

MARAK TREN BUNUH DIRI, DIKLAT WAWASAN KEBINEKAAN GLOBAL TANAMKAN PENTINGNYA SELF LOVE KEPADA MAHASISWA PPG PRAJABATAN

Wahyu Sakti Gunawan Irianto*, Bagas Nugroho, Gilang Rafiqqa Sari, Rifqy Mungalim, Anisa Hilya Fitri

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: wahyu.sakti.ft@um.ac.id

doi: 10.17977/um063.v4.i4.2024.5

Kata kunci

Bunuh Diri
Diklat
Self Love

Abstrak

Tren kasus bunuh diri remaja, terutama di kalangan mahasiswa semakin sering ditemukan. Motifnya beragam dan banyaknya kasus tersebut juga disebabkan karena kurangnya dukungan sosial dari dalam diri maupun dari luar. Artikel ini ditujukan untuk mengaitkan diklat wawasan kebinekaan global yang menanamkan pentingnya self love terhadap adanya tren bunuh diri akhir-akhir ini. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dari beberapa bacaan mengenai self love, tren bunuh diri, dan pengamatan langsung pada kegiatan diklat wawasan kebinekaan global. Penelitian ini menghasilkan suatu kaitan antara self love dengan adanya tren kasus bunuh diri yang semakin banyak ditemukan akhir-akhir ini. Diklat wawasan kebinekaan global yang dilaksanakan di Universitas Negeri Malang berperan aktif dalam hal tersebut, yaitu dengan menanamkan self love melalui rangkaian kegiatan yang diselenggarakan pada tanggal 1 April 2024 untuk mahasiswa PPG Prajabatan Gelombang 2 tahun 2023 Universitas Negeri Malang.

1. Pendahuluan

Pada akhir-akhir ini seringkali ditemui banyaknya kasus bunuh diri terutama di kalangan mahasiswa. Motifnya beragam mulai dari faktor ekonomi, asmara, hingga keluarga. Banyaknya kasus tersebut juga disebabkan kurangnya dukungan sosial dari diri sendiri maupun dari luar, utamanya seseorang yang sedang memiliki masalah serius di kehidupannya. Maka dari itu, penting untuk menumbuhkan karakter positif berupa menyayangi diri sendiri. Menurut Kuway (2021) penerapan self love untuk membangun karakter yang positif di era revolution society 5.0 apabila dilakukan dengan prinsip-prinsip tertentu, komitmen yang kuat dari diri sendiri, dan lingkungan masyarakat yang mendukung dapat mempengaruhi akhlak mulia peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan karakter harus dilakukan secara seksama dengan keterlibatan orang tua, guru, kepala sekolah, masyarakat dan lingkungan yang mendukung sehingga akan tercipta karakter peserta didik yang kuat dan menghargai dirinya sendiri. Dalam hal ini, kaitannya dengan mahasiswa PPG Prajabatan adalah diadakannya diklat wawasan kebinekaan global.

Diklat wawasan kebinekaan global hadir dengan salah satu tujuannya adalah menanamkan pentingnya self love kepada mahasiswa PPG Prajabatan. Hal ini dapat dikaitkan dengan maraknya tren bunuh diri di kalangan mahasiswa. Dengan menanamkan self love pada mahasiswa PPG Prajabatan, diharapkan dapat mengurangi potensi adanya bunuh diri dan meningkatkan rasa kasih sayang serta kepercayaan diri seorang mahasiswa PPG Prajabatan di Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka. Dimana penelitian yang dilakukan menggunakan data pustaka berupa hasil penelitian yang telah dilakukan. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa studi pustaka merupakan kaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.

Peneliti melakukan studi pustaka terhadap beberapa jurnal maupun artikel terkait dengan tren bunuh diri di kalangan remaja untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengaitkannya dengan pentingnya self love atau mencintai diri sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan kaitan penanaman self love mahasiswa PPG Prajabatan melalui diklat wawasan kebinekaan yang telah diselenggarakan di gedung A21 Universitas Negeri Malang pada tanggal 1 April 2024.

