

KONSEP STOISISME ZENO OF CITIUM DALAM MENCIPTAKAN KEBAHAGIAAN DI ERA MODERN

Mukni Marsanda

Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Datokarama Palu

Abstrak:

Banyak orang yang masih berpendapat bahwa filsafat itu bikin pusing, tidak praktis, berisi banyak teori abstrak, dan tidak berhubungan dengan kehidupan nyata sehari-hari. Sayangnya, setelah bertahun-tahun menggeluti filsafat, peneliti berpendapat, bahwa semua *cap* tersebut salah. Salah satu aliran filsafat yang kini membuat hidup jauh lebih praktis dan sangat cocok diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, ialah Stoisme. Stoisme berkembang melalui kecakapan berbahasa atau linguistik, awalnya konsep Stoisme yang ditawarkan Zeno of Citium hanya menawarkan hidup yang selaras dengan alam, tetapi seiring waktu banyak penganut Stoik yang mengembangkan konsep tersebut diantaranya Markus Aurelius, Seneca, dan Epictetos di Zaman Romawi. Kemudian diterapkan oleh beberapa tokoh-tokoh modern seperti Henry Manampiring dengan buku *Filosofi Teras*-nya, dan karya-karya tokoh Stoik yang lain. Dengan di berbagai kalangan *content creator*, Raditia Dika, Ferry Irwandi yang kini ramai jadi perbincangan Stoikisme. Pada akhirnya menghasilkan banyak penganut Stoikisme untuk hidup lebih baik. Dari kesimpulan yang diperoleh disarankan untuk para kaum Stoik di era modern agar kiranya memperaktekkan konsep Stoisme dengan bijaksana tidak melenceng dari agama dalam memahami pemikiran-pemikiran Zeno of Citium.

Kata kunci: filsafat, Zeno of citium, Stoik, modern

PENDAHULUAN

Permasalahan yang muncul belakangan ini adalah gerak kehidupan yang kian cepat dan juga hambatan yang semakin banyak. Banyak keresahan yang sekarang datang dan bahkan membuat kita merasa tertekan, meskipun kita belum benar-benar mengenali apakah hal tersebut sungguh merupakan masalah, atau apakah masalah itu benar-benar ada? Menurut Stoisme *tidak*; pada dasarnya semua hal yang terjadi bersifat netral. Tidak ada yang namanya musibah ataupun berkah, sebab semuanya tergantung dari bagaimana kita melihat apa yang datang dan terjadi.

Stoisme atau kadang disebut Stoikisme merupakan suatu aliran filsafat Yunani dan Romawi Kuno yang didirikan di Athena. Aliran ini pertama kali dicetuskan oleh Zeno Of Citium pada awal abad ke-3 SM.¹ Pada mulanya, Zeno adalah seorang kaya raya yang kehilangan hartanya akibat suatu kecelakaan. Tidak merasa kecewa dan putus asa, Zeno melihat kemalangannya sebagai gerbang baru untuk mengenal banyak hal baru di dalam

¹Sanbach F.H, *The Stoics*, (London: Bristol Classical Press, 1989) 20.

hidupnya.² Nama Stoa atau Stoisme (*Στωικισμός*) sendiri diambil dari nama tempat di mana Zeno biasa mengadakan pengajaran filsafatnya, yakni *stoa poikilê* (serambi/teras bertiang di Agora yang dihiasi dengan lukisan mural berwarna-warni).³

Ajaran Zeno sendiri banyak dipengaruhi oleh filsuf Socrates dan filsafat Sinisme hingga Zeno memulai ajaran filsafatnya sendiri. Kegiatan belajar yang dilakukan Kaum Stoa tidak hanya berlangsung di dalam kelas tetapi juga di luar kelas seperti beranda-beranda rumah, oleh karena itu kemudian muncul istilah Stoa dan Stoik.⁴ Stoisme bagian dari filsafat Helenistik yang membahas tentang kosmologi, logika, dan etika.⁵

Ajaran Stoik ini kemudian semakin populer, bahkan Kaisar Romawi, Marcus Aurelius juga menerapkannya sebagai *way of life*. Bahkan Seneca si penasihat kaisar dan Epictetus seorang budak.⁶ Tiga orang tersebut memiliki latar belakang hidup yang berbeda tetapi memiliki aliran filsafat yang sama yaitu Stoisme.

