



BUNUH DIRI “ULAH PATI” DALAM SUSASTRA HINDU
Kajian Psikologi Agama

Putu Eka Sura Adnyana

ekasuraadnyana@gmail.com

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

ABSTRACT

Bali ranks third with the most suicide cases in Indonesia with 638 cases, following Central Java and East Java. Suicide or often called "ulah pati" is seen as a very reprehensible act because it disrupts the process of karma and reincarnation. This paper uses the theory of religious psychology of K.I. Pargament combined with Ricoeur's Hermeneutics theory. Data are analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and verification. The results of the analysis are then presented informally. Suicide as a phenomenon is often a reflection of spiritual emptiness, the absence of a deep understanding of the nature of life and religious values that give meaning and direction. Ending life prematurely is considered inappropriate because it inhibits the spiritual process that is truly needed to achieve moksa. The act of suicide not only makes the self (spirit) get the torture of the darkness of hell for 60 thousand years and causes the surrounding environment to become dirty or tired. The impurity of the body for a person who kills himself is not worthy of a cremation ceremony, including the shedding of tears or sprinkling of water that must be offered to the Gods and making people carry the body (suicide corpse) in the cremation must do spiritual self-cleansing through the path of tapta krccha vratam and it is considered necessary to make efforts to prevent suicide strategies in the Hindu context.

Keywords: *Suicide; Hindu Literature; Psychology of Religion.*

ABSTRAK

Bali menempati posisi ketiga dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia dengan 638 kasus, mengikuti Jawa Tengah dan Jawa Timur. Bunuh diri atau yang sering disebut "ulah pati" dipandang sebagai tindakan yang sangat tercela karena mengganggu proses karma dan reinkarnasi. Tulisan ini menggunakan teori psikologi agama K.I Pargament dikombinasikan dengan teori Hermeneutika dari Ricoeur. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan secara informal. Bunuh diri sebagai fenomena seringkali merupakan cermin dari kekosongan spiritual, ketiadaan pemahaman mendalam mengenai hakikat hidup dan nilai-nilai keagamaan yang memberi arti serta arah Mengakhiri hidup secara prematur dianggap tidak sesuai karena menghambat proses spiritual yang sejatinya diperlukan untuk mencapai moksa. Tindakan bunuh diri bukan saja membuat sang diri (roh) mendapatkan siksaan kegelapan neraka selama 60 ribu tahun lamanya dan

menyebabkan lingkungan sekitar menjadi kotor atau leteh. Kekotoran tubuh bagi orang membunuh dirinya tidak layak dalam upacara pembakaran, termasuk curahan air mata atau percikan air yang harus dipersembahkan kepada Dewa serta membuat orang-orang mengusung tubuh (mayat bunuh diri) dalam pembakaran mayat harus melakukan pembersihan diri secara rohani melali jalan *tapta kṛccha vratam* dan dipandang perlu untuk melakukan upaya strategi pencegahan bunuh diri dalam konteks Hindu.

Kata Kunci: Bunuh Diri; Susastra Hindu; Psikologi Agama.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang rusak memang merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Bunuh diri menjadi permasalahan sosial yang semakin menjadi perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Faktor-faktor seperti tekanan ekonomi, masalah keluarga, gangguan mental, serta kurangnya dukungan sosial sering menjadi pemicu utama tindakan ini. Di Indonesia, kasus bunuh diri masih dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, yang sering kali menghambat upaya pencegahan dan penanganannya.

Bali menempati posisi ketiga dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia dengan 638 kasus, mengikuti Jawa Tengah dan Jawa Timur. Kasus bunuh diri di Bali meningkat sejak adanya virus Covid-19 pada tahun 2020 hingga 2023. Sebelum Covid-19, kasus bunuh diri di Bali sebanyak 33 kasus yang dilaporkan (Septiari, 2024). Septiari (2024) menghimpun data angka bunuh diri mulai meningkat sejak tahun 2020, yaitu sebanyak 93 kasus dilaporkan. Angka ini meningkat lagi pada tahun selanjutnya menjadi 117 kasus pada tahun 2021 dan 144 kasus pada tahun 2022. Data terakhir dari Pusiknas Bareskrim Polri menunjukkan terdapat 113 kasus bunuh diri yang dilaporkan di Bali.

Melalui data tingginya angka bunuh diri di Bali, sangat kontradiktif dengan citra Bali sebagai pulau dewata, pulau seribu pura, dan pulau yang mayoritas Hindu, serta dikenal karena keharmonisan, ketaatan beragama, dan nilai budaya luhur. Dalam ajaran Hindu, hidup sebagai manusia dianggap sebagai kesempatan yang sangat langka dan berharga. Kelahiran manusia merupakan anugerah untuk menjalankan dharma (kewajiban moral) dan menapaki jalan menuju moksha (pembebasan dari siklus kelahiran kembali). Oleh karena itu, bunuh diri atau yang sering disebut "*ulah pati*" dipandang sebagai tindakan yang sangat tercela karena mengganggu proses karma dan reinkarnasi.

