

Upaya Menumbuhkan Rasa Cinta Terhadap Diri Sendiri Melalui Pembelajaran Biologi dalam Perspektif Filsafat Stoikisme

Lulu Ulfah Audriansyah¹, Ismail²

Email: ulfah.audri@gmail.com¹, ismail6131@unm.ac.id²

Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dialami selama masa remaja seringkali dapat menimbulkan stres dan memicu perilaku yang unik pada remaja. Permasalahan seperti perubahan fisik dan lainnya seringkali dapat mereduksi tingkat self love pada remaja. Cinta terhadap diri sendiri adalah salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia. Salah satu cara yang unik untuk memahami dan meningkatkan cinta terhadap diri sendiri adalah melalui pembelajaran biologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana ilmu biologi dapat menjadi alat untuk memotivasi, mengilhami, dan membantu kita meraih potensi maksimal dalam mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri yang sejati. Metode yang digunakan adalah studi literatur yang dianalisis secara deskriptif. Berdasarkan filsafat stoikisme, melalui belajar biologi, siswa dapat memahami bagian-bagian dalam kehidupan yang tidak dapat mereka kontrol, tetapi juga memahami kekuatan yang ada dalam kendali mereka, seperti keputusan, tindakan, dan pandangan terhadap kehidupan. Dengan demikian, pemahaman tentang sains biologi, sesuai dengan perspektif stoikisme, dapat membantu siswa mengembangkan rasa keterhubungan dengan alam semesta, mengenali bagian dalam kehidupan yang dapat mereka kendalikan, dan akhirnya membantu mereka membangun fondasi self love melalui penghargaan terhadap peran dan tempat mereka dalam dunia ini.

Kata Kunci: Biologi, Self Love, Stoikisme.

ABSTRACT

The physical, cognitive, and emotional changes experienced during adolescence can often cause stress and trigger unique behaviors in adolescents. Problems such as physical changes and others can often reduce the level of self-love in teenagers. Self-love is an important aspect of living a healthy and happy life. One unique way to understand and increase self-love is through studying biology. The aim of this research is to illustrate how biology can be a tool to motivate, inspire and help us achieve maximum potential in developing true self-love. The method used is a literature study which is analyzed descriptively. Based on the philosophy of Stoicism, through studying biology, students can understand the parts of life that they cannot control, but also understand the forces that are within their control, such as decisions, actions, and views on life. Thus, an understanding of biological science, in accordance with the stoic perspective, can help students develop a sense of connectedness to the universe, recognize the parts of life that they can control, and ultimately help them build a foundation of self-love through appreciation of their role and place in this world.

Keywords: Biology, Self Love, Stoicism.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa, dimulai pada usia 10 dan berlanjut hingga usia 19 tahun (Fhadila, 2017). Salah satu aspek pokok masa remaja adalah munculnya serangkaian perubahan biologis yang dikenal sebagai pubertas. Proses pubertas ini melibatkan sejumlah peristiwa biologis yang mempengaruhi perubahan fisik dalam tubuh (Mailita, et al., 2022). Menurut Keliat (2013) dalam Mailita, et al., (2022) perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dialami selama masa remaja seringkali dapat menimbulkan stres dan memicu perilaku yang unik pada remaja. Disamping itu, salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pengembangan identitas diri dan upaya untuk mulai mandiri secara emosional dari orang tua. Remaja memiliki dorongan alamiah untuk mempertahankan ketergantungannya, tetapi pada saat yang sama mereka juga sedang berusaha untuk menjadi lebih mandiri. Akibatnya, remaja seringkali menunjukkan sikap saling bertentangan yang tercermin dalam gejala emosional yang bervariasi. Kegagalan dalam mencapai tugas perkembangan pada masa ini dapat menyebabkan kebingungan akan identitasnya.

