



Membangun *Self-Love* Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius

***Alvary Exan Rerung¹, Rosinta Sakke Sewanglangi², Sandi Alang Patanduk³**

Gereja Toraja Jemaat Sion Lestari¹

Institut Agama Kristen Negeri Toraja^{1 2}

*alvaryexan@gmail.com

Abstract : *This paper focuses on adolescents who are known to not be able to control their thoughts properly, so many of them are easily stressed. This stressful phase can lead them to take irrational actions, such as suicide. This problem then becomes very serious due to the fact that teenagers are indeed an age that is very vulnerable to suicide. Seeing this reality, this paper uses qualitative methods and literature studies in answering these problems. In particular, this paper offers the theory of Stoic philosophy from Marcus Aurelius about how to love oneself properly by prioritizing reason and rationality in making decisions, including overcoming negative emotions, in order to avoid choosing irrational actions. With the hope that the implementation of this theory in adolescents, it will help tough teenagers in living a life that will not be separated from this problem. The results of this study will contribute greatly to education, both in the family and in schools. At home parents can provide the results of this research as advice to children and at school teachers use it as advice when teaching. This certainly can be a preventive measure for suicidal tendencies in Indonesia in general, and in Toraja in particular.*

Keywords: *Marcus Aurelius, Stoic philosophy, Suicide, Teenager.*

Abstrak: Tulisan ini berfokus pada anak usia remaja yang dikenal belum bisa mengendalikan pikirannya dengan baik, sehingga menjadikan banyak dari mereka yang mudah stres. Fase stres tersebut bisa mengantarkan mereka melakukan tindakan-tindakan yang irasional, seperti bunuh diri. Masalah ini kemudian menjadi sangat serius karena fakta mengatakan bahwa usia remaja memanglah usia yang sangat rentan akan tindakan bunuh diri. Melihat realitas tersebut, tulisan ini menggunakan metode kualitatif dan studi pustaka dalam menjawab permasalahan tersebut. Secara khusus tulisan ini menawarkan teori filsafat Stoa dari Marcus Aurelius tentang bagaimana mencintai diri secara benar dengan mengutamakan nalar dan rasionalitas dalam mengambil keputusan termasuk dalam mengatasi emosi yang sifatnya negatif, agar terhindar dari pemilihan tindakan yang irasional. Dengan harapan bahwa terimplemntasinya teori ini pada anak usia remaja, maka akan membantu remaja tangguh dalam menjalani kehidupan yang tidak akan lepas dari masalah ini. Hasil penelitian ini akan berkontribusi besar pada rana pendidikan, baik pendidikan dalam keluarga maupun di sekolah. Di rumah orang tua bisa memberikan hasil penelitian ini sebagai nasihat kepada anak dan di sekolah dijadikan nasihat oleh para guru ketika mengajar. Hal ini tentu bisa menjadi upaya preventif kecenderungan bunuh diri di Indonesia secara umum, dan di Toraja secara khususnya.

Kata Kunci: Bunuh Diri, Filsafat Stoa, Marcus Aurelius, Remaja



1. Pendahuluan

Bunuh diri menjadi topik hangat beberapa waktu belakangan ini terutama selama masa pandemi COVID-19 dan bukan hanya terjadi di Indonesia tetapi di skala internasional. Bunuh diri menjadi masalah global yang sangat berbahaya sebab kasusnya terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, kasus bunuh diri di dunia hampir 800.000 jiwa per tahun dan belum termasuk kasus yang tidak tercatat secara resmi. Negara dengan jumlah kasus bunuh diri paling banyak diduduki oleh Lithuania, Rusia, Guyana, Korea Selatan, Jepang dan Nepal. Indonesia juga merupakan salah satu negara dengan jumlah kasus bunuh diri paling banyak, dan merupakan urutan kelima di wilayah Asia Tenggara.¹