Prilaku Bunuh diri atau *Ulah Pati* sangat menarik untuk ditelaah secara mendalam dengan menggunakan pendekatan psikologi agama. Mempelajari bagaimana keyakinan, praktik keagamaan, dan pengalaman spiritual memengaruhi proses psikologis individu yang menghadapi tekanan hidup, depresi, dan krisis eksistensial. Dalam kontek tersebut, psikologi agama menyoroti bagaimana keyakinan terhadap Tuhan, kehidupan setelah mati, dan konsep dosa dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mengakhiri hidupnya atau bertahan dalam kesulitan.

II. METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif, dan menggunakan teori psikologi agama dan teori hermeneutika. Teori Psikologi K.I Pargament atau dikenal dengan teori coping keagamaan. Ia menyoroti bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi krisis dan stress hingga bunuh diri. Pargament mengidentifikasi baik mekanisme coping keagamaan yang positif (seperti pencarian makna dan dukungan spiritual) maupun yang negatif (misalnya, merasa dihukum oleh Tuhan), yang keduanya berdampak pada kesehatan mental.

Teori Pargament (1997) menunjukkan bahwa religiusitas dapat berfungsi baik sebagai sumber kekuatan dan pertahanan psikologis maupun, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menjadi faktor yang memperburuk stres dan konflik internal. Pendekatan ini telah membuka jalan bagi integrasi antara terapi psikologis dan dukungan spiritual, yang kini menjadi salah satu paradigma dalam kesehatan mental yang holistik. Psikologi agama dalam bunuh diri menyajikan gambaran yang kompleks: di satu sisi, keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber harapan, kekuatan, dan dukungan sosial; di sisi lain, konflik internal dan pengalaman negatif terkait agama dapat menambah beban psikologis.

Pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan dukungan psikologis dan spiritual serta melibatkan komunitas keagamaan sebagai agen pencegahan, diyakini dapat membantu mengurangi risiko bunuh diri dan mendukung kesehatan mental individu. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang psikologi agama dapat membuka jalan bagi intervensi yang lebih efektif dalam pencegahan bunuh diri, terutama di masyarakat yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai keagamaan.

Psikologi agama dikombinasikan dengan teori Hermeneutika dari Ricoeur. Ricoeur mengintegrasikan hermeneutika dengan fenomenologi, menawarkan pendekatan yang menggabungkan penafsiran simbolik dan refleksi diri. Ia dikenal karena konsep “lengkungan hermeneutik” (hermeneutic arc), di mana proses penafsiran bergerak dari penjelasan (explanation) ke pemahaman (understanding) secara dinamis. Ricoeur juga mengemukakan bahwa interpretasi tidak pernah bersifat final, melainkan selalu terbuka untuk revisi melalui dialog antara teks dan pembaca dalam menafsirkan teks-teks keagamaan Hindu yang berkaitan dengan Bunuh Diri.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengombinasikan metode simak, observasi, dan studi pustaka yang berkaitan dengan bunuh diri dan sastra Hindu. Selanjutnya, dengan menggunakan teknik dasar pencatatan. Pertama, metode simak dipilih karena objek penelitian berupa bahasa dan studi pustaka dalam bentuk teks atau wacana, kedua pemilihan Observasi untuk mengamati dan memahami realitas yang telah terjadi berkaitan dengan perilaku bunuh diri dalam pandangan Hindu. Selanjutnya, data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan secara informal.

III. PEMBAHASAN

3.1 Bunuh Diri: Kurangnya Kesadaran Spiritual dan Pemahaman Agama

Bunuh diri adalah rasa sakit psikologis yang tak tertahankan yang disebut *psychache* yang ditunjukkan dengan sakit psikologis dalam jiwa dan pikiran, kesedihan, rasa malu, bersalah, kesepian, penghinaan, kecemasan serta ketakutan (Shneidman dalam Karisma & Fridari, 2021:2). Seseorang dalam hidupnya merasa

gagal dan tidak memiliki semangat dalam hidup cenderung sakit secara psikologis. Sakit psikologis mendalam secara lama dan kelamaan mendorong terjadi Tindakan bunuh diri. Setiap tindakan manusia selalu diawali oleh proses kognitif, bunuh diri yang diawali oleh sebuah ide atau pemikiran untuk bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan pemikiran mengenai perencanaan, perilaku dan hasil tentang bunuh diri, kematian, serta perilaku yang merugikan diri sendiri (Reynolds, dalam Karisma & Fridari, 2021:2)