Pentingnya pengembangan rasa menghargai diri sendiri, salah satunya dapat dimulai dengan menerapkan self love atau cinta pada diri sendiri. Mungkin banyak di antara kita yang masih kurang paham mengenai konsep ini dan sebagian besar orang menganggap bahwa self love hanya sejauh berkaitan dengan kepercayaan diri. Namun sebenarnya, self love melibatkan penerimaan dan penghargaan terhadap segala aspek yang berkaitan dengan diri kita, baik itu fisik, mental, maupun emosional (Sulistyanti & Sujarwoko, 2022). Self love memiliki kepentingan yang sangat signifikan dalam kehidupan remaja, tidak hanya dari segi psikososial, tetapi juga aspek budaya dan kesejahteraan mental remaja. Permasalahan seperti perubahan fisik dan lainnya seringkali dapat mereduksi tingkat self love pada remaja. Memberikan kritik terhadap diri sendiri bisa menjadi hal yang wajar dan bermanfaat untuk pertumbuhan pribadi di masa depan. Namun, jika kritik negatif terus-menerus muncul dan mendominasi pikiran, hal tersebut bisa merusak rasa percaya diri. Kritik negatif yang berkelanjutan ini dapat memicu perasaan putus asa, menyebabkan depresi, bahkan menyebabkan tindakan ekstrim seperti bunuh diri karena rasa benci terhadap diri sendiri, terutama pada masa remaja.

Cinta terhadap diri sendiri adalah salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia. Meskipun cinta terhadap diri sendiri seringkali dianggap sebagai aspek psikologis, tidak dapat dipisahkan dari hubungannya dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri kita, termasuk aspek biologis. Salah satu cara yang unik untuk memahami dan meningkatkan cinta terhadap diri sendiri adalah melalui pembelajaran biologi. Biologi adalah ilmu yang mempelajari kehidupan (Hajiriah, Mursali & Dharmawibawa, 2019), dan manusia merupakan bagian integral dari ekosistem yang kompleks ini.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi bagaimana pemahaman tentang biologi dan aspek-aspek ilmiahnya dapat membantu kita mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri. Pemahaman tentang bagaimana tubuh kita bekerja, bagaimana kita terhubung dengan lingkungan, dan bagaimana genetika memainkan peran dalam membentuk diri kita, semuanya dapat menjadi kunci untuk mengapresiasi diri kita sendiri dengan lebih dalam. Kita akan merinci beberapa cara konkrit bagaimana pembelajaran biologi dapat membantu seseorang merasakan rasa cinta yang lebih dalam terhadap diri mereka sendiri. Dari pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik hingga pengakuan akan keragaman dalam genetika manusia, mari kita jelajahi bagaimana ilmu biologi dapat menjadi alat untuk memotivasi, mengilhami, dan membantu kita meraih potensi maksimal dalam mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri yang sejati.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berdasar kepada studi kepustakaan. Hasil dari pengamatan ini kemudian diungkap dalam bentuk deskriptif atau naratif. Menurut Faeruziani (2023), studi literatur merupakan cara untuk mengumpulkan data dari sumber data sekunder yang relevan dengan penelitian ini. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif, sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa Remaja

Masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan dan orang terdekat, di mana pandangan, pemikiran, dan keputusan mereka cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal. Masa remaja sering disebut sebagai fase labil karena emosi yang belum stabil dan kemampuan pengambilan keputusan yang belum matang (Sari & Fauzan, 2023). Oleh karena itu, remaja sangat rentan mengalami stres ketika menghadapi masalah yang dianggap sulit. Tingkat stres yang berlebihan dapat memicu depresi, bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri, terutama karena kurangnya kematangan emosional dan pola pikir pada usia ini (Rerung, et al., 2022).

