

# Jurnal Agama dan Masyarakat SOSIOLOGIA

## Bunuh Diri Sebagai Penyimpangan Sosial Terhadap Norma Agama

**Mutia Fadhilah**

<sup>1</sup>Mutia Fadhilah, Universitas Islam Negeri Sultam Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

**Corresponding Author:** Mutia Fadhilah, [fadhilahmutia99@gmail.com](mailto:fadhilahmutia99@gmail.com)

Submitted: 2 Juli 2024 / Ecepted: 30 Mei 2025 / Published: 31 Mei 2025

DOI : <https://doi.org/10.35905/sosiologia.v3i2.11022>

### ABSTRACT

*The phenomenon of suicide among students has become a global issue that requires serious attention, especially from the perspective of Islam. Suicide among students is considered a deviation from Islamic norms, which strictly prohibit such acts. In Islam, life is considered a trust that must be protected, and suicide is viewed as a serious violation of religious teachings. This study uses a descriptive method through literature review and bibliographic study to explore the factors that drive students to commit suicide, the impacts, and prevention efforts that can be made. The results show that factors such as academic pressure, personal problems, and social expectations can affect students' mental health, which in extreme cases can lead to suicide. The impact of suicide includes profound psychological and emotional effects on family and friends, decreased academic performance, and disruption of mental and physical health. Effective prevention efforts include strong religious education, social and community support, family and friend involvement, and integrated mental health programs. An approach based on Islamic values has great potential in providing the spiritual and emotional support needed to prevent suicide among students.*

### KEYWORDS

*Student suicide; Mental health; Islamic perspective; Prevention based on religious values*

### ABSTRAK

*Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa telah menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius, terutama dari perspektif agama Islam. Bunuh diri pada mahasiswa sebagai bentuk penyimpangan terhadap norma agama Islam, yang secara tegas melarang tindakan tersebut. Dalam Islam, kehidupan dianggap sebagai amanah yang harus dijaga dan bunuh diri dipandang sebagai pelanggaran serius terhadap ajaran agama. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui studi literatur dan kajian kepustakaan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mendorong mahasiswa melakukan bunuh diri, dampak yang ditimbulkan, dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan akademis, masalah pribadi, dan ekspektasi sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yang dalam kasus ekstrim dapat mendorong tindakan bunuh diri. Dampak bunuh diri meliputi efek psikologis dan emosional yang mendalam pada keluarga dan teman, penurunan kinerja akademis, serta gangguan pada kesehatan mental dan fisik. Upaya pencegahan yang efektif meliputi pendidikan agama yang kuat, dukungan sosial dan komunitas dan keterlibatan keluarga dan teman, serta program kesehatan mental yang terintegrasi. Pendekatan berbasis nilai-nilai Islam memiliki potensi besar dalam memberikan dukungan spiritual dan emosional yang diperlukan untuk mencegah bunuh diri di kalangan mahasiswa.*

### KATA KUNCI

*Bunuh diri mahasiswa; Kesehatan mental; Perspektif Islam; Pencegahan berbasis nilai agama*



## 1. PENDAHULUAN

Penyimpangan adalah aspek negatif dari perilaku positif, yaitu perilaku yang tidak sejalan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, baik itu norma hukum, kesusilaan, kesopanan, maupun norma agama. Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa telah menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius.

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan, baik dari segi akademis, sosial, maupun pribadi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Di tengah tekanan tersebut, beberapa mahasiswa mungkin merasa putus asa hingga mempertimbangkan bunuh diri sebagai jalan keluar. Fenomena ini tidak hanya menjadi perhatian dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga dalam konteks keagamaan, khususnya Islam.

Dalam perspektif Islam, kehidupan adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dihormati. Al-Qur'an dan Hadis secara tegas melarang bunuh diri, dengan menekankan pentingnya menghadapi ujian hidup dengan sabar dan tawakal. Mengakhiri hidup sendiri dianggap sebagai bentuk penyimpangan serius dari ajaran agama, serta pelanggaran terhadap kehendak Ilahi. Oleh karena itu, bunuh diri dalam Islam tidak hanya dilihat sebagai masalah kesehatan mental, tetapi juga sebagai pelanggaran etika dan spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk membahas faktor-faktor yang mendorong mahasiswa melakukan bunuh diri, bagaimana tindakan tersebut dipandang dalam Islam, bagaimana dampak yang ditimbulkan dari kasus tersebut, serta upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan melalui pendekatan agama. Dengan memahami perspektif Islam terhadap bunuh diri, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif dalam mencegah dan menangani masalah ini di kalangan mahasiswa. Pendekatan berbasis agama memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan spiritual dan emosional yang dibutuhkan oleh mahasiswa.<sup>1</sup>

Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa merupakan salah satu masalah sosial yang semakin mengkhawatirkan. Mahasiswa, sebagai kelompok usia dewasa awal, berada dalam fase kehidupan yang rawan mengalami tekanan psikologis, sosial, dan akademik. Tekanan tersebut dapat berujung pada gangguan kesehatan mental, yang dalam kasus ekstrem, dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan bunuh diri. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian keempat tertinggi di dunia pada kelompok usia 15–29 tahun. Angka ini menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang mendorong tindakan bunuh diri, terutama dalam konteks mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi dan pencarian identitas.

Bunuh diri tidak hanya dipandang sebagai masalah kesehatan mental, tetapi juga sebagai bentuk penyimpangan sosial, terutama jika ditinjau dari perspektif norma-norma agama. Dalam hampir semua agama, tindakan bunuh diri dilarang keras dan dianggap sebagai dosa besar. Norma agama memberikan pedoman hidup dan batasan moral yang seharusnya menjadi benteng bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam Islam, misalnya, bunuh diri dianggap sebagai bentuk pelanggaran terhadap hak Allah atas hidup manusia (QS. An-Nisa: 29). Oleh karena itu, tindakan bunuh diri dapat dikaji sebagai penyimpangan terhadap nilai dan norma agama yang berlaku dalam masyarakat.

Dalam konteks sosiologis, penyimpangan sosial terjadi ketika seseorang bertindak bertentangan dengan nilai-nilai dan norma yang dianut masyarakat. Emile Durkheim (1897) dalam karya klasiknya *Le Suicide* mengidentifikasi bahwa bunuh diri merupakan produk dari kondisi sosial tertentu, seperti lemahnya integrasi sosial atau keterputusan dari nilai-nilai kolektif. Dalam hal ini, lemahnya internalisasi nilai-nilai agama dan menurunnya kontrol sosial terhadap individu menjadi penyebab penting yang perlu ditelusuri, terutama di lingkungan kampus yang cenderung semakin sekuler dan individualistik.