Durkheim merumuskan empat tipe bunuh diri (dalam Biroli, 2018: 217), yaitu: *Egoistic suicide*, yaitu suatu tindakan bunuh diri karena merasa kepentingan individu lebih tinggi daripada kepentingan kesatuan sosialnya. *Altruism suicide*, yaitu dengan adanya perasaan integrasi antar sesama individu yang satu dengan yang lainnya, maka menciptakan masyarakat yang memiliki integrasi yang kuat. *Anomie suicide*, yaitu lebih terfokus pada keadaan moral dimana individu yang bersangkutan kehilangan cita-cita, tujuan, dan norma dalam hidupnya. *Fatalistic suicide*, yaitu terjadi ketika nilai dan norma yang berlaku di masyarakat meningkat dan terasa berlebihan.

Empat Golongan tipe bunuh diri menurut Durkheim tersebut jika dipahami dalam ajaran Hindu, digolongkan bahwa Tindakan yang muncul akibat ketidakmampuan mengendalikan pikiran, sehingga perlu dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan penyakit. Karena kemampuan setiap individu dalam mengelola pikiran berbeda-beda, mereka yang tidak mampu menerima, menghadapi, atau mencari solusi atas permasalahan yang ada cenderung mengalami frustrasi sehingga menyebabkan terjadinya perilaku bunuh Diri (Sumarkandia, 2024:2).

Dalam banyak pandangan keagamaan, hidup dipandang sebagai anugerah yang sarat makna dan tujuan. Ketika seseorang kehilangan “kompas” spiritualnya yakni pemahaman mendalam mengenai ajaran agama dan hubungan intim dengan Yang Maha Kuasa Ia pun rentan tersesat dalam kegelapan batin. Dalam konteks ini, bunuh diri seringkali dianggap bukan hanya sebagai akibat dari depresi atau gangguan jiwa semata, melainkan sebagai manifestasi dari kurangnya kesadaran spiritual dan ketidakmampuan menemukan makna hidup melalui ajaran agama.

Bayangkan seorang remaja yang tengah bergulat dengan tekanan hidup; konflik keluarga, perasaan kesepian, putus cinta, dan kegagalan dalam mencapai harapan datang secara bertubi-tubi dalam hidupnya. Jika ia tidak memiliki pegangan spiritual yang kuat suatu pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai moral dan eksistensi Ketuhanan ia mungkin merasa bahwa penderitaan yang dialaminya tak memiliki jalan keluar. Ketidakhadiran “cahaya” spiritual ini mengaburkan makna hidup, sehingga harapan pun pudar dan keputusan merajalela. Akibatnya, tanpa adanya dukungan yang bersumber dari keimanan dan keyakinan, remaja tersebut bisa jadi melihat bunuh diri sebagai satu-satunya jalan untuk mengakhiri penderitaannya, padahal ajaran agama justru mengajarkan tentang pentingnya ketabahan, kesabaran, dan keyakinan bahwa setiap ujian membawa hikmah yang mendalam.

Diibaratkan seperti seorang pelaut yang terombang-ambing di tengah lautan luas tanpa kompas atau bintang penuntun. Tanpa arahan yang datang dari kepercayaan dan pemahaman spiritual, ia pun mudah tersesat dan kehilangan arah. Demikian pula, individu yang jauh dari nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas rentan jatuh ke dalam jurang keputusan, di mana bunuh diri muncul sebagai upaya putus asa untuk “mengakhiri” badai emosi yang tak terkendali.

Di sisi lain, ketika seseorang dibimbing untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah, meditasi, dan pemahaman ajaran agama secara mendalam, ia akan menemukan kekuatan batin yang mampu menahan tekanan hidup. Pemahaman tentang kehidupan, kematian, dan janji kebahagiaan abadi dalam kehidupan setelah mati menjadi pelita yang menuntunnya melewati masa-masa sulit. Dengan demikian, peningkatan kesadaran spiritual dan pemahaman agama berperan sebagai perisai yang tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga menumbuhkan rasa syukur, optimisme, dan harapan yang esensial untuk mencegah keputusan tragis seperti bunuh diri.

Singkatnya, bunuh diri sebagai fenomena seringkali merupakan cermin dari kekosongan spiritual, ketiadaan pemahaman mendalam mengenai hakikat hidup dan nilai-nilai keagamaan yang memberi arti serta arah. Dengan menguatkan relasi dengan nilai-nilai spiritual, seseorang tidak hanya menemukan makna dalam setiap ujian hidup, tetapi juga mampu membangun ketahanan mental untuk menghadapi segala rintangan, sehingga mencegah keputusan yang berujung pada bunuh diri.

