

Peran Pendidikan Hindu Dalam Menyikapi Tekanan Sosial Dan Tindakan Bunuh Diri: Studi Di Kecamatan Gading Rejo

Suyono

Sekolah Tinggi Agama Hindu Lampung
ssuyono876@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan Hindu dalam memberikan proteksi mental terhadap tekanan sosial yang memicu tindakan bunuh diri di Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu. Fenomena bunuh diri yang dipicu oleh tekanan sosial menunjukkan adanya tantangan besar dalam internalisasi nilai-nilai agama di kehidupan praktis. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini menggali data melalui wawancara dan observasi terhadap tokoh agama dan praktisi pendidikan Hindu di lokasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Hindu berperan penting melalui penguatan konsep *Karma Phala* dan *Sraddha* sebagai landasan ketahanan diri. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada pola penyampaian materi yang harus relevan dengan problem sosiologis masyarakat setempat. Penelitian ini merekomendasikan perlunya integrasi antara bimbingan konseling psikologis dengan nilai-nilai pendidikan Hindu untuk menciptakan sistem dukungan (*support system*) yang lebih kuat bagi umat yang mengalami tekanan sosial berat.

Kata Kunci: Pendidikan Hindu, Tekanan Sosial, Bunuh Diri, Ketahanan Mental.

I. PENDAHULUAN

Fenomena bunuh diri di masyarakat masih menjadi masalah (gangguan) yang dialami oleh kalangan remaja maupun dewasa dan sulit untuk di hentikan. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam rilis Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), tahun 2019 terdapat lebih dari 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya, dengan jumlah kasus tertinggi pada usia muda. Sedangkan di Indonesia terdapat 2.112 kasus bunuh diri sepanjang tahun 2012 sampai 2023 (BRIN, 2023). Data Pusiknas Polri menyebutkan 856 kasus bunuh diri periode Januari sampai Agustus tahun 2024. Faktor ekonomi menjadi alasan utama sebab kasus bunuh diri (Pusiknas Polri, 2024).

Sejumlah penelitian mengungkapkan mengenai penyebab bunuh diri. Penelitian Andari (2017) mengungkap bahwa depresi menjadi sumber masalah seseorang melakukan bunuh diri. Menurutnya depresi yang berlarut dapat meningkatkan resiko seseorang melakukan bunuh diri karena dengan pikirannya yang pendek, bunuh diri dipandang sebagai penyelesaian. Ia menyimpulkan bunuh diri sebagai konsekuensi dari perasaan negatif akibat ketidakstabilan sosial-ekonomi. Kemudian Kartono menyatakan bahwa bunuh diri merupakan keadaan adanya rasa hilang kemauan untuk hidup, misalnya seseorang yang sudah putus asa terhadap kondisi yang dialami, maka bunuh

diri dianggap sebagai cara untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang dihadapi (Johan, 2023).

Sedangkan menurut Darmaningtyas bunuh diri sebagai keputusan eksistensial untuk keluar dari sebuah permasalahan hidup. Dengan menggunakan pendekatan sosiologi Emile Durkheim, menurutnya bahwa bunuh diri sebagai akibat dari ikatan sosial yang longgar maupun karena terlampau ketat. Ini berarti realitas sosial dapat mendorong seorang melakukan tindakan bunuh diri (Darmaningtyas, 2002).

Fenomena bunuh diri yang juga pernah diteliti oleh para peneliti lainnya, menggambarkan faktor yang melatarbelakangi fenomena bunuh diri yaitu: (1) Masalah ekonomi keluarga. Hutang piutang yang tidak sanggup dibayarkan, tuntutan keluarga yang terlalu besar, dan meningkatnya kebutuhan keluarga. (2) Integrasi sosial. Kurangnya perhatian dan pengawasan dari orang sekitar, sehingga menyebabkan seseorang tersebut mencoba melakukan tindakan bunuh diri, kurangnya perhatian yang dialami oleh pelaku bunuh diri adalah kurang dekatnya hubungan antara pelaku dengan keluarganya dan juga teman-temannya. (3) Sakit menahun. Penyakit yang diderita oleh pelaku membuat pelaku yang ukup lama sehingga pada titik akhir si pelaku menyerah pada kehidupannya dan memilih untuk mengakhiri penderitaannya dengan cara bunuh diri (Johan, 2023; Lues, 2022; Mulyani & Eridiana, 2019).

