

Pergeseran Makna Stoikisme di Kalangan Masyarakat Modern

Raihan Syach Bustami Harahap

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung
raihansyach66@gmail.com

Abstract: *There has been a shift in the meaning of stoicism in modern society. Living by the principle of stoicism has become a hot topic in recent years because it has the concept of thinking so that humans can control their thoughts so that humans do not easily experience stress. Instead of teaching us to be lazy, stoicism comes as a principle that encourages us to think hard with the aim of having a better life than before. The research method used in this research is literature study. Literature study aims to see the shifting meaning of stoicism and shed light on the true meaning of stoicism. This article is compiled based on several journal articles, books, and other internet sources to support the preparation with a publishing period of 10 years ago. With the aim that there are no more misunderstandings or misconceptions about the meaning of stoicism and emphasize that stoicism is not a principle that requires a person to be lazy in activities or even in thinking. In fact, stoicism teaches us to think hard in cultivating awareness of what is happening around us with the aim of achieving a happy and serene life.*

Keywords: *stoicism; stoic philosophy; philosophy*

PENDAHULUAN

Hidup dengan menganut prinsip stoikisme menjadi topik hangat beberapa tahun terakhir karena memiliki konsep berpikir agar manusia dapat mengontrol pikirannya supaya manusia tidak mudah mengalami stres. Di dalam buku *Stoicism: A Beginner's Guide To The History & Philosophy of Stoicism* karya Dale Kingslet (2016), prinsip stoia adalah hal yang lazim di kalangan masyarakat pada era modern, dan tanpa kita ketahui, mayoritas masyarakat masa kini telah mengimplementasikan prinsip stoa di kehidupan mereka sehari-hari.

Menurut buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring di dalam jurnal *Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius* oleh Alvary Exan Rerung, dkk, bahwa filsafat stoa sendiri berarti aliran filsafat yang mengandung sifat *practical* dan bisa diimplementasikan di kehidupan masyarakat modern sehari-hari. Prinsip ini membantu dalam lingkup kehidupan supaya mampu menjalani hidup

dengan lebih mudah, dan sulit terganggu oleh hal-hal negatif, ketidakberuntungan, tekanan, hingga pengaruh sosial di sekitar kita. Ide dasar atau yang paling utama dalam paham stoa adalah dikotomi kendali. Dikotomi kendali seperti yang anda pahami adalah dimana semua keputusan akan tindakan dan pikiran ada di bawah kendali kita sedangkan sisanya ada di luar kendali kita. Doktrin dikotomi kendali pertama kali diperkenalkan oleh Epictetus. Doktrin ini yang penulis yakini sebagai titik yang banyak disalahgunakan oleh kalangan masyarakat modern. Kesalahpahaman atas ilmu stoa dan paham dikotomi kendali, banyak yang menggunakan hal ini sebagai tameng untuk bermalas-malasan, terutama dalam berpikir. Pengulikan kembali terhadap makna stoikisme yang sebenarnya adalah hal yang harus dilakukan agar tidak memunculkan penyimpangan makna di antara masyarakat modern.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penyusunan artikel ini adalah studi