3.2 Pandangan Hindu Pada Tindakan Bunuh Diri

Hindu memandang sejatinya bunuh diri adalah perilaku yang tidak terpuji, sebagai akibat ketidakmampuan dalam mengelola dan mengendalikan pemikiran dan perasaan. Sarasamuccaya sloka 3 menjelaskan *Matangnyan haywa juga wwang manastapa, an tan paribhawa, si dadi wwang ta pwa kagöngakêna ri ambêk apayâpan paramadurlabha iking si janma mānuṣa ngaranya, yadyapi caṇḍālayoni tuwi*. Oleh karena itu, janganlah sekali-kali bersedih hati; sekalipun hidupmu tidak makmur; dilahirkan menjadi manusia itu, hendaklah menjadikan kamu berbesar hati, sebab amat sukar untuk dapat dilahirkan menjadi manusia, meskipun kelahiran hina sekalipun (Kajeng, dkk, 1994:8).

Sarasamuccaya sloka 3 memberikan pemahaman kepada umat Hindu agar senantiasa dapat berbesar hati menjadi manusia walaupun hina sekali dan banyak permasalahan dalam hidup yang mengganggu pikiran manusia. Dalam teks Hindu lainnya, Pengendalian pikiran dapat dilakukan dalam yoga. *Yogaṣ citta wrtti nirodhah*. Yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran (citta) dari pengambilan berbagai wujud yang dapat mengganggu dan merusak diri manusia. Sumarkandia (2024:2) menjelaskan dalam Yogaśutra Patanjali (I:12-17) dijelaskan mengatakan bahwa pikiran sebagai penyebab utama orang menjadi sakit atau bahagia. Hanya mereka yang mampu mengendalikan atau mengatur pikirannya secara baik dan benar saja yang dapat hidup sentosa.

Dalam ajaran Hindu, pandangan terhadap bunuh diri merupakan refleksi dari nilai-nilai dasar seperti *karma*, *dharma*, dan reinkarnasi. *Tan Hana Karma, Tan Maphala*, yang berarti tidak ada perbuatan yang tidak berbuah. Konsep ini, setiap tindakan yang dilakukan oleh individu akan menghasilkan konsekuensi karma yang memengaruhi perjalanan jiwa dalam siklus kelahiran kembali (*samsara*). Dengan demikian, bunuh diri bukan sekadar tindakan mengakhiri hidup secara fisik, melainkan sebuah pelarian dari tanggung jawab moral dan spiritual yang harus dijalani sebagai bagian dari perjalanan hidup menuju pembebasan (*moksha*).

Sebagaimana dijelaskan oleh Sasmita dan Winiantari (2024), bunuh diri dipandang sebagai tindakan yang menghambat proses pertumbuhan spiritual karena seseorang gagal menyelesaikan tugas dan tantangan kehidupan yang telah diberikan. Tindakan ini dianggap sebagai pelanggaran terhadap dharma kewajiban moral yang harus ditaati oleh setiap manusia dan dianggap sebagai upaya untuk

menghindari penyelesaian masalah hidup yang sebenarnya merupakan bagian penting dari pembentukan karakter dan penebusan karma.

Bunuh diri dipandang sebagai dosa besar yang melanggar tatanan semesta. Tindakan mengakhiri hidup sendiri yang dikenal dengan istilah *ulah pati* dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap hukum karma dan siklus reinkarnasi (*samsara*). Menurut kepercayaan ini, *atman* yang meninggal melalui bunuh diri tidak dapat memperoleh pembebasan (*moksa*) dan justru terperangkap dalam penderitaan berkepanjangan di alam kegelapan dan akan melalui siklus penderitaan yang berkepanjangan. Hal tersebut diyakini sebagai akibat dari akumulasi karma negatif, yang menandakan bahwa seseorang telah gagal menjalankan tugas dan kewajiban moralnya dalam kehidupan. Dengan demikian, bunuh diri tidak hanya mengakhiri hidup secara fisik, tetapi juga berdampak buruk pada perjalanan spiritual seseorang, menghambatnya untuk mencapai pencerahan dan pembebasan abadi

Dengan demikian, mengakhiri hidup secara sengaja dianggap sebagai bentuk kekerasan terhadap diri sendiri yang pada akhirnya melanggar nilai-nilai keagamaan tersebut. Meski demikian, terdapat pengecualian yang diakui dalam tradisi Hindu, yaitu praktik *prayopavesa*. Praktik ini merupakan bentuk puasa sampai mati yang dilakukan secara sadar dan terkontrol oleh orang yang telah mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi serta tidak memiliki keinginan duniawi lagi. Berbeda dengan bunuh diri yang dilakukan karena keputusan, *prayopavesa* dianggap sebagai cara untuk melepaskan diri dari siklus penderitaan dengan tetap menjalankan tugas-tugas spiritual yang telah ditetapkan

Secara keseluruhan, ajaran Hindu menekankan bahwa hidup sebagai manusia adalah kesempatan langka yang harus dimanfaatkan untuk memperbaiki diri, menyelesaikan tugas moral, dan pada akhirnya mencapai pembebasan. Oleh karena itu, mengakhiri hidup secara prematur dianggap tidak sesuai karena menghambat proses spiritual yang sejatinya diperlukan untuk mencapai moksha. Dengan demikian, dalam konteks ajaran Hindu, bunuh diri dipandang sebagai suatu tindakan yang tidak hanya merugikan individu secara pribadi, tetapi juga memiliki implikasi karma dan spiritual yang mendalam.