Menurut Cahyono, et al., (2019) salah satu sumber stres (stresor) yang terjadi pada seseorang individu adalah perkembangan. Tugas perkembangan merujuk pada tanggung jawab yang muncul pada periode tertentu dalam kehidupan individu. Keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut dapat menghasilkan kebahagiaan dan kesuksesan untuk menghadapi tantangan berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dapat menimbulkan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas mendatang. Menurut Hurlock (1981) dalam Latifah, et al., (2023) tugas-tugas perkembangan remaja melibatkan usaha untuk menerima perubahan fisik, memahami peran seksual dewasa, membina hubungan positif dengan anggota kelompok sejenis, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang penting dalam peran masyarakat, serta memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua. Selain itu, remaja juga diharapkan mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial untuk memasuki dewasa, bersiap untuk pernikahan, serta memahami dan menyiapkan tanggung jawab kehidupan keluarga.

Self love

Self love adalah penghargaan terhadap diri sendiri yang terus berkembang melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012 dalam Basaria, et al., 2022). Henschke dan Sedlemeier (2021) dalam Astuti & Purnomosidi, (2023) mendefinisikan bahwa self love merupakan sikap positif terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan dipertahankan sepanjang hidup. Individu yang dapat menerapkan self love cenderung berusaha memahami dan mengatasi aspek-aspek dalam diri, menerima kelebihan dan kekurangan pribadi, serta aktif merawat diri dan membina hubungan yang sehat secara sadar. Penerapan self love, terutama pada remaja, dianggap penting untuk membantu mereka lebih mengenal, menyayangi, dan percaya diri, serta dapat mencegah perilaku berisiko. Remaja dapat membangun self love dengan menerapkan filsafat stoikisme.

Filsafat Stoikisme

Stoikisme atau yang dikenal juga sebagai stoa, didirikan oleh Zenon dari Kition sekitar tahun 300 SM (Suaedi, 2016), menjadi semacam agama etis di Yunani dan Romawi, dengan Seneca, Marcus Aurelius dan Epictetus sebagai salah satu tokoh besarnya (Budi, 2023; Kirana, 2023). Inti pengajaran stoikisme adalah keyakinan bahwa manusia dapat mencapai

kebahagiaan dengan sepenuhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam, manusia perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka agar dapat bersyukur atas segala yang terjadi. Dalam pandangan ini, kebebasan sejati adalah kebebasan dari segala pengaruh eksternal, bahkan dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan. Dalam "Segitiga Kebahagiaan Stoa" yang dikemukakan oleh Jonas Salzgeber (2019) dalam Kodoati (2023), inti dari ajaran stoikisme adalah mencapai kebahagiaan atau eudaimonia. Konsep ini sejalan dengan pandangan filsafat Yunani kuno yang menetapkan eudaimonia sebagai tujuan utama kehidupan manusia. Konsep eudaimonia dalam stoikisme mengacu pada kesempurnaan atau, lebih tepatnya, memiliki daimon atau jiwa yang baik, yang dianggap lebih penting daripada kebahagiaan fisik (Haryuanah, et al., 2023).

Filsuf-filsuf Stoik sepakat dengan prinsip dikotomi kendali, yaitu pemahaman bahwa ada aspek-aspek dalam hidup yang dapat kita kontrol dan ada yang tidak (Harahap, 2023). Aspek-aspek yang berada di luar kendali kita meliputi tindakan orang lain, opini mereka, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, ras, orang tua, popularitas, serta berbagai faktor lainnya (Kasma, et al., 2023). Sementara itu, hal-hal yang berada dalam kendali kita mencakup pertimbangan, opini dan persepsi pribadi, keinginan, tujuan, dan segala sesuatu yang berasal dari pikiran dan tindakan kita sendiri. Dalam konteks kebahagiaan, ajaran Stoikisme menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan dalam hal-hal yang dapat kita kendalikan (Febrian, 2023). Mendasarkan kebahagiaan pada faktor-faktor di luar kendali, seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, dianggap tidak rasional karena faktor-faktor tersebut dapat berubah atau hilang sewaktu-waktu. Fokus pada aspek-aspek yang dapat kita kendalikan membantu kita melewati tantangan hidup, karena sikap dan pandangan kita sepenuhnya berada dalam kendali kita sendiri. Kebahagiaan akan sulit di dapat jika seseorang hanya terpaksa dengan kehidupan orang lain dan menjadikan kehidupan orang lain sebagai patokan kebahagiaan untuk hidupnya (Haryuanah, et al., 2023).

