan fondasi eksistensial yang menentukan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola krisis makna, serta membangun ketahanan psikologis. Temuan tesis menunjukkan bahwa kehampaan spiritual memiliki dampak yang signifikan terhadap kerentanan seseorang mengalami depresi, *hopelessness*, kesepian batin, dan tekanan psikologis kronis yang dapat berkembang menjadi ideasi maupun tindakan bunuh diri. Hal ini diperkuat oleh struktur ayat-ayat Al-Qur'an yang menempatkan hubungan manusia dengan Allah sebagai pusat bagi stabilitas jiwa dan orientasi hidup.

Dari sisi teoretis, tesis ini menegaskan bahwa kelemahan fondasi spiritual menyebabkan disintegrasi makna (*disruption of meaning*), yang dalam psikologi modern berkorelasi dengan meningkatnya sensitivitas terhadap stres, disfungsi regulasi emosi, serta penurunan kemampuan kognitif

dalam menilai secara realistis tantangan hidup. Hilangnya kesadaran ibadah, melemahnya orientasi tauhid, dan renggangnya hubungan spiritual menyebabkan individu kehilangan penopang filsafat hidup yang stabil. Dalam kondisi seperti itu, depresi, kesepian eksistensial, beban sosial, dan tekanan budaya dapat berinteraksi membentuk kondisi psikologis yang rapuh, yang pada akhirnya mempermudah terbentuknya *suicidal ideation*. Dengan demikian, tesis ini memperlihatkan bahwa kehampaan spiritual tidak dapat dipandang sebagai faktor tambahan atau pelengkap, tetapi merupakan pusat dari kerangka kejiwaan manusia menurut Al-Qur'an.

Salah satu kontribusi penting tesis ini adalah pemetaan hubungan kausal antara kehampaan spiritual dan risiko bunuh diri. Kehampaan spiritual dalam penelitian ini tidak hanya didefinisikan sebagai absennya praktik ibadah, tetapi lebih luas sebagai kondisi keterputusan transendental (*disconnected transcendence*), di mana seseorang tidak lagi memiliki hubungan maknawi dengan Allah, kehilangan orientasi tauhid, dan tidak lagi melihat kehidupannya dalam bingkai tujuan yang terarah. Keterputusan ini terbukti memperdalam depresi, *hopelessness*, kesepian eksistensial, perasaan terjebak (*entrapment*), hingga keinginan untuk menghilangkan diri sebagai bentuk pelarian ekstrem dari tekanan internal maupun eksternal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kehampaan spiritual merupakan prediktor internal yang memegang peran kausal dalam memperdalam risiko suicidal ideation, terutama ketika berinteraksi dengan faktor psikososial seperti trauma masa lalu, konflik keluarga, beban ekonomi, hingga tekanan kultural.

Novelty tesis ini terletak pada integrasi antara pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), komparasi tafsir klasik dan modern, serta teori psikologi kontemporer seperti Durkheim (*egoistic suicide*), Shneidman (*psychache*), Joiner (*Interpersonal-Psychological Theory*), O'Connor (*Integrated Motivational-Volitional Model*), dan model *stress-diatheisis*. Integrasi ini menghasilkan kerangka konseptual Qur'ani yang menempatkan pencegahan bunuh diri sebagai proses yang tidak dapat berhenti pada larangan syar'i atau hukuman, tetapi menuntut rekonstruksi makna hidup, pemulihan koneksi transendental, dan penguatan kesadaran ibadah. Dengan demikian, penelitian ini melahirkan perspektif baru mengenai bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dapat dibaca, dipahami, dan diterapkan dalam konteks krisis kesehatan mental modern.

Dari sisi praktis, tesis ini turut menegaskan pentingnya pendekatan multidimensi dalam pencegahan bunuh diri. Upaya ini tidak cukup dibangun melalui penegasan moral atau larangan normatif, tetapi harus mencakup layanan kesehatan mental yang mudah diakses, pendampingan yang berbelasrasa (*compassionate care*), serta dukungan sosial yang nyata. Nilai *rahmah* dan harapan yang menjadi inti beberapa ayat seperti QS al-Insyirah dan QS az-Zumar:53 memiliki relevansi yang sangat kuat dalam konteks

pastoral, dakwah, dan konseling. Bahasa keagamaan yang menghukum, memermalukan, atau menacap seseorang sebagai kurang iman justru memperburuk keadaan karena dapat menciptakan rasa bersalah *toksik*, menurunkan *self-worth*, serta menghalangi seseorang untuk mencari pertolongan profesional. Oleh karena itu, pendekatan Qur'ani yang tepat harus menggabungkan disiplin klinis dengan bimbingan spiritual berbasis harapan dan kebaikan.

Intervensi klinis seperti CBT, DBT, ACT, problem-solving therapy, dan logoterapi Viktor Frankl terbukti dapat diperkuat melalui intervensi Qur'ani yang menekankan dzikir terstruktur, *tadabbur ayat syifa'*, *muraqabah* sebagai kesadaran kehadiran ilahi, serta penguatan ibadah sebagai mekanisme pemulihan makna. Pendekatan integratif ini secara empiris dan teologis mampu menjawab krisis eksistensial yang menjadi akar ideasi bunuh diri pada banyak kasus. Dengan demikian, Al-Qur'an bukan hanya teks larangan, melainkan arsitektur penyembuhan jiwa dan penyusunan ulang orientasi hidup manusia.