3.3 Hukuman Prilaku Bunuh Diri Dalam Susastra Hindu

Agama berperan sebagai penghalang atau penghenti jalan bunuh diri dengan menanamkan nilai-nilai kehidupan dan memberikan panduan moral serta dukungan emosional yang kuat kepada individu. Banyak agama mengajarkan bahwa hidup adalah karunia yang diberikan oleh Tuhan dan harus dijaga dengan sepenuh hati. Ajaran agama memberikan kerangka moral dan etika yang membantu individu memahami tanggung jawabnya terhadap diri sendiri dan sesama. Dalam ajaran Hindu, hidup sebagai manusia adalah kesempatan langka untuk menjalankan dharma dan menebus karma dalam perjalanan menuju moksha (pembebasan).

Hal ini diperkuat dalam Pustaka Sarasamuccaya Sloka 4 yang menyatakan *Apan iking dadi wwang, uttama juga ya, nimittaning mangkana, wenang ya tumulunge awaknya sangkeng sangsara makasadhanang subhakarma, hinganing kottamaning dadi wwang ika*". Artinya: kelahiran kembali sebagai manusia dikatakan yang paling utama, sebabnya demikian, karena hanya manusialah yang dapat menolong dirinya sendiri dari kesengsaraan dengan jalan berbuat baik, demikianlah keutamaan menjadi manusia itu (Kajeng, dkk, 1994:9). Dengan demikian, mengakhiri hidup secara prematur dianggap sebagai penghindaran dari tugas moral dan spiritual yang harus diselesaikan, yang pada akhirnya

menimbulkan beban karma negatif. ajaran Agama berperan sebagai penghenti jalan bunuh diri dengan menawarkan pandangan yang menekankan pentingnya hidup, memberikan kerangka moral yang kuat, dan menciptakan jaringan dukungan sosial yang membantu individu melalui masa-masa sulit.

Namun disatu sisi, dalam teks susastra Hindu juga ditekankan hukuman yang berat bagi umat Hindu atau manusia yang memilih jalan bunuh diri. Dalam pustaka *Sloka Yajurveda* 40.3 termuat *Aśurya nama te loka andhena tamasavrataḥ, Tamse pretyapi gacchati ye ke catmahano janah* yang berarti orang-orang yang memilih jalan bunuh diri dalam mengakhiri kehidupannya maka atman dalam dirinya akan menuju alam kegelapan atau yang disebut *asurya loka*. Lebih mendalam Pustaka teks Parasara Dharmasastra *Adhyaya* IV Sloka 1-2, menjelaskan hal yang sama, sebagai berikut.

*Atimānād ati krodhāt snehādvā yadi vā bhayāt,
Udvaghnīyāt strī pumān vā gatir eṣā vidhīyate*

Terjemahannya:

Kematian dimana seorang laki-laki ataupun Perempuan melakukan perbuatan bunuh diri, baik karena masalah harga diri diluar batas, rasa cinta tidak terkendali, maupun ketakutan, dan kemarahan yang melampaui batas akan tersiksa (Maswinara, 1999:61)

*Pūyaśonita Sampūrṇe Andhe Tamasi Majjati,
saṣṭīm varṣa sahasrāni narakam prati padyate.*

Terjemahan:

Selama 60.000 tahun, roh orang yang bunuh diri dicampakkan dalam kegelapan neraka yang penuh dengan darah dan nanah yang berbau busuk (Maswinara, 1999:61).

Berdasarkan Kutipan *Sloka Yajurveda* 40.3 dan dua Sloka dari Parasara Dharmasastra, Hindu jelas memberikan larangan keras dan menjelaskan hukuman dialam kematian bagi laki-laki ataupun perempuan dengan sengaja melakukan perbuatan bunuh diri pada dirinya sendiri, baik dalam keadaan tersiksa, sedih, masalah harga diri, rasa cinta tidak terkendali, maupun ketakutan, dan kemarahan, maka atmanya akan disiksa pada alam neraka atau *asurya loka* yang sangat kegelap dengan penuh darah dan nanah yang berbau busuk. Tubuh yang mati bagi orang yang meninggal dianggap kotor “leteh”, begitupula dalam bagi pengusung mayatnya dan orang yang melakukan pembakaran mayatnya dianggap kotor dan harus dibersihkan, dalam Parasara Dharmasastra Sloka 3-4, dijelaskan berikut.