Peneliti kemudian mengaitkan diklat wawasan kebinekaan global di Universitas Negeri Malang sebagai kegiatan yang berdampak terhadap penanaman self love pada mahasiswa sehingga bisa terhindar dari kasus bunuh diri, khususnya mahasiswa PPG Prajabatan Universitas Negeri Malang. Peneliti mengamati secara langsung kegiatan tersebut untuk mengaitkan dengan penanaman self love sebagai benteng pertahanan dari maraknya tren bunuh diri di kalangan mahasiswa zaman sekarang.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil didasarkan pada studi pustaka yang telah dilakukan terhadap beberapa jurnal terkait Pertama, jurnal dengan judul "Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0" yang ditulis oleh Tirenia Thesalonica Kuway pada tahun 2021 menyatakan bahwa pendidikan yang mampu mengembangkan karakter adalah bentuk pendidikan yang bisa membantu mengembangkan seorang peserta didik untuk mampu menghargai dan mencintai diri sendiri. Jika kita belum familier dengan praktik mencintai diri sendiri, mulailah berfokus pada memberi nutrisi pada diri sendiri. Dengan cara memelihara tubuh adalah bentuk paling dasar dari self-love. Dengarkanlah tubuhmu, ini adalah first move yang menjadi solusi jika kita masih bingung. Terkadang tubuh kita tidak bisa menyelesaikan semua pekerjaan yang kita bebankan kepadanya. Dan terkadang pun tubuh kita minta untuk diperhatikan.

Selain itu, Bransen (2015) mengungkapkan jika seseorang ingin mengenal dirinya sendiri, maka harus mencintai dirinya sendiri. Self love tidak sekedar memiliki beberapa manfaat. Jika dilakukan dengan baik, maka seseorang mampu mengenal dirinya sendiri. Seperti yang telah diketahui bahwa mengenal diri sendiri adalah hal yang paling sulit dibandingkan dengan mengenal orang lain. Salah satu cara untuk mengenal diri sendiri adalah dengan mencintai diri sendiri atau self love.

Lebih lanjut, Karisma, Rofiah, dkk (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja, terutama kasus bunuh diri, adalah isu yang mendesak dan kompleks yang memerlukan perhatian serius. Dalam konteks peran masyarakat dalam mengatasi masalah ini di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan aktif dan kolaboratif masyarakat adalah kunci untuk menciptakan perubahan positif. Support dari luar juga harus ada dalam penanganan kasus bunuh diri ini. Maka dari itu, apabila mayoritas orang dapat menanamkan karakter positif seperti self love dan memahami keberagaman, maka akan tercipta lingkungan yang baik dan harapannya mampu mengurangi kasus bunuh diri di kalangan remaja.

Pada kegiatan diklat wawasan kebinekaan global, mahasiswa mendapatkan wawasan untuk membentuk karakter positif dengan menumbuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri tersebut dapat menanamkan self love kepada diri mahasiswa. Kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan karakter-karakter positif tersebut diwujudkan dalam bentuk pemberian materi dengan penyampaian yang menyenangkan dan juga bermakna, dilanjutkan tanya jawab mahasiswa dengan narasumber terkait dengan ciri khas identitas masing-masing mahasiswa, diskusi kelompok yang bermakna dengan adanya pertanyaan pemantik di awal, dan aplikasi konkrit berupa pemberian terimakasih dan penghargaan kepada diri sendiri serta orang terdekat.

Khususnya pada Topik 3 diklat tersebut mengusung tema "Damai Mulai dari Diri", tema ini bertujuan agar mahasiswa mampu mengetahui ragam identitas diri, hingga sikap kasih sayang pada diri sendiri. Dalam topik tersebut mahasiswa juga diberikan penguatan terkait welas asih pada diri atau self compassion, terdapat 3 hal pokok yang ditanamkan pada mahasiswa, yaitu kebaikan diri yang meliputi kemampuan mengekspresikan cinta dan penerimaan terhadap diri sendiri. Kesadaran penuh yang meliputi kemampuan untuk menyadari apa yang terjadi di dalam diri tanpa menghakimi. Keterhubungan yang meliputi kemampuan untuk memperluas kesadaran kita kepada semua makhluk dan mengakui bahwa setiap orang mengalami pengalaman yang sulit. 3 hal tersebut diharapkan

dapat menumbuhkan rasa bahagia, membantu dalam manajemen konflik, mengurai setres, kecemasan hingga depresi.

Konsep The Golden Rule juga menjadi salah satu hal paling menarik yang dibahas dalam diklat Wawasan Kebinekaan Global, di mana mencintai orang lain sama dengan mencintai diri sendiri. Sebagaimana yang diungkap Lela P. Love and Sukhsimranjit Singh (2013) bahwa Golden Rule pada intinya mendorong kemurahan hati bukan sebagai perhitungan, namun pemberian kepada orang lain sebagaimana kita ingin menerimanya atau memberi kepada orang lain tanpa mengharap timbal balik apapun.

Harapan dari adanya diklat tersebut adalah mahasiswa mampu untuk memahami konsep keragaman dalam diri serta mampu memberikan contoh sikap kasih sayang pada diri sendiri. Pemahaman konsep keragaman terkait identitas diri dan mampu mengaplikasikan self love adalah salah satu cara untuk menciptakan lingkungan yang positif. Penciptaan lingkungan yang positif inilah yang diyakini mampu menjadi benteng pertahanan untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri yang marak terjadi akhir-akhir ini.