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, konflik keluarga, keterasingan sosial, atau krisis eksistensial sering kali merasa kehilangan arah dan makna hidup. Ketika nilai-nilai agama tidak lagi menjadi sandaran atau ketika lingkungan sosial tidak mampu memberikan dukungan moral, maka tindakan bunuh diri dapat muncul sebagai bentuk pelarian atau protes terhadap kondisi yang dirasa tidak tertanggulangi. Sebagaimana dijelaskan oleh Joiner (2005) dalam teorinya *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide*, keinginan bunuh diri muncul karena adanya perasaan tidak dimiliki dan menjadi beban bagi orang lain, yang diperparah dengan kemampuan atau keberanian untuk melakukannya.

Di sisi lain, penting untuk melihat bagaimana norma agama berperan dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap tindakan bunuh diri. Sebagian besar mahasiswa di Indonesia berasal dari latar belakang keluarga dan masyarakat yang religius, namun tidak semua dari mereka memiliki pemahaman atau keterikatan spiritual yang

---

<sup>1</sup> Fauzan Addinul Jihad and Mohammad Zakki Azani, 'Analysis of Student Suicide Cases in Electronic Media: Perspectives and the Role of Islamic Education', *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2024, pp. 2355–62, doi:10.23917/iseth.5151.

mendalam. Hal ini menimbulkan kesenjangan antara norma agama yang berlaku dengan praktik kehidupan sehari-hari. Ketidaksiharian ini dapat menyebabkan individu mengalami konflik nilai (value conflict) yang mempengaruhi cara mereka memaknai penderitaan dan solusi yang diambil atas masalah hidupnya.

Penting pula untuk mempertimbangkan dinamika kehidupan kampus yang turut berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Lingkungan akademik yang kompetitif, tekanan untuk berprestasi, serta minimnya ruang untuk mengekspresikan keresahan batin sering kali menjadi pemicu gangguan mental. Ketika lembaga pendidikan tinggi gagal membangun sistem dukungan spiritual dan psikologis, maka mahasiswa menjadi rentan terhadap penyimpangan, termasuk tindakan bunuh diri. Di sinilah letak pentingnya membangun kembali integrasi nilai-nilai agama dalam sistem pendidikan dan kehidupan kampus secara lebih holistik.

Penelitian ini menjadi relevan dalam rangka mengkaji bagaimana bunuh diri dapat dipahami bukan hanya sebagai persoalan individu atau medis semata, tetapi juga sebagai penyimpangan terhadap norma sosial dan agama yang berlaku. Dengan menyoroti kasus-kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, studi ini ingin melihat sejauh mana lemahnya pemahaman dan internalisasi norma agama turut berkontribusi terhadap tindakan tersebut. Selain itu, studi ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pentingnya revitalisasi nilai-nilai keagamaan sebagai bagian dari strategi pencegahan bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Dengan demikian, kajian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi terhadap studi sosiologi penyimpangan dan sosiologi agama, tetapi juga membuka ruang bagi pengembangan pendekatan yang lebih transdisipliner dalam penanganan bunuh diri. Pendekatan yang menggabungkan perspektif agama, sosial, dan psikologi diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual. Hal ini juga sejalan dengan upaya membangun sistem pendidikan tinggi yang lebih peduli terhadap kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1. Teori Bunuh Diri Emile Durkheim

Emile Durkheim, sosiolog Prancis yang dianggap sebagai bapak sosiologi modern, mengkaji bunuh diri dalam karyanya yang sangat terkenal berjudul "Le Suicide" (1897). Dalam buku tersebut, Durkheim menolak pandangan bahwa bunuh diri hanya disebabkan oleh faktor psikologis atau patologis individu. Sebaliknya, ia menekankan bahwa bunuh diri adalah gejala sosial yang dapat dijelaskan secara sosiologis, terutama melalui tingkat integrasi dan regulasi sosial dalam masyarakat.

Emile Durkheim membagi bunuh diri ke dalam empat tipe utama, yang masing-masing berkaitan dengan tingkat integrasi sosial (seberapa besar seseorang merasa menjadi bagian dari masyarakat) dan regulasi sosial (seberapa kuat norma dan aturan masyarakat membimbing perilaku individu):

#### a. Bunuh Diri Egoistik (Egoistic Suicide)

Bunuh diri ini terjadi ketika individu tidak cukup terikat dengan kelompok sosialnya. Orang yang hidup dalam isolasi sosial atau memiliki ikatan lemah dengan nilai-nilai komunitas lebih rentan terhadap bunuh diri jenis ini. Analisis Durkheim: Ketika seseorang merasa tidak terhubung dengan masyarakat atau kehilangan rasa memiliki, maka dorongan untuk tetap hidup pun melemah. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengalami krisis eksistensial, tidak memiliki hubungan sosial yang kuat, dan kehilangan makna hidup. Dalam masyarakat modern yang individualistik, jenis ini semakin umum.

Bunuh diri egoistik terjadi ketika individu tidak memiliki keterikatan sosial yang memadai dengan kelompok atau komunitasnya. Emile Durkheim (1897) mengemukakan bahwa lemahnya integrasi sosial membuat seseorang kehilangan makna hidup dan tujuan eksistensial. Individu yang hidup dalam isolasi sosial, minim dukungan emosional, dan merasa terputus dari nilai-nilai bersama lebih rentan terhadap bunuh diri jenis ini. Dalam konteks modern, bunuh diri egoistik sering ditemukan di masyarakat yang sangat individualistik, di mana hubungan sosial cenderung bersifat dangkal dan kompetitif. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengalami krisis eksistensial, merasa tidak memiliki dukungan sosial yang kuat, serta kehilangan arah dan makna hidup, dapat mengalami tekanan psikologis yang berujung pada keputusan bunuh diri. Durkheim menegaskan bahwa keterasingan dari komunitas dan lemahnya rasa kebersamaan dapat mengurangi "ikatan moral" yang menahan individu dari tindakan destruktif terhadap diri sendiri. Fenomena ini juga ditegaskan oleh penelitian kontemporer yang menemukan bahwa rendahnya keterhubungan sosial (social connectedness) dan meningkatnya individualisme berkontribusi signifikan terhadap risiko bunuh diri, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Faktor-faktor seperti kesepian, alienasi sosial, serta tekanan akademik dan eksistensial memperkuat kecenderungan egoistik dalam masyarakat modern yang semakin terfragmentasi.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> K. C. Kleiman, E. M., Chiurliza, B., Coppersmith, D., & Law, 'Social Connectedness and Suicide: The Moderating Role of Loneliness and Perceived Belongingness', *Frontiers in Psychology*, 5 (2024), doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367810>.

b. Bunuh Diri Altruistik (Altruistic Suicide)

