

# PERAN KONSELOR DALAM MENGHADAPI PERILAKU MERUSAK DIRI (*SELF DESTRUCTIVE*) PADA REMAJA

Oleh : Agus Basuki

## PENDAHULUAN

Dinamika sistem kehidupan internasional pada abad ke-21 berjalan sangat cepat dan semakin cepat, kompleks, serta simultan. Seringkali dinamika itu mengejutkan karena terjadi di luar dugaan atau perhitungan akal manusia. *SCARY BUT TRUE*, menakutkan tetapi benar. Dalam zaman modern tidak ada yang tetap kecuali perubahan itu sendiri. Tantangan perubahan tersebut berpeluang positif dan negatif sekaligus, baik dalam tataran praktis maupun teoritis.

Ada beberapa unsur yang menandai adanya perubahan besar, yaitu ; (1) **Kompleksitas** yang mengesankan bahwa sesuatu terjadi secara “serentak”, “sekaligus”, dalam waktu yang sama dan “*semrarut* “. Saat ini, semua pihak, terutama para pesaing, pemimpin perusahaan, *supllier*, *distributor*, ilmuan dan pemimpin, berlomba dalam perubahan yang terus menerus. Hal yang sangat penting dalam memberikan respon terhadap kejadian yang kompleks dalam tata kehidupan modern ialah kita jangan sampai kehilangan visi, misi, orientasi, strategi, tujuan, dan prioritas yang dituju; (2) **Turbulence** adalah suatu daya atau kekuatan yang dahsyat bagaikan “ membangunkan harimau tidur “ di tengah-tengah sistem kehidupan yang berjalan rutin, normal, dan damai. Hasil dari *turbulence* adalah daya ledak atau daya ubah yang luar biasa, memorak-morandakan sistem konvensional yang sedang berjalan, dan dapat mengancam peluang emas bagi para pelaku sistem. Gejala *kompleksitas* dan *turbulence* di atas nampak sangat jelas terjadi pula di negara kita, secara serentak dan mempunyai daya kekuatan luar biasa kini terjadi pada munculnya demo-demo dengan berbagai tuntutan. Tidak lagi terbatas pada mahasiswa di lingkungan kampus tapi meluas dari buruh, guru, dan kepala desa. Ribuan Kepala Desa yang tergabung dalam Persatuan Kepala Desa dan Perangkat Nusantara menggelar aksi unjuk rasa di depan Gedung Mahkamah Agung dan Depdagri. Mereka menolak larangan menjadi anggota partai politik seperti diatur di Undang-Undang Nomor 32/2004 dan juga menuntut penghasilan tetap Kepala Desa disetarakan upah minimum regional, biaya pemilihan Kepala Desa dibebankan APBD dan alokasi dana untuk 20 persen dari DAU. Diikuti pula Carik Desa yang juga melakukan demonstrasi dengan suatu alasan bahwa jabatan mereka merupakan bagian integral dalam

sistem pemerintah negara Indonesia, sehingga sangat beralasan jika mereka juga berhak menjadi bagian dari sistem pegawai pemerintah yakni dalam bentuk pengangkatan sebagai PNS. Sementara itu buruh diberbagai kota dengan kekuatan masa yang mencapai angka ribuan dengan serentak juga melakukan demonstrasi. Dengan tegas mereka menolak revisi Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, yang inti dari revisi Undang-Undang diberlakukan untuk mengurangi beban pelaku usaha, menciptakan lapangan kerja, dan mengatasi kemiskinan. Lain halnya dengan guru honorer dan guru bantu, mereka berjuang menuntut untuk diangkat sebagai PNS dengan cara demonstrasi pula. Para guru yang tergabung dalam Forum Komunikasi Guru Tidak Tetap dan Pegawai Tidak Tetap mengeluhkan selama belasan tahun, bahkan puluhan tahun mengabdikan sebagai guru, tidak mendapat honor yang layak dan kesejahteraan yang sangat kurang. Kondisi ini memberi bukti bahwa para pekerja dan pegawai telah mampu berbicara bukan hanya tentang hak dan kewajiban di tempat kerja tetapi telah sampai pada tatanan kebijakan yang dikawatirkan akan mengancam kelangsungan hidupnya dikemudian hari. Mereka tidak berdiri sendiri dalam memperjuangkan hak-hak asosiasinya, karena banyaknya pegawai yang di PHK yang menyebabkan terjadinya pengangguran.

