
Kontribusi Filsafat Stoikisme pada PAK dalam mengembangkan Konsep Diri *Self-Love* bagi Perempuan di Era Digitalisasi

Delinda Elizabeth Aritonang,^{1*} Fernando Dapot Hamonangan L. Tobing²

¹ *Magister Pendidikan Agama Kristen, Program Pascasarjana Universitas Kristen Indonesia, Jakarta*

² *Magister Teologi, Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Teologi HKBP, Pematangsiantar*

*Corresponding Author

Email: delindaelizabeth29@gmail.com

Submitted: 07-10-2023

Accepted: 15-11-2023

Published: 28-12-2023

Abstract

This article aims to show the contribution of the philosophy of stoicism in Christian religious education to the development of self-love for Christian women. In this era of digitalization, many Christian women experience decadence in their self-confidence and dilemmas with the concept of loving themselves, which causes problems for themselves and problems for others. The research method used in this research is a qualitative research method with a literature study approach. This method divides this research into three important points. First, the philosophy of Stoicism in the era of digitalization. Second, the self-concept of self-love for women Third, the philosophy of Stoicism in developing the self-concept of self-love for women as a contribution to Christian religious education. The results of this research show that the philosophy of stoicism can be implemented in Christian religious education for the lives of Christian women by developing the self-concept of self-love through a loving attitude, living a life full of happiness, being grateful for the life that women have, and being able to manage each problem well themselves and with others.

Keywords: Stoicism; Christian Religious Education; Self-Concept; Self Love; Woman

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menunjukkan kontribusi filsafat stoikisme pada PAK terhadap pengembangan *self love* bagi perempuan Kristen. Di era digitalisasi ini, banyak perempuan Kristen mengalami dekadensi terhadap kepercayaan diri dan dilema dengan konsep mencintai diri sendiri, yang menyebabkan munculnya permasalahan pada diri sendiri dan permasalahan pada orang lain. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Metode ini membagi penelitian ini menjadi tiga bagian. Pertama, filsafat stoikisme di era digitalisasi. Kedua, konsep diri *self-love* bagi perempuan. Ketiga, Filsafat Stoikisme dalam mengembangkan konsep diri *self-love* bagi perempuan sebagai kontribusi pada PAK. Hasil dari penelitian ini adalah filsafat stoikisme dapat diimplementasikan pada PAK bagi kehidupan perempuan Kristen dengan mengembangkan konsep diri *self-love* melalui sikap yang penuh kasih, hidup penuh kebahagiaan dan bersyukur dengan kehidupan yang dimiliki perempuan dan mampu mengelola dengan baik setiap permasalahan diri sendiri dan dengan orang lain.

Kata-kata Kunci: Stoikisme; Pendidikan Agama Kristen; Konsep Diri; Self-Love; Perempuan.



PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, banyak perempuan yang memiliki konsep diri *self-love* yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh *Dove Girl Beauty Confidence Report*, seperti yang dikutip oleh Surat Kabar Online Liputan 6, menemukan bahwa hampir 54% perempuan di dunia memiliki kepercayaan diri yang rendah.¹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Watsons, seperti yang dikutip oleh Surat Kabar *Online ReJogja*, menemukan hasil dari 4 survei dari “*Women's Confidence Survey in Asia*” (Wise). Survei yang pertama adalah ditemukan bahwa di Asia hampir 50% perempuan memiliki rasa tidak percaya diri. Survei yang kedua adalah perempuan merasa tidak puas dengan perkembangan karier mereka sebanyak 50%. Survei yang ketiga adalah lebih dari 70% perempuan merasa kesulitan memiliki peran ganda yakni sebagai ibu rumah tangga dan wanita karier. Survei yang terakhir adalah perempuan membutuhkan *mentoring support* dan seminar tentang bagaimana mengelola stress dan kemajuan karier sebagai perempuan.²

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia (KPPPA) juga mengkaji penelitian mengenai rendahnya kepercayaan diri anak, seperti yang dikutip oleh Surat Kabar *Online Aklamasi*, bahwa sekitar 56% yang didominasi oleh anak berjenis kelamin perempuan rendahnya *self-love* pada diri sendiri.³ Bahkan *Dove Girl Beauty Confidence Report* menyatakan bahwa 7 dari 10 perempuan di Indonesia cenderung enggan berkumpul bersama lingkungan sekitar dan menarik diri dari kegiatan penting dikehidupannya karena rendahnya tingkat kepercayaan diri atau *self-love* pada konsep diri perempuan.⁴ Salah satu penyebab rendahnya tingkat *self-love* perempuan di Indonesia adalah karena budaya di Indonesia yang menganggap bahwa perempuan tidak boleh terlalu banyak melakukan aktivitas di lingkungan luar. Era digitalisasi ini juga semakin memperkeruh *self-love* pada perempuan karena media sosial menjadi ajang untuk mengakses foto atau iklan pencapaian karier perempuan atau mengukur standar kecantikan melalui *posting* kondisi tubuh dan bentuk fisik perempuan.