*Nāśaucam nodakam nāgnim nā śrupātām ca kārayet,
Voḍhāro 'gni pradātārah pāśacched akarās tathā*

Terjemahan:

Masa kekotoran yang harus dilakukan berkenaan dengan kematian keras semacam itu. Tak ada upacara pembakaran mayat bagi jenazah orang yang bunuh diri dan bagi roh orang yang bunuh diri tak ada curahan air mata ataupun percikan air yang harus dipersembahkan kepada dewa (Maswinara, 1999:62).

*Tapta Kṛcchreṇa śudhyantīty eva māha prajāpatih,
Gobhir hatam tathod bandham brāhmaṇena tu ghātitam.*

Terjemahan:

Para Pengusung dan pembakar mayat orang yang bunuh diri, mati, gantung diri, demikian pula, orang yang memutuskan tali penjerat (yang menjerat

lehernya) harus mendapatkan pembersihan pribadinya kembali dengan melaksanakan *tapta kṛccha vratam*. Inilah yang disampaikan oleh *Prajapati* (Maswinara, 1999:62).

Berdasarkan kutipan sloka 3-4 *Parasara Dharmasastra* tersebut, Tindakan bunuh diri bukan saja membuat sang diri (roh) mendapatkan siksaan kegelapan neraka selama 60 ribu tahun lamanya juga menyebabkan lingkungan sekitar menjadi kotor atau *leteh*. Kekotoran tubuh bagi orang membunuh dirinya tidak layak dalam upacara pembakaran, termasuk curahan air mata atau percikan air yang harus dipersembahkan kepada Dewa serta membuat orang-orang mengusung tubuh (mayat bunuh diri) dalam pembakaran mayat harus melakukan pembersihan diri secara Rohani melali jalan *tapta kṛccha vratam*. Sloka 3-4 tersebut memberikan gambaran bagi kita bahwa Tindakan bunuh diri akan menyebabkan dosa besar bagi diri dan kekotoran pada lingkungan sosial sekitar.

Melalui sloka-sloka tersebut hendaknya bagi umat Hindu dan masyarakat umum dapat merenungkannya dan menjadikan pandangan hidup bahwa jalan bunuh diri bukanlah solusi yang baik dalam menyelesaikan masalah karena akan memperberat diri (sang jiwa). Ditegaskan kembali dalam *Skanda Purana*, Kashi (Pu.12.12-13) (Dharmayasa dalam Damarani, 2024), menjelaskan, sebagai berikut:

अन्धन्तामोविशेयुस्ते ये कैवात्मा हनो जनः।

भुक्त्वा निरयसहद्रं ते च स्युर ग्राम सुकरः॥

Andhantamovisheyuste Ye Caivatma-Hano Janah.

Bhuktvā Nirayasahadram Te Ca Syur Grama-Sukarah.

Terjemahan;

Orang-orang yang bunuh diri (setelah meninggalkan badan jasmani alias mati) pergi ke neraka yang paling gelap. Setelah menikmati ribuan hukuman berat di neraka, ia akan terlahirkan menjadi peliharaan penduduk (Dharmayasa dalam Damarani, 2024).

Mengacu pada sloka *Skanda Purana* dan terjemahan Dharmayasa (dalam Dharmarani, 2024), bahwa orang yang membunuh dirinya akan dibawa ke neraka yang paling gelap dan akan menikmati hukuman yang sangat berat, disiksa ribuan kali untuk mempertanggung jawabkan dirinya karena memilih jalan bunuh diri. Setelah mendapat penyiksaan akan dilahirkan menjadi peliharaan para penduduk (sejenis ternak) yang nantinya akan dibunuh kembali dan siklus karma phala penderitannya berlanjut. Teks *Atmaprasangsa* dan *geguritan Aji Palayon* menjelaskan mengenai siksaan dan tempat penyiksaan bagi orang yang telah memilih perbuatan bunuh diri sebagai berikut.

“*Uduh Bhagawan Pañarikan kamākara denā ikāṅ atma māṅgamaṣi pāncāgati sāṅgsarā, padā sinekitān den ikāṅ Yamābalā. Samāṅkāna tan kahān kawes ikāṅ manusā kāṅg kari ring madyāpadā ikāṅ angulahākena kādursilān ri denya ngāmbekāken drembā mohā, sāhasa cāpala, hāṅkarā banggā porakā, ikā kāṅg ginerek ing selāmātekep*” (Atma Prasangsa).