kepastakaan. Metode penelitian studi kepastakaan merupakan kumpulan kegiatan yang bersinggungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan menulis kembali, dan mengendalikan yang akan dijadikan bahan penelitian (Zed, 2008:3). Data yang diterapkan adalah data sekunder berupa beberapa buku, sumber internet, dan jurnal artikel mengenai paham stoikisme yang terdapat di *CrossRef*, *Research Gate*, dan *Google Scholar*. Adapun kriteria sumber yang dicakup, seperti: 1) jangka waktu penerbitan maksimal 10 tahun terakhir; 2) berupa hasil penelitian yang terindeks dan sudah dipublikasi; 3) menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris; 4) bertema pemahaman stoikisme dan pembahasan yang terkait. Seluruh sumber penelitian sebagai data akan dikumpulkan dan dibuat ikhtisar dengan tujuan untuk memudahkan pelaksanaan penelitian terhadap isi yang terkandung di dalam tujuan analisis atau penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Konsep sebenarnya dari stoikisme yang dipopulerkan oleh banyak pemikir stoa adalah gaya hidup yang ‘berseni’. Pertanyaan yang selalu muncul ketika mendengar filsafat stoa adalah bagaimana cara hidup dengan kehidupan yang baik. Berdasarkan Epictetus melalui tulisannya, ia membandingkan filsafat dengan *artisans*. Singkatnya, stoikisme mengajarkan kita untuk unggul dalam hidup, bersiap dalam menghadapi kehidupan dengan tenang, dan tentu saja untuk menikmati kehidupan dengan tenang. Bukanlah kekayaan, kebijakan, kantor yang megah, jabatan yang tinggi, atau menjadi pimpinan yang membuat seseorang bisa menikmati hidupnya atau tinggal di dalam sebuah lingkaran hidup yang ‘baik’. Epictetus menebak ada sesuatu lebih

dari itu semua yang bisa dijadikan tanda untuk kita menikmati kehidupan yang baik.

Berdasarkan buku *The Little Book Stoicism* oleh Jonas Salgzeber, terdapat beberapa ‘janji’ yang ditawarkan oleh filsafat stoa. Salah satu janji yang dikemukakan adalah *Eudaimonia*. *Eudaimonia* sendiri berangkat dari kata dasar daimon yang berarti *inner spirit*. Stoikisme percaya kalau alam menuntut kita untuk menjadi versi tertinggi dari diri kita sendiri. Hal ini condong ke keseluruhan kualitas dari hidup seseorang ketimbang *mood* yang sementara jangkauannya seperti kebahagiaan. *Eudaimonia* mengajarkan kita kalau kita sudah dilengkapi oleh semua hal yang kita butuhkan dalam menghadapi tantangan hidup untuk menuju ke puncak kehidupan yang bahagia dan dapat untuk dinikmati.

Untuk mempelajari makna sesungguhnya dari ilmu stoa sendiri tidak akan lepas dengan yang namanya sejarah dan pemikir terkenal dari stoikisme. Filsuf stoa terkenal dan sering disebut sebagai *the most controversial stoic philosopher*, adalah Lucius Annaeus Seneca, atau sering dikenal dengan sebutan Seneca the Younger. Seneca pertama kali dikenal karna karyanya yang paling sukses yaitu *Oedipus*. Pengaruhnya di dunia stoa tidak akan pernah dilupakan oleh para pengikutnya. Seneca seringkali menekankan doktrin stoa, bahwa manusia kuat atau kebal akan tahan terhadap masalah apapun, bahkan kemalangan ataupun derita. Seneca memahami kehidupan yang baik hanyalah memerlukan kebajikan.

Tidak akan lengkap membahas ilmu stoa tanpa menyinggung tentang sang guru terkenal dari stoikisme, yaitu Epictetus. Lahir sebagai seorang budak di Hierapolis, lalu dibebaskan oleh majikannya. Dia membangun sekolahnya sendiri dan mengajari filsafat stoa kepada orang-orang selama 25 tahun. Pendekatan stoa berdasarkan pemikiran Epictetus adalah kita wajib menerima keadaan kita dan

melakukan semampunya melawan masalah yang kita hadapi. Epictetus percaya kalau *outcome* kehidupan yang nantinya muncul berasal dari bagaimana kita merespon dan penghakiman kita sendiri terhadap keadaan yang menghalangi, bukanlah karena keberuntungan semata.

Pemikir stoa terkenal selanjutnya adalah Marcus Aurelius. Terkenal sebagai salah satu “Five Good Emperors”, pendekatannya terhadap stoa merupakan satu di antara yang sering digunakan oleh para cendekiawan sekarang. Pemahaman manusia yang baru lahir disamakan dengan selembar kertas yang kosong, yang siap untuk ditulis dengan berbagai fantasi, keinginan, dan pengalaman untuk mengisi sikap dan karakter dari orang tersebut. Marcus berpendapat kalau taraf tertinggi dari sebuah kehidupan adalah menjalani kehidupan yang berbudi luhur, bebas dari kejahatan. Dengan itu, kita bisa hidup dengan berkontribusi penuh terhadap alam semesta.