Pada dasarnya, Stoisme berarti kemampuan untuk tidak hanya menerima, tetapi juga menikmati "*the present*" (masa sekarang).⁷ Stoisme membantu kita untuk bisa merasa damai dan tentram terhadap keadaan yang sebenarnya ada di luar kendali kita. Stoisme sering disalah artikan dengan pasrah pada keadaan. Padahal, menerima keadaan atas apa-apa yang tidak bisa kita kendalikan tidak sama dengan bersikap pasrah. Titik tolak dari seluruh filsafat Stoa adalah rasa kagum terhadap tatanan dan keteraturan yang ada di dunia. Zeno berpendapat bahwa keteraturan dunia ini bukanlah suatu kebetulan semata, melainkan sesuai dengan *logos* itu sendiri yang mendasari seluruh alam ini. *Logos* tidaklah diartikan secara sempit sebagai rasio manusia, melainkan sebagai rasio dunia yang bersifat kreatif.⁸

Stoisme yang telah berumur lebih dari 2000 tahun ini masih relevan hingga sekarang, terutama di zaman ketika depresi dan putus asa menjadi perhatian besar saat ini. Stoisme dapat membantu kita untuk hidup selaras dengan alam dan menerima kondisi yang kita miliki saat ini sehingga kita bisa bersyukur dan menemukan kebahagiaan. Bagi kaum Stoa, bahagia adalah *Apatheia*. *A* = tidak, *pathos* = menderita. Sehingga *apatheia* adalah situasi dimana kita *free from sufferings* (bebas dari penderitaan), *free from emotions* (bebas dari emosi-emosi yang tak perlu), dan *freedom from all passions* (bebas dari segala jenis hasrat atau keinginan). Singkatnya, kebahagiaan bagi kaum Stoa adalah tidak adanya penderitaan yang diakibatkan oleh emosi atau nafsu-nafsu (Seperti amarah, kecewa, rasa pahit, dan rasa iri hati).⁹ Hidup yang bahagia berarti hidup yang dijalani dengan cara berpikir yang tepat. Kerangka berpikir dari berbagai macam sudut pandang inilah yang ditawarkan filsafat. Kita hanya perlu memilih, sudut pandang mana yang pas untuk hidup kita.¹⁰

Stoisme bukanlah teori yang rumit tentang dunia, karena tujuannya adalah ingin membantu kita untuk mengatasi segala emosi yang dapat menghancurkan diri sendiri dan fokus

²Henry Manampring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT. Buku Kompas, 2019) 22.

³Paul Edward, *The Encyclopedia of Philosophy*. Vol.8, (New York: Macmillan Publishing Co, 1967), 19.

⁴Henry Manampring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT. Buku Kompas, 2019) 60.

⁵Bedjo Lie, *Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen* Vol.12 (Oktober 2011), 2.

⁶Henry Manampring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT. Buku Kompas, 2019) 16.

⁷Ibid., 159.

⁸Reza A.A Wattimena, *Antara Keutamaan dan Kepantasan Adam Smith dan Filsafat Stoa* Vol. 23 (Februari 2007), 216.

⁹Ibid., 229.

¹⁰Reza A.A watemena, *Bahagia, Kenapa Tidak?* (Yogyakarta: Penerbitmaharsa, 2015), 4.

kepada aksi nyata yang bisa dilakukan dalam menghadapi dunia.¹¹ Ilmu ini dibangun untuk aksi nyata, bukan untuk debat yang tidak ada habisnya. Kaum Stoa menempatkan kebahagiaan dalam ketenangan batin dan bukan dari hal-hal eksternal.

Konsep Stoisme dalam menciptakan kebahagiaan memiliki prinsip utama yaitu “hidup selaras dengan alam”. Henry Manampiring mengatakan Stoisme mempunyai prinsip utama sebagai individu harus memakai akal sebab akal dapat memisahkan individu dan hewan. Bukan kebetulan, semua yang terjadi di masa lalu dan yang terjadi sekarang juga berkesinambungan dengan kejadian sebelumnya. Stoisme memiliki tujuan jelas, yakni hidup bebas dari emosi negatif, menjalani hidup damai, dan hidup dengan mengasah kebajikan (*virtue*) yaitu: kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri¹².

