

PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENCEGAH PERILAKU BUNUH DIRI DI KALANGAN REMAJA

Wenny Hulukati¹, Maryam Rahim², Nurul Maulida Alwi³, Rena Madina⁴

¹²³⁴Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

e-mail: maryamrahim@ung.ac.id

Riwayat Artikel :	Abstrak
Diterima: 17-11-2023 Direvisi: 7-11-2023 Diterima: 21-11-2023 Kata Kunci : <i>pelatihan, self management, bunuh diri</i>	Bunuh diri sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi masalah. Kasus ini sering terjadi di berbagai kalangan, termasuk kalangan remaja. Sebagai upaya mencegah terjadinya perilaku bunuh diri di kalangan remaja maka dilakukan pelatihan <i>self management</i> di kalangan remaja Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi dan <i>peer-counseling</i> . Hasil kegiatan pelatihan ini berupa: (1) meningkatnya pemahaman peserta tentang pentingnya <i>self management</i> dan (2) meningkatnya keterampilan melakukan <i>self management</i> pada diri remaja. Pemahaman tentang pentingnya <i>self management</i> serta keterampilan melakukan <i>self management</i> tersebut diharapkan dapat mencegah remaja melakukan perilaku bunuh diri serta perbuatan berbahaya dan tercela lainnya dalam mengatasi masalah yang dihadapi
Article History:	Abstract:
Received: 17-11-2023 Revised: 7-11-2023 Accepted: 21-11-2023 Keywords : <i>training, self management, suicide</i>	<i>Suicide is often used as a way to cope with problems. This case often occurs in various circles, including adolescents. In an effort to prevent suicidal behavior among adolescents, a self-management training was conducted among adolescents in Kramat Village, Mananggu Subdistrict, Boalemo Regency. The training was conducted using demonstration and peer-counseling methods. The results of this training activity were: (1) increased participants' understanding of the importance of self-management and (2) increased skills in self-management among adolescents. The understanding of the importance of self management and the skills to do self management are expected to prevent adolescents from committing suicidal behavior and other dangerous and despicable acts in overcoming the problems they face.</i>

Pendahuluan

Beberapa kasus bunuh diri di Provinsi Gorontalo di kalangan remaja beberapa waktu yang lalu menandakan bahwa pengelolaan emosi pada diri remaja belum stabil dan sangat perlu mendapatkan dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, faktor *mental illness* sangat perlu ditangani dan dicegah (Hakim, 2012; Soeli et al., 2023). Tindakan bunuh diri merupakan pilihan terakhir seseorang secara sadar terhadap penilaian dirinya yang merasa ‘*insecure*’ dan tidak akan mendapatkan bantuan dari siapapun, di sisi lain juga karena berpikir secara mandiri namun tidak melihat dari berbagai sudut pandang kehidupan yang dialami.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2019) mengemukakan faktor pemicu terjadinya

perilaku bunuh diri yaitu pertama, seseorang memiliki gangguan bipolar, orang ini mengalami perubahan *mood* yang sangat drastis misalnya yang tadinya merasa senang kemudian akan merasa depresi, kedua seseorang yang merasakan depresi berat ciri-cirinya merasa putus asa, memiliki suasana hati yang buruk, merasa lelah hingga hilangnya motivasi untuk melanjutkan kehidupan, ketiga, *Borderline Personality Disorder (BPD)* yaitu ditandai dengan menyakiti diri sendiri.

Menurut Rahim (2023) dalam Go-Pena.id yang diakses 15 November 2023 menerangkan bahwa bunuh diri pada remaja bisa saja disebabkan oleh persoalan yang terkait dengan kelompok sosial, mengingat pengaruh kelompok dalam hal ini teman sebaya sangat tinggi di usia remaja. timbulnya masalah pada usia remaja, yang bagi remaja tertentu berakhir dengan bunuh diri. Di samping itu, remaja butuh perhatian dan kasih sayang terutama dari orang tua dan orang dewasa lainnya seperti guru. Kurangnya perhatian dan kasih sayang ini, apalagi jika terjadi konflik berkepanjangan dengan orang tua dan tidak menemukan penyelesaian, maka bunuh diri bisa-bisa menjadi solusi yang dipilih oleh remaja tersebut. Santoso et al. (2017) berpendapat bahwa salah satu penyebab bunuh diri yang paling dominan adalah faktor depresi. Pelaku bunuh diri akan melalui 3 tahap depresi, yakni *minor depression*, *moderator depression*, dan *major depression*, hingga akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Valentina & Helmi (2016) mengemukakan bahwa salah faktor yang menjadi penyebab bunuh diri adalah ketidakberdayaan pelaku dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Kasus ini banyak terjadi pada pasien yang menderita penyakit tertentu dalam waktu yang lama.