¹ <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>, diakses pada tanggal 27 September 2023

² <https://rejogja.republika.co.id/berita/r8dji6291/survei-hampir-50-persen-wanita-asia-kurang-percaya-diri>, diakses pada tanggal 27 September 2023

³ <http://aklamasi.id/2019/11/29/perempuan-krisis-self-confidence/>, diakses pada tanggal 27 September 2023

⁴ <https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>, diakses pada tanggal 27 September 2023

Konsep diri *self-love* diperlukan dalam kehidupan perempuan di era digital ini baik dari segi mental, psikososial dan kultural. Konsep diri *self-love* menjadi modal yang sangat penting bagi perempuan dalam berelasi dengan lingkungan sosialnya, berkomunikasi di ruang publik atau interaksi dengan pekerjaan yang di akan tekuninya. Menurut Psikolog Andrea Brandht, seperti yang dikutip oleh Nila Zaimatus Septiana dan Jesi Darina, *self-love* merupakan penerimaan diri akan kelemahan yang dimiliki, penghargaan menjadi diri sendiri dengan tidak *insecure* terhadap kekurangan, dan mengasihi diri sendiri dengan menunjukkan apa adanya dirinya dengan kesan positif.⁵ Maka dari itu, diperlukan edukasi terhadap perempuan untuk membentuk konsep diri *self-love* di era digital ini.

Edukasi yang diperlukan perempuan untuk membentuk konsep diri *self-love* di era digitalisasi adalah pengajaran Pendidikan Agama Kristen yang berkolaborasi dengan filsafat stoikisme. Pendidikan Agama Kristen adalah metode pengajaran dan pembelajaran berdasarkan Alkitab, berpusat pada Kristus, dan bergantung pada Roh Kudus. Tujuan Pendidikan Agama Kristen adalah untuk membimbing jemaat dalam menghidupi panggilan-Nya sebagai anak-anak Allah dan takut akan Tuhan.⁶ Berdasarkan tujuan PAK tersebut, maka setiap individu diajarkan rasa berharga pada diri sendiri karena dapat memahami siapa dirinya dari sudut pandang Allah. Pengajaran tersebut didapatkan melalui Alkitab dalam Mazmur 139:13 mengatakan bahwa Tuhan telah membentuk manusia dengan begitu berharga.⁷

Pendidikan Agama Kristen yang memberi pengajaran tentang mencintai dan menerima diri sendiri sebagaimana Tuhan menganggap semua berharga di mata-Nya juga bisa dikolaborasikan dengan pengajaran Stoikisme. Filsafat stoa merupakan konsep dasar dari pengendalian emosi negatif dengan lebih memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat di kendalikan daripada berfokus hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.⁸ Stoikisme adalah ajaran kebaikan yang memberikan pengertian bahwa keutamaan hidup adalah dengan

⁵ Nila Zaimatus Septiana dan Jesi Darina, "Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak)," *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2021): 1–17, <https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.181>.

⁶ Donna Irawati dkk Sidaruruk, "Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora Volume 2 Nomor 1 (2023) 74," *Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11576–84.

⁷ Kosma Manurung, "Aktualisasi Pemaknaan Narasi Allah Sebagai Gembala Bagi Orang Percaya Masa Kini Dari Titik Tolak Teologi Pentakosta," *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 2, no. 1 (2021): 38–59, <https://doi.org/10.47596/sg.v2i1.137>.

⁸ Alvary Exan Rerung, Rosinta Sekke Sewanglangi', dan Sandi Alang Patanduk, "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15, <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.

memiliki pola pikir realistis dan refleksi diri secara antisipatif serta sikap yang praktis.⁹ Walaupun Stoikisme tidak secara khusus merujuk pada isu perempuan dan era digital, namun pengajaran PAK dan Stoik dapat direlevansikan dalam kehidupan perempuan di era digital. Melalui kolaborasi antara 2 pengajaran tersebut seharusnya menjadi dasar perempuan harus memiliki sikap yang mencintai dan menerima diri sendiri karena setiap manusia berharga di mata Tuhan. sehingga mampu menerima diri sendiri.

Penelitian ini sangat penting karena peneliti tidak banyak menemukan jurnal, artikel, maupun tulisan tentang relevansi Stoikisme pada PAK dalam mengembangkan Konsep Diri *self-love* bagi Perempuan di Era Digitalisasi secara khusus. Penelitian terbaru tentang Stoikisme, konsep diri *self-love*, dan ajaran Kristen, peneliti dapatkan dari tulisan Alvary Exan Rerung, Rosinta Sakke Sewanglangi, dan Sandi Alang Patanduk yang penelitiannya membahas mengenai Membangun *Self Love* Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dengan metode penelitian deskriptif kualitatif.¹⁰ Penelitian kedua yaitu “*Philosophy of Stoikisme in the Perspective of Christian Faith*” dari Remegises Danial Yohanis Pandie.¹¹ Peneliti mengamati bahwa penelitian tentang Kontribusi Stoikisme pada PAK untuk membentuk Konsep diri *Self Love* yang khusus diimplementasikan pada perempuan di era digitalisasi ini belum ada sama sekali. Oleh karenanya penelitian ini dapat menawarkan sebuah kebaruan. Fokus utama dalam tulisan ini mendeskripsikan bagaimana PAK berkolaborasi dengan Stoikisme dalam membentuk konsep diri *self-love* pada perempuan di era digitalisasi. Menyikapi persoalan konsep diri *self-love* pada perempuan di era digitalisasi ini perlu diketengahkan tiga pertanyaan: Bagaimana Stoikisme di era digitalisasi? Bagaimana Konsep diri *Self Love* bagi Perempuan? Bagaimana Filsafat Stoikisme dalam mengembangkan Konsep Diri *Self Love* bagi Perempuan sebagai sebuah Kontribusi pada PAK?

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif. Penelitian ini juga menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan melakukan pengumpulan

⁹ Nyimas Shoffah Shofiyatus Salamah, “Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research,” *Gunung Djati Conference Series* 24, no. 3418 (2023): 375–91.

¹⁰ Rerung, Sekke Sewanglangi, dan Alang Patanduk, “Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.”