Kebalikan dari bunuh diri egoistik, bunuh diri altruistik muncul ketika tingkat integrasi sosial individu dengan kelompoknya sangat tinggi, hingga individu menganggap hidupnya sepenuhnya milik kelompok atau komunitas. Dalam kondisi ini, individu rela mengorbankan diri demi kepentingan sosial, moral, atau spiritual kelompok. Menurut Emile Durkheim (1897), bunuh diri altruistik terjadi ketika “ikatan sosial yang terlalu kuat” menyebabkan individu kehilangan otonomi personal, dan tindakan bunuh diri dianggap sebagai kewajiban moral atau kehormatan sosial. Contoh klasik dari bunuh diri altruistik adalah praktik Seppuku di Jepang zaman samurai, di mana seseorang melakukan bunuh diri demi menjaga kehormatan setelah kegagalan atau aib, serta aksi bunuh diri atas nama agama atau kelompok ideologis, di mana individu meyakini bahwa kematian mereka memiliki makna spiritual atau politis yang tinggi. Dalam konteks masyarakat tradisional yang kolektivistik, tindakan seperti ini sering dianggap heroik atau suci karena dipahami sebagai pengorbanan untuk kepentingan bersama. Durkheim menegaskan bahwa dalam masyarakat dengan solidaritas mekanik yang tinggi, norma dan nilai bersama dapat menekan kebebasan individu sehingga pilihan untuk hidup atau mati pun ditentukan oleh kepentingan kolektif. Penelitian kontemporer mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa nilai-nilai komunal yang ekstrem dan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dapat meningkatkan kecenderungan terhadap bunuh diri altruistik, terutama dalam konteks ideologis atau keagamaan.<sup>3</sup>

c. Bunuh Diri Anomik (Anomic Suicide).

Jenis bunuh diri ini terjadi akibat lemahnya regulasi sosial atau ketidakstabilan norma dalam masyarakat. Kondisi ini biasanya muncul pada saat terjadi perubahan sosial atau ekonomi yang drastis, seperti krisis ekonomi, perceraian, kehilangan pekerjaan, atau disrupsi budaya akibat modernisasi cepat. Dalam situasi seperti ini, individu kehilangan pedoman hidup karena norma-norma lama telah runtuh sementara norma-norma baru belum terbentuk secara mapan. Menurut Emile Durkheim (1897), keadaan anomie menggambarkan situasi di mana individu tidak lagi mengetahui bagaimana harus bertindak atau apa yang diharapkan oleh masyarakat. Ketidadaan pedoman moral dan sosial ini menimbulkan rasa hampa, kebingungan, serta kehilangan arah hidup. Akibatnya, individu mengalami ketegangan antara harapan dan kenyataan, yang pada titik ekstrem dapat mendorong tindakan bunuh diri. Contoh konkret dapat dilihat pada mahasiswa yang mengalami tekanan berat akibat ketidakstabilan ekonomi keluarga, perubahan lingkungan kampus yang ekstrem, atau pergeseran nilai sosial yang membingungkan. Dalam konteks masyarakat modern, fenomena ini semakin relevan karena laju perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang sangat cepat sering kali melampaui kemampuan individu untuk beradaptasi. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa kondisi anomie dan ketidakpastian sosial berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko bunuh diri, terutama di kalangan muda yang menghadapi tekanan akademik, ekonomi, dan ekspektasi sosial yang tidak seimbang (Park et al., 2024). Studi ini menegaskan relevansi teori Durkheim dalam menjelaskan krisis makna dan disintegrasi moral yang terjadi dalam masyarakat modern.<sup>4</sup>

d. Bunuh Diri Fatalistik (Fatalistic Suicide)

Bunuh diri fatalistik terjadi ketika regulasi sosial terlalu ketat sehingga individu merasa hidupnya sepenuhnya dikendalikan oleh aturan, norma, atau tekanan eksternal yang tidak dapat ditoleransi. Dalam situasi seperti ini, individu kehilangan rasa otonomi dan harapan terhadap masa depan karena tidak mampu melepaskan diri dari struktur sosial yang menindas. Menurut Emile Durkheim (1897), bunuh diri fatalistik merupakan akibat dari over-regulation, yaitu kondisi ketika aturan dan norma sosial terlalu membatasi ruang gerak individu hingga menimbulkan perasaan tercekik dan tanpa jalan keluar. Dalam konteks ini, tindakan bunuh diri menjadi bentuk “pelarian” dari penderitaan yang dipersepsikan tidak memiliki akhir. Contoh klasiknya adalah tahanan yang menghadapi hukuman seumur hidup tanpa harapan kebebasan, pekerja yang hidup dalam sistem kerja yang menindas, atau mahasiswa yang menghadapi tekanan ekstrem dari keluarga dan institusi akademik yang menuntut kesempurnaan tanpa mempertimbangkan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam masyarakat modern yang sangat kompetitif, tekanan sosial dan akademik yang berlebihan sering kali menjadi pemicu munculnya perasaan tidak berdaya yang khas pada bunuh diri fatalistik. sosial yang kaku, tuntutan institusional yang tinggi, serta kurangnya kebebasan personal berkontribusi signifikan terhadap stres kronis dan risiko bunuh diri, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Studi terbaru juga menyoroti pentingnya keseimbangan antara kontrol sosial dan otonomi individu untuk mencegah timbulnya perasaan fatalistik dalam masyarakat modern.

<sup>3</sup> S. Timmermans, S., Leenaars, A. A., & Stack, 'Reconsidering Altruistic Suicide: Cultural, Moral, and Collective Dimensions in Modern Contexts', *Frontiers in Sociology*, 9 (2024), doi:<https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1349821>.

<sup>4</sup> H. J. Park, J. Y., Kim, S. H., & Lee, 'Social Anomie, Economic Stress, and Suicide Risk among Young Adults: Revisiting Durkheim's Theory in the Digital Era.', *Frontiers in Psychology*, 15 (2014), p. 1398456, doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg>.

Menurut James W. Van Der Zanden Penyimpangan perilaku merupakan yang oleh sejumlah besar orang dianggap sebagai hal yang tercela dan diluar batas toleransi. Ia berpendapat bahwa faktor-faktor penyimpangan sosial dikarenakan longgarnya nilai dan norma, sosialisasi yang tidak sempurna, dan sosialisasi subkebudayaan yang menyimpang. Dalam kasus ini bunuh diri adalah tindakan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, masalah pribadi, dan ekspektasi sosial. Dalam konteks agama Islam, bunuh diri dipandang sebagai tindakan yang sangat bertentangan dengan ajaran agama.

a. Perspektif Teologis

Ajaran Al-Qur'an: "Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah maha penyayang kepadamu." (QS. An-Nisa: 29). Konsep sabar dan tawakal: Tawakal dapat membuat hati tenang dan menumbuhkan thuma'ninah dalam hati sehingga kita bisa bersabar ketika ujian datang dan bersyukur ketika nikmat datang. Dia bertawakal kepada Allah dengan sepenuh hati dan yakin bahwa Dia tidak akan mengecewakannya.