Hal ini menjadi sebuah anti tesa terhadap hasil penelitian (Wahyuni et al., 2019) yang mengungkap bahwa perempuan sangat rentan terhadap masalah psikologi seperti depresi yang

bisa menjadi alasan bunuh diri. Tetapi kenyataannya berbeda dengan yang terjadi di Banggai Kepulauan, bahwa laki-laki lebih rentan melakukan tindakan bunuh diri akibat faktor tekanan realitas sosial.

Berdasarkan hal di atas, bunuh diri merupakan fenomena sosiologis yang di dorong oleh faktor-faktor sosial yang menjelma menjadi tekanan sosial pada diri seseorang (individu) sehingga memilih mengakhiri hidup melalui cara tidak baik. Seperti fenomena bunuh diri di Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung, bunuh diri menjadi peristiwa mengerikan yang dilakukan oleh remaja maupun orang dewasa. Fenomena bunuh diri menjadi masalah sosiologis yang mesti memperoleh penyelesaian. Hasil penelitian menunjukkan data tahun 2022 sampai tahun 2025 terdapat 10 (sepuluh) kasus bunuh diri.

Tindakan bunuh diri merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipandang dari sudut pandang psikologis atau sosiologis, tetapi juga teologis. Di Indonesia, berbagai faktor seperti tekanan ekonomi, konflik keluarga, dan isolasi sosial menjadi pemicu utama meningkatnya angka bunuh diri. Masyarakat Hindu Kecamatan Gading Rejo di Kabupaten Pringsewu, Lampung, tidak luput dari dinamika sosial yang memunculkan kerentanan ini.

Dalam konteks masyarakat Hindu, bunuh diri (*atmahatya*) dipandang sebagai tindakan penyimpangan serius terhadap *dharma* (kewajiban suci) dan hukum *karma*. Ajaran Hindu menekankan bahwa kehidupan adalah anugerah yang harus dipertahankan untuk menyelesaikan kewajiban dan menebus karma masa lalu.

Pendidikan Hindu memiliki peran krusial bukan sekadar sebagai transfer pengetahuan suci (*vidya*), melainkan sebagai pembentuk karakter (*susila*) dan penanam akar keyakinan (*sraddha*). Nilai estetis yang terkandung di dalamnya semakin membuat ketenangan, kenyamanan, senang sehingga semakin meningkatkan religius spiritual baik bagi yang membuat maupun yang melihatnya (Santiawan, 2023). Artikel ini bertujuan untuk menelaah bagaimana peran Pendidikan Hindu, baik formal melalui sekolah maupun non-formal melalui *pasraman* dan pembinaan umat, dalam menyikapi tekanan sosial dan mencegah tindakan bunuh diri di Gading Rejo.

1. Konsep Tekanan Sosial dalam Pandangan Hindu

Tekanan sosial sering kali bersumber dari ketidakmampuan individu memenuhi ekspektasi lingkungan atau menghadapi kesulitan hidup. Dalam pandangan Hindu, hal ini dikaitkan dengan konsep *dukha* (penderitaan). Namun, penderitaan dipandang sebagai konsekuensi dari *Karma Phala* (hasil perbuatan). Pemahaman yang dangkal mengenai *karma* sering membuat individu merasa putus asa, padahal ajaran Hindu mengajarkan untuk menghadapi *karma* dengan *sadhana* (usaha) dan *bhatki* (penyerahan diri).