Berbagai permasalahan ini menimbulkan permasalahan sosial, dari permasalahan yang sederhana hingga permasalahan yang sangat kompleks. Sikap orang pun sangat bervariasi dalam menghadapi gejolak. Ada yang mampu mengatasinya dengan baik, namun banyakpula yang gagal dalam mensikapi permasalahan sosial yang sangat kompleks.

Pengangguran ini memberikan dampak kehidupan keluarga, khususnya pada orangtua dalam perannya sebagai pemimpin keluarga. Peranan orang tua yang merasa gagal dalam menghidupi keluarga akhirnya menempuh jalan merusak diri (self destructive) yang akhirnya akan menyebabkan tindakan-tindakan kekerasan dalam rumah tangga. Dampak dari orang tua ini akan menyebabkan perilaku kekerasan juga yang dilakukan oleh anak, khususnya mereka yang telah pada usia remaja.

Pada masa ini para remaja juga mengalami banyak tekanan-tekanan. Para remaja dihadapkan pada tantangan-tantangan dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya (lingkungannya). Tantangan-tantangan atau kekangan-kekangan yang berasal dari dalam diri misalnya dalam hal mencari jati diri, harga diri dan sebagainya. Sedangkan tantangan-tantangan yang berasal dari luar dirinya berupa peraturan-peraturan, larangan-larangan dan norma-norma yang harus dipatuhinya.

Banyaknya tekanan-tekanan yang dihadapi oleh remaja, menyebabkan remaja menjadi tidak siap. Akibatnya banyak remaja yang menjadi frustrasi. Arnett (dalam Sarlito Wirawan Sarwono, 2006: 14) menyebut masa ini sebagai masa “storm & stress”, yaitu masa badai dan tekanan, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan teralinesi (tersisihkan) dari kehidupan sosial dan budaya orang dewasa. Berkaitan dengan hal tersebut, banyak remaja yang akhirnya melakukan tindakan-tindakan atau penyimpangan yang bertentangan dengan aturan atau norma hukum yang berlaku di masyarakat. Tindakan-tindakan atau penyimpangan yang biasanya dilakukan oleh remaja antara lain pencurian, penggunaan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, tawuran, bahkan sampai kepada tindakan merusak diri (*self destructive*). Tindakan merusak diri pada remaja ini bisa juga terjadi sampai pada tahap yang paling parah yaitu bunuh diri (*suicide*). Bahkan tindakan semacam ini banyak terjadi di Indonesia yang dari tahun ke tahun menunjukkan kenaikan.

Suatu kasus contoh merusak diri (*self destructive*) sampai pada tindakan bunuh diri adalah yang pernah terjadi dialami oleh S. W. (16). S.W. diduga mengalami patah hati akibat putus cinta. Siswa kelas II sebuah SMA swasta di Kecamatan Karangpawitan tersebut nekat menghabisi nyawanya dengan cara gantung diri. Kemudian warga Kelurahan Lebakjaya, Kecamatan Karangpawitan, Kabupaten Garut ditemukan tewas tergantung pada kusen pintu kamar rumahnya dengan leher terlilit kain. Selain kasus Sri Winarti, kasus merusak diri (*self destructive*) lainnya dialami oleh Nurkhozin, Kecamatan Ngampel, Kabupaten Kendal nekat mengakhiri hidup dengan menceburkan diri ke sumur karena putus cinta dengan pujaan hatinya

## **PEMBAHASAN**

Percobaan Merusak diri (*self destructive*) adalah usaha yang dilakukan untuk merusak diri (*self destructive*) sendiri (Durand&Barlow, 2006: 325), sedangkan menurut Maramis (2005: 431) percobaan merusak diri (*self destructive*) yang sampai pada tindakan bunuh diri ialah segala perbuatan seseorang yang dapat mengakhiri hidupnya sendiri dalam waktu singkat. Jadi percobaan merusak diri (*self destructive*) merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan nyawa sendiri dalam waktu singkat.