¹¹ Remegises Danial Yohanis Pandie, “Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Iman Orang Kristen,” *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58, <https://doi.org/10.46494/psc.v19i1.266>.

berbagai data dan informasi seperti buku-buku, artikel, surat kabar online, jurnal ilmiah dan dokumen yang terkait tentang topik.¹² Sifat penelitian ini adalah deskriptif-analitik, yaitu melakukan pengolahan data dan mendeskripsikannya menjadi data yang lebih dapat dimengerti dan melakukan analisis data tersebut.¹³ Adapun analisis yang dilakukan yaitu terhadap: 1) Filsafat Stoikisme di era digitalisasi? 2) Konsep diri *Self Love* bagi Perempuan? 3) Filsafat Stoikisme dalam mengembangkan Konsep Diri *Self Love* bagi Perempuan: Sebuah Kontribusi pada PAK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Filsafat Stoikisme di Era Digitalisasi

Sejarah Filsafat Stoikisme

Kata stoikisme dalam Kamus Bahasa Inggris *Oxford* diartikan sebagai penghematan, penindasan perasaan, dan ketabahan. Stoikisme sendiri merupakan aliran filsafat yang berasal dari Athena sekitar tahun 300 SM dan mendapatkan popularitas di dunia Romawi. Aliran ini menawarkan pandangan yang khas tentang dunia dan manusia secara individu. Stoikisme memahami dunia sebagai satu kesatuan yang materialistik dan deterministik, dengan manusia sebagai hewan yang rasional. Hal ini menekankan bahwa emosi yang penuh kekerasan adalah hasil dari kesalahan dalam penalaran. Stoikisme sering dikaitkan dengan gagasan ketenangan tanpa emosi dan daya tahan heroik dalam menghadapi kesulitan.¹⁴

Stoikisme merupakan sebuah aliran pemikiran Yunani kuno yang didirikan oleh Zeno di Athena pada abad ke-3 SM, mendapatkan popularitas yang signifikan selama periode Helenistik. Filsuf-filsuf terkemuka seperti Marcus Aurelius, Cicero, Seneca, dan Epictetus adalah pengikut Zeno. Stoikisme memberikan pendekatan komprehensif terhadap etika, psikologi, dengan tujuan membebaskan individu dari kesalahan dan mencapai kebijaksanaan dan keadilan. Stoikisme sangat bergantung pada rasionalitas dan menyatakan bahwa manusia adalah makhluk rasional yang memiliki karunia pengetahuan dan kesadaran untuk memahami alam semesta. Stoikisme menikmati popularitas di Athena selama hampir lima abad karena aksesibilitasnya dan pengakuan publik terhadap Zeno. Filosofi ini menekankan penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari dan menganggap diri mereka

¹² Yohanis Pandie.

¹³ Johanes Waldes Hasugian dkk., "Panggilan untuk Merekonstruksi Strategi Pendidikan Agama Kristen yang Kontekstual dan Inovatif," *Jurnal Shanan* 6, no. 1 (2022): 45–70, <https://doi.org/10.33541/shanan.v6i1.3707>.

¹⁴ John Sellars, *Stoikisme*, Ancient Philosophies (London New York: Routledge, 2014), 1.

sebagai pejuang pikiran. Stoikisme mempengaruhi budaya Helenistik dan memberikan strategi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dengan cara yang selaras dengan sifat rasional manusia.¹⁵

Teori Filsafat Stoikisme

Filsafat Stoikisme melibatkan beberapa teori-teori filsafat seperti teori-teori filosofis yang kompleks dalam ontologi (teori tentang apa yang ada), epistemologi (teori tentang pengetahuan) dan etika, tetapi teori-teori ini berada dalam konsepsi yang sangat khusus tentang apa itu filsafat.¹⁶ Stoikisme merupakan salah satu mazhab filsafat yang mempercayai bahwa komitmen utama manusia yaitu unggul dalam pengetahuan juga pengenalan mengenai kehidupan.¹⁷ Pengajaran Stoa memiliki pengaruh besar dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang baik dan mudah untuk diimplementasikan oleh setiap orang dalam kaitannya. Menurut Salzgeber, seperti yang dikutip oleh Ayu Veronika Somawati, mengatakan bahwa *“Stoikisme was one of the most influential and respected schools philosophy for nearly five subsequent centuries. It was practiced by rich and the poor, the powerful and the sufferer alike, in the pursuit of the good life”*.¹⁸ Penekanan ilmu pada filsafat Stoikisme merujuk pada pengajaran mengenai kebajikan dan berfokus kepada apa yang berada di dalam kontrol manusia itu sendiri demi membawa manusia memperoleh kebahagiaan.

Pengajaran Stoikisme memberi pemahaman bahwa manusia sangat sempurna, bermanfaat, juga terhormat bagi diri sendiri dan orang lain, karena mereka berpendapat bahwa manusia memiliki karunia pikiran yang rasional dan pengetahuan dalam kehidupan sosial untuk dapat menafsirkan alam semesta.¹⁹ Tujuan utama ajaran Stoikisme adalah menjalani hidup dengan mengasah kebajikan (*virtue*) yaitu: Kebajaksanaan, Keadilan, Keberanian, dan Pengendalian diri. Dengan mengasah kebajikan, maka manusia memperoleh damai dan jauh dari emosi negatif. Stoikisme mengajarkan bahwa manusia memiliki "sesuatu yang dapat dikendalikan" dan "sesuatu yang tidak dapat dikendalikan".

¹⁵ Remegises Danial dan Yohanis Pandie, “Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Etika Kristen,” *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 3, no. 1 (Maret 2023): 36–37.

¹⁶ Sellars, *Stoikisme*, 2.

¹⁷ Annisa Tri Ramadani dkk., “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoikisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan,” *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 729–40.