Kasus bunuh diri di Indonesia disebutkan oleh Kemeskes RI sebagai penyebab kematian tertinggi kedua yang rentan dialami usia 15-29 tahun. Kasus bunuh diri di Indonesia menurut data Kepolisian RI mencapai 671 kasus dan menurut data Potensi Desa Badan Pusat Statistik tahun 2021 terdapat 5787 kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri.² Bunuh diri paling banyak dilakukan dengan gantung diri dan minum racun. Bunuh diri juga marak terjadi di Toraja, sepanjang tahun 2020 terdapat 30 kasus bunuh diri yang ditangani oleh polisi.³ Penyebabnya pun memiliki motif yang beragam, seperti asmara, ekonomi, masalah depresi karena berbagai masalah termasuk masalah dalam keluarga, juga termasuk karena pandemi covid-19. Depresi membuat individu merasa tidak diharapkan, tidak lagi memiliki harapan dan hal tersebut mempengaruhi seluruh aspek hidup diantaranya cara berpikir dan berperilaku sehingga yang dianggap jalan terbaik ialah dengan membunuh diri sendiri.⁴

Bunuh diri merupakan masalah serius yang perlu dicegah agar tidak menimbulkan semakin banyak korban jiwa. Selain itu, bunuh diri juga tidak sesuai dengan konsep Iman Kristen, sebab manusia tidak berhak atas hidupnya dan membunuh diri sendiri dianggap sebagai salah satu tindakan mengingkari otoritas Allah atas hidupnya. Tindakan bunuh diri juga termasuk tindakan yang tidak taat, sebab "*jangan membunuh*"

¹ Yohanes Krismantyo Susanta, *Jerit Dalam Kesunyian: Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama, Budaya Dan Sosial* (Sleman: Capiya Publishing, 2021), 27.

² Ayu Purnama Sari & Kristiani Ela, "Nilai Hospitalitas Dalam Budaya Raputallang: Upaya Gereja Mencegah Kasus Bunuh Diri," *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Patoral* 3, No. 1 (2022), <https://doi.org/10.46408/vxd.v3i1.139>.

³ I Made Suardana, *Jerit Dalam Kesunyian: Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama, Budaya Dan Sosial* (Sleman: Capiya Publishing, 2021), 72.

⁴ Witrin Gamayanti, "Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner," *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, No. 2 (2014), <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/478>.

(Kel.20:13; Ul.5:13) merupakan perintah Allah dan bunuh diri adalah tindakan menolak untuk taat kepada perintah tersebut.⁵

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dimana seseorang bertumbuh secara fisik dan psikis termasuk caranya dalam mengelolah emosi yang timbul dalam hati juga tentang mengendalikan pikiran. Usia remaja menjadi usia yang sangat rentan bagi seseorang untuk dipengaruhi oleh lingkungan dan orang terdekat, termasuk tentang cara melihat dan berpikir serta memutuskan sesuatu. Masa remaja juga kerap disebut sebagai masa labil sebab belum stabilnya emosi dan belum mampu memutuskan sesuatu dengan baik, itulah sebabnya masa remaja sangat rentan mengalami stres ketika menemukan masalah yang dianggap sulit. Stres yang berlebihan dapat memicu depresi dan bahkan dapat berakhir dengan bunuh diri ketika individu merasa sudah tidak ada jalan keluar dari masalah tersebut.⁶ Masalah bunuh diri yang sangat rentan terhadap usia remaja disebabkan karena belum matang secara emosi dan cara berpikir. Faktor yang menyebabkan bunuh diri yang sering menjadi motif remaja melakukan tindakan bunuh diri antara lain gangguan suasana perasaan, hubungan orang tua dan anak, perceraian orang tua, riwayat keluarga dan penyakit kronis.⁷

Salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai tindakan pencegahan bunuh diri adalah mencintai diri sendiri dengan mengutamakan nalar dan rasionalitas dalam mengambil keputusan termasuk dalam mengatasi emosi yang sifatnya negatif. Nalar dan rasionalitas membuat individu dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi situasi yang sulit. Pengendalian diri merupakan konsep dasar teori filsafat Stoa yang dikemukakan Marcus Aurelius yaitu dikotomi kendali. Stoisisme menjelaskan bagaimana mengendalikan emosi negatif dengan melihat hal-hal yang dapat dikembalikan dengan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Hal yang dapat dikendalikan yaitu hati dan pikiran, sedangkan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan seperti opini orang lain, bencana, perlakuan orang lain. Menurut Stoisisme, hal-hal yang berada diluar kendali diri yang mana sebageian orang terlalu pikirkan sebenarnya tidak penting dan yang paling penting adalah bagaimana mengendalikan hati, pikiran dan perasaan sehingga dapat merespon masalah dengan pikiran yang rasional.⁸ Berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memikirkan opini orang lain dapat menciptakan kebahagiaan dan

⁵ Dapot Nainggolan, "Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri," *Luxnos: Jurnal Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia* 7, No. 1 (2021), https://luxnos.sttpd.ac.id/index.php/20_luxnos_20/article/view/dapot_2021.