Menurut Kartini Kartono (2000: 144) *suicide* (merusak diri) ialah perbuatan manusia yang disadari dan bertujuan untuk menyakiti diri sendiri dan menghentikan kehidupan sendiri.

Dalam kalimat ini ada lima hal penting, yaitu:

- a. Merupakan perbuatan manusia
- b. Ada keinginan yang disadari untuk mati
- c. Memiliki motivasi-motivasi tertentu
- d. Bertujuan menggapai kematian
- e. Ada introspeksi penuh kesadaran mengenai satu konsep tentang kematian ataupun penghentian kehidupan

Patel (2001:73) mengemukakan bahwa merusak diri (*self destructive*) adalah mengakhiri hidup seseorang, tetapi hanya sejumlah kecil orang yang sukses dalam mengakhiri hidupnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Freud (dalam Luh Ketut Suryani, 2008: 12) yang menyatakan bahwa merusak diri (*self destructive*) merupakan tampilan agresi yang diarahkan ke diri sebagai suatu bentuk introjeksi.

Senada dengan Freud, Keliat (1991: 4) mendefinisikan bahwa merusak diri (*self destructive*) adalah tindakan agresif yang langsung terhadap diri sendiri untuk mengakhiri kehidupan. Keadaan ini didahului oleh respon maladaptif yaitu ketidakberdayaan, keputusasaan, apatis, kehilangan, ragu-ragu sedih dan depresi. Merusak diri (*self destructive*) mungkin merupakan keputusan terakhir dari individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa merusak diri (*self destructive*) adalah tindakan manusia yang dilakukan secara sadar dan bertujuan untuk mematikan diri sendiri sebagai reaksi atas situasi yang dialaminya seperti rasa kecewa, depresi atau sebagai protes terhadap tokoh yang sangat dicintainya. Merusak diri (*self destructive*) yang dilakukan oleh individu ada yang berhasil dan ada yang tidak. Hanya sebagian kecil saja yang berhasil mengakhiri hidupnya.

Bunuh diri bukan merupakan perilaku yang dilakukan oleh orang yang dikatakan miskin atau dari kalangan bawah saja, tetapi akan bisa terjadi pada setiap orang. Di negara-negara maju seperti Jepang, Amerika, dan Korea perilaku merusak diri (*self destructive*) sangat lazim atau sering dilakukan. Bahkan di Korea sebagai negara industri yang notabena negara makmur, justru mencatat rekor paling tinggi dalam jumlah pelaku merusak (*self destructive*) (kedaulatan rakyat, 24 januari 2011). Perilaku ini bahkan dilakukan oleh orang-orang ternama termasuk para artis Korea Selatan yang sangat terkenal. Artis Lee Eun K merusak diri (*self destructive*) pada usai 24 tahun dengan memotong tangannya dan menuliskan pesan terakhirnya dengan darah kemudian menggantung diri. U Nee artis muda yang karena popularitasnya justru mengalami depresi dan ketergantungan dengan narkoba dan akhirnya

merusak diri (*self destructive*). Lain halnya dengan Woo Seung Yoon menggantung diri setelah rumah sakit merawatnya kibat depresi. Depresi yang kronis dan gangguan perasaan yang kronis menghasilkan perilaku merusak diri (*self destructive*). Lain halnya yang terjadi di India, dimana ada dua anak muda merusak diri (*self destructive*) karena rasa ingin tahu bagaimana rasanya mati. Pandangan Psikologi

Dalam teori psikoanalisisnya Freud menganggap bahwa merusak diri (*self destructive*) sebagai pembunuhan, sebuah perluasan atas teorinya mengenai depresi. Ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai sekaligus dibencinya, dan meleburkan orang tersebut dengan dirinya, agresi diarahkan kedalam. Jika perasaan ini cukup kuat, orang yang bersangkutan akan merusak diri (*self destructive*) (Gerald C. Davison, dkk. 2006: 428). Jadi merusak diri (*self destructive*) dapat terjadi apabila seseorang mengalami depresi karena kehilangan orang yang dicintai sekaligus dibencinya.