Secara metodologis, penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa metode *maudhu'i* yang dipadukan dengan analisis linguistik, kajian konteks ayat, dan komparasi tafsir lintas zaman mampu mengungkap model berpikir Qur'ani yang mendalam dan relevan bagi masalah-masalah psikologis modern. Al-Qur'an memosisikan diri sebagai teks yang hidup, yang mampu menjawab dinamika kerentanan manusia, sekaligus sebagai sistem nilai yang membimbing masyarakat dari sekadar mencegah kematian menuju memaknai kehidupan secara integral. Hal ini sejalan dengan *maqāsid hifz al-nafs* yang tidak sekadar menekankan larangan membunuh diri, tetapi juga menuntut pemerintah, masyarakat, dan keluarga untuk menciptakan sistem sosial yang mendukung kesehatan jiwa, keadilan struktural, dan kesejahteraan spiritual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tesis ini menghadirkan landasan teoretis, konseptual, dan praktis yang kuat mengenai hubungan antara kehampaan spiritual dan risiko bunuh diri dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini tidak hanya memperkaya wacana akademik, tetapi juga memberikan landasan operasional bagi pengembangan intervensi *spiritual-clinical* yang relevan untuk konteks kesehatan mental masyarakat Muslim.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan rujukan bagi akademisi, lembaga keagamaan, praktisi kesehatan mental, dan pembuat kebijakan. Pertama, para akademisi diharapkan dapat mengembangkan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara dimensi spiritualitas Islam dan kesehatan mental dengan pendekatan lintas disiplin. Kajian lebih empiris mengenai pengaruh praktik ibadah, dzikir, dan

pembentukan makna spiritual terhadap regulasi emosi, depresi, dan *suicidal ideation* dapat memperkuat temuan teoretis dalam penelitian ini. Perlu juga dikembangkan penelitian kuantitatif dan kualitatif yang mengukur dampak intervensi berbasis Qur'ani terhadap pemulihan pasien dengan risiko bunuh diri.

Kedua, lembaga pendidikan Islam dan pesantren perlu memperkuat pendidikan spiritual yang tidak hanya berfokus pada ritual, tetapi juga pada pembentukan makna hidup, penataan tujuan, dan penguatan hubungan transendental. Pendidikan yang hanya menekankan aspek hukum tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis dapat menimbulkan kesenjangan pemahaman yang memperburuk krisis makna. Oleh karena itu, kurikulum pendidikan Islam perlu memasukkan pelatihan konseling Qur'ani, manajemen stres, serta pendekatan pastoral yang berbelarasa.

Ketiga, bagi para praktisi kesehatan mental, penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan integratif antara psikoterapi modern dan intervensi Qur'ani. Para konselor, psikolog, dan psikiater di lingkungan Muslim perlu memahami ayat-ayat terkait harapan, rahmah, makna hidup, dan ketahanan spiritual sehingga dapat memberikan layanan yang sesuai dengan nilai keagamaan pasien. Training khusus mengenai spiritual counseling perlu dikembangkan dan diperluas.

Keempat, bagi para dai dan penyampai pesan keagamaan, sangat penting untuk menghindari retorika yang mempermalukan, menghakimi, atau menyalahkan individu yang mengalami depresi atau *suicidal ideation*. Bahasa tersebut justru memperburuk kondisi pasien dan dapat menghalangi mereka mencari pertolongan. Pendekatan dakwah harus berfokus pada empati, penguatan harapan, dan penyampaian pesan Qur'ani yang menenangkan, bukan menghakimi.

Kelima, pemerintah dan pembuat kebijakan perlu memastikan bahwa layanan kesehatan mental mudah dijangkau, terintegrasi dengan lembaga keagamaan, dan dilengkapi dengan program pencegahan bunuh diri yang sensitif terhadap nilai-nilai Islam. Kerangka kerja *hifz al-nafs* harus diterjemahkan ke dalam kebijakan nyata seperti akses layanan 24 jam, *hotline* krisis, dan program literasi kesehatan mental berbasis komunitas.

Akhirnya, bagi keluarga dan masyarakat, penting untuk membangun budaya kepedulian, mendengarkan, serta menciptakan ruang aman bagi anggota keluarga yang mengalami tekanan psikologis. Dukungan sosial yang hangat dan lingkungan yang penuh kasih memiliki dampak signifikan dalam menurunkan risiko bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Bersumber Buku

- ‘Abduh, Muḥammad, dan Rashīd Riḍā. *Tafsīr al-Manār*. Kairo: al-Hay’ah al-Miṣriyyah al-‘Āmmah li al-Kitāb, 1947.
- Ahmad, Abdul Basit. *‘Amr bin Al-‘Aas: The Conqueror of Egypt*. Riyadh: Darussalam, 2000.
- Al-Andalusī, Abu Muḥammad ‘Abd al-Ḥaqq ibn Ghālib ibn ‘Aṭiyyah. *al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-‘Azīz*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2007.
- Al-Bayḍāwī, ‘Abd Allāh b. ‘Umar. *Anwar al-Tanzīl wa Asrār al-Ta’wīl*. Kairo: Dār al-Tawthīqiyyah li al-Turāth, 2011.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Juz 3 & 4. Beirut: Dār al-Fikr. tt.
- Al-Qahtani, Musfir bin Ali. *Understanding Maqāṣid al-Sharī‘ah: A Contemporary Perspective*. Herndon, VA: The International Institute of Islamic Thought, 2015.
- Al-Qaraḍāwī, Yūsuf. *al-Ḥalāl wa al-Ḥarām fī al-Islām*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1994.
- _____. *Ghayr al-Muslimīn fī al-Mujtama‘ al-Islāmī*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1993.
- Al-Qurṭubī, Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad. *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān*. Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 2006.

- Al-Sallabi, Ali Mohammad. *The Biography of Abu Bakr As-Siddeeq*. İstanbul: Asalet Publications, 2021.
- Al-Sya‘rāwī, Muḥammad ‘Alī. *Tafsīr al-Sya‘rāwī*. Kairo: Akhbār al-Youm, 2016.
- Al-Ṭabarī, Abū Ja‘far Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. Kairo: Dār Hajr, 2001.
- Blackstone, J. *The Empathic Ground: Intersubjectivity and Nonduality in the Psychotherapeutic Process*. Albany: State University of New York Press, 2007.
- Cetinkaya, Merve. “Spirituality and Mental Well-being: A Study of the Members of Three London Based Sufi Groups.” *PhD Thesis*, University College London, 2023.
- Chen, Xiaohui, *et al.* “Serial Mediation of the Relationship Between Impulsivity and Suicidal Ideation: The Roles of Depression and Hopelessness.” *BMC Public Health*, 2023.
- Cook, Julene M. “Chronic Lack of Meaning and Purpose: Empirically Derived Definitions and Clinical Implications.” *Open Science Framework*. Sydney: Macquarie University, 2023.
- Durkheim, Émile. *Suicide: A Study in Sociology*. Terj. John A. Spaulding & George Simpson. New York: The Free Press, 1951.
- Elliot, David. “Hope in Theology.” Dalam Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope. Ed. S. C. van den Heuvel. Cham: Springer, 2020.
- Emirbayer, Mustafa, dan Ira J. Cohen. *Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2003.
- Firmansyah, Iqbal Ramadhani. “Suicidal Thought Dalam Al Quran (Studi Analisis Penafsiran Surah An Nisa Ayat 29-30 Perspektif Tafsir Maqasidi),” *S.Ag Thesis*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1988.
- Freud, Sigmund. “Mourning and Melancholia.” Dalam *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. XIV. London: Hogarth Press, 1957.
- Guezzou, Mokrane. *Tanwīr al-Miqbās min Tafsīr Ibn ‘Abbās*. Amman: The Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2007.
- Hamidullah, Muhammad. *The Muslim Conduct of State*. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1977.
- Hashem, Mazen. *Maqasid al-Shariah: A Civilizational Perspective*. Herndon, VA: The International Institute of Islamic Thought, 2024.
- Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*. Riyadh: Darussalam, 2000.
- Joiner, Thomas E. *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005.