Untuk mencegah peningkatan kasus perilaku bunuh diri, maka diperlukan dorongan dan dukungan masyarakat sekitar dan pemangku pendidikan, kesehatan dan pimpinan sekitar untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental ketika menghadapi berbagai masalah. Salah satu solusi yang dapat diberikan dalam bentuk pelatihan tentang *self management* atau pengelolaan diri yang baik, untuk menumbuhkan dan meningkatkan rasa peduli terhadap kondisi mental sendiri serta mampu melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Menurut Inzlicht et al. (2021); Alwi et al. (2020); Amaliasari & Zulfiana (2019); Moomin et al. (2022) mengemukakan bahwa *self management* termasuk bagian dari pengelolaan diri atau mengatur perilaku sebagai proses penyelesaian konflik pribadi bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Teknik ini dapat dilakukan oleh siapa saja melalui tahap monitor diri atau observasi diri,

evaluasi diri dan pemberian penguatan pada dirisendiri, pada tahap ini membutuhkan kemauan yang kuat dari diri untuk melaksanakan program yang sudah dibuat secara berlanjut (Damayanti, 2019) Oleh karena itu, melihat pentingnya pelatihan teknik *self management* pada masyarakat khususnya kalangan remaja di semua daerah sebagai bentuk intervensi, maka dapat dilakukan pelatihan dimaksud pada remajadi Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo untuk mencegah perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Pelatihan *Self Management* ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pentingnyakesehatan mental, *problem solving* dan pengelolaan diri yang baik agar setiap remaja dapat terhindar dari perilaku-perilaku negatif seperti perilaku bunuh diri, serta dapat berkembang secara optimal dalam menjalani kehidupan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Pelatihan *Self Management* bagi remaja di desa Kramat Kecamatan Mananggu Kecamatan Boalemo, dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: *kegiatan pertama*, Penjelasan tentang materi *self management* dari segi urgensi dan cara mengembangkan *self management* pada diri sendiri. Metode yang digunakan berupa metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi; *kegiatan kedua*, Latihan praktek *self management*. Latihan ini menggunakan metode *peer counseling*, yakni latihan antara sesama peserta di bawah bimbingan nara sumber; dan *kegiatan ketiga*, Evaluasi terhadap perubahan pemahaman peserta tentang *self management*, yang dilakukan dalam bentuk pengajuan pertanyaan secara lisan kepada peserta setelah mereka memperoleh pelatihan.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakatdi Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo ini dilaksanakan dalam bentuk: (1) Penjelasan tentang materi *self management* dari segi urgensi dan cara mengembangkanself management pada diri sendiri. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman remaja tentang pentingnya *self management* dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi; dan (2) latihan praktek *self management* melalui *peer counseling*. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini berupa: remaja memiliki keterampilan melakukan *self management*. Pemilikan kemampuan *self management* pada remaja tersebut diharapkan akan memberikan dampak positif bagi remaja berupa kemampuan dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang konstruktif dan bukan dengan cara destruktif. Kondisi ini tentusajaakan menjadi

penting dalam upaya menciptakan keamanan dan kenyamanan lahir batin di tengah-tengah masyarakat, mengingat para remaja senantiasa diharapkan menjadi pelopor peradaban dan *agent of changes* dalam kehidupan bermasyarakat yang aman dan tenteram.

Diskusi

Setiap individu termasuk remaja tidak lepas dari berbagai masalah, namun untuk mengentaskan masalahnya secara mandiri, tidak semua remaja mampu melakukannya. Sebagian remaja belum memiliki kemampuan mengelola secara baik emosi, pikiran, dan perilakunya. Ketidakmampuan ini menyebabkan sebagian remaja memilih cara-cara yang salah dalam mengatasi masalahnya, antara lain dengan melakukan bunuh diri. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Data ini tidak menjelaskan rentang usia para pelaku bunuh diri tersebut. Namun tidak dapat diingkari terdapat mereka yang berusia remaja yang melakukan perbuatan tersebut. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya perilaku bunuh diri di kalangan remaja maka para remaja perlu memiliki kemampuan dalam *self management*. Masalah akan selalu ada, oleh sebab itu setiap orang termasuk remaja perlu memiliki keterampilan dalam mengatasi masalah dengan cara-cara yang baik, dan bukan dengan cara bunuh diri (<https://go-pena.id/readmore/mahasiswa-kkn-tematik-desa-kramat-kecamatan-manunggu-kabupaten-boalemo-gelar-pelatihan-self-managemet-untuk-cegah-bunuh-diri-di-kalangan-remaja1>).

Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai kemampuan individu secara mandiri dalam mengeloladiri, seperti kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya, mengatur emosi, sikap, potensi pribadinya, dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapinya. Seabra et al. (2023); Velde et al (2019) berpendapat bahwa *Self management* adalah kemampuan diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan yang dikendalikan secara intrinsik yang melibatkan tanggungjawab dalam diri dan lingkungan. *Self management* merupakan cara memodifikasi diri secara umum di antaranya pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri dari hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Artinya *Self management* menuju pada konsistensi dan keselarasan pikiran, ucapan dan perbuatan sehingga apa yang dipikirkan sama dan sejalan dengan apa yang diucapkan dan diperbuat, serta mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat

dalam menjalankan misi kehidupannya.

Goleman (1999) dan Wantu et al. (2023) berpendapat bahwa *self management* terdiri dari 3 aspek, yaitu: (1) pengendalian diri (*self control*), yakni suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapai sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain, (2) sifat dapat dipercaya, individu yang memiliki sifat dapat dipercaya akan mampu menunjukkan kejujuran dan integritas. Orang yang memiliki kecakapan ini mampu bertindak menurut etika dan tidak pernah memperlakukan oranglain, serta bersedia mengakui kesalahan, (3)kehati-hatian, individu yang memiliki sifat kehati-hatian dalam bertindak akan dapat diandalkan dan bertanggungjawab dalam memenuhi komitmen danmemenuhi kewajiban. Orang dengankecakapan ini mampu memenuhi komitmen dan memenuhi janji, terorganisir dan cermat dalam bekerja, mereka memperjuangkan tujuan dengan rasa tanggungjawab.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang dapat membantu seseorang dalam mengelola dirinya secara positif. Teknik ini memiliki tahap-tahap dalam pengaturan kontrol diri yaitu monitor diri atau observasi diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan pada dirisendiri. Ketika remaja telah mampu mengelola diri, baik secara emosional, pikiran dan perilaku maka modifikasi perilaku yang tadinya *maladaptif* dan *irasional* menjadi adaptif dan rasional. Dengan demikian, remaja mampu berpikir secara sadar mengenai perubahan dirinya dan tetap menjaga kesehatan mentalnya dari berbagai permasalahan yang dialami.

Kemampuan *self management* pada remaja perlu diupayakan, mengingat usia remaja termasuk usia di mana individu banyak mengalami permasalahan, baik masalah pribadi, masalah sosial, masalah belajar, maupun masalah karir. Permasalahan ini menjadi semakin kompleks di era kemajuan teknologi informasi saat ini, sebagai faktor eksternal yang banyak menimbulkan efek negatif pada diri remaja. Lean et al (2019) mengemukakan bahwa intervensi teknik *self management* relative mudah dilakukan dibandingkan dengan intervensi dalam bentuk psikoterapi lainnya, teknik ini dapat dilakukan melalui beberapa pengaturan yang ditentukan dengan berbagai cara, baik secara individual atau kelompok, digital maupun biblioterapi.

Pengaruh *self management* terhadap perilaku individu ditemukan melalui penelitian Asni et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa *self management* berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Hal yang sama ditemukan oleh Muafi (2010) yang memberikan kesimpulan bahwa karyawan yang memiliki *self management* praktis memiliki dampak positif

terhadap kepuasan kerja. Di samping itu hasil penelitian Suryaning & Kholisna (2023) menyimpulkan bahwa *self management* berpengaruh terhadap disiplin belajar siswa. Hasil penelitian Sugiarto et al. (2021) juga menemukan bahwa *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa.

Mencermati hasil-hasil penelitian tersebut maka dapat diasumsikan bahwa kemampuan remaja dalam *self management* akan membantu mereka memperoleh berbagai perilaku yang positif, serta mencegahnya dari berbagai perilaku tercela dan berbahaya. Oleh sebab itu sangat penting setiap remaja memiliki kemampuan *self management*.

Kesimpulan

Pelatihan *self management* untuk mencegah perilaku bunuh diri di kalangan remaja di Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo yang dilaksanakan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan hasil berupa: (a) peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya *self management* dalam menghadapi masalah yang dihadapi, dan (b) mahasiswa memiliki keterampilan dalam *self management* yang diharapkan dapat mencegah mereka dari perilaku-perilaku berbahaya dan tercela.