### **1. Pandangan Biologis**

Pandangan dari segi biologis mengatakan merusak diri (*self destructive*) terjadi karena adanya faktor genetik dan gangguan keseimbangan pada sistem neurotransmitter, yakni penurunan kadar serotonin di otak. Studi lain di Denmark menyatakan bahwa faktor genetik menurunkan nilai ambang perilaku merusak diri (*self destructive*) yang mengarah kepada ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku impulsif. Gangguan jiwa atau stressor lingkungan memiliki potensi sebagai pencetus perilaku impulsif yang mengarah kepada merusak diri (*self destructive*). Adanya riwayat merusak diri (*self destructive*) di dalam keluarga juga dapat meningkatkan resiko terjadinya tindakan percobaan merusak diri (Luh Ketut Suryani, 2008: 13)

Dengan demikian merusak diri (*self destructive*) jika ditinjau dari segi biologis disebabkan karena adanya faktor genetik. Faktor genetik tersebut dapat berupa adanya gangguan keseimbangan, gangguan jiwa dan riwayat merusak diri (*self destructive*) dalam keluarga.

### **2. Bentuk-bentuk Merusak diri (self destructive)**

Emile Durkheim (dalam Luh Ketut Suryani, 2008: 12) membagi merusak diri (*self destructive*) menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Merusak diri (*self destructive*) karena tidak mempunyai ikatan kuat dengan kelompok sosialnya (dikucilkan, tidak menikah, perceraian)
- b. *Altruistic* yaitu mereka melakukan merusak diri (*self destructive*) untuk menunjukkan loyalitas, pengabdian pada kelompoknya (*harakiri, mesatya*)

- c. *Amonic* yaitu mereka yang tidak mampu menghadapi perubahan di masyarakat mengenai nilai dan standar hidup (misalnya kehilangan pekerjaan, krisis ekonomi)

Menurut Kartini Kartono (2000: 145) merusak diri (*self destructive*) dapat digolongkan dalam dua tipe yaitu:

- a. Merusak diri (*self destructive*) konvensional, yaitu produk dari tradisi dan paksaan dari opini umum untuk mengikuti kriteria kepantasan, kepastian sosial, dan tuntutan sosial. Merusak diri (*self destructive*) tipe ini misalnya banyak dilakukan di Jepang, Cina, India dan di Indonesia (zaman dahulu, zaman pemerintahan raja-raja).
- b. Merusak diri (*self destructive*) personal, yaitu merusak diri (*self destructive*) yang banyak terjadi pada masa modern, karena orang merasa lebih bebas dan tidak mau tunduk pada aturan dan tabu perilaku tertentu; orang tidak ingin terlalu terikat oleh kebiasaan-kebiasaan dan konvensi-konvensi yang ada untuk memecahkan kesulitan hidupnya.

Dilain pihak Edwin Shneidman (dalam Videbeck, 2008: 432) mengungkapkan bahwa merusak diri (*self destructive*) dibagi menjadi 2 (dua) golongan, yaitu:

- a. Merusak diri (*self destructive*) langsung, yaitu tindakan yang disadari dan sengaja untuk mengakhiri hidup seperti: pengorbanan diri (membakar diri), menggantung diri, menembak diri sendiri, melompat dari tempat yang tinggi, menenggelamkan diri atau sufokasi.
- b. Merusak diri (*self destructive*) tidak langsung, yaitu keinginan tersembunyi yang tidak disadari untuk mati yang ditandai dengan perilaku kronis berrisiko seperti penyalahgunaan zat, makan berlebihan, aktivitas seks bebas, ketidakpatuhan terhadap program medis atau olahraga atau pekerjaan yang membahayakan.

Pendapat lain dikemukakan Farberow dan Litman (dalam Supratiknya, 1995: 104) menggolongkan tiga jenis perilaku merusak diri (*self destructive*) berdasarkan kencang atau kendornya niat seseorang untuk menghilangkan nyawa sendiri.

- a. Kelompok "*To Be*"

Yakni orang-orang yang tidak sungguh-sungguh ingin mati, hanya ingin menyampaikan pesan kepada orang lain tentang kesedihan yang dialaminya dan keinginannya untuk merusak diri (*self destructive*) Dalam hal ini, percobaan merusak diri (*self destructive*) yang dilakukan tidak sungguh-sungguh, misalnya meminum obat dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, menggores urat nadinya tidak terlampau dalam, dan cara-cara lain yang tidak mematikan. Mereka biasanya sudah menyiapkan

agar orang lain memergoki mereka dan pasti memberikan pertolongan. Tempat yang dipilih adalah tempat yang dirasa cukup banyak orang yang melihat di mall, pasar, bahkan mungkin di sekolah. Perilaku ini banyak terjadi pada remaja karena permasalahan dengan teman karib atau pacarnya, sebagai ancaman untuk mendapat simpati semisal karena putus dengan pacar. Banyak juga terjadi antara anak dengan orang tua karena permintaan yang tidak dipenuhi dari orang tuanya.