2. Pendidikan Hindu sebagai Benteng Mental

Pendidikan Hindu bertujuan untuk mencapai *Mokshartham Jagadhita ya ca iti Dharma* (kebahagiaan rohani dan kesejahteraan jasmani). Dalam konteks kesehatan mental, pendidikan Hindu menekankan pada:

- a. *Sraddha* dan *Bhakti*: Keyakinan teguh kepada Tuhan yang memberikan kekuatan spiritual.
- b. *Susila*: Etika diri untuk mengelola emosi dan pikiran negatif (*sad ripu*).
- c. *Tattwa*: Pemahaman mendalam tentang hakikat diri sebagai *Atman* yang kekal, sehingga tidak mudah putus asa oleh kondisi fisik atau sosial yang sementara.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Lokasi penelitian difokuskan pada masyarakat Hindu di Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tokoh agama Hindu (pemangku), penyuluh agama Hindu, guru agama, serta keluarga korban atau masyarakat terdampak. Data sekunder diperoleh dari studi dokumen terkait data kasus dan kurikulum pembinaan umat.

II. PEMBAHASAN

1. Kondisi Sosiologis dan Faktor Pemicu di Kecamatan Gading Rejo

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan tokoh agama, tokoh adat, dan penyuluh agama Hindu di Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, ditemukan bahwa fenomena tindakan bunuh diri yang dipicu oleh tekanan sosial berakar pada perubahan struktur sosial dan ekonomi masyarakat.

- a. Tekanan Ekonomi dan Ekspektasi Sosial (*Status Anxiety*): Transisi wilayah Gading Rejo dari masyarakat agraris murni menuju masyarakat agraris-industri menciptakan kesenjangan ekonomi

yang nyata. Informan Anton Subagiyo (45 tahun) menyatakan: "*Beban terberat bukan hanya miskin, tapi merasa gagal memenuhi standar sukses komunitas (memiliki rumah permanen atau kendaraan) yang sering ditunjukkan di media sosial.*" Temuan ini sejalan dengan *Strain Theory* dari Robert K. Merton, yang menyatakan bahwa ketidakmampuan mencapai tujuan sosial (sukses materi) dengan cara legal menyebabkan perilaku menyimpang (*deviance*), dalam hal ini adalah tindakan *atmahatya* (bunuh diri).

b. Disintegrasi Keluarga dan Isolasi Emosional:

Konflik domestik menjadi pemicu kedua yang dominan. Pendidikan Hindu yang belum sepenuhnya merambah ke ranah penyelesaian konflik keluarga membuat individu merasa tidak memiliki *support system*. Hal ini menyebabkan isolasi emosional, di mana individu merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

2. Peran Pendidikan Hindu dalam Ketahanan Mental

Data penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam ketahanan mental antara warga yang aktif dalam kegiatan keagamaan (*Pasraman/Dharma Tula/Pesantian*) dan yang tidak.

a. Internalisasi *Karma Phala* sebagai Mekanisme Koping:

Warga yang memahami *Karma Phala* secara mendalam tidak memandang kesulitan sebagai hukuman Tuhan, melainkan sebagai

proses pembersihan diri (*panyuda mala*). Informan Suparmo dan Galuh Wiratna Dewi (tokoh agama) menegaskan: "*Kami mengajarkan bahwa bunuh diri justru memperpanjang penderitaan Atman karena harus mengulang karma yang belum selesai dalam keadaan yang lebih buruk.*"

b. Fungsi *Pasraman* sebagai Ruang Aman (*Safe Space*):

Pasraman tidak lagi hanya tempat belajar membaca *Sloka*, melainkan berubah fungsi menjadi pusat konseling sebaya. Temuan ini menunjukkan evolusi fungsi lembaga pendidikan Hindu di Gading Rejo dari formalitas ritual menuju pendekatan psikososial.