Berdasarkan hasil dari studi pustaka dapat diketahui bahwa kepercayaan diri dan faktor eksternal dapat menumbuhkan self love atau menyayangi diri sendiri yang juga menjadi salah satu pondasi kuat untuk mencintai orang lain. Maka dari itu, seorang mahasiswa memerlukan dukungan dari dalam dirinya dan support dari luar agar terhindar dari adanya potensi bunuh diri.

Pada kegiatan diklat wawasan kebinekaan global, dapat diketahui bahwa kegiatan tersebut telah mempengaruhi tumbuhnya self love kepada mahasiswa melalui rangkaian kegiatan yang dilaksanakan. Maka dari itu, kegiatan diklat wawasan kebinekaan global, selain meningkatkan wawasan mengenai keberagaman, kegiatan tersebut juga berdampak kepada tumbuhnya rasa percaya diri mahasiswa dan menumbuhkan self love kepada mahasiswa PPG Prajabatan yang mengikutinya.

Kegiatan diklat wawasan kebinekaan global memiliki alur mulai dari diri, aktivitas, refleksi, konsep, dan aplikasi. Mulai dari diri dapat membantu peserta untuk merefleksi dan memetakan diri. Aktivitas yang meliputi diskusi kelompok, simulasi, dan kegiatan kreatif dapat membantu peserta untuk melatih bagaimana cara memberikan dukungan yang baik kepada orang lain. Kegiatan refleksi dengan membuat rencana aksi untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Secara konsep, peserta dapat memahami bahwa setiap orang memiliki perbedaan dan keunikan, mempelajari bagaimana menghargai dan menghormati perbedaan, membangun toleransi dan inklusivitas di masyarakat. Kegiatan aplikasi dengan menerapkan self love dalam kegiatan sehari-hari, menjadi pendukung dari orang lain, serta menyebarkan pesan positif tentang self love.

Berdasarkan studi pustaka dari berbagai sumber yang telah dipaparkan juga dapat diketahui bahwa pemahaman terkait self love sangatlah penting untuk disampaikan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan. Konsep self love berkaitan erat dengan konsep golden rule di mana dengan mencintai dan penerimaan terhadap diri dapat menumbuhkan lingkungan positif, memperlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan, saling mendukung dan menghargai satu sama lain, sehingga hal tersebut menjadi pondasi utama agar terhindar dari suicidal thought dan memahami bahwa setiap orang pernah memiliki masalah sulit.

4. Kesimpulan

Melalui diklat ini, peserta dapat mempelajari tentang berbagai macam budaya, agama, etnis, dan kelompok sosial di seluruh dunia. Hal ini dapat membantu mereka untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan tempat mereka di dunia. Dengan memahami bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar, mereka dapat mulai menerima diri mereka sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihanannya.

Maraknya tren bunuh diri adalah masalah serius yang harus segera diselesaikan. Berdasarkan hasil temuan di beberapa sumber terkait, penanaman self love berperan penting terhadap maraknya kasus bunuh diri. Faktor eksternal juga turut mempengaruhi potensi terhadap keinginan seseorang untuk bunuh diri. Diklat wawasan kebinekaan global menjadi salah satu kegiatan yang dapat menanamkan self love kepada kalangan remaja, khususnya mahasiswa PPG Prajabatan Universitas

Negeri Malang yang nantinya akan menjadi pendidik di instansi Pendidikan yang ada di Indonesia. Penanaman self love diwujudkan dengan pembentukan karakter positif dan pemahaman nilai-nilai keberagaman. Hal ini dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yang kemudian dapat menumbuhkan self love terhadap mahasiswa, saling menghargai satu sama lain, dan saling memberikan dukungan positif kepada sesama manusia. Adanya diklat wawasan kebhinekaan global tersebut diharapkan mampu mengurangi (bahkan menghilangkan) tren bunuh diri yang sedang booming akhir-akhir ini, terutama mahasiswa PPG Prajabatan Gelombang 2 tahun 2023 Universitas Negeri Malang.

Daftar Rujukan

- Bransen, Jan. (2015). Self-Knowledge and Self-Love. *Ethic Theory Moral Prac*, 18,(1) 309-321. <https://doi.org/10.1007/s10677-015-9578-4>
- Karisma, N. & Rofiah, A. dkk (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), 560-567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kuway, Tirenia, T. (2024). Upaya Penerapan SelfLove Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 193-204. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/934>
- Love, L, P. & Singh, S. (2013). Following the Golden Rule and Finishing Gold: Generosity and Success in Negotiation. 285 -300.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Semarang: Alfabeta.