- Koenig, Harold G. *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998.
- _____. *Is Religion Good for Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*. London and New York: Routledge, 2008.
- _____. *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. Amsterdam: Academic Press, 2019.
- Lakum, *et al.* Tindakan Sosial Penyuluh Agama dalam Pembentukan Ketahanan Keluarga. Yogyakarta: CV. Bildung Nusantara, 2024.
- Lapian, Lady Galatia. "Pengaruh Spiritualitas terhadap Burnout Perawat melalui Self Leadership dan Kecerdasan Emosional." *Disertasi, Universitas Hasanuddin*, 2023.
- Mandell, Wallace. "History of Mental Hygiene in the United States." *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, 1995.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1987.
- Michael, Jaclyn. *Muhammad Mitwalli Sha'rawi: Authority and Media in Twentieth-Century Egypt*. Berkeley: University of California Press, 2016.
- Nasr, Sayyed Hossein. *Religion and the Order of Nature*. New York: Oxford University Press, 1996.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Qutb, Sayyid. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Syurūq, 2011.
- R., Kamelia. "Efektivitas Spiritual Care terhadap Penurunan Kecemasan dan Depresi Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS): A Systematic Review." *Tesis, Universitas Hasanuddin*, 2022.
- Rosmarin, David H. *Spirituality, Religion, and Cognitive-Behavioral Therapy: A Guide for Clinicians*. New York: Guilford Press, 2018.
- Saeed, Abdullah. *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*. London: Routledge, 2016.
- Saud, Laith S. "Reading a Radical Thinker: A Study on Sayyid Qutb." *Disertasi, University of Chicago*, 2017.
- Seligman, Martin. *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. New York: PublicAffairs, 2018.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 1992.
- _____. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shneidman, Edwin S. "Psychotherapy with Suicidal Patients." *Dalam Specialized Techniques in Individual Psychotherapy*. USA: International Psychotherapy Institute, 2018.

- Sperry, Len. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Washington, DC: American Psychological Association, 2012.
- Supriyanto, J. "Konsep Qatlu An-Nafs Dalam Al-Qur'an." *Repository Universitas Raden Fatah*, 2023.
- U.S. Surgeon General. *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2023.
- World Health Organization. "Preventing Suicide: A Global Imperative." *Geneva: WHO*, 2023.
- _____. "Suicide Worldwide in 2021: Global Health Estimates." *Geneva: WHO*, 2021.
- Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 2020.

Rujukan Jurnal

- Abramson, Lyn Y., *et al.* "Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression." *Psychological Review*, Vol. 96, No. 2, 1989.
- Adiansyah, Ridho, dan Nurul Faezah binti Yahya. "Khamr in the Qur'an (Thematic Study of Tafsir Ibn Jarir al-Tabari)." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 1, 2023.
- Aggarwal, Shilpa, *et al.* "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-analysis." *BMC Psychiatry*, Vol. 23, 2023.
- Aiyub, dan Isna Mutia. "Muhammad Quraish Shihab's Methodology in Interpretation of the Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif*, Vol. 20, No. 1, 2023.
- Alharbi, Duaa A., *et al.* "Understanding the Beliefs and Attitudes towards Mental Health Problems Held by Muslim Communities and Acceptability of Cognitive Behavioral Therapy as a Treatment: Systematic Review and Thematic Synthesis." *Discover Psychology*, Vol. 3, No. 1, 2023.
- Ali, Muhammad, *et al.* "A Review of the Prophetic Hadith on Suicide and Its Implications for Prevention among Adolescents." *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam*, Vol. 10, No. 2, 2024.
- Ali, Sara, *et al.* "Role of Mosque Communities in Supporting Muslims with Mental Illness: Results of CBPR-oriented Focus Groups in the Bay Area, California." *Psychiatric Quarterly*, Vol. 93, 2022.
- Ali, Syeda Ayat-e-Zainab, dan Tamkeen Saleem. "Psychological Autopsies: Religious and Spiritual Factors for Suicide in Cases and Controls." *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 15, 2024.