¹⁸ Ayu Veronika Somawati, “Stoikisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijaksanaan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh,” *Jurnal Greta Hredaya* 5, no. 1 (2021): 78–87.

¹⁹ Ramadani dkk., “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoikisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan.”

Makna kebahagiaan bagi filsafat Stoikisme adalah kebahagiaan sejati dapat datang dari hati yang dengan fokus pada sesuatu hal yang dapat dikendalikannya, yang bersifat rasional.²⁰ Henry Manampiring, seperti yang dikutip oleh Ayu Veronika Somawati, juga berpendapat bahwa kebahagiaan (*ataraxia*) menurut Filsafat *Stoikisme* memiliki sikap “*negative logis*”, bermakna jiwa manusia yang damai dan tenang oleh karena tiadanya penderitaan, tiadanya emosi, dan saat manusia tidak diganggu dan bisa mengontrol nafsu-nafsu negatif seperti amarah, kecewa, rasa pahit dan rasa iri hati.²¹

Bisa disimpulkan, filsafat Stoikisme tersebut mengarahkan kepada kebajikan untuk mencapai kebahagiaan dan bahwa keadaan eksternal tidak relevan atau setidaknya tidak penting yang diyakini orang lain. Emosi juga dikatakan merupakan hasil dari penilaian yang keliru dan dapat dihilangkan melalui terapi kognitif. Sehingga orang-orang Stoik ideal dikenal sebagai orang bijak yang sangat rasional, tanpa emosi, tidak peduli dengan kondisinya, dan bahkan bahagia ketika mengalami siksaan.

Penerapan Stoikisme di Era Digitalisasi

Ajaran Stoikisme pada dasarnya mengajarkan bahwa manusia memiliki potensi yang sangat besar, memiliki nilai yang signifikan, dan pantas dihormati oleh diri sendiri dan orang lain. Keyakinan ini didasarkan pada pandangan bahwa manusia dianugerahi akal budi yang rasional dan kemampuan pengetahuan yang memungkinkan mereka untuk memahami dan menginterpretasikan dunia sosial dan alam semesta. Pokok pikiran yang seperti demikian menunjukkan bahwa pemikiran stoikisme memiliki relevansi atau keterkaitan dengan topik ini, walaupun pada dasarnya tidak ada bahasan yang spesifik mengenai keterkaitan antara topik ini dengan filsafat stoikisme.

Mengingat bahwa perempuan Kristen sekarang ini banyak yang mengalami dekadensi terhadap kepercayaan diri dan dilema dengan konsep mencintai diri sendiri, maka konsep-konsep berpikir yang mengarah kepada apresiasi kepada diri sendiri penting untuk diterapkan oleh para perempuan Kristen masa kini. Sehingga segala hal yang berbau dilema dan keragu-raguan dapat dihindarkan dalam segala aspek, baik dalam mengambil keputusan untuk diri sendiri, maupun untuk mencintai diri sendiri.

²⁰ Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Firtri, dan Ayu Mayasari, “Konsep Stoikisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 99–104.

²¹ Veronika Somawati, “Stoikisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh.”

Konsep diri *Self Love* bagi Perempuan

Konsep Diri Feminis di Era Digital

Carl Roger merupakan seorang tokoh yang menekankan akan pentingnya konsep diri. Konsep diri bagi Roger adalah pusat dari pengalaman manusia, bagian eksekutif kepribadian seseorang yang mengatur bagaimana hubungan seseorang tersebut dengan dunia. Konsep diri adalah sosok yang mengerti akan kesukaan, ketidaksukaan, kebutuhan, dan nilai-nilai dari seseorang itu sendiri, yang pada akhirnya memungkinkan seseorang tersebut untuk membentuk konsep diri. Sehingga, teori kepribadian yang dikemukakan oleh Roger pada akhirnya mencerminkan akan pentingnya mengenal diri sendiri, jujur kepada diri sendiri, dan tidak memikirkan apa yang dikatakan oleh orang lain, yang pada akhirnya akan mengarahkan seseorang tersebut kepada penghargaan diri sendiri.²²

Ahli lain bernama William D. Brooks dan Philip Emmert dalam tulisan Fadila dan Hartini mengatakan bahwa konsep diri jika diarahkan kepada hal yang positif maka akan terbentuk hal-hal seperti: yakin dengan kemampuan dalam mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat., mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.²³ Sehingga orang-orang yang seperti ini adalah orang-orang yang optimis dan mampu untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.

Dalam perspektif teologi feminis, perempuan pada dasarnya dituntut untuk menjadi sosok yang kuat. Hal ini terlihat jelas pada tuntutan dari teologi feminis Asia terhadap perempuan. Para feminis Kristen di Asia menyadari bahwa mereka tidak bisa menjadi perempuan yang lembut, pasrah dan eksotis seperti yang digambarkan di media massa global; dan mereka juga tidak bisa menjadi target misi Kristen, atau objek yang dierotisasi dalam imajinasi teologis orang lain.²⁴ Sehingga prinsip ini juga menjadi suatu tuntutan bagi para perempuan untuk melihat dirinya merupakan sosok yang mandiri, mencintai diri sendiri, dan mampu untuk melihat potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

²² Jeffrey S. Nevid, *Psikologi: Konsepsi dan Aplikasi*, trans. oleh M Chozim (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2018), 950–951.

²³ Fadila dan Hartini, “Konsep Diri Anak Jalanan di Kabupaten Rejang Lebong,” *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (Januari 2017): 69.

²⁴ Kwok Pui-lan, *Introducing Asian Feminist Theology*, (England: Sheffield Academic Press, 2000), 31.