Perlu diwaspadai adalah ancaman ini ketika mengalami kegoncangan yang hebat akan berubah menjadi kenyataan. Sehingga orang tua, guru, dan masyarakat agar tidak memandang sebelah mata akan adanya ancaman dari anak atau remaja. Lingkungan haruslah kondusif untuk mampu memberikan perhatian agar tidak terjadi dari sebuah sifat ancaman *to be* menjadi perbuatan yang sungguh dilakukan.

Kelompok ini ingin mendapatkan simpati dan empati pada orang lain dan biasanya ada orang yang dituju, kekasih atau orang tua. Harapan terbesar adalah orang lain yang dituju kemudian memberikan atau memenuhi keinginan seperti yang dikehendaki oleh orang yang akan melakukan merusak diri (*self destructive*)

Kelompok "*Not To Be*"

Yakni orang-orang yang sungguh-sungguh berniat menghilangkan nyawanya sendiri. Biasanya mereka tidak memberikan peringatan sebelumnya dan mengatur situasinya sedemikian rupa sehingga orang lain tidak akan bisa menolong. Mereka juga memilih cara-cara merusak diri (*self destructive*) yang lebih mematikan, seperti menembak dirinya sendiri atau melompat dari lantai teratas gedung bertingkat. Perilaku orang ini sudah sangat berbahaya, mereka menganggap tidak ada artinya lagi hidup. Hidup hanya kesengsaraan sehingga *instik* yang ada pada orang ini adalah bagaimana menghancurkan dirinya sendiri secara cepat dan mematikan. Pada kelompok ini adalah mereka yang secara psikis sudah mengalami gangguan. Depresi yang berkelanjutan tidak terobati, atau mereka yang benar-benar tidak lagi mampu menghadapi permasalahan yang menimpanya. Merusak diri (*self destructive*) sebagai pilihan untuk mengakhiri segala permasalahan yang menimpanya. Mereka beranggapan jalan tersebut adalah akhir dari segalanya, tanpa menyadari bahwa mereka akan meninggalkan beban berat bagi yang ditinggalkannya. Perilaku ini tidak lagi didominasi kalangan orang tua tetapi remaja pun banyak yang melakukan bahkan tidak menutup kemungkinan terjadi pada anak-anak. Untuk itulah perilaku-perilaku orang yang nampak akan melakukakan merusak diri (*self destructive*) pada kelompok ini perlu mendapat perhatian dengan intensif dan porsi yang besar.

b. Kelompok “*To Be Or Not To Be*”

Yakni orang-orang yang ragu-ragu, apakah ingin terus hidup atau mati. Biasanya mereka menyerahkan keputusan tersebut pada faktor kebetulan atau nasib. Cara yang dipakai untuk mencoba merusak diri (*self destructive*) biasanya berbahaya namun efeknya relatif memakan waktu lama, sehingga masih terbuka kesempatan untuk diselamatkan. Misalnya, melukai secara serius bagian tubuh yang tidak vital. Pada kelompok ini adalah mereka yang bimbang akan dirinya sendiri, ibarat hidup segan mati pun tak mau. Perilaku ini sesungguhnya merupakan akumulasi dari berbagai permasalahan yang tidak terurai dengan baik. Berbagai hal yang diupayakan mengalami kegagalan sehingga mereka beranggapan mungkin mati adalah jalan terbaik. Orang yang masuk pada kelompok ini sesungguhnya masih mencintai apa yang ada di dunia. Bagi orang tua mereka masih berat meninggalkan anak-anaknya, istrinya, atau familinya tetapi apa daya bahwa dirinya tidak lagi mampu terus menerus mengalami permasalahannya.