Berbicara tentang stoa, selalu terikat dengan hal yang disebut sebagai kebahagiaan. Masyarakat sekarang percaya kalau paham stoa akan membantu mereka dalam mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya tanpa harus berusaha terlalu keras dalam hidup. Sebelum itu, patut diketahui bahwa kebahagiaan menurut filsafat stoa dijelaskan dalam bentuk *The Stoic Happiness Triangle*. Berdasarkan yang terkandung di dalam buku *The Little Book of Stoicism*, kebahagiaan terdiri dari 3 hal. Sudut yang pertama adalah *Live with Arete*. Brian Johnson menerjemahkan kata *arete* sebagai pengekspresian versi tertinggi dari dirimu sendiri dari momen ke momen ke momen. Di dalam segitiga kebahagiaan stoikism, hadir *eudaimonia* di tengah-tengahnya. Inilah yang menjadi tujuan utama dari filsafat stoa. Untuk hidup dalam kehidupan yang bahagia dan tenang, kita

dituntut untuk mengubah diri kita menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Sudut yang kedua adalah *Focus on What You Control*. Hal ini adalah yang paling menonjol dalam prinsip kebahagiaan stoikisme. Kita harus percaya kalau apa yang sudah terjadi adalah hal di luar kendali kita dan fokus terhadap sesuatu yang kita kendalikan saat ini. Prinsip ini mengajarkan kita bahwa apapun yang terjadi, semua akan terjadi beriringan sesuai kemampuan kita. Sudut yang terakhir adalah *Take Responsibility*. Semua hal yang terjadi, baik atau buruk, hanya datang dari diri kita sendiri. Kita bertanggung jawab atas hidup kita karena hal yang tidak dalam kendali kita, melahirkan hal yang bisa kita kendalikan. Dalam hal ini, bentuk tanggung jawab itu adalah bagaimana kita merespon hal yang bisa kita kendalikan itu.

Setelah mengetahui makna sesungguhnya dari stoikisme, dapat kita bandingkan dengan pemahaman stoikisme menurut masyarakat kalangan sekarang. Berdasarkan yang dilansir *thewisemind.net* oleh Carina Barbosa, pemahaman tentang stoikisme oleh masyarakat sekarang adalah bahwa ilmu ini mengajarkan seseorang untuk menjadi pribadi yang tidak memiliki emosi dan dingin.

Masyarakat sekarang juga seringkali menganggap kalau stoikisme adalah hal yang mudah dilakukan dan merupakan hal yang sederhana. Berdasarkan buku *The Little Book of Stoicism*, stoikism memerlukan praktik yang lama dan tidak instan. Stoikisme adalah hal yang menuntut kita untuk berpikir keras dan bukanlah hal yang dapat dilakukan begitu saja tanpa adanya usaha untuk menerapkan ilmu ini.

Pembahasan

Jonas Salzgeber dalam bukunya yang bertajuk *The Little Book of Stoicism* memberikan 4 (empat) detil yang akan membantu menyokong pengetahuan pembaca dalam ruang lingkup stoikisme yang sebenarnya, dan bahkan dapat membantu bagaimana pembaca menerapkan praktik stoikisme. Empat detil itu di antaranya adalah: *Brace Yourself*. Epictetus pernah menjawab pertanyaan apa yang terjadi kalau Hercules tidak menghadapi atau memiliki tantangan dan kesulitan selama hidupnya. Epictetus menjawab Hercules hanya akan berguling-guling di kasurnya dan kembali tidur. Suatu hal yang pasti, semua hal yang terjadi di dalam hidup adalah sebuah ujian atau percobaan dari alam. Hidup tidak seharusnya mudah. Detil yang kedua adalah, *Be Mindful*. Stoikisme bukanlah hal yang mudah untuk dijalani. Stoikisme merupakan ilmu yang tidak mementingkan apa yang terjadi di dunia ini, tetapi mementingkan apa reaksi kita terhadap apa yang terjadi di sekitar kita. Apa yang terjadi di sekitar kita tidak terlalu penting karena itu di luar kendali kita sebagai manusia. Untuk memikirkan dan merespon apa yang terjadi, stoikisme menuntut kita untuk sadar akan apa yang sedang terjadi. Menurut Jonas Salzberger, kesadaran adalah langkah pertama terhadap berbagai variasi perubahan yang serius.