Pemahaman Self Love terhadap Perempuan Kristen

Self-Love adalah konsep dalam bentuk apresiasi kepada diri sendiri untuk membangun kesejahteraan atau kebahagiaan. Konsep ini menuntut suatu upaya menghargai diri sendiri agar tidak membanding-bandingkan kehidupan atau keadaan orang lain dengan keadaan dari dirinya sendiri. Keadaan ini dalam tulisan Monica Kusuma sering dianggap sebagai tindakan egois, sebab kesannya hanya mementingkan diri sendiri saja, namun pada faktanya, hal ini merupakan hal yang penting agar dapat lebih mengenali diri sendiri dan mengetahui akan kemampuan serta keterbatasan dari diri sendiri.²⁵

Pembentukan konsep diri *self-love* pada perempuan dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitar. Dalam kehidupan perempuan ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar, perempuan akan mendapatkan persepsi, yang akan dijadikan acuan untuk menilai dan memandang dirinya. Persepsi yang positif yang diperoleh perempuan dari orang lain akan membentuk konsep diri yang positif dan melahirkan *self-love* pada diri sendiri. Konsep diri *self-love* akan membentuk perempuan memiliki sikap yang menghormati dan menerima diri sendiri. Bentuk persepsi yang positif adalah ketika perempuan memperoleh penghormatan, penerimaan, dan disenangi oleh lingkungan sekitar. Perempuan yang memperoleh bentuk persepsi yang negatif dari orang lain, seperti penolakan, disalahkan orang lain, bahkan diremehkan, maka perempuan cenderung tidak mencintai dirinya sendiri.²⁶ Akibat dari sikap tidak mencintai diri sendiri atau *self-love* adalah perempuan memiliki konsep diri yang rendah dan tidak menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya.

Perempuan perlu mengembangkan konsep diri *self-love* di era digitalisasi ini. *Self-love* didasari dengan tingkat kepercayaan diri untuk memperlihatkan potensi diri. Tingkat kepercayaan terhadap diri sendiri menjadi penting dalam kehidupan sebagai *basic* untuk menunjukkan potensi diri. Dengan memahami pengajaran tersebut, maka perempuan dapat memiliki pola pikir yang rasional dan tidak *insecure* ketika memiliki persoalan hidup.

Dalam melakukan *self-love* berdasarkan PAK dan Stoikisme, maka perlu konsep-konsep seperti mengenali diri sendiri, menerima hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, mengelola emosi dan stres, menghargai kehidupan yang ada, dan menjadi pengamat yang bijaksana terhadap diri sendiri. Dengan mengikuti konsep-konsep ini, maka akan tercapai

²⁵ Monica Kusuma, *Hidup Damai Tanpa Insecure: Hidup Bukan Kompetisi, Maka Jangan Bandingkan Hidupmu Dengan Hidup Orang Lain* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), 83.

²⁶ Stevie Octavia Kurniawan, "Proses komunikasi interpersonal perempuan korban pelecehan seksual dengan pendamping dalam pembentukan konsep diri di Yayasan Embun Surabaya," *Jurnal E-Komunikasi* 04, no. 1 (2016): 1–11.

hal yang dinamakan mencintai diri sendiri dengan lebih baik dan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, terlebih untuk perempuan-perempuan yang mengalami dekadensi kepercayaan diri dan dilema akan konsep mencintai diri sendiri.

Stoikisme dalam Mengembangkan Konsep Diri Self Love bagi Perempuan: Kontribusi pada PAK

Pemahaman konsep diri *self-love* pada perempuan memiliki kaitan dengan pengenalan akan nilai dirinya yang sesungguhnya. Perempuan Kristen dapat mengetahui identitas dia sesungguhnya dengan sadar bahwa setiap manusia adalah anak-anak Allah. Allah menciptakan manusia dengan dengan amat mulia dan berharga. Begitu juga dengan perempuan yang diciptakan seperti “gambar dan rupa Allah” sendiri. Walaupun, manusia sudah jatuh ke dalam dosa dan mengakibatkan pudarnya “gambar dan rupa Allah” itu dalam diri manusia. Namun, Allah datang ke dunia ini dengan mengutus anak-Nya yang tunggal untuk menyelamatkan manusia dari dosa. Manusia menjadi kembali pribadi yang memiliki “gambar dan rupa Allah” yang jelas.²⁷ Dengan menyadari diri sebagai “gambar dan rupa Allah”, maka perempuan akan lebih mudah untuk mengembangkan *self-love* pada diri perempuan. Sikap *self-love* dapat ditiru melalui karakter Kristus yaitu: 1) Penuh Kasih, 2) Hidup sederhana, 3) Hidup berkecukupan, 4) Pemaaf 5) Berani 6) Tahan Godaan, 7) Selalu Bersyukur, 8) Rendah Hati, 9) Rendah hati, dan 10) Tegas.²⁸

Percaya diri merupakan modal utama konsep *self-love* dalam setiap aktivitas kehidupan perempuan. Perempuan yang cenderung memiliki konsep diri *self-love* tinggi pasti memiliki pengendalian diri yang kuat dalam menyipai setiap persoalan hidup. Oleh karena itu, peran filsafat stoik dalam kontribusinya pada Pendidikan Agama Kristen diperlukan karena memberikan pengajaran mendalam mengenai pengendalian diri, memfokuskan tujuan yang bisa perempuan gapai, dan merenungi semua keadaan dengan berpikir positif. Pengajaran bertumpu pada “hidup selaras dengan alam”, dengan maksud setiap kehidupan harus lebih mementingkan nalar dan rasionalitas.²⁹ Kolaborasi Firman

²⁷ Sostenis Nggebu, “Peran Eksklusif Orangtua Dalam Membentuk Konsep Diri Remaja Kristen,” *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 2, no. 2 (2022): 130–49, <https://doi.org/10.47596/sg.v2i2.154>.

