

# HUKUM BUNUH DIRI DAN CARA MENANGANI STRESS DALAM ISLAM

Jabatan Mufti Negeri Perak

## Mukaddimah

Kita dikejutkan dengan peningkatan kes bunuh diri di negara ini ketika kerajaan sedang melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan untuk menghalang penularan Covid 19. Di antara faktor penyumbang kes bunuh diri adalah disebabkan kemurungan, putus asa, dan tekanan hidup kerana kematian ahli keluarga dan saudara kerana kematian disebabkan Covid 19, terlibat hutang yang serius, hilang pekerjaan, kehilangan sumber pendapatan, masalah rumah tangga, masalah pembelajaran PDPR anak dan sebagainya.

## Haram Membunuh Diri

Hukum membunuh adalah haram berdasarkan firman Allah seperti :

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

*Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan. (Surah al-Baqarah: 195)*

Firman Allah SWT:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

*Dan janganlah kamu berbunuh-bunuhan sesama sendiri. Sesungguhnya Allah SWT sentiasa Mengasihani kamu.*

(Surah al-Nisa': 29)

مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا  
مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ شَرِبَ سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا  
مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ  
خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا

*“Sesiapa yang membunuh diri dengan besi, maka di neraka jahanam nanti, besi itu selalu di tangannya, ia menusuk-nusukkannya ke perutnya selama-lamanya. Dan barangsiapa bunuh diri dengan meminum racun, maka di neraka jahanam nanti, ia akan terus meminumnya selama-lamanya. Dan barangsiapa bunuh diri dengan*

*menjatuhkan diri dari gunung, maka di neraka jahanam nanti, ia akan menjatuhkan (dirinya) selama-lamanya.”* Riwayat Muslim (109)

## **Pendekatan Islam Dalam Menangani Tekanan Dan Masalah**

### **1. Tidak Bercita-cita Untuk Mati**

Dalam Islam, bukan membunuh diri sahaja diharamkan, tetapi bercita-cita untuk mati kerana masalah hidup yang dihadapi juga turut diharamkan. Rasulullah SAW bersabda:

لا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ مِنْ ضُرِّ أَصَابِهِ، فَإِنْ كَانَ لَا بَدَّ فَاعِلًا، فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ  
أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي

*“Janganlah mengharap kematian kerana ditimpa musibah dunia. jika terpaksa, maka hendaklah ia mengucapkan: ‘Ya Allah panjangkan hidupku, jika kehidupan itu lebih baik bagiku, dan matilah aku jika kematian itu lebih baik bagiku”* (Riwayat al-Bukhari 5671)

### **2. Dunia Adalah Tempat Ujian Kesabaran Manusia**

Semua ujian dan masalah yang dihadapi adalah untuk menguji kesabaran manusia. Firman Allah :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar.* (Surah al-Baqarah : 155)

### **3. Mohon Bantuan Dan Pertolongan Allah Dengan Kesabaran Dan Mengerjakan Solat**

Firman Allah SWT:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan jalan sabar dan mengerjakan sembahyang. (Surah al-Baqarah: 45)*

#### 4. Tidak Putus Asa Dengan Rahmat Allah

Firman Allah SWT:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ  
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

*Katakanlah (wahai Muhammad): "Wahai hamba-hambaKu yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri (dengan perbuatan-perbuatan maksiat), janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, kerana sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa; sesungguhnya Dia lah jua Yang Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.*  
(Surah al-Zumar : 53)

#### 5. Sentiasa Berdoa Dan Memohon Kepada Yang Maha Esa

Kita hendaklah ketika senang atau susah supaya memohon bantuan daripada Allah. Berdoalah kita seperti yang ditunjukkan oleh Rasulullah iaitu :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرْكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ  
الْأَعْدَاءِ

*"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada bala yang sukar, kejahatan yang melampau, qadak yang jahat dan cacian musuh.*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَلَمٍ وَأَلْسَةٍ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ  
مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

*"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari keluh kesah dan dukacita, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari rasa penakut dan kikir, dan aku berlindung kepada-Mu dari bebanan hutang dan penindasan."*

#### Kewajipan Masyarakat

Jabatan ini menyeru kepada setiap anggota masyarakat untuk menggandakan keprihatinan dan sifat sensitiviti kita kepada sebarang perubahan yang berlaku kepada anggota keluarga, jiran, rakan-rakan dan masyarakat sekeliling. Bantulah mereka untuk meringankan bebanan mereka dan salurkanlah maklumat mereka kepada pihak-pihak yang bertanggungjawab untuk meringankan bebanan dan tekanan mereka.

Kepada jawatankuasa masjid dan komuniti kejiranan setempat perlu pro aktif dengan pelbagai inisiatif untuk memastikan ahli-ahli di dalam kariah dan kawasan kejiranan di ambil berat kesusahan dan masalah yang sedang mereka hadapi. Jangan biarkan mereka tidak terbela dan tidak dibantu.