⁶ Rannu Sanderan & Roby Marrung, "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi," *Peada: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, No. 1 (2021), <https://peada.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatapeada/article/view/28>.

⁷ Afrina Zulaikha & Nining Febriyana, "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja," *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7, No. 2 (2018), <https://www.e-journal.unair.ac.id/JPS/article/view/19466>.

⁸ Adi Iwan Hermawan, "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress," *Jurnal SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi* 16, No. 1 (2022), <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/SFK/article/view/2422>.

ketentraman (*self love*). Ketika *Self love* diterapkan maka individu telah menerima dirinya sehingga akan mudah untuk berpikir positif meski sedang dalam situasi marah, kecewa dan sebagainya. Tulisan ini melihat teori filsafat Stoa dari Marcus Aurelius yang di dalamnya terdapat *self love* bisa digunakan sebagai upaya tindakan preventif kecenderungan bunuh diri di Toraja.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang juga berbicara tentang konsep filsafat Stoa dari Marcus Aurelius. Contohnya penelitian dari Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, dan Ayu Mayasari pada tahun 2022 mengenai “Konsep Stoisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring”. Hasil dari penelitian ini berbicara tentang bagaimana cara hidup bahagia agar kita bisa mengendalikan emosi negatif. Teori yang digunakan adalah filsafat Stoa dari Marcus Aurelius.⁹ Contoh penelitian lainnya dari Adi Iwan Hermawan pada tahun 2021 mengenai “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme Dalam Pengendalian Stress”. Hasil dari penelitian ini berbicara tentang bagaimana menggunakan teori filsafat Stoa dari Marcus Aurelius agar manusia dapat mengendalikannya pikirannya. Pengendalian pikiran mampu membawa manusia tidak mudah jatuh pada keadaan stres.¹⁰ Tulisan ini juga sama berbicara tentang penggunaan teori filsafat Stoa dari Marcus Aurelius. Namun yang menjadi pembeda karena tulisan ini hendak memakai teori pengendalian pikiran dari Marcus Aurelius ini untuk menjadi tindakan preventif kecenderungan bunuh diri bagi remaja di Toraja. Kedua penelitian terdahulu di atas tidak menyinggung korelasi teori Marcus Aurelius pada tindakan bunuh diri. Itulah sebabnya, tulisan ini melihat itu sebagai peluang kebaruan dalam penelitian untuk dilanjutkan. Sebab, tulisan ini melihat adanya korelasi kuat antara teori Marcus Aurelius dan upaya preventif kecenderungan bunuh diri pada usia remaja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan ini akan membantu dalam memperoleh data sekaitan dengan topik penelitian ini. Data yang diperoleh tersebut dipaparkan dalam variabel-variabel sehingga hasilnya semakin akurat dan holistik.¹¹ Data-data yang dimaksudkan ditelusuri melalui literatur terdahulu dengan menitikberatkan pada lensa (perspektif) pengendalian pikiran yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius. Selain itu, pendekatan yang digunakan adalah studi pustaka. Studi

⁹ Achmad Syarifuddin dan Hartika Utami Fitri dan Ayu Mayasari, “Konsep Stoisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, No. 2 (2021), <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>.

¹⁰ Hermawan, “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme Dalam Pengendalian Stress.”

¹¹ Alvary Exan Rerung, “Menciptakan Self-Efficacy Pada Anak Usia 19-22 Tahun Dengan Menggunakan Pola Asuh Teori Psikososial Erik Erikson Di Gereja Toraja Jemaat Sion Lestari Klasis Wotu,” *Masakan : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 1, no. 2 (2021): 103, <http://masakan.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatamasakan/article/view/22>.

pustaka yang digunakan berupa artikel jurnal nasional, buku-buku terpercaya, dan berita online terpercaya. Secara khusus penulis menggunakan literatur filsafat stoa dan mengenai kajian bunuh diri. Studi pustaka sangat dibutuhkan karena menjadi kunci pembandingan dan penguat hasil penelitian.¹²