²⁸ Audra Jovani, “Penguatan Sikap Positif Perempuan Kristen dalam Keluarga, Gereja dan Masyarakat,” *JURNAL ComunitÃ Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkhusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan* 5, no. 1 (2023): 1147–57, <https://doi.org/10.33541/cs.v5i1.4633>.

²⁹ Salamah, “Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research.”

Allah dan filsafat *stoikisme* memberi pengajaran yang mendalam mengenai pengenalan dan penerimaan diri untuk memperkuat ketahanan perempuan terhadap setiap persoalan hidup, karena menyadari bahwa dirinya sebagai makhluk yang dikasihi dan khususnya oleh Allah yang tidak tergantung kepada latar dan keadaan lingkungan sekitarnya. Dengan mengacu pada karya Allah bagi manusia itulah sebenarnya yang menjadi dasar bagi setiap perempuan untuk mengembangkan konsep diri *self-love*.

Kajian Pendidikan Agama Kristen memiliki relasi dengan Stoikisme dalam memiliki penghargaan yang tinggi tentang kebahagiaan dalam hidup manusia. Relasi yang mendalam antara PAK dan Stoikisme adalah ajaran melihat secara objektif sumber kebahagiaan sejati yang berasal dari dalam diri manusia. Kedua ajaran tersebut tidak melihat dari sisi subjektif, tapi bukan berarti Pendidikan Agama Kristen tidak menerima kebahagiaan dari sisi subjektif. Makna kebahagiaan dalam Pendidikan Agama Kristen dapat ditemukan melalui Kitab Matius pasal 5 mengenai Khotbah di Bukit.³⁰ Stoikisme memiliki hubungan dengan pengajaran Paulus di era Hellenisme dalam Kitab Perjanjian Baru pada PAK.³¹ Pengajaran Stoikisme yang menekankan penderitaan sebagai wujud kesalehan, pengajaran PAK melalui Rasul Paulus mengajarkan kepada manusia bahwa mengejar kebahagiaan bukanlah sesuatu yang tabu.³² Kedua ajaran ini memiliki kesamaan dalam tipe spiritualitas yang condong asketis. Stoikisme menekankan kebahagiaan manusia bukan dilihat dari materi melainkan dari karakternya. Pendidikan agama Kristen menekankan kebahagiaan bukan dilihat dari harta ataupun materi melainkan hidup yang berkenan di hadapan Tuhan. Kedua ajaran tersebut memiliki relasi yang saling berkoneksi terkait makna kebahagiaan manusia.³³ Bisa dikatakan bahwa, relasi antara Pendidikan Agama Kristen dan Stoikisme memiliki keterkaitan dan saling mendorong bagi kehidupan manusia.

Menjadi seorang perempuan Kristen bukan hanya soal menemukan sesuatu dalam hidup, melainkan soal menjadi orang yang memiliki nilai diri yang baru dengan penuh kebahagiaan. Penerapan dalam PAK perlu memberikan pengajaran berdasarkan Alkitab

³⁰ Yacintha Pertiwi and Nelly Marhayati, "34 | J u r n a l M a n t h i q STOIKISME ERA MODERN DAN RELEVANSINYA DENGAN AJARAN ISLAM," *Jurnal Manthiq* VIII (2023): 2023, <https://medium.com/stoikisme-philosophy-as-a-way->.

³¹ Bedjo Lie, "Kebahagiaan Dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Stoa Dan Kristen," *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 12, no. 2 (2011): 165–84, <https://doi.org/10.36421/veritas.v12i2.242>.

³² Murni Hermawaty Sitanggang, "Kebahagiaan Dan Penderitaan Dalam Hidup Menggereja Di Era Disrupsi: Analisis Surat Filipi," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (2022): 369–82, <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i2.89>.

³³ Lie, "Kebahagiaan Dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Stoa Dan Kristen."

seperti dalam 2 Kor. 5:17, tertulis “...ciptaan baru...”, Ef. 2:10, tertulis “...diciptakan dalam Kristus untuk melakukan pekerjaan baik...” dan 1 Ptr. 2:9 “...memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar...” Penting sekali bagi perempuan untuk mengerti identitasnya di dalam Yesus Kristus.³⁴ Seperti pada pengajaran filsafat stoikisme yang meletakkan dasar bagi kehidupan yang membahagiakan, terutama dalam hal mengendalikan diri sendiri dan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Melalui pengendalian diri, manusia mampu mengendalikan setiap keinginan, emosi, dan faktor lainnya, baik yang positif maupun negatif.³⁵ Ketika perempuan sudah mengenal dirinya, perempuan akan semakin mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan siap dikritik tanpa mengurangi konsep dirinya. Dengan demikian, perempuan pasti memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya. Ketika PAK dikaitkan dengan filsafat stoikisme, maka apa yang dapat dilakukan sebagai konsep diri *self-love* bagi perempuan adalah:

- 1) Mengenali Diri Sendiri³⁶
 - 2) Pertama-tama, untuk melakukan *self-love* perlunya mengenali diri sendiri dengan baik. Diharuskan untuk memahami kekuatan dan kelemahan dari diri sendiri, serta menerima diri apa adanya. Dengan mengenali diri sendiri, maka akan dapat mengembangkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri.
 - 3) Menerima Hal-hal yang Tidak Dapat Dikendalikan³⁷
 - 4) Stoikisme dan PAK mengajarkan bahwa setiap individu harus menerima hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Setiap individu harus belajar untuk tidak terlalu khawatir atau terpengaruh oleh hal-hal di luar kendali, seperti pendapat orang lain atau kejadian di dunia. Dengan menerima hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, maka dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri.
 - 5) Mengelola Emosi dan Stres³⁸
- PAK dan Stoikisme juga mengajarkan teknik-teknik psikologis untuk mengelola emosi dan stres. Setiap individu perlu belajar mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan, dan mengembangkan ketenangan batin. Dengan

³⁴ Nggebu, “Peran Eksklusif Orangtua Dalam Membentuk Konsep Diri Remaja Kristen.”