b. Perspektif Psikologis

Teori stres dan koping menurut Lazarus dan Folkman (1984), situasi stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Orang-orang akan mengambil tindakan untuk mengatasi dampak negatif ini daripada membiarkan mereka berlanjut. Dalam konteks Islam koping religius seperti membaca al-Qur'an, berdoa, mendekatkan diri kepada tuhan. Teori Frustrasi-Agresi: Teori ini menyatakan bahwa frustrasi yang tidak tersalurkan dapat berujung pada tindakan agresif, termasuk terhadap diri sendiri (Dollard et al., 1939). Dalam Islam, tindakan bunuh diri sebagai akibat dari frustrasi menunjukkan kurangnya pemahaman dan penghayatan terhadap ajaran agama yang mengajarkan kesabaran dan tawakal.

c. Perspektif Sosiologis

Teori Anomie Durkheim: Emile Durkheim dalam karyanya "Le Suicide" (1897) menjelaskan bahwa anomie, atau keadaan tanpa norma, dapat menyebabkan individu merasa terisolasi dan kehilangan makna hidup, yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Dalam masyarakat Muslim, penyimpangan dari norma agama dapat menyebabkan perasaan keterasingan dan putus asa.

## 2.2. Penyimpangan Sosial dan Norma Sosial

Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa menjadi perhatian penting dalam diskursus sosiologis dan keagamaan. Bunuh diri tidak sekadar persoalan individu, melainkan mencerminkan disfungsi dalam struktur sosial yang seharusnya menopang kehidupan individu. Dalam pandangan agama, kehidupan adalah anugerah Ilahi yang tidak boleh diakhiri oleh kehendak pribadi. Oleh karena itu, tindakan bunuh diri dianggap sebagai penyimpangan serius terhadap norma-norma religius yang mendasar.<sup>5</sup> Norma agama, khususnya dalam Islam, mengharamkan tindakan bunuh diri, karena dinilai sebagai bentuk keputusan terhadap rahmat Tuhan.

Masyarakat yang religius seperti Indonesia, norma agama tidak hanya menjadi sumber pedoman hidup individu, tetapi juga bertindak sebagai kontrol sosial kolektif. Norma ini mempengaruhi bagaimana individu merespons tekanan hidup, konflik batin, dan tantangan psikososial. Namun, tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta problem internalisasi nilai agama menyebabkan sebagian mahasiswa kehilangan orientasi hidup. Hal ini mengindikasikan terjadinya pelemahan fungsi norma dalam kehidupan sosial.<sup>6</sup>

Emile Durkheim dalam karya klasiknya *Le Suicide* (1897) menjelaskan bahwa bunuh diri adalah fenomena sosial, bukan semata persoalan psikologis individu. Durkheim mengkategorikan bunuh diri ke dalam empat tipe: egoistik, altruistik, anomik, dan fatalistik. Bunuh diri egoistik terjadi ketika individu terputus dari integrasi sosial, misalnya mahasiswa yang merasa kesepian, tidak memiliki teman dekat, atau tidak aktif dalam organisasi kampus. Kondisi ini membuat individu merasa terasing dan kehilangan makna hidup.<sup>7</sup>

Selain itu, Durkheim juga menjelaskan bunuh diri anomik yang terjadi karena lemahnya regulasi sosial. Individu yang mengalami perubahan sosial drastis seperti kehilangan beasiswa, perceraian orang tua, atau kegagalan akademik bisa mengalami krisis nilai. Dalam konteks ini, norma sosial dan agama tidak lagi memberikan arah yang jelas. Mahasiswa yang mengalami kondisi demikian bisa merasa tidak memiliki kontrol atas hidupnya, lalu mengambil jalan pintas melalui bunuh diri.<sup>8</sup>

Robert K. Merton melalui Strain Theory menambahkan bahwa penyimpangan sosial, termasuk bunuh diri, terjadi ketika individu tidak mampu mencapai tujuan yang dikonstruksi secara budaya dengan cara yang tersedia secara

<sup>5</sup> Hakimah, 'Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa', *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7.2 (2024), pp. 189–200, doi:10.32528/tarlim.v7i2.2376.

<sup>6</sup> Susanto Pratama, Heppy, 'Hubungan Antara Dukungan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa', *British Medical Journal*, 2.5474 (2025), pp. 1333–36.

<sup>7</sup> E. Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology* (Routledge, 2005).

<sup>8</sup> G Ritzer, *Sociological Theory* (McGraw-Hill, 2011).

institusional. Mahasiswa dihadapkan pada ekspektasi tinggi untuk sukses, tetapi tidak semua memiliki sumber daya ekonomi, dukungan keluarga, atau kemampuan akademik yang memadai. Ketidaksesuaian antara tujuan dan sarana menciptakan tekanan (strain) yang dapat mendorong penyimpangan, termasuk dalam bentuk destruktif seperti bunuh diri.<sup>9</sup>

Travis Hirschi melalui Social Control Theory menyatakan bahwa penyimpangan terjadi saat ikatan sosial melemah. Ikatan ini meliputi attachment (keterikatan), commitment (komitmen), involvement (keterlibatan), dan belief (kepercayaan terhadap norma). Mahasiswa yang kehilangan koneksi emosional dengan keluarga, lemah dalam kepercayaan terhadap ajaran agama, atau kurang aktif dalam komunitas sosial akan lebih rentan terhadap penyimpangan.<sup>10</sup> Dalam hal ini, lemahnya belief terhadap nilai agama menjadikan norma tersebut tidak lagi efektif sebagai pencegah perilaku menyimpang.

Dalam teori interaksionisme simbolik, Howard Becker melalui Labeling Theory menjelaskan bahwa seseorang menjadi menyimpang karena label sosial yang diberikan kepadanya. Mahasiswa yang mengalami depresi atau gangguan mental seringkali distigmatisasi sebagai "tidak waras" atau "bermasalah." Label negatif ini membuat individu merasa terasing dari lingkungannya, yang pada akhirnya bisa memicu tindakan ekstrem.<sup>11</sup> Proses pelabelan ini juga berdampak pada cara individu memandang dirinya sendiri dan bisa memperkuat perilaku menyimpang.