Islam sangat menghargai peran akal seperti ajaran Stoisme. Akal dalam agama Islam sangat berperan dalam menambah kadar keimanan seseorang dan salah satu langkah untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Keselarasan Stoisme dengan ajaran Islam lainnya mengenai pengendalian emosi negatif, dan jika dalam Stoisme ada *amor fati*, maka Islam memiliki sikap syukur.

Ini menunjukkan betapa pentingnya pengelolaan emosi secara personal dalam kehidupan, karena orang yang memiliki kemampuan emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi akan berkontribusi terhadap kesuksesan daripada mengendalikan kecerdasan. Hal ini relevan dengan kehidupan sekarang yang penuh ketidakpastian karena disebabkan oleh *hoaks* atau *fake news* maupun fitnah yang beredar dengan liar di media sosial yang dapat menimbulkan emosi negatif pada individu. Untuk mengatasi hal tersebut kita bisa menggunakan ajaran Stoisme ini guna untuk mengendalikan emosi negatif yang sedang dialami.¹³

Dalam hidup, ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita (pikiran, opini, persepsi dan tindakan kita sendiri) dan ada yang tidak (kekayaan, reputasi, kesehatan dan opini orang lain).¹⁴ Baik-tidaknya hidup hanya bisa dinilai dari hal-hal di bawah kendali kita. Segala sesuatu di luar kendali kita adalah *indifferent*, tidak berpengaruh terhadap baik-buruknya hidup kita. Sebagian dari *indifferent* itu lebih diinginkan sebagian lain tidak diinginkan.¹⁵ Stoisme mengajarkan mengenai hal-hal yang tak dapat dikontrol; hal yang bukan di luar tanggung jawab kita, sebagaimana yang disebutkan oleh Epictetus sebagai “pilihan nan rasional” dalam arti sebagai suatu kemampuan akal guna mengkategorisasi, merespon, dan mengorientasi kembali diri kita atas kejadian yang di luar kemampuan diri.¹⁶

Stoisme merupakan salah satu aliran filsafat yang dipandang sangat berpengaruh dan mudah untuk diterapkan oleh siapapun dalam hubungannya untuk meraih hidup yang lebih baik. Tujuan utama filsafat Stoisme yaitu menekankan pada kemampuan mengendalikan emosi negatif, dan mengasah *virtue* (kebajikan) untuk meraih hidup yang tenteram, damai, dan tangguh yang hadir sebagai konsekuensi dari hasil pengendalian diri tersebut. Selain itu, tujuan lainnya adalah bagaimana kita menjalani sebaik-baiknya hidup selayaknya manusia.¹⁷

¹¹Miwa Patnani, *Kebahagiaan pada Perempuan* Vol.1, No. 1, (November 2012) 5.

¹²Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, Ayu Mayasari, *Konsep Stoisme Untuk mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring* Vol.3, No. 2, (September 2021) 3.

¹³Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, Ayu Mayasari, *Konsep Stoisme Untuk mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring* Vol.3, No.2, (September 2021) 2.

¹⁴Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, Ayu Mayasari, *Konsep Stoisme Untuk mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring* Vol.3, No. 2, (September 2021), 6.

¹⁵Dalhar, *Mengekang Emosi Negatif Kunci Meraih Kedamaian Dalam Hidup* Vol.8, No. 2, (Maret 2019), 7.

¹⁶Dinella Irawati Fajrin, Hasaan Mud'is, Yulianti, *Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme : Studi Komperatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring* Vol.2, No. 1, (April 2022), 174.

¹⁷Ibid., 7.

Saat ini, Stoisisme menjadi *trend* tersendiri di berbagai kalangan karena menawarkan ide yang segar. Seperti yang kita tahu bahwa isu kesehatan mental sangat marak dibahas belakangan ini. Adapun Stoisisme bisa menjadi salah satu alternatif terbaik dalam menghasilkan mental yang kuat dan tangguh dengan menggunakan rasio atau akal sehat untuk mengendalikan emosi (perasaan) ketika merespon segala hal yang terjadi di hidup kita.

