

VARIA

KEPUTUSAN membunuh diri turut disebabkan oleh psikologi hilang pengharapan. — Gambar hiasan



KONFLIK yang dipendam seorang diri dan tidak dikongsi bersama kaunselor atau individu sekeliling boleh mencetuskan pemikiran cetek iaitu tindakan membunuh diri. — Gambar hiasan

Kecenderungan lelaki membunuh diri

Kosmo
8/10/2015
ms 26

SERAMAI
800,000 orang
bertindak



membunuh diri dalam tempoh setahun. - Gambar hiasan

SEPERTI yang dilaporkan dalam akhbar *Kosmo!* baru-baru ini, kes bunuh diri di Malaysia kian membimbangkan. Sekurangnya, dua kes bunuh diri berlaku pada setiap hari dan majoriti pelaku ialah golongan lelaki.

Di seluruh dunia, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan, sebanyak 800,000 orang bertindak bunuh diri pada setiap tahun.

Itu adalah keadaan yang sangat membimbangkan apabila manusia memilih jalan mudah untuk menyelesaikan masalah.

Perangkaan juga menunjukkan, lelaki memilih jalan untuk bunuh diri dengan pelbagai cara.

Di Malaysia, wujud paten bunuh diri mengikut bangsa seperti orang Melayu cenderung untuk menggantung diri, orang Cina pula memilih terjun dari bangunan tinggi manakala kaum India pula sering dijumpai maut akibat meminum racun.

Bagaimanapun, kejadian itu berlaku atas sebab-sebab tertentu dan mangsa tidak melakukannya secara spontan. Mangsa yang mengambil jalan pintas akan menunjukkan tanda-tanda awal seperti kemurungan yang melampau.

Sikap mangsa akan berubah daripada seorang yang periang tiba-tiba menjadi pendiam. Ada pula yang selama ini pandai bergaul tetapi berubah menjadi seseorang yang suka menyendiri. Tidak kurang juga yang memilih untuk menghabiskan masa di bilik tidur dan berada dalam dunianya sendiri.

Semuanya itu adalah petanda kemurungan. Jika tidak dirawat, ia akan menyebabkan mereka mengambil jalan keluar yang sukar dijangka termasuk membunuh diri.

Psikologi & Masyarakat

Oleh DR. MOHD. AWANG IDRIS
mohdawang@gmail.com
Pensyarah Psikologi
di Jabatan Antropologi dan
Sosiologi, Universiti Maya



Secara psikologi, mangsa mungkin merasakan bahawa masalah yang mereka hadapi tidak mempunyai jalan penyelesaian. Keadaan itu dinamakan sebagai *hopeless* atau hilang pengharapan.

Hakikatnya, hilang pengharapan itu bukan hal yang bersifat nyata. Ia hanya berdasarkan kepada apa yang dimainkan di dalam minda seseorang itu.

Setiap hari, mereka merasakan bahawa mereka sahaja yang diuji dengan hal yang sangat teruk antaranya, masalah kewangan dan rumah tangga.

Mereka juga merasakan bahawa tidak ada sesiapa yang mampu menyelesaikan masalah itu. Simptom hilang pengharapan itu biasanya disertai dengan pemikiran negatif seperti pesimis dan tidak mempercayai sesiapa.

Mampu dirawat

Dalam konteks Malaysia, walaupun terdapat peningkatan tertentu, masyarakat melihat bahawa isu kesihatan psikologi kali ini ialah masalah yang tidak mampu dirawat.

Individu itu tidak percaya bahawa ada kepakaran di hospital yang boleh membantu mereka. Sebaliknya, lebih cenderung untuk mempercayai bahawa penyakit mental atau masalah kemurungan itu berkaitan dengan makhluk halus.

Situasi itu kadang-kadang menjadikan pesakit tidak diberikan jalan penyelesaian yang betul.

Dalam keadaan tertentu, masyarakat kita juga adakalanya tidak memberikan sokongan yang sewajar kepada mereka yang bernasib malang itu.

Misalnya, apabila ada ahli keluarga yang ditimpa musibah teruk seperti konflik rumah tangga atau masalah kewangan, biasanya mereka yang malang itu akan terus dilabelkan sebagai punca masalah. Ini menjadikan pesakit tadi tidak mempunyai jalan keluar untuk

berkongsi masalah mereka.

Budaya dan cara kita berfikir juga menjadi sebahagian daripada masalah masyarakat. Kajian-kajian psikologi mendapati bahawa masyarakat Asia yang sangat mementingkan keharmonian kumpulan dan menceritakan masalah kepada orang lain dianggap sebagai satu hal yang tidak wajar.

Menceritakan masalah sendiri kepada orang lain dianggap bakal membebankan orang lain. Malah, mereka yang menceritakan masalah juga dianggap tidak mampu menyelesaikan

masalah sendiri. Hal seumpama itu dikatakan tidak ada dalam budaya masyarakat Barat.

Mereka lebih percaya kepada konsep kebebasan meluahkan perasaan dan ia boleh dilakukan kepada sesiapa. Sebab itulah, ramai daripada masyarakat di negara ini lebih suka menyimpan masalah dan menyembunyikannya daripada pengetahuan orang lain.

Itu mungkin baik dalam keadaan tertentu. Sebaliknya, dalam banyak keadaan lain, berkongsi masalah dengan orang lain mungkin membantu membuka ruang untuk menyelesaikan masalah.

Sikap menyembunyikan masalah dan dihidangkan pula dengan budaya menyalahkan orang yang ditimpa masalah menjadikan banyak daripada masalah psikologikal berakhir menerusi jalan tragis iaitu membunuh diri.

Percayalah, semua orang seboleh-bolehnya tidak mahu terjebak dengan apa masalah sekalipun. Bagaimanapun, sebagai manusia, peluang kita untuk melakukan kesilapan adalah sama banyak dengan peluang untuk menghindar diri.

Sekiranya kita ditimpa musibah, anggaplah ia sebagai ujian untuk kita. Sekiranya ada orang lain yang menghadapi masalah tertentu, anggaplah bahawa mereka mungkin tidak bernasib baik seperti kita. Jadi, bersedialah bercerita dan mendengar masalah mereka.

Hari ini mungkin hari mereka, siapa tahu akan sampai waktunya, kita juga akan melalui apa yang mereka hadapi. Menyembunyikan masalah tidak mampu menyelesaikan apa-apa.



KERATAN *Kosmo!* 2 Oktober 2015.

TEKANAN melampau yang tidak dapat dikawal akhirnya membawa individu kepada pengakhiran membunuh diri. - Gambar hiasan