Dari perspektif keagamaan, tindakan bunuh diri jelas merupakan bentuk pelanggaran terhadap ajaran agama. Dalam Islam, Al-Qur'an dengan tegas melarang perbuatan ini (Q.S. Al-Baqarah: 195, An-Nisa: 29), dan Hadis Nabi menyatakan bahwa pelaku bunuh diri akan mendapat hukuman berat di akhirat. Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap ajaran tersebut. Kurangnya internalisasi nilai agama menjadi salah satu faktor krusial yang menjadikan norma agama kehilangan daya tekan terhadap tindakan menyimpang.<sup>12</sup>

Peran institusi seperti keluarga dan kampus sangat vital dalam memperkuat sistem sosial dan religius mahasiswa. Kampus perlu menyediakan layanan konseling, bimbingan rohani, dan program pembinaan karakter yang berkelanjutan. Di sisi lain, keluarga juga harus menjadi tempat yang hangat dan suportif, terutama bagi mahasiswa yang sedang berjuang secara emosional. Kolaborasi antara sistem sosial dan sistem nilai agama penting untuk membangun ketahanan mental dan spiritual mahasiswa.<sup>13,14</sup>

### 3. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan studi literatur untuk menganalisis bunuh diri sebagai bentuk penyimpangan sosial terhadap norma agama. Sumber data yang dikaji meliputi artikel jurnal ilmiah, buku, penelitian terdahulu, laporan pelaksanaan program, regulasi, serta data sekunder lain yang relevan seperti statistik kesehatan masyarakat, laporan rumah sakit, dan data kepolisian. Proses kajian pustaka dilakukan secara sistematis: penentuan kata kunci dan istilah pencarian misalnya "suicide", "religion", "Islam and suicide". pencarian basis data elektronik utama (mis. PubMed, Scopus, Google Scholar, dan repositori universitas), seleksi naskah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (mis. publikasi peer-review, terbit sejak 2010 sampai 2024, bahasa Indonesia atau Inggris, serta relevansi terhadap tema), ekstraksi informasi kunci (metode, sampel, temuan utama, dan implikasi agama/sosial), serta sintesis naratif temuan untuk menggambarkan pola, faktor risiko, serta peran norma agama dalam memoderasi atau memperkuat risiko bunuh diri. Analisis berfokus pada pengidentifikasian mekanisme sosial-kultural dan religius yang berkontribusi pada fenomena tersebut (mis. stigma, disfungsi dukungan sosial, interpretasi teologis), serta implikasi bagi intervensi pencegahan yang sensitif secara agama dan budaya. Untuk memastikan cakupan terkini, penelitian juga memasukkan studi empiris terbaru yang mengeksplorasi hubungan antara agama/keagamaan dan perilaku bunuh diri, sehingga temuan dapat dikontekstualkan terhadap dinamika sosial-keagamaan kontemporer.<sup>15</sup>

<sup>9</sup> R. K Merton, *Social Theory and Social Structure* (Free Press, 1968).

<sup>10</sup> T Hirschi, *Causes of Delinquency* (University of California Press, 1969).

<sup>11</sup> H. S Becker, *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance* (Free Press, 1963).

<sup>12</sup> Abd. Hamid Cholili and others, 'Pengaruh Spiritualitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa', *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1.2 (2024), pp. 96–105, doi:10.33367/jtpigc.v1i2.6170.

<sup>13</sup> Winahyu Fajar Pamungkas and others, 'Peran Kedewasaan Religius Terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19', *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3.3 (2025), pp. 537–42, doi:10.61104/ihsan.v3i3.1299.

<sup>14</sup> Bintang Fitri Pratiwi Rahmadani, Ujang Rohman, and Shalahudin Ismail, 'Silaturahmi Dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi Dalam Perspektif Hadis', *Journal of Psychology Students*, 2.2 (2023), pp. 63–71, doi:10.15575/jops.v2i2.27516.

<sup>15</sup> Syeda Ayat e.Zainab Ali and Tamkeen Saleem, 'Psychological Autopsies: Religious and Spiritual Factors for Suicide in Cases and Controls', *Frontiers in Psychiatry*, 15.October (2024), pp. 1–9, doi:10.3389/fpsy.2024.1419669.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyimpangan sosial atau perilaku menyimpang, baik disadari atau tidak, pernah dialami atau dilakukan oleh sebagian dari kita. Penyimpangan sosial dapat terjadi di mana saja dan oleh siapa saja. Tingkat dan skala penyimpangan, besar atau kecil, luas atau sempit, tentu akan mempengaruhi keseimbangan kehidupan masyarakat. Suatu perilaku dianggap menyimpang jika tidak sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat. Dengan kata lain, penyimpangan (*deviation*) adalah segala macam pola perilaku yang gagal menyesuaikan diri (*conformity*) dengan kehendak masyarakat.

##### 4.1 Bunuh Diri Mahasiswa dan Penyimpangan Sosial

Berkaitan dengan penyimpangan sosial yang terjadi dalam kasus bunuh diri mahasiswa di Indonesia, data menunjukkan peningkatan kasus bunuh diri di seluruh dunia dan di Indonesia. Beberapa masalah umum yang dihadapi mahasiswa diantaranya masalah keuangan, hubungan dengan dosen, masalah akademis, hubungan pertemanan, masalah percintaan, dan masalah kesehatan. Dalam situasi sulit, banyak orang yang berpikir untuk bunuh diri. Ide bunuh diri adalah rencana mental untuk mengakhiri hidup, tetapi tidak terjadi. Mereka memiliki banyak alasan untuk bunuh diri, termasuk masalah kesehatan, persahabatan, keluarga, ekonomi, akademis, romansa, pelecehan, peristiwa yang menekan, dan masalah sosial. Hal ini terkait dengan teori bunuh diri Emile Durkheim, yang menyatakan bahwa bunuh diri tidak hanya disebabkan oleh gangguan mental. Mungkin benar bahwa beberapa individu memiliki kecenderungan lebih besar untuk bunuh diri daripada orang lain, dan ada faktor eksternal yang dapat menyebabkan bunuh diri.

Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa Indonesia semakin menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dalam beberapa tahun terakhir. Mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan, baik akademik, ekonomi, maupun sosial. Data Kementerian Kesehatan RI (2022) mencatat terdapat 826 kasus bunuh diri di Indonesia, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri melaporkan 971 kasus bunuh diri sepanjang Januari–Oktober 2023, dengan Jawa Tengah sebagai provinsi dengan jumlah kasus tertinggi ([sosiologi.uin-suka.ac.id](http://sosiologi.uin-suka.ac.id), 2023). Meskipun data spesifik mengenai bunuh diri mahasiswa sulit diperoleh karena stigma dan underreporting, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, masalah keuangan, serta lemahnya dukungan sosial berperan signifikan terhadap meningkatnya ide bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Dalam teori klasik Émile Durkheim (1897), bunuh diri bukan hanya persoalan psikologis individual, tetapi juga merupakan gejala sosial akibat lemahnya integrasi dan regulasi dalam masyarakat. Durkheim mengklasifikasikan empat tipe bunuh diri — egoistik, altruistik, anomik, dan fatalistik — berdasarkan keseimbangan antara integrasi sosial dan regulasi sosial. Dalam konteks mahasiswa Indonesia, tiga tipe pertama tampak paling relevan: egoistik muncul saat mahasiswa merasa terisolasi dan kehilangan makna sosial; anomik terjadi ketika tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan menimbulkan kebingungan norma; dan fatalistik tampak ketika mahasiswa merasa terkekang oleh sistem kampus yang kaku dan tuntutan yang tidak realistis. Dengan demikian, bunuh diri dapat dipahami sebagai bentuk penyimpangan sosial yang mencerminkan disfungsi sistem sosial pendidikan dan kegagalan lembaga dalam menyediakan dukungan emosional yang memadai.