- Ali, Zuraimy, *et al.* "The Importance of Hisbah in Managing Mental Health Issues from the Perspective of Maqasid Shariah." *Russian Law Journal*, Vol. XI, No. 3, 2023.
- Amir, Ahmad Nabil, dan Tasnim Abdul Rahman. "The Socio-Ethical Tafsir of Sayyid Qutb." *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol. 18, No. 1, 2025.
- Andariesta, Dinda Thalia, *et al.* "The COVID-19 Lockdown Effects on Mental Well-Being and Religiosity: Evidence from Indonesia." *Journal of Islamic Monetary Economics and Finance*, Vol. 9, No. 1, 2023.
- Anwar, Sufyan, *et al.* "The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia." *Health SA Gesondheid*, Vol. 29, 2024.
- Arafat, S. M. Yasir, *et al.* "Psychological Autopsy Study and Risk Factors for Suicide in Muslim-Majority Countries." *Brain and Behavior*, Vol. 11, No. 6, 2021.
- Arifin, Syamsul. "Dimensi Profetisme: Relevansi Paradigma Ilmu Sosial Profetik Kuntowijoyo." *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, Vol. 4, No. 2, 2014.
- Awadin, Adi Pratama, dan Asep Taopik Hidayah. "Hakikat dan Urgensi Metode Tafsir Maudhu'i." *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2, No. 2, 2023.
- Baryshnikov, Ilya, dan Erkki Isometsä. "Psychological Pain and Suicidal Behavior: A Review." *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 13, 2022.
- Batthyany, Alexander. "Preserving the Legacy: The Viktor Frankl Archives in Vienna." *South African Journal of Logotherapy*, Vol. 1, 2006.
- Berberat, Demierre P. "The Benefits of Grounding Strategies in Emotion and Arousal Regulation." *Mental Health & Human Resilience International Journal*, Vol. 7, No. 2, 2023.
- Branley-Bell, Dawn, *et al.* "Distinguishing Suicide Ideation from Suicide Attempts: Further Evidence in Support of the Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour." *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 117, 2019.
- Brundin, Lena, *et al.* "Role of Inflammation in Suicide: From Mechanisms to Treatment." *Neuropsychopharmacology*, Vol. 42, No. 1, 2017.
- Büscher, Rebekka, *et al.* "Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis." *JAMA Network Open*, Vol. 3, No. 4, 2020.
- Cetinkaya, Merve, dan Jo Billings. "Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-being." *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 26, No. 10, 2023.
- Cetty, Laxman, *et al.* "Religiosity, Religious Coping and Distress Among Outpatients with Psychosis in Singapore." *Journal of Religion and Health*, Vol. 61, 2022.

- Choi, Hyunju, dan HaeJin Shin. "Entrapment, Hopelessness, and Cognitive Control: A Moderated Mediation Model of Depression." *Healthcare*, Vol. 11, No. 8, 2023.
- Chu, Carol, *et al.* "A Meta-Analysis of the Interpersonal Theory of Suicide: Constructs and Their Relations to Suicidal Ideation and Behaviours." *Psychological Bulletin*, Vol. 143, No. 12, 2017.
- Clément, Francis, dan Sylvie Belleville. "Compensation and Disease Severity on the Memory-Related Activations in Mild Cognitive Impairment." *Biological Psychiatry*, Vol. 62, No. 5, 2007.
- Colucci, Erminia. "Recognising Spirituality in the Assessment and Prevention of Suicidal Behaviour." *World Cultural Psychiatry Research Review*, Vol. 3, No. 2, 2008.
- Connor, Kathryn M., *et al.* "Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey." *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 16, No. 5, 2003.
- Cooper, Chris, *et al.* "Defining the Process to Literature Searching in Systematic Reviews: A Literature Review of Guidance and Supporting Studies." *BMC Medical Research Methodology*, Vol. 18, No. 85, 2018.
- Costanza, Alessandra, *et al.* "The Meaning in Life in Suicidal Patients: The Presence and the Search for Constructs. A Systematic Review." *Medicina*, Vol. 55, No. 8, 2019.
- Dacholfany, M. Ihsan. "Al-Khauf dan Al-Raja' menurut Al-Ghazali." *As-Salam*, Vol. V. No. 1, 2014.
- Darvishi, *et al.* "The Role of Problem-Solving Skills in the Prevention of Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis." *PLOS ONE*, Vol. 18, 2023.
- Dermawan, Dicka Nanda. "Bunuh Diri dalam Perspektif Maqāsid al-Sharī'ah." *Al-Daulah: Jurnal Hukum Islam*, Vol. 7, No. 2, 2018.
- Elshazly, Marwa T., *et al.* "Mental Illness Stigma as a Moderator in the Relationship between Religiosity and Help-Seeking Attitudes among Muslims from 16 Arab Countries." *BMC Public Health*, Vol. 23, No. 1671, 2023.
- Fanniasl, Abbas. "Investigating the Only Basic Purpose of Human Creation from the Perspective of the Qur'an." *Journal of Seraje Monir*, Vol. 14, No. 47, 2023.
- Fatra, Edi, *et al.* "Psikoterapi Spiritual: Analisis Pendekatan Pengobatan Alternatif Ustadz Dhanu dalam Penyembuhan Psikis." *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 4, No. 1, 2025.
- Fauzan, R. "Pendekatan Tafsir Maudhu'i dalam Analisis Fenomena Sosial Modern." *Journal of Islamic Studies*, Vol. 10, No. 2, 2023.

- Fekih-Romdhane, Feten, *et al.* "Mental Illness Stigma as a Moderator in the Relationship between Religiosity and Help-Seeking Attitudes among Muslims from 16 Arab Countries." *BMC Public Health*, Vol. 23, No. 1671, 2023.
- Fuadi, Abdulloh. "Quraish Shihab's Quranic Exegesis on Interreligious Harmony and Its Relevance to the Contemporary Western Hermeneutics." *Ulumuna: Journal of Islamic Studies*, Vol. 25, No. 1, 2021.
- Fulham, Lucy, *et al.* "The Relationship between Emptiness and Suicide and Self-Injury Urges in Borderline Personality Disorder." *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 53, No. 5, 2023.
- Fusar-Poli, P., *et al.* "What Is Good Mental Health? A Scoping Review." *European Psychiatry*, Vol. 63, No. 1, 2020.
- Gane, Nicholas. "Zygmunt Bauman: Liquid Modernity and Beyond." *Acta Sociologica*, Vol. 44, No. 3, 2001.
- Gonçalves, Benito Meireles, *et al.* "Religious and Spiritual Interventions in Mental Health Care: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Clinical Trials." *Psychological Medicine*, Vol. 45, No. 14, 2015.
- Gumiandari, Septi, *et al.* "Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies." *Afkar, Special Issue on COVID-19*, 2022.
- Hadani, Abdullah, *et al.* "Autentisitas Tafsir Bi al-Ma'thur: Tinjauan Epistemologis pada Tafsir al-Tabari." *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman*, Vol. 7, No. 2, 2024.
- Hafizi. "Asbab An-Nuzul Dalam Penafsiran Al-Qur'an (Aspek Sejarah dan Kontekstual Penafsiran)." *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Al-Hadits*, Vol. 14, No. 1, 2020.
- Hajibabaei, *et al.* "Impact of an existential-spiritual intervention compared with a cognitive-behavioral therapy on quality of life and meaning in life among women with multiple sclerosis." *Iranian Journal of Psychiatry*, Vol. 15, No. 4, 2020.
- Hajiyousouf, I. I., dan Sefa Bulut. "Mental Health, Religion and Suicide." *Open Journal of Medical Psychology*, Vol. 11, No. 1, 2022.
- Hamdi, Thon Thowi, dan Masruhan. "The Role of Digital Tools in Qur'anic Research and Tafsir: Improving Methodology and Interpretation." *At-Turās: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 12, No. 1, 2025.
- Hanafī, Y. "Konsep Kehampaan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Islam." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 14, No. 3, 2022.
- Hang, Xing, *et al.* "Dimensions of the Psychological Emptiness and Its Relation with Suicide History among College Students." *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, 2025.