Salah satu istilah yang sangat terkenal dalam Stoisisme adalah apa yang disebut dengan “dikotomi kendali”. Maksudnya adalah bahwa segala hal dalam hidup dapat dibagi menjadi dua, yaitu hal yang berada dalam kendali kita dan hal yang berada di luar kendali kita. Tugas kita adalah memaksimalkan apa yang berada dalam kuasa kita tanpa pusing atau depresi memikirkan hal sebaliknya.¹⁸

Marcus Aurelius yang juga merupakan seorang Stoik melanjutkan ucapan Epictetus, bahwa kita semestinya menyadari bahwa segala rasa sulit, khawatir, cemas, iri hati, dan lain sebagainya merupakan hal yang berasal dari pikiran kita sendiri. Hal baiknya adalah kita sesungguhnya berkemampuan untuk merubah pola pikir/persepsi kita sendiri (tanpa merubah kejadian di luar kita). Hal ini adalah hal yang dimaksudkan oleh Stoisisme bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya datang dari berbagai hal yang dapat kita kendalikan, yaitu pertimbangan, persepsi, dan pikiran kita sendiri.

Kita tidak perlu menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang berada di luar kita. Kita tidak perlu menjadi seseorang yang segera bereaksi terhadap hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita. Perasaan sedih, marah, dan senang datang dari persepsi dan pikiran kita sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita.¹⁹ Menurut Manampiring, emosi negatif kita adalah hasil dari “representasi otomatis” atas sebuah peristiwa. Sesungguhnya kita dapat mengendalikan rasa khawatir, cemas, dan emosi negatif lainnya ketika kita memiliki kendali untuk menginterpretasi secara aktif. Ketika seseorang mampu mengendalikan pikiran dan persepinya, ia sudah bertanggung jawab atas semua emosi negatif tersebut, bahkan perasaan tenteram dan damai selalu dapat diciptakan oleh diri sendiri tanpa harus menunggu kehidupan memberikan suatu hal yang baik kepada kita.

Dalam Stoisisme, terdapat sebuah istilah, yang dalam bahasa Latin, yaitu *premeditation malorum* yang artinya “memikirkan hal-hal negatif atau hal-hal yang jahat yang mungkin terjadi”. Pastinya kita mengharapkan hal-hal yang tidak menyenangkan pada diri dapat kita hindari. Selain itu, segala hal tidak menyenangkan yang tak kita duga seringkali membuat kita kesal. Stoisisme mengajarkan untuk merubah segala hal yang “tidak terduga”, menjadi suatu hal yang “telah diantisipasi”.

Ketika suatu peristiwa yang tidak kita inginkan menjadi kenyataan dan kita telah merubah pola pikir untuk memikirkan suatu hal yang tak terduga menjadi suatu hal yang dapat diantisipasi, maka perubahan tersebut dapat membantu kita untuk meminimalisir dampak dari hal-hal buruk yang tidak kita inginkan.

Jika musibah dan duka memang bagian dari alam, maka kita akan dituntun untuk menerimanya dengan senang hati.²⁰ Manampiring mengutip William Irvine bahwa latihan menderita mampu meningkatkan rasa percaya diri, sehingga kita dapat menjalani suatu musibah dengan kuat dan tabah. Selain itu, latihan ini dapat melawan peristiwa *hedonic*

¹⁸Dinella Irawati Fajrin, Hasaan Mud'is, Yulianti, *Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme : Studi Komperatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring* Vol.2, No. 1, (April 2022), 174.

¹⁹Ibid., 175.

²⁰Ibid., 177.

adaptation, atau “adaptasi kebahagiaan”. Saat kita kembali menemukan nikmatnya berbagai hal yang sudah kita miliki, maka kita dapat merasakan kebahagiaan yang dalam.²¹