3. Analisis Sintesis: Pendidikan Hindu dan Ketahanan Sosial

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan Hindu di Kecamatan Gading Rejo berada pada fase transisi yang krusial. Perannya tidak lagi terbatas pada aspek ritualistik-normatif (*tatwa* dan *acara*), tetapi mulai bergeser ke arah pendidikan eksistensial-humanis. Tujuan ini mudah dicapai apabila setiap umat Hindu mampu memahami ajaran Hindu secara mendasar (I Nyoman Santiawan, 2021). Dinamika ini memperlihatkan perbedaan fundamental antara masyarakat yang terinternalisasi nilai agama dan yang tidak, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Dampak Pendidikan Agama dalam Masyarakat

Aspek Komparasi	Masyarakat Tanpa Pendidikan Agama yang Kuat (Fokus pada Dogma/Formalitas)	Masyarakat dengan Pendidikan Agama yang Kuat (Fokus pada Internalisasi Nilai)
Respon terhadap Krisis	Putus asa, menyalahkan diri sendiri, atau isolasi mandiri.	Menerima sebagai <i>Karma Phala</i> , namun tetap berusaha (<i>Purusartha</i>) dan <i>Bhakti</i> .
Ketahanan Mental	Rentan depresi berat saat menghadapi tekanan sosial.	Kokoh karena dasar keyakinan (<i>Sraddha</i>) pada Tuhan.
Fungsi Komunitas (Banjar/Pura)	Hanya tempat interaksi sosial biasa atau formalitas ritual.	Komunitas berfungsi sebagai <i>Support System</i> yang aktif memberikan dukungan moral.
Pandangan terhadap Hidup	Hidup dipandang sebagai beban;	Hidup sebagai kesempatan

Aspek Komparasi	Masyarakat Tanpa Pendidikan Agama yang Kuat (Fokus pada Dogma/Formalitas)	Masyarakat dengan Pendidikan Agama yang Kuat (Fokus pada Internalisasi Nilai)
	bunuh diri sebagai pelarian.	men suci (<i>Dharma</i>); bunuh diri sebagai pelanggaran serius.

1. Reinterpretasi *Karma Phala* sebagai Mekanisme Koping Psikologis

Dalam masyarakat konvensional yang ada dalam Tabel 1 digambarkan sebagai fokus pada dogma/formalitas. *Karma Phala* sering disalahartikan sebagai fatalisme, yaitu pasrah pada nasib buruk tanpa usaha (*dukha*). Namun, temuan di Gading Rejo menunjukkan adanya reinterpretasi aktif oleh para penyuluh agama dan tokoh adat. *Karma Phala* kini diajarkan sebagai bentuk tanggung jawab eksistensial, di mana penderitaan direpson dengan *purusartha* (usaha) bukan keputusan. Analisis ini menegaskan bahwa Pendidikan Hindu berhasil mengubah pola pikir dari sekadar takut dosa menjadi proaktif-spiritual, yang merupakan mekanisme koping terkuat dalam menjaga ketahanan mental.

2. *Support System* Berbasis Banjar: Pendidikan Agama dalam Konteks Komunal

Ketahanan sosial di Gading Rejo sangat bergantung pada kekuatan *Banjar* (komunitas adat). Merujuk pada Tabel 1, terdapat perbedaan signifikan di mana dalam masyarakat tanpa pendidikan agama yang kuat, komunitas hanya berfungsi sebagai tempat interaksi sosial biasa. Sebaliknya, pendidikan Hindu yang efektif bekerja melalui struktur *Banjar* sebagai *Support System* yang aktif. Ketika tekanan sosial muncul, sistem *Banjar* bertindak sebagai radar sosial yang merangkul individu agar tidak mengalami isolasi diri, faktor risiko utama bunuh diri yang bertentangan dengan prinsip teologis *Tat Twam Asi* (Aku adalah Engkau).

3. Kebutuhan akan Integrasi Psikologi-Spiritual

Meskipun Pendidikan Hindu memiliki potensi terapeutik, temuan menunjukkan adanya celah (*gap*) dalam penanganan kasus depresi klinis. Pendidikan agama yang kuat memberikan makna hidup (*meaning of life*), namun sering kali membutuhkan kolaborasi dengan penanganan klinis (*coping mechanism*) dari ahli psikologi.