- Hartafan, Azmil Iman, *et al.* "Bibliometric Analysis the Role of Islamic Psychology Based on Qur'an in Overcoming Anxiety and Improving Mental Health Among Women." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 3, No. 2, 2024.
- Hasanudin, Fuat, *et al.* "Kasus Bunuh Diri dan Peran Keluarga: Studi Pandangan Akademisi Hukum Keluarga dan Psikologi." *Al-Mawarid: Jurnal Syari'ah & Hukum*, Vol. 5, No. 2, 2023.
- Hashi, A. A. "The Applications of Maqasid al-Shari'ah in Medicine: An Overview." *Revelation and Science*, Vol. 9, No. 2, 2019.
- Hill, Patrick L., *et al.* "Meaning in Life as a Protective Factor Against Suicidal Ideation among Adolescents and Young Adults." *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 48, No. 5, 2018.
- Huang, *et al.* "How Rumination Affect Suicidal Ideation: A Moderated Mediation Model." *BMC Psychiatry*, Vol. 25, 2025.
- Huda, Nurul. "Epistemology of Prison Interpretation: Analysis of Hamka and Sayyid Qutb's Political Thoughts." *Religia*, Vol. 24, No. 2, 2021.
- Ibrahim, Norhayati, *et al.* "The Role of Social Support and Spiritual Wellbeing in Predicting Suicidal Ideation among Marginalized Adolescents in Malaysia." *BMC Public Health*, Vol. 19, No. 553, 2019.
- Idris, Mhd. "The Contribution of al-Sya'rawi to the Development of Tafsir: Study on The Book of Tafsir al-Sya'rawi." *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 4 No. 2, 2020.
- Islam, Md Saiful, *et al.* "Psychological Approaches to Natural Calamities in the Qur'an: An Analysis of Coping Strategies." *Journal of Qur'an Sunnah Education and Special Needs*, Vol. 9, 2025.
- Ismah, Siti Nur. "Penafsiran Wala Taqtulu dan Faqtulu Serta Relevansinya Dengan Bunuh Diri Perspektif Maqasidi." *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, Vol. 2, No. 1, 2024.
- Isti'anah. "Bunuh Diri dan Euthanasia: Kajian Tafsir Ahkam." *As-Syar'e: Jurnal Syari'ah dan Hukum*, Vol. 2, No. 2, 2023.
- Khuluq, Ahmad Ahsanul, *et al.* "Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 dalam Tafsir Al-Mishbah." *Journal of International Multidisciplinary Research*, Vol. 2, No. 11, 2024.
- Kim, Eun Jung, *et al.* "Loneliness and Social Isolation and Psychiatric Disorders: Insights from the National Mental Health Survey in Korea." *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 16, 2025.
- Klonsky, E. David, dan Alexis M. May. "The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the 'Ideation-to-Action' Framework." *International Journal of Cognitive Therapy*, Vol. 8, No. 2, 2015.

- _____. "Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic." *Journal of Religion and Health*, Vol. 59, 2020.
- Lawrence, Ryan E., *et al.* "Religion, Spirituality, and Risk for Suicide: A Systematic Review." *Archives of Suicide Research*, Vol. 24, No. 1, 2020.
- Lemke, Austin W., *et al.* "Religious/Spiritual Struggles and Suicide Ideation Among Adult Psychiatric Outpatients: A 12-Month Longitudinal Study." *Journal of Affective Disorders Reports*, Vol. 14, 2023.
- Leung, Chi Hung, dan Hok Ko Pong. "Cross-Sectional Study of the Relationship between the Spiritual Wellbeing and Psychological Health among University Students." *PLOS ONE*, Vol. 16, No. 4, 2021.
- Lew, Bob, *et al.* "Meaning in Life as a Protective Factor against Suicidal Tendencies in Chinese University Students." *BMC Psychiatry*, Vol. 20, No. 73, 2020.
- Li, Fugui, *et al.* "Effects of Sources of Social Support and Resilience on the Mental Health of Different Age Groups during the COVID-19 Pandemic." *BMC Psychiatry*, Vol. 21, 2021.
- Liu, Hui, *et al.* "Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *BMC Public Health*, Vol. 25, No. 1206, 2025.
- Long, Ibrahim J., dan Bilal Ansari. "Islamic Pastoral Care and the Development of Muslim Chaplaincy." *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 12, No. 1, 2018.
- Lubis, Nanang Ardiansyah, dan Milhan. "Analysis of Maudhu'iyah's Tafsir Method: A Thematic Approach in Interpreting the Qur'an." *Syahadat: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 3, 2024.
- Marchetti, *et al.* "Breaking the Vise of Hopelessness: Targeting Its Components, Antecedents, and Context." *International Journal of Cognitive Therapy*, Vol. 16, 2023.
- Mason, Karen, *et al.* "Suicide Risks and Protections in Religious Communities: Two Exploratory Studies." *Religions*, Vol. 15, No. 9, 2024.
- Masud, Muhammad Khalid. "The Sanctity of Life in Islamic Law." *Islamic Studies*, Vol. 59, No. 2, 2019.
- Mattsson, Markus, *et al.* "All Happy Emotions Are Alike but Every Unhappy Emotion Is Unhappy in Its Own Way: A Network Perspective to Academic Emotions." *Frontiers in Psychology*, Vol. 11, 2020.
- McClelland, H., *et al.* "Loneliness as a Predictor of Suicidal Ideation and Behaviour: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies." *Journal of Affective Disorders*, Vol. 274, 2020.