Terjemahan:

Uduh Bhagawan Penyarikan, sangat berlebihan para *atma* (roh) mendapatkan penyiksaan walaupun itu sudah merupakan buah karmanya yang harus diterima dari Yama Bala. Walaupun demikian tidak juga manusia di manusia loka mau dan sadar sehingga

mengurangi perbuatan dursila dan keangkara murkaannya. Malah semakin meraja lela, seolah-olah tak memikirkan pahit getirnya siksaan dan kesengsaraan di neraka seperti ini (Ginarsa, 2002:9).

Melalui teks *Atma Prasangsa* jelas disebutkan atma (roh) mendapatkan penyiksaan dari buah karma yang Ia lakukan ketika hidup, termasuk yang memilih jalan Bunuh Diri, akan menghasilkan buah karma yang harus diterima dari Yama Bala, teks menekankan bahwa umat manusia harusnya sadar, segala perbuatan yang dilakukan pasti akan menghasilkan buah karma, dinikmati secara langsung atau akan dinikmati di akhirat, maka hendaknya segala perilaku yang berkaitan dengan perbuatan yang dursila (buruk) dapat dihilangkan melalui *wiweka jnana* dan mempertimbangkan pedihnya siksaan kesengsaraan di neraka hasil dari perbuatan yang telah dilakukan.

Tempat penyiksaan atma (roh) tersebut dapat pada Teks Geguritan Ajipalayan sebagai berikut:

Atma sane ngulah laku, sane bobab nilun kuping, maring tegal penangsaran, genahe sane kaungsi, ring pungkur meru klaka tegal linggah ngareresin (Geguritan Aji Palayan Pupuh Ginanti 9).

Terjemahan:

“Atma yang berperilaku buruk, berbohong dan pura-pura tidak tahu, akan ditempatkan, dihukum di suatu tempat bernama *Tegal Penangsaran*, yaitu terletak di belakang meru yang terbuat dari slaka, tempatnya sangat luas dan menyakitkan”(Tangkas, 2003).

Perbuatan bunuh diri dalam Hindu adalah salah satu dosa terbesar yang patut dihindari. Tegal Penangsaran dipandang sebagai lokasi yang penuh dengan penderitaan bagi jiwa-jiwa yang belum menemukan kedamaian. Dimana tempat tersebut diibaratkan sebagai gambaran dari penderitaan batin atau hukuman bagi jiwa yang melakukan dosa yang sangat berat. Konsep tersebut mengandung makna bahwa setiap perbuatan buruk akan menimbulkan akibat yang setimpal pada tingkat roh, sehingga roh yang belum mencapai penyucian harus melalui masa penderitaan sebelum berkesempatan mencapai pembebasan atau reinkarnasi. Dengan demikian, konsep ini berfungsi sebagai peringatan agar umat manusia menjalani hidup dengan penuh kesadaran moral dan berusaha menebus dosa melalui perbuatan baik dan menghindari mengambil keputusan untuk bunuh diri.

3.4 Strategi Mencegah Tindakan Bunuh Diri

Kehidupan manusia merupakan anugerah langka yang harus dijalani dengan penuh tanggung jawab. Bunuh diri disebabkan oleh rasa sakit psikologis yang tak tertahankan yang disebut *psychache* yang ditunjukkan dengan sakit psikologis dalam jiwa dan pikiran, kesedihan, rasa malu, bersalah, kesepian, penghinaan, kecemasan serta ketakutan (Shneidman Kharisma & Fridari, 2021:2). Ketika individu memiliki pengalaman tidak menyenangkan semasa hidupnya, hal tersebut dapat menimbulkan rasa sakit secara psikologis. Kemudian ketika individu sudah tidak mampu menghadapi rasa sakit psikologis tersebut maka akan mendorong terjadinya tindakan bunuh diri.

Ketika seseorang mengakhiri hidupnya secara sengaja, dengan melakukan perbuatan bunuh diri, maka Ia akan mengalami penderitaan panjang di alam kegelapan (*asurya loka*) sebagai konsekuensi karmanya, sehingga dipandang perlu untuk melakukan upaya strategi pencegahan bunuh diri dalam konteks Hindu dengan menekankan beberapa pendekatan, sebagai berikut:

1. Integrasikan Pendekatan Teologi dan Psikologi. Pendekatan teologis menekankan bahwa ajaran agama baik untuk melarang bunuh diri dan mengajarkan mencari pertolongan serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Sementara itu, pendekatan psikologis mengidentifikasi depresi, trauma, dan perasaan tidak berdaya sebagai faktor utama yang memicu ide bunuh diri. Sinergi antara pemahaman agama dan intervensi psikologis diharapkan dapat menciptakan model pencegahan bunuh diri yang lebih holistik dan humanis.
2. Penguatan Komunitas dan Keluarga. Komunikasi yang harmonis serta pengawasan dalam keluarga merupakan langkah krusial agar individu yang tengah mengalami krisis mental mendapat dukungan. Pendekatan ini mengajak setiap anggota masyarakat untuk saling menguatkan ikatan persaudaraan).
3. Pendidikan dan Penyuluhan Nilai-Nilai Spiritual. Melalui penyuluhan agama dan pendidikan nilai-nilai spiritual, masyarakat diharapkan dapat menanamkan pemahaman bahwa setiap ujian hidup adalah bagian dari perjalanan menuju moksha. Hal ini mencakup pengajaran tentang ahimsa (non-kekerasan), dharma, dan cara menghadapi stres hidup secara positif.
4. Pendekatan Psikologis dan Konseling berbasis kehinduan. Dalam era modern, integrasi layanan psikologi dengan pendekatan spiritual Hindu menjadi bagian penting. Masyarakat didorong untuk mencari bantuan profesional guna menangani tekanan mental sebelum mencapai titik krisis. Konseling juga diintegrasikan ke dalam program-program sekolah dan komunitas untuk membangun ketahanan mental sejak dini).
5. Praktik Yoga dan Meditasi. Yoga, sebagai bagian dari tradisi spiritual Hindu, dianggap efektif untuk menenangkan pikiran dan menjaga kesehatan mental “*yogas citta wrtti nirodha*”. Dengan rutin berlatih yoga, seseorang dapat mengelola stres dan meningkatkan keseimbangan emosional serta spiritual, sehingga berperan dalam pencegahan bunuh diri

Keseluruhan, strategi pencegahan bunuh diri dalam konteks Hindu merupakan upaya holistik yang mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pentingnya memelihara kehidupan sebagai anugerah ilahi, tetapi juga mengajak masyarakat untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional setiap individu.

IV. SIMPULAN

Bunuh diri adalah rasa sakit psikologis yang tak tertahankan yang disebut *psychache*. Bunuh diri dipandang sebagai dosa besar yang melanggar tatanan alam semesta. Tindakan mengakhiri hidup sendiri yang dikenal dengan istilah *ulah pati* dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap hukum karma dan siklus reinkarnasi (samsara). Menurut kepercayaan ini, *atman* yang meninggal melalui bunuh diri tidak dapat memperoleh pembebasan (*moksa*) dan justru terperangkap dalam penderitaan berkepanjangan di alam kegelapan dan akan melalui siklus penderitaan yang berkepanjangan.

Melalui sloka-sloka tersebut hendaknya bagi umat Hindu dan masyarakat umum dapat merenungkannya dan menjadikan pandangan hidup bahwa jalan bunuh diri bukanlah solusi yang baik dalam menyelesaikan masalah karena akan memperberat diri (sang jiwa). konsep ini berfungsi sebagai peringatan agar umat

manusia menjalani hidup dengan penuh kesadaran moral dan berusaha menebus dosa melalui perbuatan baik dan menghindari mengambil keputusan untuk bunuh diri maka dipandang perlu untuk melakukan upaya strategi pencegahan bunuh diri dalam konteks ajaran Hindu.

DAFTAR PUSTAKA

- Biroli, Alfian. 2018. Bunuh Diri Dalam Perspektif Sosiologi. *Jurnal Simulacra*.1(2): 213-223
- Damarani, Kadek Anggun. 2024. Mengakhiri Hidup Tidak Mengakhiri "Masalah" Hidup. *Kompasiana.com*.
- Ginarsa, Ketut. 2002. *Atma Prasangsa*. Denpasar: CV. Kayumas Agung.
- Kajeng, I Nyoman, dkk. 1994. *Sarasamuccaya*. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Karisma, Ni Wayan Putri Cempaka & I Gusti Ayu Diah Fridari. 2021. Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. 2(1): 1-6
- Maswinara, I Wayan. 1999. *Parasara Dharmasastra (Veda Smrti Untuk Kaliyuga)*. Surabaya: Paramita
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2000). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Ricoeur, P. 2002 . The Interpretation Theory, Filsafat Wacana Membelah Makna dalam Anatomi Bahasa (terjemahan Musnur Hery). Jogjakarta: IRCiSoD
- Sasmita, P. D., & Winiantari, N. W. (2024). *Mental Health: Menyikapi Fenomena Bunuh Diri Perspektif Ajaran Agama Hindu*. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(2), 143-152.
- Septiari, I Gusti Ayu. 2024. Menelusuri Angka Bunuh Diri di Bali. Bale Bengong Id.
- Sumarkandia, Wayan. 2024. Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali. *Akses Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 1-11
- Tangkas, I Nyoman. 2003. *Geguritan Aji Palayon*. Singaraja: Indra Jaya.