UcapanTerima Kasih

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh pendanaan PNBPN Universitas Negeri Gorontalo. Oleh sebab itu, ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Rektor Universitas Negeri Gorontalo, dan pihak LP2M Universitas Negeri Gorontalo. Ucapan terima kasih yang tak terhingga disampaikan kepada Kepala Desa dan seluruh Staf Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo, dan lebih khusus para remaja yang tergabung dalam organisasi karang taruna Desa Kramat dan para siswa SMA/SMK di Kecamatan Mananggu, yang telah bersedia menjadi peserta pelatihan yang diselenggarakan dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih pula disampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan KKN Tematik Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo tahun 2023.

Daftar Referensi

Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. (2020). Penerapan Teknik Self Management untuk

- Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 143–150. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.725>
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara Self Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308–320.
- Asni, A., Wangi, N. M., & Aini, N. (2021). The effect of self management on consumptive behavior in students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 17–23. <https://doi.org/10.29210/152100>
- Damayanti, E. (2019). *Manajemen diri mahasiswa yang aktif berorganisasi*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2019). *Bunuh Diri Bukan Solusi*. Online. <http://dinkes.gorontaloprov.go.id/bunuh-diri-bukan-solusi/>. Diakses 1 November 2023
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional. Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*. Alih Bahasa Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Go-Pena.id. (2023). Mahasiswa KKN Tematik Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo Gelar Pelatihan Self Managemet untuk Cegah Bunuh Diri di Kalangan Remaja Mahasiswa KKN Tematik Desa Kramat Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo Gelar Pelatihan Self Managemet untuk Cega. Online. <https://go-pena.id/readmore/mahasiswa-kkn-tematik-desa-kramat-kecamatan-mananggu-kabupaten-boalemo-gelar-pelatihan-self-managemet-untuk-cegah-bunuh-diri-di-kalangan-remaja1>. Diakses 15, November 2023
- Hakim, L. N. (2012). Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Aspirasi*, 3(1), 77–86.
- Inzlicht, M., Werner, Kaitlyn, M., Briskin, Julia, L., & Roberts, Brent, W. (2021). *Integrating Models of Self-Regulation*. Annual Reviews of Psychology. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Lean, M., Fornells-Ambrojo, M., Milton, A., Lloyd-Evans, B., Fornells-Ambrojo, M., Harrison-Stewart, B., Yesufu-Udechuku, A., Kendall, T., & Johnson, S. (2019). Self-Management Interventions for People With Severe Mental Illness: Systematic Review and Meta-Analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 214(5), 260–268.
- Moomin, S., Rahim, M., Korompot, S., & Alwi, N. M. (2022). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 8, 81–87.
- Muafi. (2010). Peran Self Management Practices Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Bank Perkreditan Rakyat. *Jurnal Keuangan Dan Perbankan*, 14(1), 86–97.
- Rahim, M. (2023). Mencegah Bunuh Diri : Setiap Orang Butuh Tempat Curhat. *Go-Pena.Id*. Online. <https://go-pena.id/readmore/mencegah-bunuh-diri--setiap-orang-butuh-tempat->

curhat. Diakses 15 November 2023

- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2017). Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390–447. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617>
- Seabra, P., Boska, G., Sequeira, R., Sequeira, A., Simões, A., Nunes, I., & Sequeira, C. (2023). Structured Programs for The Self-Management of Substance Addiction Consequences in Outpatient Services: A scoping review. *Current Psychology*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04267-z>
- Soeli, Y. M., Hunawa, R. D., Rahim, N. K., Pakaya, A. W., & Yusuf, N. A. R. (2023). Overview of Mental Health Lecturers in Gorontalo Province. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 185–194. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.14681>
- Sugiarto, Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektifitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu. *Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 22–37.
- Suryaning, M., & Kholisna, T. (2023). Efektivitas pengelolaan diri (Self Management) untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 3(2), 46–58.
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Velde, D., Van De, Zutter, F., De, Satink, T., Costa, U., Janquart, S., Senn, D., & Vriendt, P. De. (2019). Delineating the concept of self-management in chronic conditions : a concept analysis. *BMJ Open*, 9, E027775. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027775>
- Wantu, T., Rahim, M., Arwildayanto, Idris, I., Alwi, N. M., Lakadjo, A., & Dunggio, M. (2023). Self-Management Technical Modules as Personal Guidance and Counseling Media for High School Students. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(3).