

Soroti Pencegahan Bunuh Diri pada Mahasiswa Jadi Pembahasan Talkshow Pesantren Expo UIN RM Said Surakarta

Oleh: **islamsantun** | Tanggal Upload: 19 Oktober 2023



SUKOHARJO - “Seperti gunung es yang diberitakan, yang terlihat hanya sedikit, tapi kasusnya (yang tersembunyi) banyak,” ujar Atika Ulfia Adlina, M.S.I, pembicara dalam Talkshow Pesantren Expo UIN Raden Mas Said Surakarta pada Kamis (19/10) di Gedung Graha.

Atika menyoroti cara menghadapi masalah yang dialami anak muda zaman sekarang, khususnya mahasiswa yang menganggap bahwa tugas kuliah, skripsi, target kelulusan, bahkan urusan percintaan adalah sesuatu yang sangat menekan.

Pembicara dengan tema “Ma’rifatullah as the Basis of the Implementation of Suff

Healing” ini menegaskan bahwa niat bunuh diri seperti itu tidak mungkin hadir dalam sekejap. Ada keadaan menekan yang terjadi secara berulang-ulang, ditambah dengan keadaan di mana tidak ada orang di sekitar yang memperhatikan.

“Keinginan orang yang ingin bunuh diri tidak muncul begitu saja, (keinginan) itu merupakan tumpukan emosi bertahun-tahun,” ujar Atika lagi.

Oleh sebab itu, Atika menekankan agar masyarakat lebih peduli jika melihat tanda-tanda orang yang menyendiri dan mulai bicara aneh-aneh mengenai keinginan melakukan bunuh diri.

Menurut Atika lagi, kunci mencegah bunuh diri adalah menanamkan pemahaman bahwa kehidupan ini harus disyukuri, sehingga harusnya itu jadi sumber kebahagiaan. Jangan mendengar hal-hal negatif dari orang lain tentang diri kita. Kontrol pikiran seperti itu sangat penting, karena hal itu akan berpengaruh pada perilaku.

Untuk bisa mencapai ke sana, Atika memberi tips kepada mahasiswa atau anak muda yang sempat punya pikiran soal bunuh diri agar mengingat Tuhan dengan cara *ma’rifatullah*.

“Kunci hidup bahagia itu adalah *ma’rifatullah*, yaitu kembali kepada Allah,” tambahnya.

Selain itu, Atika juga menekankan untuk menjaga jarak dengan *smartphone* agar bisa mengambil jeda dengan segala macam informasi yang berisiko merugikan mental.

Acara Talkshow Pesantren Expo yang juga diisi oleh Eva Ida Amaliah, Prof. Dr. Umma Farida, dan Abdul Karim ini merupakan agenda pertama sejak pembukaan Pesantren Expo UIN RM Said Surakarta pada Kamis (19/10) dan diakhiri pada Ahad (22/10).

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **islamsantun**

[islamsantun.org](#) adalah situs resmi yang dibuat oleh Pusat Pengkajian Masyarakat dan Pendidikan Islam Nusantara (PPM-PIN) UIN Raden Mas Said Surakarta. Pembuatan website ini adalah tindak lanjut dari kampanye Literasi Islam Santun dan Toleran (LISAN) yang digaungkan sejak tahun 2018. [islamsantun.org](#) siap berkolaborasi dengan berbagai pihak yang menyuarakan perdamaian dan sikap moderasi beragama