- McKenna-Plumley, Phoebe E., *et al.* "It's a Feeling of Complete Disconnection: Experiences of Existential Loneliness from Youth to Older Adulthood." *BMC Psychology*, Vol. 11, 2023.
- Mubhar, Imam Zarkasyi. "Bunuh Diri dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlîlî QS. Al-Nisâ'/4:29-30)." *Jurnal Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai*, Vol. X, No. X, 2025.
- Mueller, Anna S., *et al.* "The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention." *Frontiers in Psychology*, Vol. 12, 2021.
- Mufid, Ahmad Irfan, Sururin, dan Akhmad Sodik. "Metode Pendidikan Ruhani dalam Perspektif Al-Qur'an." *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*, Vol. 6, No. 2, 2023.
- Mukhlis, *et al.* "Konsep Tasawwuf dan Psikoterapi Dalam Islam." *Jurnal Spiritualita*, Vol. 7, No. 1, 2023.
- Munir, M. Syamsul, *et al.* "The Concept of Asbabun Nuzul in the Context of Warfare: A Tafsir Ahkam Study of QS. Al-Baqarah: 190-193 Based on Tafsir Al-Qurtubi." *QIST: Journal of Islamic Studies*, 2025.
- Muqit, Abd. "Kerangka Kerja Metode Hermeneutika Kontekstual Abdullah Saeed." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021.
- Muran, J. Christopher, *et al.* "One More Time with Less Jargon: An Introduction to 'Rupture-Repair in Practice'." *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 77, No. 2, 2021.
- Muttaqin, Sufyan. "Pendekatan Interdisipliner dalam Tafsir Al-Qur'an: Integrasi Antara Ilmu Tafsir dan Ilmu Sosial." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10, No. 1, 2025.
- Nabrisah, Zulfan, dan Ahmad Fajar Shodik. "Suicide in the Qur'an: A Causal-Thematic Analysis of Ayat al-Intihar." *Al-Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 23, No. 1, 2025.
- Nasution, Hasmar Husein, *et al.* "Faktor-Faktor Penyebab Bunuh Diri: Analisis Psikologi Modern." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, Vol. 5, No. 3, 2023.
- Ningsih, Siti Nur Wahyu, dan Safria Andy. "Infaq dan Larangan Tahlukah dalam QS. Al-Baqarah Ayat 195 Perspektif Tafsir Mufassir Nusantara." *Ta'wiluna*, Vol. 6, No. 2, 2025.
- Nock, Matthew K., *et al.* "Risk Factors for Suicide: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Psychological Bulletin*, Vol. 133, No. 5, 2008.
- Nuridin, R. "Empirical Studies on Spiritual Emptiness and Suicide Prevention in Islamic Perspective." *Journal of Islamic Studies*, Vol. 12, No. 2, 2023.
- Nurkholis, Muhammad. "Taubat dalam Perspektif Al-Qur'an." *Lathaif: Literasi Tafsir*, Vol. 7, No. 1, 2023.

- Nurlaila. "Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an." *Jurnal Al-Munawwarah*, Vol. 1, No. 1, 2020.
- O'Connor, Rory C., dan Olivia J. Kirtley. "The Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behaviour." *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, Vol. 373, No. 1754, 2018.
- Ong, Anthony D., dan C. S. Bergeman. "Resilience, Meaning in Life, and Emotional Well-Being in Later Adulthood." *Aging & Mental Health*, Vol. 20, No. 4, 2016.
- Osafo, Joseph, *et al.* "Exploring the Role of Religion in the Recovery Experiences of Suicide Attempt Survivors in Ghana." *BMC Psychiatry*, Vol. 23, No. 219, 2023.
- Park, Crystal L. "Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective." *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 30, No. 4, 2007.
- Pezalla, Anne E., *et al.* "Researching the Researcher-as-Instrument: An Exercise in Interviewer Self-Reflexivity." *Qualitative Research*, Vol. 12, No. 2, 2012.
- Poorolajal, Jalal, *et al.* "Relationship of Religion with Suicidal Ideation, Suicide Plan, Suicide Attempt, and Suicide Death: A Meta-analysis." *Journal of Research in Health Sciences*, Vol. 22, No. 1, 2022.
- Pouradeli, Shiva, *et al.* "A Review of Suicide in the Mirror of Islamic Hadiths and Traditions." *Journal of Suicide Prevention*, Vol. 3, 2021.
- Pratama, Ade. "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an: Tinjauan Tematik." *Jurnal Ilmiah Al-Muqaddimah*, Vol. 13, No. 1, 2021.
- Putri, Nur Helmelia, dan Arifinsyah. "Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity." *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSIAI)*, Vol. 6, No. 1, 2025.
- Rahmawati, Lady Eka. "Lebih Dekat dengan Metode Tafsir Maudhu'i; Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Al-Qur'an." *Jurnal Sanaamul Qur'an*, Vol. 4, No. 2, 2023.
- Ramadhani, Sharfina Agista, dan A. Muammar Alawi. "Kekuatan Iman Sebagai Pelindung Diri: Memahami Larangan Bunuh Diri Dalam Perspektif Islam." *Journal of Islamic Education Studies*, Vol. 2, No. 2, 2024.
- Ren, Yanping, *et al.* "Suicidal Risk Is Associated with Hyper-Connections in the Frontal-Parietal Network in Patients with Depression." *Translational Psychiatry*, Vol. 15, 2025.
- Ridwan, A. "Metodologi Penelitian Library Research dalam Kajian Islam." *Jurnal Metodologi Islam*, Vol. 12, No. 1, 2020.
- Rippin, Andrew. "The Qur'anic Asbāb al-Nuzūl Material: An Analysis of Its Use and Development in Exegesis." *The Muslim World*, Vol. 74, No. 3-4, 1984.