Pembelajaran Biologi yang dapat Membantu Siswa Mencintai Diri Sendiri

Melibatkan diri dalam proses pembelajaran Biologi sebagai upaya untuk meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri dapat dianggap sebagai salah satu bentuk manajemen diri. Menurut Sinaga & Ritonga (2023) konsep manajemen diri mencakup serangkaian langkah dan tindakan untuk mengatur atau mengelola diri. Lebih lanjut, manajemen diri juga mencakup pengelolaan seluruh potensi pribadi, pengendalian keinginan untuk mencapai hal-hal yang positif, dan pengembangan berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih teratur. Berdasarkan perspektif filsafat stoikisme, pembelajaran biologi dapat menjadi salah satu cara yang membantu siswa mencintai diri sendiri dengan memahami keterkaitan mereka dengan alam semesta. Studi biologi memberikan pemahaman tentang kehidupan, evolusi, dan kompleksitas organisme hidup. Dengan mengetahui bahwa kita adalah bagian dari proses alamiah yang lebih besar, siswa dapat mengembangkan rasa keterhubungan dengan dunia di sekitar mereka.

Filsafat stoikisme juga menekankan pada pemahaman tentang apa yang dapat dan tidak dapat kita kendalikan. Melalui belajar biologi, siswa dapat memahami bagian-bagian dalam kehidupan yang tidak dapat mereka kontrol, tetapi juga memahami kekuatan yang ada dalam kendali mereka, seperti keputusan, tindakan, dan pandangan terhadap kehidupan. Dengan demikian, pemahaman tentang sains biologi, sesuai dengan perspektif stoikisme, dapat membantu siswa mengembangkan rasa keterhubungan dengan alam semesta, mengenali bagian dalam kehidupan yang dapat mereka kendalikan, dan akhirnya membantu mereka membangun fondasi self love melalui penghargaan terhadap peran dan tempat mereka dalam dunia ini. Beberapa cara konkrit bagaimana pembelajaran biologi dapat membantu seseorang merasakan rasa cinta yang lebih dalam terhadap diri sendiri:

1. Pemahaman Anatomi dan Fisiologi Manusia. Siswa perlu memahami anatomi dan fisiologi manusia sebagai dasar memahami fungsi dan cara kerja tubuh manusia. Dengan memahami struktur dan fungsi tubuh manusia melalui pembelajaran biologi dapat membantu remaja menghargai kompleksitas dan keunikan tubuh mereka sendiri. Memahami cara tubuh berfungsi dapat meningkatkan apresiasi terhadap keunikan setiap individu. Pemahaman ini bisa memperkuat rasa keterhubungan dan penghargaan seorang remaja terhadap keajaiban kehidupan.
2. Pemahaman Genetika. Melalui studi genetika, remaja dapat memahami bagaimana informasi genetik diturunkan dari orang tua ke anak. Ini membuka wawasan tentang bagaimana setiap individu memiliki warisan genetik yang unik. Hal ini dapat membantu siswa remaja dalam mengembangkan rasa menghargai diri sendiri sebagai hasil dari keterkaitan genetik yang istimewa. Memahami bahwa setiap orang unik dalam warisan genetiknya dapat mengajarkan pentingnya menerima dan mencintai keunikan diri sendiri.
3. Kesehatan Mental dan Fisik. Pembelajaran Biologi juga mencakup aspek kesehatan mental dan fisik. Siswa dapat belajar tentang keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental, serta pentingnya menjaga keseimbangan ini. Ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya merawat diri sendiri secara keseluruhan.
4. Pemahaman Siklus Hidup. Pembelajaran tentang siklus hidup organisme, termasuk manusia, dapat membantu seseorang melihat kehidupan sebagai suatu perjalanan yang dinamis. Ini dapat merangsang pemahaman bahwa perubahan dan pertumbuhan adalah bagian alami dari eksistensi, membantu dalam merespon perubahan dalam diri sendiri.