³⁵ Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza, “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring),” *Tsaqofah* 3, no. 5 (2023): 1002–10, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.

³⁶ William Braxton Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford: Oxford University press, 2009), 242.

³⁷ Irvine, 11.

³⁸ Irvine, 11.

mengelola emosi dan stres dengan baik, maka dapat menciptakan suasana hati yang lebih positif dan mencintai diri sendiri dengan lebih baik.

6) Menghargai Kehidupan yang Ada ³⁹

PAK dan Stoikisme mengajarkan untuk menghargai kehidupan yang dimiliki saat ini. Setiap individu perlu belajar untuk bersyukur dan merasa bahagia dengan apa yang dimiliki, daripada selalu menginginkan lebih. Dengan menghargai kehidupan yang ada, maka dapat mengembangkan rasa cinta pada diri sendiri dan merasa puas dengan apa yang dicapai.

7) Menjadi Pengamat yang Bijaksana ⁴⁰

Terakhir, PAK dan Stoikisme mengajarkan untuk menjadi pengamat yang bijaksana terhadap kehidupan diri sendiri. Setiap individu perlu mengamati tindakan dan pikirannya sehari-hari, dan merenungkan apa yang menyebabkan stres atau ketidakpuasan dalam hidupnya. Dengan menjadi pengamat yang bijaksana, maka individu tersebut dapat mengidentifikasi sumber ketidakpuasan dan mencari cara untuk menghindarinya.

Kontribusi filsafat *Stoikisme* pada Pembelajaran PAK menghasilkan edukasi mengenai pandangan hidup yang optimis, sikap yang terbuka terhadap perubahan hidup. Perempuan akan memiliki rasa keterlibatan dalam segala hal yang dilakukannya dan memiliki kemampuan dalam mengendalikan kejadian hidup yang terjadi. Semua edukasi tersebut memiliki kontribusi pada ketahanan perempuan terhadap cara melihat hidup dan menilai dirinya sendiri. Ketika seorang perempuan dapat melihat hidup dengan baik dan memberi penilaian terhadap dirinya berdasarkan cara Allah memandang perempuan dan menghormati pengorbanan Allah baginya melalui Yesus Kristus, maka itu dapat mengembangkan konsep diri *self-love*, karena perempuan mempunyai konsep diri yang jelas di dalam Tuhan.

KESIMPULAN

Di era digital saat ini, banyak wanita menghadapi tantangan terkait konsep diri yang rendah dalam mencintai diri sendiri. Banyak faktor, seperti tekanan media sosial, budaya patriarki, dan tantangan dalam peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan wanita karier,

³⁹ Irvine, 71.

⁴⁰ Irvine, 37.

yang berkontribusi terhadap masalah ini. Rendahnya rasa cinta diri pada perempuan dapat berdampak negatif pada aspek mental, psikososial, dan budaya dalam kehidupan mereka. Tulisan ini mencoba untuk mengatasi masalah ini dengan mengusulkan pendekatan pendidikan yang menggabungkan Pendidikan Agama Kristen (PAK) dengan filosofi ketabahan. PAK memberikan pemahaman tentang nilai dan pentingnya diri sebagai ciptaan Tuhan, sementara filosofi stoikisme membantu dalam mengendalikan emosi, mengelola stres, dan menghargai kehidupan yang ada. Kolaborasi antara PAK dan filosofi *stoikisme* dapat memberikan pandangan yang mendalam mengenai pengenalan diri dan penerimaan diri, sehingga membantu perempuan dalam mengembangkan konsep diri berupa *self-love*. Melalui pendekatan ini, perempuan dapat mengatasi dilema dan keraguan terkait konsep diri *self-love*, mengembangkan resiliensi terhadap tekanan lingkungan, dan mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Dari penelitian ini, ada beberapa catatan rekomendasi yang dapat dipertimbangkan untuk melakukan penelitian atau berbagai praksis selanjutnya dengan topik yang terkait dan relevan. Pertama, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan ini dan mengukur dampaknya pada perempuan. Penelitian dapat mencakup studi kasus, survei, atau eksperimen untuk mengumpulkan data yang mendukung klaim. Kedua, dalam menggabungkan Pendidikan Agama Kristen (PAK) dengan filosofi stoikisme, perlu memastikan bahwa integrasi tersebut dilakukan dengan tepat dan sesuai dengan kepercayaan dan nilai-nilai individu. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pendekatan ini relevan dan diterima oleh semua perempuan, tanpa merasa terdiskriminasi atau terabaikan. Ketiga, mengingat sifat pendekatan ini yang melibatkan pendidikan, perlu mengembangkan program pelatihan dan edukasi yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk sekolah, tempat kerja, atau komunitas. Ini akan membantu perempuan dalam memahami dan menerapkan konsep *self-love* dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Keempat, selain pendidikan, perlu diberikan dukungan psikologis kepada perempuan yang menghadapi masalah serius terkait rendahnya rasa cinta diri. Hal ini dapat mencakup konseling, terapi, atau kelompok dukungan yang membantu mereka mengatasi masalah emosional dan psikologis yang mungkin muncul. Kelima, untuk mengatasi akar masalah rendahnya rasa cinta diri pada perempuan, penting untuk terus mempromosikan kesetaraan gender dan mengubah budaya patriarki yang dapat memengaruhi persepsi diri mereka. Pendidikan harus diarahkan untuk memerangi stereotip gender dan menciptakan lingkungan yang mendukung perempuan dalam mencapai potensi penuh mereka. Keenam, penting