- Rofiqoh, Laila Mawaddatur, *et al.* "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2025.
- Rohman, Abdul, *et al.* "Methodology of Tafseer Al-Qurṭubi: Sources, Styles and Manhaj." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 2, No. 2, 2023.
- Romdhon, Muhammad Rizqi. "Tafsir Maudhū'ī Sebagai Pendekatan Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi)." *Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1, 2025.
- Rosmarin, David H., dan Harold G. Koenig. "Spirituality, Mental Health, and Psychiatry: An Integrative Approach." *CMAJ*, Vol. 187, No. 14, 2015.
- Rozani, Muhammad Aizat Syimir, *et al.* "The Integration of Maqāṣid Al-Qurān in Modern Tafṣīr Methodologies: Challenges and Opportunities." *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, Vol. 9, No. 7, 2025.
- Saged, Ali Ali Gobaili, *et al.* "The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia." *Journal of Religion and Health*, Vol. 61, No. 1, 2022.
- Santini, Z. I., *et al.* "Social Disconnectedness Among Danish Adolescents." *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, Vol. 15, 2021.
- Santoso, Agus, *et al.* "The Suicide Phenomenon and Its Treatment in the Islamic Psycho-Spiritual Perspective." *Analisa: Journal of Social Science and Religion*, Vol. 9, No. 2, 2024.
- Schnell, Tatjana, dan Jürgen Maier. "Meaning in Life and Resilience to Stressors: Three Empirical Studies." *Journal of Positive Psychology*, Vol. 15, No. 5, 2020.
- Sebastian, C. L., dan S. P. Ahmed. "The Neurobiology of Emotion Regulation." *Dalam The Wiley Blackwell Handbook of Forensic Neuroscience*. John Wiley & Sons, 2018.
- Selak, Špela, *et al.* "Resilience and Social Support as Protective Factors against Suicidal Ideation among Tertiary Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study." *BMC Public Health*, Vol. 24, No. 1942, 2024.
- Serafini, Gianluca, *et al.* "A Specific Inflammatory Profile Underlying Suicide Risk? Systematic Review of the Main Literature Findings." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, No. 7, 2020.
- Setiawan, Ardhio, *et al.* "A Review of Tafsir Al-Misbah of Religious Tolerance in QS. Al-An'am Verse 108." *Proceedings of the International Conference on Islamic and Muhammadiyah Studies (ICIMS 2022)*. Paris: Atlantis Press, 2022.
- Shoib, S., *et al.* "Suicide in Muslim World and Way Forward." *Health Science Reports*, Vol. 6, No. 2, 2023.

- Siby, Robert, dan Juwinner Dedy Kasingku. "Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Educatio*, Vol. 10, No. 2, 2024.
- Soage, Ana Belén. "Sheikh Yusuf al-Qaradawi: A Moderate Voice from the Muslim World?" *Religion Compass*, Vol. 4/9, 2010.
- Steger, Michael F., dan Todd B. Kashdan. "Meaning in Life and Well-Being: A Brief Review and Conceptual Model." *Clinical Psychology Review*, Vol. 30, No. 4, 2019.
- Sueki, Hajime. "Relationship between Beck Hopelessness Scale and Suicidal Ideation: A Short-Term Longitudinal Study." *Death Studies*, Vol. 46, No. 2, 2020.
- Sufya, D. H., dan N. A. H. Abas. "Exploring Life Satisfaction as a Bridge Between Taqwa and Psychological Well-Being in Muslim Adolescents." *International Journal of Islamic Educational Psychology*, Vol. 5, No. 2, 2024.
- Sukring, *et al.* "The Crisis on Modern Human Spirituality." *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 6, No. 9, 2016.
- Suleiman, Kamal, *et al.* "Suicide Response in American Muslim Communities: A Community Case Study." *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 17, No. 1, 2022.
- Sulistiyawati, Ririn Afrian, *et al.* "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients." *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, Vol. 6, No. 4, 2019.
- Suzuki, Hisaomi, *et al.* "Suicide and Microglia: Recent Findings and Future Perspectives Based on Human Studies." *Frontiers in Cellular Neuroscience*, Vol. 13, 2019.
- Syaifullah, M. "Pendekatan Tafsir Tematik dalam Kajian Al-Qur'an Kontemporer." *Jurnal Studi Islam*, Vol. 15, No. 2, 2021.
- Syakirin, Ahmad Ridho. "Kontribusi Tafsir Kontemporer di Era Modern: Studi Atas Konsep Pemikiran dan Metodologi Tafsir." *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, Vol. 3, No. 2, 2022.
- Syukkur, Abdul. "Metode Tafsir al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi." *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Tabar, Hamid Reza Fahimi, *et al.* "Interpretation Methodology of Ibn Mas'ud's Narratives in Tafsir Ibn Kathir." *Journal of Studies of Qur'anic Sciences*, Vol. 5, No. 16, 2024.
- Tanaka, Masahiko, dan Koji Wada. "Moderating Effects of Meaning in Life on Stress and Suicidal Ideation among Psychiatric Outpatients in Japan." *Psychiatry Research*, Vol. 255, 2017.

- Tang, Zhiqiang, *et al.* "Global and Reflective Rumination Are Related to Suicide Attempts Among Patients Experiencing Major Depressive Episodes." *BMC Psychiatry*, Vol. 21, No. 524, 2021.
- Truter, Ben, *et al.* "Screening Young Children for Neurodevelopmental Differences in Sub-Saharan Africa: A Scoping Review." *BMC Psychiatry*, Vol. 25, 2025.
- Turecki, Gustavo, dan David A. Brent. "Suicide and Suicidal Behaviour." *The Lancet*, Vol. 395, No. 10224, 2020.
- Valdés-García, Karla Patricia, *et al.* "Psychosocial Suicide Risk Factors." *Gaceta Médica de Caracas*, Vol. 129, No. 1, 2021.
- Van Orden, Kimberly A., *et al.* "The Interpersonal Theory of Suicide: Current Status and Future Directions." *Psychological Review*, Vol. 117, No. 2, 2010.
- Van Tilburg, Theo G. "Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept." *Assessment*, Vol. 27, 2020.
- Vernon, David. *Dark Cognition: Evidence for Psi and Its Implications for Consciousness*. London: Routledge, 2020.
- Wagani, Rekha, dan Erminia Colucci. "Spirituality and Wellbeing in the Context of a Study on Suicide Prevention in North India." *Religions*, Vol. 9, No. 6, 2018.
- Wahyuningsih, Hepi. "Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis." *Psikologika*, Vol. 13, No. 25, 2008.
- Weegmann, Katharina M., *et al.* "Meaning in Life: Investigating Protective and Risk Factors for Harmful Alcohol Consumption." *Frontiers in Psychology*, Vol. 12, 2021.
- Wortmann, Jennifer H., *et al.* "Trauma and PTSD Symptoms: Does Spiritual Struggle Mediate the Link?" *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol. 3, No. 4, 2011.
- Wu, Andrew, *et al.* "Religion and Completed Suicide: a Meta-Analysis." *PLOS ONE*, Vol. 10, No. 6, 2015.
- Wu, Dihua, *et al.* "Altered Neural Activities during Emotion Regulation in Depression: A Meta-Analysis." *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, Vol. 49, No. 5, 2024.
- Yöyen, *et al.* "Psychological Risk Factors in the Transition from Suicidal Ideation to Suicide Attempt: A Systematic Review." *Healthcare*, Vol. 12, No. 18, 2024.
- Zahid, Muhammad. "Justice System of Islam in the Form of Qisas, Diyat and Harabah for the Protection of Human Dignity." *International Research Journal on Islamic Studies*, Vol. 1, 2019.
- Zarzycka, Beata, dan Pawel Zietek. "Spiritual Growth or Decline and Meaning-Making as Mediators of Anxiety and Satisfaction with Life