## **PENUTUP**

Bimbingan dan konseling dewasa ini tidak lagi terbatas hanya kepada lingkungan pendidikan sekolah saja, melainkan juga dalam setting luar sekolah dan kemasyarakatan. Kehidupan global dan kemajuan teknologi informasi yang menghadapkan manusia dengan perubahan pesat dan ragam informasi yang amat banyak menghendaki manusia untuk selalu memperbaiki kemampuan dan kecakapannya di dalam memilih informasi agar dapat mengambil keputusan dengan tepat. Dengan keputusan yang tepat maka manusia mampu menghadapi lingkungan yang selalu berubah yang menuntut individu harus selalu menyesuaikan, memperbaiki, mengubah, dan meningkatkan mutu perilaku untuk memfungsikan diri secara efektif di dalam lingkungan.

Konselor sekolah tidak lagi hanya sekedar menunggu jika di sekolah atau siswa ada masalah, tetapi harus aktif dalam upaya memberikan layanan dengan berbagai media. Setting layanan pun tidak pada *skop* yang sempit, di luar sekolah adalah salah satu upaya mendapatkan *trust* (kepercayaan) dari masyarakat. Adanya kepercayaan ini membuat konselor sekolah semakin eksis dan mampu mempertahankan sebagai salah satu profesi yang bekerja secara profesional. Sejalan dengan hal tersebut, K.S. Lakshmi dalam *Encyclopaedia of Guidance and Counseling* 2003 menegaskan :

*The viability of guidance and counseling as major helping service depends not only on the profusion of societal problems, complexities, and needs; it must seen as an effective response. The*

*many publics-pupils, legislator, the community at large, and educator-must view guidance as a profession that provides a need service, available from no other source.*

Arah dan perspektif baru bimbingan dan konseling ini menjadikan bimbingan dan konseling sebagai upaya pro aktif dan sitematik di dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkeabngan yang lebih tinggi, pengembangan perilaku efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan keberfungsian individu di dalam lingkungannya.

Untuk itu ada beberapa hal yang menjadi catatan dari kasus merusak diri (*self destructive*)), adalah sebagai berikut :

1. Melanggar batas-batas keyakinan agama dan berdosa

Peran konselor harus mampum mengembangkan pendekatan yang cocok dengan keyakinan konseli. Agama jelas melarang manusia melakukan perbuatan merusak diri (*self destructive*)). Hal ini karena manusia dalam kategori orang yang tidak mau berusaha atau frustasi atas segala apa yang menimpa dirinya. beberapa hal yang yang menyangkut merusak diri (*self destructive*)) menurut kajian agama Islam adalah sebagai berikut ;

Menurut Ensiklopedi Islam (1997), yang dimaksud dengan merusak diri (*self destructive*) (bahasa Arab : *al intihar*) adalah tindakan yang secara sengaja mematikan diri sendiri. Agama Islam melarang segala macam tindakan membunuh atau menghilangkan nyawa, baik nyawa orang lain maupun diri sendiri. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An Nisa ayat 29:

"Dan jangan kamu memmerusak diri (*self destructive*) mu sendiri, sesungguhnya *Allah Maha Penyayang* kepadamu."

Rassulullah s.a.w bersabda:

"Barangsiapa menjatuhkan diri dari atas gunung kemudian merusak diri (*self destructive*) maka dia berada di neraka, dia akan menjatuhkan diri ke dalam neraka untuk selama-lamanya. Dan barangsiapa minum racun kemudian merusak diri (*self destructive*), maka racunnya itu berada di tangannya kemudian minum di neraka jahanam untuk selama-lamanya. Dan barangsiapa merusak diri (*self destructive*) dengan alat tajam, maka alat tajamnya itu di tangannya akan menusuk dia di neraka jahanam untuk selama-lamanya." (Riwayat Bukhari dan Muslim).

Dalam hal ini agama Islam secara tegas melarang umatnya untuk melakukan tindakan merusak diri (*self destructive*) apapun alasannya dan menjadikan neraka sebagai tempat bagi mereka yang melakukan tindakan merusak diri (*self destructive*) Untuk itulah layanan bimbingan pribadi sangat dibutuhkan bagi siswa sebagai remaja. Konselor menjalin kerjasama dengan wali kelas dan guru agama dengan banyak memberikan kegiatan-kegiatan keagamaan. Peringatan hari-hari besar keagamaan adalah momentum yang tepat untuk memberikan layanan klasikal dengan mendatangkan tokoh-tokoh agama dengan materi pengembangan diri.