Alur penelitian ini setidaknya memformat beberapa hal seperti: Pertama, mencoba mengenal kasus bunuh diri secara baik; Kedua, mencoba mengenal sosok Marcus Aurelius, mulai dari latar belakang kehidupannya hingga bisa menyukai filsafat Stoa; Ketiga, memperlihatkan seperti apa teori filsafat Stoa yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius; dan Keempat, bagaimana merelevansikan teori yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius pada anak usia remaja agar bisa dijadikan sebagai upaya preventif kecenderungan bunuh diri di Toraja. Toraja dipilih sebagai lokasi penelitian sebab pada tahun 2020 daerah ini mencatat 30 kasus kematian akibat bunuh diri dan masih terus berlanjut hingga tahun 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

Bunuh Diri

Bunuh diri (*suicide*) dalam bahasa latin yaitu *suicidium*, terdiri dari dua kata: *sui* atau diri sendiri (*self*) dan *cidium* atau membunuh/pembunuhan (*to kill*). Secara sederhana, bunuh diri dipahami sebagai tindakan seseorang dalam membunuh dirinya sendiri. Banyak yang mengatakan bahwa tindakan bunuh diri dijadikan sebagai bentuk penyelesaian masalah oleh pelaku dalam menghadapi persoalan hidup secara cepat. Pengertian tersebut kemudian semakin meluas sehingga banyak yang mengartikan tindakan bunuh diri sebagai suatu pilihan hidup, dan dilakukan secara sadar dan penuh pertimbangan. Padahal, tindakan bunuh diri terjadi itu karena dipengaruhi oleh kompleksitas masalah yang menghampiri di belakangnya.¹³ Kompleksitas masalah itulah yang menjadi pendorong kuat dan tidak mungkin semua orang tahu. Itulah mengapa, tidak salah jika banyak orang yang mengatakan terkadang orang disekitar pelakulah yang menjadi penyumbang tekanan besar bagi pelaku untuk memilih bunuh diri.¹⁴

Menurut Emile Durkheim, baik dengan tujuan negatif maupun positif, siapa saja yang melakukan pembunuhan pada dirinya sendiri, termasuk dalam kategori bunuh diri.

¹² Alvary Exan Rerung, "Spiritualitas Pengampunan Berdasarkan Analisis Teologis Kisah Para Rasul 15:35-41," *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Patoral* 3, No. 1 (2022), <https://jurnal.sttekumene.ac.id/index.php/VoxDei/article/view/130/38>.

¹³ Alvary Exan Rerung, "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains Dan Psikoanalisis Sigmund Freud," *Danum Pabelum: Jurnal Teologi dan Musik Gereja* 2, No. 1 (2022), <https://ejournal.iaknpky.ac.id/index.php/pabelum/article/view/76/62>.

¹⁴ Dwinda Tiara Putri, "Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama Di Pesantren," *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan* 2, No. 2 (2019), <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/1525>.

Durkheim mengajak pembacanya untuk tidak selalu mengidentikkan tindakan bunuh diri sebagai keputusan di luar kewarasan. Menurutnya, ada aspek besar yang sangat berpengaruh, yaitu lingkup sosial pelaku dan psikisnya. Itulah mengapa Durkheim mengatakan bahwa interaksi pelaku pada lingkungan sosialnya adalah yang menjadi pemantik utama mereka melakukan pembunuhan terhadap dirinya sendiri.¹⁵ Hal ini serupa dengan apa yang dikatakan oleh Shneidman dalam tulisannya bahwa beberapa faktor utama pelaku memilih bunuh diri adalah respon negatif dari lingkungan sosialnya. Selain itu, faktor lain seperti kehilangan, kegagalan, citra diri yang rusak, frustrasi, dan lain-lain. Hal-hal inilah yang semakin memupuk keinginan seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri. Komplexitas masalah yang ada kemudian menjadi seperti kawah yang hendak meledak keluar dari dalam diri pelaku bunuh diri.¹⁶