Detil yang ketiga adalah *Recharge Your Self-Discipline*. Jonas menyebutkan kalau menerapkan stoikisme berbeda dengan halnya menonton televisi. Semua langkah latihan memerlukan kedisiplinan diri. Kedisiplinan diri serupa dengan otot. Seiring bertambahnya frekuensi kita menggunakannya, semakin kuat otot itu akan meningkat. Detil terakhir yang diberikan Jonas adalah *Don't Call Yourself a Philosopher*. Menurut Epictetus, kamu akan semakin 'terhina' ketika berlatih menerapkan ilmu stoikisme. Ketika sedang mempelajari ilmu, akan banyak orang yang menghinamu.

Hal ini akan berpengaruh dalam perkembangan kedisiplinan dan kepercayaan diri. Tips yang ditawarkan oleh Epictetus sendiri adalah, "*On no occasion call yourself a philosopher, and do not, for the most part, talk among laymen about your philosophical principles, but rather do what follows from your principles.*"

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan permasalahan di atas yaitu pergeseran makna sesungguhnya stoikisme di kalangan masyarakat modern adalah bahwa stoikisme merupakan ilmu yang mementingkan bagaimana menciptakan hidup yang penuh estetika. Berdasarkan perkataan Epictetus, stoikisme merupakan prinsip yang mengajarkan kita untuk unggul dalam hidup, bersiap dalam menghadapi kehidupan dengan tenang, dan tentu saja untuk menikmati kehidupan dengan tenang. Bukanlah kekayaan, kebijakan, kantor yang megah, jabatan yang tinggi, atau menjadi pimpinan yang membuat seseorang bisa menikmati hidupnya atau tinggal di dalam sebuah lingkaran hidup yang 'baik'. Epictetus menebak ada sesuatu lebih dari itu semua yang bisa dijadikan tanda untuk kita menikmati kehidupan yang baik. Di dalam buku *The Little Book of Stoicism* oleh Jonas Salzgeber juga memperingatkan bahwa prinsip stoa adalah prinsip yang mementingkan apa reaksi kita terhadap perihal yang terjadi di sekitar kita atau bahkan dunia. Dengan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoa bukanlah prinsip yang mengharuskan seseorang menjadi bermalas-malasan dalam kegiatan atau bahkan dalam berpikir. Pada faktanya, stoa mengajarkan kita untuk berpikir keras dalam menumbuhkan kesadaran akan apa yang terjadi di sekitar kita dengan tujuan untuk meraih kehidupan yang bahagia dan tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmasari, T. P. (2022). Pergeseran Makna Hedonisme Epicurus Di Kalangan Generasi Millennial. *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan*, 8(1), 51-67.
- Salzgeber, J. (2019). *The little book of stoicism: Timeless wisdom to gain resilience, confidence, and calmness*. Jonas Salzgeber.
- Long, A. A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic guide to life*. Clarendon Press.
- Dwijyanthi, N. M. A. (2022). Antara Stoikisme dan Hidup Penuh Kesadaran dalam Kekawin Dharma Putus. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, 2(2), 203-212.
- Leitlande, G. (2021). Applicability of stoic philosophy to character education. *Rural Environment. Education. Personality*, 14, 130-137.
- 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.
- Valdez, J. (2014). *Stoic Philosophy: Its Origins and Influence*. Published by SciKnow Publications Ltd, *JSPR*, 2(4), 56-6.
- Kingsley, D. (2016). *Stoicism: A Beginner's Guide to The History & Philosophy of Stoicism*. Pine Peak Publishing.