Melalui pemahaman konsep-konsep biologi ini, individu dapat mengembangkan rasa kagum terhadap diri mereka sendiri sebagai bagian integral dari proses alamiah, yang pada gilirannya dapat membantu memupuk rasa cinta yang lebih dalam terhadap diri sendiri. Dengan demikian, pembelajaran biologi tidak hanya memberikan pengetahuan ilmiah, tetapi juga dapat merangsang rasa cinta yang lebih dalam terhadap diri sendiri melalui pemahaman tentang keterkaitan dengan kehidupan dan lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan filsafat stoikisme, melalui belajar biologi, siswa dapat memahami bagian-bagian dalam kehidupan yang tidak dapat mereka kontrol, tetapi juga memahami kekuatan yang ada dalam kendali mereka, seperti keputusan, tindakan, dan pandangan terhadap kehidupan. Dengan demikian, pemahaman tentang sains biologi, sesuai dengan perspektif stoikisme, dapat membantu siswa mengembangkan rasa keterhubungan dengan alam semesta, mengenali bagian dalam kehidupan yang dapat mereka kendalikan, dan akhirnya membantu mereka membangun fondasi self love melalui penghargaan terhadap peran dan tempat mereka dalam dunia ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. W., & Purnomosidi, F. (2023). Implementasi Self Love Pada Remaja. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 327-333.
- Basaria, D., Indriana, L. M., & Satyagraha, M. D. (2022). Penerapan Self Love sebagai Bagian dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif di Lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1).
- Budi, H. I. (2023). *Pengantar Filsafat Teologi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71.

- Faeruziani, Z. A. (2023). Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 24, pp. 860-870).
- Febrian Ardi, E. (2023). Stoikisme: Obat Untuk si Overthinker?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 130-134.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16–23
- Hajiriah, T. L., Mursali, S., & Dharmawibawa, I. D. (2019). Analisis miskonsepsi siswa dalam menyelesaikan soal miskonsepsi pada mata pelajaran biologi. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 7(2), 97-104.
- Harahap, R. (2023). Pergeseran Makna Stoikisme di Kalangan Masyarakat Modern. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 29(3), 58-62.
- Haryuanah, D., Inayah, N., Yusup, D., Utami, S., & Asbari, M. (2023). Different Person: Berani Melawan Arus Mainstream. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 317-322.
- Kasma, C. P., Nasution, H., & Faza, A. M. D. (2023). Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring). *TSAQOFAH*, 3(5), 1002-1010.
- Kirana, D. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 24, pp. 257-268).
- Kodoati, M. C. (2023). Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern. *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi*, 4(1), 91-102.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun, N. (2023). Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak Dan Remaja Serta Pengukurannya Dalam Psikologi Perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426-439.
- Mailita, W., Arianti, D., & Susanti, A. (2022). Tinjauan Penatalaksanaan Kegawatdaruratan pada Remaja dengan Bunuh Diri di SMK Muhammadiyah Padang. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 2(3), 276-281.
- Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., & Patanduk, S. A. (2022). Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105-115.
- Sari, M., & Fauzan, A. (2023). Dampak Lingkungan Sosial Terhadap Kenakalan Remaja: Studi Kasus Di Dusun Suka Damai II Desa Monta Baru Kecamatan Lambu Kabupaten Bima. *TAMADDUN: Jurnal Ilmu Sosial, Seni, dan Humaniora*, 1(1), 26-37.
- Sinaga, M. A., & Ritonga, F. U. (2023). Meningkatkan Pengembangan Diri melalui Kecerdasan Emosional dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah. *Educational Journal of Islamic Management*, 3(1), 28-36.
- Suaedi. (2016). *Pengantar Filsafat Ilmu*. Bogor: IPB Press.