untuk bekerja sama dengan kelompok-kelompok masyarakat, LSM, dan lembaga sosial yang memiliki pengalaman dalam mendukung perempuan. Kolaborasi ini dapat memperluas dampak pendekatan ini dan mencapai lebih banyak perempuan yang membutuhkannya. Dengan mengikuti hal-hal ini, pendekatan yang menggabungkan PAK dengan filosofi stoikisme dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu perempuan mengembangkan konsep diri *self-love* dan mengatasi tantangan dalam era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Danial, Remegises, dan Yohanis Pandie. "Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen." *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 3, no. 1 (Maret 2023): 33–48.

Fadila, dan Hartini. "Konsep Diri Anak Jalanan di Kabupaten Rejang Lebong." *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (Januari 2017): 67–77.

Hasugian, Johanes Waldes, Agusthina Christina Kakiay, Novita Loma Sahertian, dan Febby Nancy Patty. "Panggilan untuk Merekonstruksi Strategi Pendidikan Agama Kristen yang Kontekstual dan Inovatif." *Jurnal Shanan* 6, no. 1 (2022): 45–70. <https://doi.org/10.33541/shanan.v6i1.3707>.

Irvine, William Braxton. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford: Oxford University press, 2009.

Jovani, Audra. "Penguatan Sikap Positif Perempuan Kristen dalam Keluarga, Gereja dan Masyarakat." *JURNAL ComunitÀ Servizio : Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkhusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan* 5, no. 1 (2023): 1147–57. <https://doi.org/10.33541/cs.v5i1.4633>.

Kasma, Cut Puja, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza. "Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)." *Tsaqofah* 3, no. 5 (2023): 1002–10. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.

Kurniawan, Stevie Octavia. "Proses komunikasi interpersonal perempuan korban pelecehan seksual dengan pendamping dalam pembentukan konsep diri di Yayasan Embun Surabaya." *Jurnal E-Komunikasi* 04, no. 1 (2016): 1–11.

Kusuma, Monica. *Hidup Damai Tanpa Insecure: Hidup Bukan Kompetisi, Maka Jangan Bandingkan Hidupmu Dengan Hidup Orang Lain*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.

Lie, Bedjo. "Kebahagiaan Dan Kebaikan-Kebajikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Stoa Dan Kristen," *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 12, no. 2 (2011): 165–84, <https://doi.org/10.36421/veritas.v12i2.242>.

Manurung, Kosma. “Aktualisasi Pemaknaan Narasi Allah Sebagai Gembala Bagi Orang Percaya Masa Kini Dari Titik Tolak Teologi Pentakosta.” *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 2, no. 1 (2021): 38–59. <https://doi.org/10.47596/sg.v2i1.137>.

Mirhan, dan Jeane Betty Jusuf Kurnia. “Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup,” t.t., 86–96.

Nevid, Jeffrey S. *Psikologi: Konsep dan Aplikasi*. Diterjemahkan oleh M Chozim. Bandung: Penerbit Nusa Media, 2018.

Nggebu, Sostenis. “Peran Eksklusif Orangtua Dalam Membentuk Konsep Diri Remaja Kristen.” *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 2, no. 2 (2022): 130–49. <https://doi.org/10.47596/sg.v2i2.154>.

Pui-lan, Kwok. *Introducing Asian Feminist Theology*. England: Sheffield Academic Press, 2000.

Ramadani, Annisa Tri, Jurusan Aqidah, Filsafat Islam, Ushuluddin Uin, Sunan Gunung, dan Djati Bandung. “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan.” *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 729–40.

Rerung, Alvary Exan, Rosinta Sekke Sewanglangi’, dan Sandi Alang Patanduk. “Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoisme Marcus Aurelius.” *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.

Salamah, Nyimas Shoffah Shofiyatus. “Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research.” *Gunung Djati Conference Series* 24, no. 3418 (2023): 375–91.

Sellars, John. *Stoicism. Ancient Philosophies*. London New York: Routledge, 2014.

Septiana, Nila Zaimatus, dan Jesi Darina. “Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak).” *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2021): 1–17. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.181>.

Sidaruruk, Donna Irawati dkk. “Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora Volume 2 Nomor 1 (2023) 74.” *Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11576–84.

Sitanggang, Hermawaty. “Kebahagiaan Dan Penderitaan Dalam Hidup Menggereja Di Era Disrupsi: Analisis Surat Filipi,” *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (2022): 369–82, <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i2.89>.

Syarifuddin, Achmad, Hartika Utami Firtri, dan Ayu Mayasari. “Konsep Stoisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 99–104.

Veronika Somawati, Ayu. “Stoisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh.” *Jurnal Greta Hredaya* 5, no. 1 (2021): 78–87.

Yohanis Pandie, Remegises Danial. “Filsafat Stoisme dalam Perspektif Iman Orang Kristen.” *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58. <https://doi.org/10.46494/psc.v19i1.266>.

<http://aklamasi.id/2019/11/29/perempuan-krisis-self-confidence/>, diakses pada tanggl 27 September 2023

<https://www.liputan6.com/health/read/3468992/kepercayaan-diri-remaja-perempuan-indonesia-masih-rendah-apa-solusinya>, diakses pada tanggal 27 September 2023

<https://rejogja.republika.co.id/berita/r8dji6291/survei-hampir-50-persen-wanita-asia-kurang-percaya-diri>, diakses pada tanggal 27 September 2023