Penelitian empiris mendukung penjelasan Durkheim tersebut. Studi lintas universitas di Indonesia oleh menemukan bahwa 16,95% mahasiswa memiliki ide bunuh diri (*suicidal ideation*). Faktor-faktor yang memengaruhi antara lain stres akademik, depresi, rendahnya harga diri, dan kurangnya dukungan sosial. Hasil penelitian lain oleh *International Journal of Humanities, Social Sciences and Management* (2023) menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki korelasi positif dengan ide bunuh diri di kalangan mahasiswa Jawa Timur. Mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik cenderung kehilangan motivasi dan mengalami krisis ekspektasi terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan adanya kondisi anomik sebagaimana dijelaskan oleh Durkheim, yaitu ketika norma dan harapan sosial tidak lagi stabil sehingga individu kehilangan arah hidup.

Di sisi lain WHO tahun 2023 menunjukkan bahwa tingkat bunuh diri di Indonesia mencapai 2,6 per 100.000 penduduk, namun diperkirakan terdapat underreporting hingga 859%, artinya kasus yang dilaporkan hanyalah sebagian kecil dari realitas sebenarnya. Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa banyak kasus bunuh diri mahasiswa tidak tercatat secara resmi karena adanya stigma sosial dan tekanan keluarga untuk menyembunyikan kasus tersebut. Fakta ini menegaskan pentingnya pendekatan sosiologis dalam memahami bunuh diri, bukan semata-mata sebagai masalah psikologis individu, tetapi juga sebagai akibat dari lemahnya solidaritas sosial dan sistem dukungan yang tidak berfungsi optimal.

Dengan demikian, bunuh diri mahasiswa dapat dikategorikan sebagai bentuk penyimpangan sosial dalam kerangka sosiologi Durkheim, karena muncul dari ketidakseimbangan antara integrasi sosial dan regulasi sosial di

lingkungan pendidikan. Kampus, keluarga, dan masyarakat perlu berperan aktif dalam memperkuat dukungan sosial dan menciptakan lingkungan yang sehat secara psikologis maupun sosial. Program konseling, pendampingan akademik, serta penguatan komunitas mahasiswa menjadi langkah strategis untuk mencegah kondisi egoistik, anomik, dan fatalistik di kalangan mahasiswa. Dengan pendekatan sosial yang lebih humanistik, diharapkan angka ide dan tindakan bunuh diri di kalangan mahasiswa dapat ditekan secara signifikan.

#### 4.2 Islam dan Bunuh Diri

Bunuh diri dalam pandangan Islam dianggap sebagai dosa besar dan pelanggaran serius terhadap ajaran agama. Al-Qur'an menyatakan secara eksplisit larangan terhadap bunuh diri dengan menyebutkan, "Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Demikian itu adalah mudah bagi Allah." (QS. An-Nisa ayat 29-30). Ajaran ini menegaskan bahwa hidup adalah anugerah yang harus dijaga dan segala bentuk tindakan yang mengakhiri kehidupan sendiri dianggap sebagai penghinaan terhadap anugerah tersebut. Larangan bunuh diri tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika, tetapi juga sebagai instrumen untuk menjaga kesejahteraan spiritual dan psikologis umat Muslim.

Islam menekankan pentingnya sabar dan tawakal dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kesulitan dan cobaan dianggap sebagai bagian integral dari kehidupan yang dirancang untuk menguji keimanan dan ketakwaan seseorang. Al-Qur'an menyatakan, "Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6). Itulah jaminan Allah bagi Rasul-Nya Muhammad dan umat-Nya, agar setiap hamba tidak putus asa dengan pertolongan Allah. Kita mesti menanamkan kesabaran dan ketabahan dalam diri kita dan yakin bahwa kemudahan akan datang dari pertolongan Allah. Konsep ini mengajarkan umat Muslim untuk tetap tabah dan percaya bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti dengan kemudahan. Tawakal, atau kepercayaan penuh kepada Allah SWT, juga penting dalam membantu individu mengatasi tekanan hidup. Ini dapat membantu mahasiswa untuk menemukan kekuatan dalam iman mereka dan menghindari tindakan putus asa seperti bunuh diri.

Jadi, dalam pandangan Islam bunuh diri merupakan suatu penyimpangan terhadap norma agama. Bagaimanapun bentuk dan alasan bunuh diri, tindakan ini tetap melanggar dan dilarang. Dalam pandangan Islam, kehidupan manusia merupakan amanah yang suci dari Allah SWT dan harus dijaga dengan penuh tanggung jawab. Islam memandang bahwa segala bentuk upaya untuk mengakhiri hidup, termasuk bunuh diri, adalah dosa besar dan pelanggaran terhadap kehendak Ilahi. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT: "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Demikian itu adalah mudah bagi Allah." (QS. An-Nisa [4]: 29–30). Ayat ini secara eksplisit melarang tindakan bunuh diri dan menunjukkan bahwa hidup adalah milik Allah yang tidak boleh diakhiri atas kehendak manusia sendiri. Dengan demikian, bunuh diri bukan hanya pelanggaran terhadap norma sosial, tetapi juga pelanggaran terhadap hukum dan kehendak Tuhan.

Larangan bunuh diri dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai perintah etis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan psikologis. Islam memandang kehidupan sebagai ujian yang sarat dengan kesulitan dan penderitaan, namun setiap cobaan selalu disertai dengan peluang untuk mendapatkan pertolongan dan pahala. Allah SWT berfirman: "Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah [94]: 6). Ayat ini memberikan jaminan ilahiah bahwa setiap ujian yang dialami manusia selalu memiliki jalan keluar. Dalam konteks mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, finansial, maupun sosial, ajaran ini mengajarkan pentingnya kesabaran (sabr) dan keyakinan bahwa pertolongan Allah akan datang setelah masa sulit berlalu.

Selain kesabaran, konsep tawakal atau kepercayaan penuh kepada Allah SWT juga menjadi prinsip penting dalam menghadapi tekanan hidup. Tawakal mengajarkan individu untuk berusaha sebaik mungkin sambil menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Dalam konteks psikologis, tawakal berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang menumbuhkan rasa tenang, mengurangi kecemasan, dan menekan potensi keputusan. Penelitian oleh Hakimah (2023) dalam artikel *Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivis* menunjukkan bahwa kesadaran diri berbasis nilai religius dan keimanan dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan mencegah pikiran negatif termasuk ide bunuh diri. Hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai spiritual Islam memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental.