Mengenal Marcus Aurelius

Marcus Aurelius merupakan salah seorang kaisar Romawi pada tahun 161-160 Masehi. Ia lahir pada 26 April 121 di Roma, Italia dengan nama Marcus Annius Verus. Ia dikenal sebagai filsuf Stoic melalui buku yang ia tulis, yaitu *Meditations*. Ia memiliki minat yang sangat besar terhadap stoikisme, yang merupakan sebuah filosofi yang menekankan pada takdir, logika dan pengendalian diri.¹⁷

Mengikuti filsafat Stoa, Marcus Aurelius sibuk beraktivitas sebagai pemimpin politik dan peperangan. Ia menggunakan filsafat sebagai pelindung bagi kedamaian jiwanya. Ia selalu menulis refleksi atas pengalamannya setiap hari untuk membangun jiwanya seperti benteng yang kokoh. Mengikuti Epiktetos, yang merupakan seorang mantan budak Romawi, ia belajar untuk memilah hal yang ada di dalam kendalinya dan hal yang berada di luar kendalinya. Dalam bukunya *Meditations*, ia ingin meyakini bahwa pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk hidup bebas tanpa tekanan dan dengan rasa damai di dalam pikiran, bahkan jika semua orang berteriak melawannya.¹⁸

Filsafat Stoa Marcus Aurelius

Stoisisme adalah aliran filsafat Romawi Kuno yang telah berusia lebih dari 2.000 tahun, namun masih sangat relevan untuk kondisi manusia pada masa kini. Stoisisme merupakan salah satu aliran filsafat yang bersifat practical dan bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Stoisisme membantu dalam menjalani kehidupan dengan lebih tenteram, dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal negatif, kesialan, tekanan pekerjaan

¹⁵ Emile Durkheim, *Suicide a Study in Sociology*, Terj. John A. Spaulding and George Simpson (London: Routledge, 2002), 35.

¹⁶ Edwin S. Shneidman, *Comprehending Suicide: Landmarks in 20th-Century Suicidology* (Washington: American Psychological Association, 2001), 67.

¹⁷ Marcus Aurelius, *Meditations: Perenungan* (Jakarta: Nouro Books, 2021), 331.

¹⁸ Ibid, 332.

hingga perilaku orang yang ada disekitar kita (lingkungan soisal). Filsafat ini mengajarkan untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat kita kendalikan. Para filsuf stoa memberikan penekanan yang lebih pada pengendalian emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri seseorang.¹⁹

Para filsuf stoa sepakat pada prinsip dikotomi kendali bahwa sebenarnya ada hal-hal di dalam hidup yang bisa kita kendalikan, dan ada yang tidak. Hal-hal yang tidak ada d idalam kendali kita seperti tindakan orang lain, opini orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, keadaan alam, dan berbagai hal yang berada diluar diri kita. Sedangkan hal-hal yang berada di bawah kendali kita, yaitu pertimbangan, opini, atau persepsi kita, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri. Sehubungan dengan kebahagiaan, stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat diperoleh dari hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Jika kita menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali kita seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, hal ini dikatakan sebagai hal yang irasional karena sewaktu-waktu dapat habis atau hilang. Fokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan sesungguhnya sangat membantu kita untuk melalui masa hidup tersulit sekalipun, karena sikap dan persepsi kita ada sepenuhnya di bawah kendali kita.²⁰

Setiap manusia dikaruniai nalar atau pikiran yang merupakan hal yang dapat ia kendalikan. Nalar yang mengatur segala sesuatu ini, mengetahui apa yang menjadi sifatnya sendiri, dan apa yang bisa ia ciptakan. Nalar dapat mengubah materi apa saja menjadi hal lain. Pikiran pengendali merupakan yang membangunkan dan menyesuaikan serta menciptakan dirinya sendiri dari kodrat apapun yang diinginkannya dan membuat semua yang terjadi muncul sesuai keinginannya. Hal ini selaras dengan salah satu *believe system* manusia yang menyatakan bahwa cara berpikir akan merubah tindakan, tindakan akan merubah kebiasaan, kebiasaan akan merubah karakter dan karakter akan merubah kenyataan. Jadi ketika kita dipaksa oleh keadaan dan mengalami kesulitan, segeralah kembali kediri sendiri dan melihat kembali situasi dengan nalar kita, dan memfokuskan diri pada apa yang dapat dikendalikan. Prinsip ini menyatajan agar kita menghormati pikiran sendiri, sebab hal itu yang akan membuat kita lebih bahagia dengan diri sendiri.²¹