III. Penutup

Berdasarkan analisis hasil penelitian mengenai peran pendidikan Hindu dalam menyikapi tekanan sosial dan tindakan bunuh diri di Kecamatan Gading Rejo, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. **Tekanan Sosial sebagai Pemicu Utama:** Tindakan bunuh diri di wilayah penelitian tidak terjadi secara impulsif, melainkan didorong oleh akumulasi tekanan

sosial-ekonomi (*status anxiety*) dan disintegrasi emosional dalam keluarga. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidakmampuan individu dalam mengelola stres akibat tuntutan modernisasi yang bertentangan dengan nilai-nilai tradisional.

- b. **Peran Proaktif Pendidikan Hindu:** Pendidikan Hindu terbukti memiliki peran krusial sebagai benteng mental melalui penanaman konsep *Sraddha* (keyakinan) dan *Tattwa* (filosofi dasar). Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada pergeseran pendekatan dari dogmatis-ritualistik menuju pendekatan **eksploratif-humanis**, di mana nilai *Karma Phala* diinterpretasikan ulang sebagai bentuk tanggung jawab eksistensial, bukan fatalisme.
- c. **Komunitas sebagai Support System:** Keberhasilan pendidikan Hindu dalam mencegah bunuh diri sangat didukung oleh struktur sosial *Banjar*. Komunitas yang solid mampu merangkul individu yang rentan, sehingga mencegah isolasi diri yang sering menjadi pintu masuk menuju keputusan mengakhiri hidup.

Berdasarkan simpulan di atas, penulis merumuskan beberapa saran strategis:

1. Bagi Tokoh Agama dan Penyuluh Hindu: Diperlukan peningkatan kompetensi dalam bidang konseling spiritual-psikologis. Tokoh agama diharapkan tidak hanya memberikan nasehat moral, tetapi juga mampu mengidentifikasi gejala depresi klinis dan

- memberikan pertolongan pertama secara psikologis sebelum merujuk ke ahli kesehatan mental.
2. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pasraman: Materi pendidikan Hindu perlu direvitalisasi agar lebih kontekstual dengan problem sosiologis remaja dan dewasa muda, seperti manajemen stres, kesehatan mental dalam pandangan *Atman*, dan komunikasi efektif berbasis *Tat Twam Asi*.
 3. Bagi Masyarakat dan Keluarga: Meningkatkan solidaritas berbasis *Banjar* untuk menciptakan lingkungan yang peduli (*caring community*). Keluarga diharapkan menjadi ruang aman pertama bagi setiap individu untuk menyampaikan beban pikiran, guna mencegah tindakan nekat akibat isolasi emosional.
 4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan metode campuran (*mixed methods*) untuk mendapatkan data kuantitatif mengenai tingkat efektivitas intervensi pendidikan Hindu terhadap penurunan angka kasus bunuh diri di wilayah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, I. N. S. (2020). *Teologi Hindu dalam Kehidupan Modern*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Dirjen Bimas Hindu. (2020). *Panduan Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti untuk Tingkat Menengah*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Donder, I. K. (2009). *Teologi dan Komparasi Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- I Nyoman Santiawan. (2021). Implementasi Catur Asrama Dalam Mencapai Tujuan Hidup (Catur Purusa Artha). *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 26(2), 294–302. <https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v26i2.170>
- Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press. (Sebagai rujukan untuk *Strain Theory*).
- Pemerintah Kabupaten Pringsewu. (2024). *Laporan Tahunan Profil Sosial Demografis Kecamatan Gadingrejo*. Pringsewu: BPS Pringsewu.
- Santiawan, I. N. (2023). Kajian Ontologi, Epistemologi Dan Aksiologi Canang Sari Study Of Ontology, Epistemology And Axiology Of Canang Sari. *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 28(2), 136–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v28i2>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretatif, Interaktif dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Wiana, I. K. (2004). *Cara Pandang Hindu terhadap Bunuh Diri: Perspektif Tattwa dan Susila*. Denpasar: Yayasan Dharma Naradha.
- Windia, W. P. (2018). "Banjar sebagai Support System dalam Ketahanan Sosial Umat Hindu di Lampung". *Jurnal Studi Hindu-Indonesia*, 12(2), 145-160.