Dalam perspektif teologi Islam, tindakan bunuh diri dianggap sebagai bentuk keputusan (ya'su min rahmatillah), yakni kehilangan harapan terhadap rahmat Allah. Padahal, Al-Qur'an melarang keras sikap tersebut sebagaimana termaktub dalam QS. Yusuf [12]: 87, "Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir." Keputusan ini menunjukkan lemahnya iman dan kesalahan dalam memahami hakikat ujian hidup. Dengan demikian, pendidikan keagamaan yang menekankan

penguatan spiritual, kesadaran diri, dan nilai sabar serta tawakal perlu diinternalisasikan dalam kehidupan mahasiswa agar mampu menjadi benteng moral dalam menghadapi krisis kehidupan.

Oleh karena itu, dalam pandangan Islam, bunuh diri merupakan bentuk penyimpangan sosial dan moral yang melanggar norma agama. Apa pun bentuk atau alasan yang melatarbelakanginya, tindakan bunuh diri tetap dilarang dan dikategorikan sebagai dosa besar. Islam mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan jalan menuju peningkatan spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Upaya preventif terhadap bunuh diri di kalangan mahasiswa sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis dan sosial, tetapi juga melalui pendekatan religius, dengan menanamkan nilai sabar, syukur, dan tawakal agar generasi muda mampu menghadapi tantangan hidup dengan iman dan keteguhan hati.

#### 4.3 Dampak Bunuh Diri

a. Dampak psikologis dan emosional:

(1) Rasa bersalah dan penyesalan pada keluarga dan teman. Keluarga dan teman-teman mahasiswa yang bunuh diri sering mengalami perasaan bersalah dan penyesalan mendalam. Mereka mungkin merasa bahwa mereka telah gagal memberikan dukungan yang cukup atau tidak menyadari tanda-tanda peringatan yang ada. Trauma emosional yang diakibatkan oleh kehilangan ini dapat berlanjut dalam jangka waktu yang lama, menyebabkan kesedihan mendalam dan gangguan psikologis.

(2) Stres dan trauma di kalangan mahasiswa lain. Mahasiswa lain yang menyaksikan atau mengetahui bunuh diri rekan mereka mungkin mengalami stres dan trauma. Mereka mungkin merasa takut, cemas, atau bahkan mengalami gejala gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Ini bisa mempengaruhi kinerja akademis dan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

b. Dampak Akademis:

(1) Penurunan kinerja akademis. Kehilangan seorang rekan dapat mempengaruhi kinerja akademis mahasiswa lain. Mereka mungkin merasa kurang termotivasi, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan minat dalam studi mereka. Ketidakmampuan untuk mengatasi duka dan stres emosional dapat menyebabkan penurunan prestasi akademis dan bahkan keinginan untuk berhenti.

(2) Gangguan pada lingkungan belajar. Bunuh diri seorang mahasiswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang penuh dengan kesedihan dan ketegangan. Dosen dan mahasiswa lain mungkin kesulitan untuk melanjutkan kegiatan akademis dengan normal, dan suasana kelas bisa menjadi suram dan kurang produktif.

c. Dampak Sosial:

(1) Isolasi sosial. Mahasiswa yang merasa terpengaruh oleh bunuh diri rekan mereka mungkin menarik diri dari pergaulan sosial. Mereka mungkin merasa sulit untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka dan memilih untuk menyendiri. Isolasi sosial ini dapat memperburuk kondisi mental mereka dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental lebih lanjut.

(2) Stigma dan penilaian sosial. Bunuh diri masih sering dianggap sebagai topik tabu dan membawa stigma dalam banyak masyarakat. Keluarga dan teman-teman yang ditinggalkan mungkin menghadapi penilaian negatif atau pandangan merendahkan dari lingkungan sekitar mereka. Stigma ini bisa memperburuk rasa duka dan memperpanjang proses pemulihan emosional.

d. Dampak Kesehatan:

(1) Masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami duka akibat bunuh diri rekan mereka mungkin rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma. Kehilangan yang mendadak dan tragis ini bisa membuat mereka merasa tertekan dan sulit untuk menemukan jalan keluar dari kesedihan mereka.

(2) Gangguan fisik. Stres emosional yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Mahasiswa yang mengalami kesedihan mendalam mungkin menghadapi masalah tidur, perubahan pola makan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Gangguan fisik ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani kegiatan sehari-hari dan mencapai tujuan akademis mereka.

e. Dampak Spiritual dan Moral:

(1) Kehilangan makna hidup. Mahasiswa yang kehilangan rekan mereka karena bunuh diri mungkin mengalami krisis eksistensial dan kehilangan makna hidup. Mereka mungkin bertanya-tanya tentang tujuan hidup mereka dan merasa kebingungan tentang masa depan mereka. Krisis spiritual ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka.

(2) Pertanyaan moral dan etika. Bunuh diri rekan dapat menimbulkan pertanyaan moral dan etika di kalangan mahasiswa. Mereka mungkin merenungkan tentang nilai-nilai hidup dan kematian, serta tanggung jawab

mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. Ini bisa menjadi pengalaman yang mengguncang yang mempengaruhi pandangan hidup mereka secara keseluruhan.

#### 4.4 Upaya Pencegahan Bunuh Diri

**Pendidikan dan Kesadaran Agama:** (1) Pendidikan Agama yang Kuat. Salah satu cara efektif untuk mencegah bunuh diri di kalangan mahasiswa adalah dengan memperkuat pendidikan agama. Pengetahuan yang mendalam tentang ajaran Islam, terutama yang berkaitan dengan kehidupan, kematian, dan larangan bunuh diri, dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya menghargai kehidupan. Al-Qur'an secara tegas melarang tindakan bunuh diri: "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu" (QS. An-Nisa: 29). Pemahaman yang baik tentang ajaran ini dapat menjadi pencegah kuat terhadap pikiran untuk bunuh diri. (2) Integrasi Nilai-nilai Spiritual dalam Kurikulum. Mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan etika Islam ke dalam kurikulum pendidikan dapat membantu mahasiswa mengembangkan pandangan hidup yang positif dan resilien. Program studi yang mencakup diskusi tentang makna hidup, tujuan hidup dalam Islam, dan pentingnya sabar dan tawakal (berserah diri kepada Allah) dapat memberikan landasan kuat bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup.

**Dukungan Sosial dan Komunitas:** (1) Peningkatan Dukungan dari Komunitas Kampus. Membangun komunitas kampus yang suportif dan inklusif sangat penting dalam pencegahan bunuh diri. Kegiatan keagamaan seperti kajian Islam, halaqah (group studi), dan ceramah agama dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dimana mahasiswa merasa terhubung dan didukung secara emosional dan spiritual. Komunitas yang kuat dapat membantu mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. (2) Konseling Berbasis Keagamaan. Layanan konseling di kampus perlu mencakup aspek-aspek spiritual dan keagamaan. Konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran Islam dapat memberikan bimbingan yang sesuai dengan nilai-nilai agama, membantu mahasiswa menemukan solusi yang sesuai dengan keyakinan mereka. Ini termasuk memberikan dukungan emosional dan spiritual, serta mengajarkan cara-cara mengatasi stres dan tekanan hidup sesuai dengan ajaran Islam.