Dengan selalu berfokus pada hal yang dapat dikendalikan maka sesungguhnya seseorang dapat mengubah keadaan yang ada, bukan pasrah pada keadaan. Disemua situasi, bahkan saat kita merasa bahwa tidak ada kendali sekalipun, selalu ada bagian di dalam diri kita yang tetap merdeka yaitu pikiran dan persepsi. Belajar dari pengalaman seorang Viktor Frankl, seorang psikiater yang hidup di Austria saat Perang Dunia II, di mana ia dan keluarganya di bawah oleh tentara Nazi Jerman ke kamp konsentrasi. Di sana

¹⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2018), 22-27.

²⁰ Mayasari, "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring."

²¹ Hermawan, "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress."

ayahnya meninggal dan ibu, istri dan saudaranya dibunuh. Menghadapi kenyataan pahit itu, ia tidak meratapi nasibnya dan tetap aktif bekerja menyediakan kelas pengajaran dan layanan kesehatan bagi sesama tawanan hingga ia dibebaskan pada saat kedatangan Pasukan Amerika Serikat. Melalui pengalamannya, ia menyimpulkan bahwa di dalam situasi yang paling menyakitkan dan tidak manusiawi sekalipun, hidup masih memiliki makna, dan karena itu, penderitaan pun dapat bermakna. Kita tidak bisa memilih situasi hidup kita setiap waktu, karena hal itu berada diluar kendali kita. Akan tetapi, kita selalu bisa menentukan sikap dan tindakan kita terhadap situasi yang sedang kita alami.²²

Dari kisah Viktor Frankl, kita bisa melihat bagaimana ia menggunakan pemahaman filsafat stoa sebagai tameng dalam menghadapi pergumulan hebat yang dialaminya. Ia mampu melepaskan segala hal yang berada di luar kendalinya dan menyadari hal-hal apa saja yang ada di dalam kendalinya. Hal tersebut membuatnya bisa erfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memikirkan opini orang lain dapat menciptakan kebahagiaan dan ketentraman (*self love*). *Self love* yang ia terapkan menjadikannya individu yang telah menerima dirinya sehingga hidupnya mudah untuk berpikir positif meski sedang dalam situasi marah, kecewa akan gumul yang menghampirinya.

Refleksi Terhadap Anak Usia Remaja

Usia remaja menjadi usia yang sangat rentan bagi seseorang untuk dipengaruhi oleh lingkungan dan orang terdekatnya. Cara mereka melihat dan berpikir serta memutuskan sesuatu selalunya dipengaruhi oleh hal-hal dari luar diri mereka. Masa remaja juga kerap disebut sebagai masa labil sebab belum stabilnya emosi dan belum mampu memutuskan sesuatu dengan baik. Itulah sebabnya masa remaja sangat rentan mengalami stres ketika menemukan masalah yang dianggap sulit. Stres yang berlebihan dapat memicu depresi dan bahkan dapat berakhir dengan bunuh diri ketika individu merasa sudah tidak ada jalan keluar dari masalah tersebut. Masalah bunuh diri yang sangat rentan terhadap usia remaja disebabkan karena belum matang secara emosi dan cara berpikir.

Marcus Aurelius menawarkan *self love* agar pada saat seseorang dihampiri oleh pergumulan yang berat, mereka tidak mudah kecewa dalam skala berlebihan yang bisa menyebabkan depresi. Hal tersebut pemantik utama seseorang berani memilih tindakan membunuh dirinya sendiri. *Self Love* yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memikirkan opini orang lain agar dapat menciptakan kebahagiaan dan ketentraman.²³ Ketika *Self love* diterapkan maka individu

²² Manampiring, *Filosofi Teras*, 47-49.

²³ Aurelius, *Meditations: Perenungan*.

telah menerima dirinya sehingga akan mudah untuk berpikir positif meski sedang dalam situasi marah, kecewa dan sebagainya.