BIOGRAFI ZENO OF CITIUM

Zeno adalah filsuf Yunani dari Citium, lahir pada tahun 334 SM - 262 SM.²² Zeno adalah pendiri aliran Stoa atau Stoisme. Ia lahir di awal terjadinya perang Persia dan Yunani yang merupakan konflik antara dunia Timur dan Barat. Zeno lahir sebelum Socrates. Para ahli sejarah memperkirakan bahwa Zeno berumur 40 tahun saat Socrates berusia 20 tahun.²³ Zeno adalah seorang pedagang yang melakukan perjalanan dari pelabuhan satu ke pelabuhan lainnya untuk menjual dan membeli barang pada abad ke-3 SM. Lebih dari 2.000 tahun lalu, Zeno berlayar dari Phoenicia menuju Piraeus (kota pelabuhan di Athena) melintasi Laut Mediterania. Namun di tengah perjalanan, Zeno mengalami kecelakaan sehingga kapalnya karam. Beruntung Zeno masih bisa selamat dan sampai di Athena, sementara seluruh harta Zeno yang ada di dalam kapal tersebut harus tenggelam bersama kapalnya. Karena tidak memiliki apa-apa lagi, Zeno hidup terlunta-lunta di Athena. Menggelandang di tempat kelahiran para filsuf besar Yunani Kuno seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles rupanya mendatangkan berkah bagi Zeno.

Dalam perjuangan bertahan hidup di dalam kemiskinan, Zeno sering mengunjungi seorang penjual buku di Athena. Karena tidak banyak yang bisa dilakukannya, dia berjalan ke toko buku dan mengambil sebuah buku yang kebetulan buku tersebut tentang Socrates. Zeno menemukan buku "*The Memorabilia*" yang mengenalkannya pada Socrates dan filosofinya.

Awalnya, selain berdagang, Zeno datang ke Athena pada tahun 312/311 SM adalah untuk mempelajari filsafat di bawah Xenocrates, murid dan keponakan Plato. Namun ketika mengenal Socrates, Zeno kagum dan membuatnya ingin tahu lebih jauh dan menanyakan kepada si penjual buku tentang tempat seseorang yang memiliki pemikiran serupa.²⁴ Zeno ingin sekali mempelajari filosofi yang dianut oleh Socrates. Penjual buku tersebut memberitahu Zeno tentang seseorang yang bernama Crates dari Thebes (filsuf Sinisme). Zeno pun mencari Crates dan menjadi murid Crates dan semakin mendalami ilmu filsafat.

Setelah itu Zeno mulai mengajar filsafat di sebuah teras di tengah Athena, Karena Zeno senang mengajar di sebuah teras, setelah berguru kepada Crates dan sejumlah filsuf lain, Zeno pun mengembangkan sistem pemikirannya sendiri dan menghabiskan waktunya dengan belajar beragam jenis filsafat, hingga ia berhasil menemukan dan mengajarkan filsafatnya sendiri, yaitu Stoisme. Seiring waktu, ide-ide yang mereka diskusikan menjadi semakin populer dan lebih dari seribu buku telah ditulis tentang cara hidup kelompoknya.

PENGARUH PEMIKIRAN ZENO OF CITIUM

Pada zaman Yunani Kuno, Zeno mempunyai pemikiran tentang kehidupan sebagian rakyat Athena yang menderita karena mereka menginginkan apa yang tidak mereka miliki atau takut kehilangan apa yang mereka cintai. Mengejar kesenangan dengan memperoleh kesenangan dan mempertahankan apa yang sudah diperoleh. Alih-alih kesenangan, seseorang harus mempertimbangkan alasan dan mengakui bahwa semua hal tidak kekal dan tanpa nilai

²¹Dinella Irawati Fajrin, Hasaan Mud'is, Yulianti, *Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme : Studi Komperatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring* Vol.2, No. 1, (April 2022), 13-16.

²² Long A.A., *Hellenistic Philosophy*, Los Angeles, (California: University of California Press, 1974) 109.

²³ Ayu Candra Pamungkas, *Filsafat ilmu* Vol.1, No.2, (November 2012) 4.

²⁴ Samuel Enoch Stumph., *Socrates to Sartre*, (New York: A History of Philosophy, 1966) 119.

abadi. Begitu seseorang memahami hal ini, ia akan mencapai keadaan apatis yang tercerahkan, seseorang akan dibebaskan dari “perbudakan terhadap hasrat seseorang”. Keyakinan ini adalah apa yang membuat Stoisme begitu populer di kalangan orang-orang Yunani saat itu.