**Keterlibatan Keluarga dan Teman:** (1) Keterlibatan Aktif Keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam pencegahan bunuh diri. Keluarga yang terlibat secara aktif dalam kehidupan mahasiswa dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Orang tua dan anggota keluarga lainnya perlu diberi pendidikan tentang tanda-tanda peringatan bunuh diri dan cara-cara mendukung anak-anak mereka secara efektif. (2) Dukungan dari Teman Sebaya. Teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa. Pelatihan bagi teman sebaya tentang cara mengenali tanda-tanda peringatan bunuh diri dan memberikan dukungan yang tepat dapat membantu mencegah tragedi bunuh diri. Kelompok-kelompok dukungan sebaya yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan juga dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan yang kuat.

**Program Kesehatan Mental yang Terintegrasi:** (1) Program Pencegahan Bunuh Diri Berbasis Kampus. Kampus perlu mengembangkan program kesehatan mental yang komprehensif dan terintegrasi, termasuk layanan pencegahan bunuh diri. Program ini harus mencakup skrining kesehatan mental, layanan konseling, dan pendidikan tentang pencegahan bunuh diri yang disesuaikan dengan perspektif Islam. Kolaborasi dengan tokoh agama dan konselor keagamaan dapat memperkuat program ini. (2) Pelatihan bagi Staf dan Dosen. Staf dan dosen di kampus perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda peringatan bunuh diri dan cara memberikan bantuan pertama psikologis yang sesuai. Pengetahuan tentang bagaimana mendukung mahasiswa secara emosional dan spiritual dapat membantu mereka menjadi sumber dukungan yang efektif.

**Peningkatan Akses ke Layanan Kesehatan Mental:** (1) Akses Mudah ke Layanan Kesehatan Mental. Mahasiswa perlu memiliki akses mudah ke layanan kesehatan mental yang terjangkau dan berkualitas. Kampus harus menyediakan fasilitas konseling yang ramah dan tidak menstigmatisasi, serta memastikan bahwa mahasiswa mengetahui cara mengakses layanan ini. (2) Kerjasama dengan Lembaga Keagamaan. Kampus dapat bekerja sama dengan lembaga keagamaan untuk menyediakan layanan konseling yang mencakup aspek spiritual dan religius. Ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman mencari bantuan, karena mereka tahu bahwa layanan ini menghormati dan mendukung keyakinan agama mereka.

## 5. KESIMPULAN

Bunuh diri di kalangan mahasiswa merupakan penyimpangan serius dari norma agama Islam dan memiliki dampak negatif yang signifikan secara psikologis, akademis, sosial, kesehatan, serta spiritual dan moral. Dalam perspektif Islam, bunuh diri dilarang keras dan dianggap sebagai dosa besar yang melanggar amanah kehidupan yang diberikan oleh Allah SWT. Pendekatan komprehensif yang melibatkan pendidikan agama yang kuat, dukungan sosial dan komunitas, keterlibatan keluarga dan teman, serta program kesehatan mental yang terintegrasi sangat penting dalam pencegahan bunuh diri di kalangan mahasiswa. Pendidikan agama dapat memberikan landasan spiritual yang kuat, sementara dukungan sosial dan komunitas kampus yang inklusif dapat menciptakan lingkungan yang mendukung. Selain itu, akses mudah ke layanan kesehatan mental yang berkualitas dan kerjasama dengan lembaga keagamaan dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi mahasiswa yang mengalami tekanan. Dengan pendekatan yang holistik dan berlandaskan nilai-nilai Islam, diharapkan dapat mengurangi risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa dan membantu mereka mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik.

## 6. REFERENSI

- [1] Ali, Syeda Ayat e.Zainab, and Tamkeen Saleem, 'Psychological Autopsies: Religious and Spiritual Factors for Suicide in Cases and Controls', *Frontiers in Psychiatry*, 15.October (2024), pp. 1–9, doi:10.3389/fpsy.2024.1419669
- [2] Becker, H. S, *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance* (Free Press, 1963)
- [3] Cholili, Abd. Hamid, and others, 'Pengaruh Spiritualitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa', *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1.2 (2024), pp. 96–105, doi:10.33367/jtpigc.v1i2.6170
- [4] Durkheim, E., *Suicide: A Study in Sociology* (Routledge, 2005)
- [5] Hakimah, 'Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa', *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7.2 (2024), pp. 189–200, doi:10.32528/tarlim.v7i2.2376
- [6] Hirschi, T, *Causes of Delinquency* (University of California Press, 1969)
- [7] Jihad, Fauzan Addinul, and Mohammad Zakki Azani, 'Analysis of Student Suicide Cases in Electronic Media: Perspectives and the Role of Islamic Education', *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2024, pp. 2355–62, doi:10.23917/iseth.5151
- [8] Kleiman, E. M., Chiurliza, B., Coppersmith, D., & Law, K. C., 'Social Connectedness and Suicide: The Moderating Role of Loneliness and Perceived Belongingness', *Frontiers in Psychology*, 5 (2024), doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367810
- [9] Merton, R. K, *Social Theory and Social Structure* (Free Press, 1968)
- [10] Park, J. Y., Kim, S. H., & Lee, H. J., 'Social Anomie, Economic Stress, and Suicide Risk among Young Adults: Revisiting Durkheim's Theory in the Digital Era.', *Frontiers in Psychology*, 15 (2014), p. 1398456, doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg
- [11] Pratama, Heppy, Susanto, 'Hubungan Antara Dukungan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa', *British Medical Journal*, 2.5474 (2025), pp. 1333–36
- [12] Pratiwi Rahmadani, Bintang Fitri, Ujang Rohman, and Shalahudin Ismail, 'Silaturahmi Dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi Dalam Perspektif Hadis', *Journal of Psychology Students*, 2.2 (2023), pp. 63–71, doi:10.15575/jops.v2i2.27516
- [13] Ritzer, G, *Sociological Theory* (McGraw-Hill, 2011)
- [14] Timmermans, S., Leenaars, A. A., & Stack, S., 'Reconsidering Altruistic Suicide: Cultural, Moral, and Collective Dimensions in Modern Contexts', *Frontiers in Sociology*, 9 (2024), doi:https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1349821
- [15] Winahyu Fajar Pamungkas, and others, 'Peran Kedewasaan Religius Terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19', *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3.3 (2025), pp. 537–42, doi:10.61104/ihsan.v3i3.1299