Mengutip tulisan Joas Adiprasetya yang mengatakan bahwa hidup itu ibarat sebuah labirin. Kita tidak tahu seperti apa yang akan terjadi kedepannya. Sulit menjamin bahwa kehidupan seseorang akan terus lurus mulus. Joas mengatakan bahwa pasti kehidupan seseorang akan selalu menemui masalah-masalah yang dapat memporakporandakan mental ketika tidak bisa mengelolah pikiran dengan baik untuk menghadapinya.²⁴ Hal ini berarti setiap anak usia remaja pasti tidak bisa terhindar dari masalah-masalah kehidupan. Fatalnya, ketika anak usia remaja tidak dapat mengendalikan pikiran untuk melawan masalah-masalah tersebut, bisa saja mereka akan melakukan hal-hal irasional, termasuk membunuh dirinya sendiri.

Ketika seseorang mendapatkan masalah, orang-orang disekitarnya yang paling sering membuat mereka tertekan dengan opin, persepsi yang membuat mereka semakin terpuruk. Itulah mengapa tulisan ini menawarkan tulisan dari Marcus Aurelius, bahwasanya dalam menjalani kehidupan ada dua klasifikasi yang harus diketahui. Ada hal-hal yang bisa kita kendalikan dan ada hal yang sama sekali tidak bisa kita kendalikan. Ketika anak usia remaja mendapatkan sebuah masalah, ia harus bisa berpikir positif. Opini-opini orang lain, persepsi orang lain yang mereka dengarkan, haruslah mereka tolak karena itu adalah hal yang ada di luar kendali mereka. Jika hal tersebut berhasil memasuki pikiran mereka, maka tekanan akan semakin berat datang pada mereka yang bisa mengantarkan pada tindakan-tindakan irasional.

Marcus Aurelius memperingatkan seseorang bahwa dalam keadaan apapun, jika kita bisa membedakan hal-hal yang bisa kita kendalikan dan yang tidak bisa kita kendalikan, maka kita bisa bertindak secara rasional. Jika seseorang bisa mengerti dan mengimplementasikan hal ini, maka secara tidak sadar, ia telah menciptakan *self love* pada dirinya sendiri. Hal ini yang akan membuat anak usia remaja semakin tangguh dalam menjalani kehidupannya. Namun beberapa fakta perlu diketahui, bahwasanya teori ini memang sederhana, tetapi sulit untuk dipraktekkan. Untuk itu, anak usia remaja membutuhkan usaha ekstra (ketekunan) dalam belajar mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka. anak usia remaja juga bisa meminta bantuan keluarga atau orang yang menurut mereka bisa menolong mereka. Seperti sahabat atau siapa pun yang dekat dengan mereka. Ketika hal ini telah berhasil maka tentu bisa menjadi langkah positif dalam mencegah terjadinya tindakan bunuh diri lagi.

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai materi dalam dunia pendidikan, baik itu pendidik dalam keluarga atau di sekolah. Usia remaja tentu masih membutuhkan orang tua sebagai tameng bagi perjalanan kehidupannya. Itulah sebabnya, para orang tua

²⁴ Joas Adiprasetya, *Labirin Kehidupan 2: Berjumpa Dengan Allah Dalam Peziarahan Sehari-Hari* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), vii.

bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai nasihat kepada anak mereka agar bisa lebih mencintai diri sendiri dan terhindar dari tindakan bunuh diri. Selain itu, sekolah juga bisa menjadikan ini sebagai nasihat kepada para murid agar mereka juga mengerti tentang bagaimana cara menghindari tindakan bunuh diri dengan cara mencintai diri sendiri. Hal ini tentu bisa menjadi upaya preventif kecenderungan bunuh diri di Indonesia secara umum, dan di Toraja secara khususnya.

4. Kesimpulan

Masa remaja kerap disebut sebagai masa labil sebab belum stabilnya emosi dan belum mampu memutuskan sesuatu dengan baik. Itulah sebabnya masa remaja sangat rentan mengalami stres ketika menemukan masalah yang dianggap sulit. Stres yang berlebihan dapat memicu depresi dan bahkan dapat berakhir dengan bunuh diri ketika individu merasa sudah tidak ada jalan keluar dari masalah tersebut.