2. Individu yang melakukan merusak diri (*self destructive*) adalah melakukan penyimpangan norma-norma dan budaya

Dalam kearifan dan budaya Jawa banyak ajaran adiluhung leluhur yang apabila ajaran tersebut dipahami dan dikemas oleh konselor sekolah sesungguhnya merupakan upaya preventif untuk mencegah merusak diri (*self destructive*). Ada beberapa hal budaya Jawa yang bisa kita petik antara lain; (1) ***Banda mung titipan***, yang maknanya harta hanyalah titipan. Maka upaya mensejajarkan siswa secara material di sekolah adalah penting. Konselor berupaya keras agar tidak ada kesenjangan secara ekonomi yang menyebabkan anak dari keluarga miskin tidak minder sehingga tidak menimbulkan kegoncangan psikis pada siswa; (2) ***Yowo mung gadhuhan***, artinya roh yang ada dalam diri manusia hanyalah pinjaman. Tentunya pinjaman dari sang pemilik utama yaitu Tuhan Sang Maha Pencipta Alam. Dan namanya pinjaman suatu saat akan diminta kembali. Maka dari kearifan inilah pantang bagi orang melakukan merusak diri (*self destructive*) karena kewajiban kita adalah memelihara diri pinjaman itu dan selalu ingat di mana dan kemana kita menuju dalam menjalani kehidupan di muka bumi ini; (3) ***Nrimo Ing Pandum***, adalah menerima atas apa yang menimpa pada dirinya., biasanya diartikan sebagai ungkapan yang dianggap sebuah kepasrahan. Bagi orang Jawa nrimo adalah sebuah kearifan dalam menghadapi berbagai cobaan, dengan sikap ini pula manusia tidak akan melakukan upaya merusak diri (*self destructive*) Sikap ini pula yang menjadikan orang hanya takut akan Tuhannya, karena meyakini bahwa cobaan adalah datang dari Tuhannya. Nrimo dalam konteks ini pula tidak diartifirkan pada yang negatif atau mengarah pada sifat pasif yang hanya sekedar nrimo apa adanya karena akan menimbulkan etos kerja yang rendah.

Kearifan-kearifan inilah sesungguhnya perlu dihidupkan kembali di kalangan siswa sebagai ajaran adiluhung yang luhur dan merupakan tindakan-tindakan preventif dari perilaku yang menyimpang.

### 3. Mengalami masalah interpersonal

Semua perubahan perilaku ini merupakan proses perkembangan, proses interaksi yang sehat dan produktif. Bimbingan dan konseling mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk mengembangkan lingkungan perkembangan, membangun interaksi yang dinamis antara individu dengan lingkungannya, membelajarkan individu untuk mengembangkan, memperbaiki, dan memperhalus perilaku. Bimbingan dan konseling pada hakekatnya adalah sebuah proses layanan perkembangan individu, tidak hanya untuk pemecahan masalah saat ini melainkan berorientasi pada pengembangan perilaku jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliah B. Purwakania Hasan. (2006). *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anna Budi Keliat. (1991). *Tingkah Laku Merusak diri (self destructive)*. Jakarta: EGC.
- Dadang Hawari. (2010). *Psikopatologi Merusak diri (self destructive)*. Jakarta: FKUI.
- Hibbert, Allison. et.al. (2009). *Rujukan Cepat Psikiatri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hurlock, E. (1991). *Developmental Psychology A Life-Span Approach* (Istiwidayanti dan Soedjarwo. Terjemahan). Inggris: McGraw Hill. Buku asli diterbitkan tahun 1980.
- Jusuf Amir Feisal. (1995). *Reorientasi Pendidikan Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. (2000). Jakarta: Balai Pustaka.
- Kartini Kartono. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Luh Ketut Suryani. (2008). *Hidup Bahagia*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.

- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rita Eka Izzaty dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih D. Gunarsa. (1991). *Psikologi Perkembangan Anak*
- Supratiknya. (1995). *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Syamsu Yusuf. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli. (1992). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.