During Religious Struggle.” *Journal of Religion and Health*, Vol. 58, No. 3, 2019.

Zhang, Jie. “Community-Based Suicide Prevention: A Cross-National Perspective.” *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 10, 2019.

Zhu, Xuanyan, *et al.* “Assessment of Suicidal Risk Factors in Young Depressed Persons with Non-Suicidal Self-Injury Based on an Artificial Intelligence.” *BMC Psychology*, Vol. 13, 2025.

Rujukan Internet

Al-Atsari, Abu Isma'il Muslim. “Bunuh Diri Mencegakan Diri Sendiri,” almanhaj Diakses pada 14 November 2025. <https://almanhaj.or.id/6648-bunuh-diri-mencegakan-diri-sendiri>.

Al-Zuhailī, Wahbah. “al-Tafsīr al-Wajīz.” TafsirWeb.com. Diakses 17 September 2025. <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>.

Awakening Collective. “Spiritual Emptiness: What It Is, Why It Happens, and How to Work Through It.” Awakening Collective. Diakses 26 November 2025. <https://www.awakeningcollective.org/spiritual-emptiness.html>.

Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. “Therapeutic.” Cambridge University Press. Diakses 2025. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapeutic>.

Collins COBUILD Advanced Learner's Dictionary. “Emptiness.” Diakses 26 November 2025. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/spiritual-emptiness>.

Majelis Ulama Indonesia. “Komisi Dakwah MUI Ajak Kuatkan Spiritual untuk Cegah Bunuh Diri.” MUI.or.id. Diakses 4 Juni 2025. <https://mui.or.id/baca/berita/komisi-dakwah-mui-ajak-kuatkan-spiritual-untuk-cegah-bunuh-diri>.

Solent Mind. “Understanding Dissociative Disorders.” 2021. <https://www.solentmind.org.uk>.

LAMPIRAN

herisulaiman2511@gmail.com 1

Bab 1-5_Tohirin_PKU-MI

Document Details

Submission ID
trncold::3618:123318969

Submission Date
Dec 1, 2025, 1:23 PM GMT+7

Download Date
Dec 1, 2025, 2:01 PM GMT+7

File Name
Bab 1-5_Tohirin_PKU-MI.pdf

File Size
2.8 MB

217 Pages
69,050 Words
440,572 Characters

 Page 1 of 237 - Cover Page

Submission ID trncold::3618:123318969

 Page 2 of 237 - Integrity Overview

Submission ID trncold::3618:123318969


12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 6%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 6%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

| | | | |
|-----------|----------------|---|-----|
| 1 | Internet | repository.ptiq.ac.id | 3% |
| 2 | Internet | ia802901.us.archive.org | <1% |
| 3 | Internet | archive.org | <1% |
| 4 | Internet | etd.iain-padangsidempuan.ac.id | <1% |
| 5 | Publication | Stokes, Christopher T.. "Heart, Soul, Mind, and Strength: Understanding Spirituali... | <1% |
| 6 | Publication | Hershey, Matthew Todd. "Inclination Toward Death: Suicide, Sacrifice, and State C... | <1% |
| 7 | Internet | digilib.uin-suka.ac.id | <1% |
| 8 | Internet | repository.liq.ac.id | <1% |
| 9 | Internet | idr.uin-antasari.ac.id | <1% |
| 10 | Student papers | UIN Sunan Ampel Surabaya on 2024-12-19 | <1% |
| 11 | Internet | terjemahantafsiralquran.wordpress.com | <1% |

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

1. Nama : Tohirin
2. Tempat, Tanggal Lahir : Margorejo, 01 April 1988
3. Jenis Kelamin : Pria
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat KTP : KP. Sawah Murti, RT/RW. 004/002, Desa/kel. Bojongsempu, kec. Parung, Kab. Bogor
7. Nomor Telepon / HP : 0822-1050-6925
8. E-mail : dewimasto88@gmail.com
9. Kode Pos : 16340

II. Pendidikan Formal

1. 1994–2000 : SDN 02 Margorejo, Lampung Tengah
2. 2000–2003 : MTs. 07 Surabaya, Lampung Tengah
3. 2003–2006 : MA Ma'arif 04 Kalirejo
4. 2007–2011 : STAI Nurul Iman Parung-bogor
5. 2024–2026 : Pasca sarjana Universitas PTIQ Jakarta

III. Riwayat Pekerjaan

1. 2013-2026 : Pengajar di Yayasan Al-Ashriyyah Nurul Iman Islamic Boarding School Parung-Bogor

IV. Riwayat Organisasi

1. Wakil Ketua Pondok Putra Al Ashriyyah Nurul Iman Tahun 2016-2018

V. Karya Ilmiah

1. 2011 : Hukum Jatuh Talaq Bagi Perempuan Berdasarkan Q.S. Al Baqarah: 229 Menurut Tafsir Ash Showi