Masalah bunuh diri yang sangat rentan terhadap usia remaja disebabkan karena belum matang secara emosi dan cara berpikir. Marcus Aurelius menawarkan *selflove* agar pada saat seseorang dihipnotis oleh pergumulan yang berat, mereka tidak mudah kecewa dalam skala berlebihan yang bisa menyebabkan depresi. Hal tersebut pemantik utama seseorang berani memilih tindakan membunuh dirinya sendiri. *Self Love* yang ditawarkan oleh Marcus Aurelius berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memikirkan opini orang lain agar dapat menciptakan kebahagiaan dan ketentraman. Ketika *Self love* diterapkan maka individu telah menerima dirinya sehingga akan mudah untuk berpikir positif meski sedang dalam situasi marah, kecewa dan sebagainya. Hasil penelitian ini akan berkontribusi besar pada rana pendidikan, baik pendidikan dalam keluarga maupun di sekolah. Di rumah orang tua bisa memberikan hasil penelitian ini sebagai nasihat kepada anak dan di sekolah dijadikan nasihat oleh para guru ketika mengajar. Hal ini tentu bisa menjadi upaya preventif kecenderungan bunuh diri di Indonesia secara umum, dan di Toraja secara khususnya.

Referensi

- Adiprasetya, Joas. *Labirin Kehidupan 2: Berjumpa Dengan Allah Dalam Peziarahan Sehari-Hari*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020.
- Aurelius, Marcus. *Meditations: Perenungan*. Jakarta: Nouro Books, 2021.
- Durkheim, Emile. *Suicide a Study in Sociology*, Terj. John A. Spaulding and George Simpson. London: Routledge, 2002.
- Ela, Ayu Purnama Sari & Kristiani. "Nilai Hospitalitas Dalam Budaya Raputallang: Upaya Gereja Mencegah Kasus Bunuh Diri." *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Patoral* 3, No. 1 (2022). <https://doi.org/10.46408/vxd.v3i1.139>.
- Febriyana, Afrina Zulaikha dan Nining. "Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Psikiatri Surabaya* 7, No. 2 (2018). <https://www.e-journal.unair.ac.id/JPS/article/view/19466>.

- Gamayanti, Witrin. "Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner." *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, No. 2 (2014).
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/478>.
- Hermawan, Adi Iwan. "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress." *Jurnal SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi* 16, No. 1 (2022).
<https://e-journal.umc.ac.id/index.php/SFK/article/view/2422>.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2018.
- Marrung, Rannu Sanderan & Roby. "Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Dalam Masa Pandemi." *Peada: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, No. 1 (2021). <https://peada.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatapeada/article/view/28>.
- Mayasari, Achmad Syarifuddin dan Hartika Utami Fitri dan Ayu. "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, No. 2 (2021).
<https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>.
- Nainggolan, Dapot. "Kajian Teologis Terhadap Tindakan Bunuh Diri." *Luxnos: Jurnal Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia* 7, No. 1 (2021).
https://luxnos.sttpd.ac.id/index.php/20_luxnos_20/article/view/dapot_2021.
- Putri, Dwindi Tiara. "Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama Di Pesantren." *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan* 2, No. 2 (2019).
<http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/1525>.
- Rerung, Alvary Exan. "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains Dan Psikoanalisis Sigmund Freud." *Danum Pabelum: Jurnal Teologi dan Musik Gereja* 2, No. 1 (2022).
<https://ejournal.iaknpky.ac.id/index.php/pabelum/article/view/76/62>.
- . "Menciptakan Self-Efficacy Pada Anak Usia 19-22Tahun Dengan Menggunakan Pola AsuhTeori Psikososial Erik Erikson Di Gereja Toraja Jemaat Sion Lestari Klasis Wotu." *Masokan : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 1, no. 2 (2021): 103.
<http://masokan.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatamasokan/article/view/22>.
- . "Spiritualitas Pengampunan Berdasarkan Analisis Teologis Kisah Para Rasul 15:35-41." *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Patoral* 3, No. 1 (2022).
<https://jurnal.sttekumene.ac.id/index.php/VoxDei/article/view/130/38>.
- Shneidman, Edwin S. *Comprehending Suicide: Landmarks in 20th-Century Suicidology*. Washington: American Psychological Association, 2001.
- Suardana, I Made. *Jerit Dalam Kesunyian: Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama, Budaya Dan Sosial*. Sleman: Capiya Publishing, 2021.
- Susanta, Yohanes Krismantyo. *Jerit Dalam Kesunyian: Fenomena Bunuh Diri Dari Perspektif Agama, Budaya Dan Sosial*. Sleman: Capiya Publishing, 2021.