Zeno dan kelompoknya berpandangan bahwa manusia adalah bagian terkecil dari alam sehingga hidup manusia haruslah sesuai atau selaras dengan alam semesta. Manusia akan selaras dengan alam jika manusia bisa selaras dengan dirinya sendiri, dan ia bisa selaras dengan dirinya sendiri hanya jika ia mengikuti akal budinya. Stoa sangat mendasarkan kehidupan manusia pada alam sebagai acuan tindakan manusia.²⁵ Kebajikan adalah akal budi. Barangsiapa yang hidup sesuai akal budinya maka ia akan hidup bahagi,²⁶ sebab kemiskinan, kematian dan keadaan lainnya bukan penghalang manusia untuk hidup bahagia.²⁷ Bahkan dalam ajaran Stoa keadaan, situasi dan kondisi buruk akan mereka terima. Karena kebahagiaan akan tetap tercapai apabila manusia hidup dalam kebaikan. Penerimaan akan keadaan yang terjadi dan menyesuaikan diri dalam keadaan itu adalah kebahagiaan dalam pandangan Stoa.²⁸

Pemikiran filosofis Stoisme dapat di bagi ke dalam tiga bagian besar, yaitu fisika, logika dan etika. Pembagian ini berbeda dengan filsafat sebelumnya, Platonisme dan Aristotelisme yang mengemasnya menjadi empat bagian. Tambahan bagi kedua aliran ini adalah metafisika. Stoisme menolak pemikiran metafisika, yang memasukkannya ke bagian fisika. Alasannya adalah bahwa segala sesuatu dapat dipikirkan dan dirasakan (*corporal*).

Logika adalah bagian kedua dari Stoisme yang dibagi menjadi dua, retorika dan dialektik. Fungsi logika adalah untuk mencari kriteria dan hidup dalam kaitannya dengan kebenaran. Melalui logika, orang bisa sampai pada kemampuan untuk mengoreksi argumentasi yang tidak logis dari setiap presentasi dan pembicaraan. Sehubungan dengan itu, logika juga mencari definisi yang sebenarnya dan mencari kebenaran, yang bagi Stocisme adalah sesuai dengan kodrat. Dalam arti ini, dalam penggunaan logika, rujukan yang ingin dicapai adalah harmoni (*sintonia*).

Bisa digambarkan bahwa etika dalam Stoisme bagaikan corong untuk mengungkapkan kodrat setiap yang ada. Oleh sebab itu, untuk menilai kodrat setiap yang ada, cukup menilai etika yang dilakukan, yang bukan hanya sekedar perbuatan atau bersikap, tetapi lebih dalam dari itu, suatu kriteria eksistensi yang menunjukkan identitas kodratnya.

Stoisme menekankan kepada ajaran kebajikan serta berfokus kepada apa yang berada di dalam kontrol manusia itu sendiri, karena hal-hal inilah yang akan membawa manusia kepada kebahagiaan.²⁹ Stoisme di Romawi lebih menekankan panduan hidup yang etis, yaitu hidup yang berkeutamaan (*virtue*) sebagai satu-satunya jalan kebahagiaan.³⁰

²⁵ Eduar Zeller, *Outline of the History of Greek Philosophy*, (New York: Meridian Books, 1957) 227-248.

²⁶ Reynaldi Adi Surya, “Melacak Kontribusi Falsafat Yunani Terhadap Perkembangan Ilmu-Ilmu Keislaman” (Skripsi Tidak Diterbitkan Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Universitas Islam Negeri, Jakarta, 2020). 59

²⁷ M. Affifuddin A, “Korelasi Konsep Kebahagiaan Dalam Etika Eudaimonia dan Konsep Syukur Abu Al-hasan Alshadhili” (skripsi Tidak diterbitkan, Jurusan Tasawuf dan psikoterapi, Universitas Sunan Ampel, Surabaya, 2021). 56

²⁸ Bedjo Lie, *Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen* Vol.12 (Oktober 2011), 171.

²⁹ Genta Hredaya, *Stoisme dan Ajaran Agama Hindu: Kebijakan Pembentuk Manusia Tangguh* Volume 5 No 1 (April 2021), 80.

³⁰ Christoper Rowe, Malcolm Schofield, Simon Harrison, and Melissa Lane, *Sejarah Pemikiran Politik Yunani Romawi*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2001) 522-523.

Perkembangan ajaran dari aliran Stoa dibagi menjadi tiga tahap fase berdasarkan era para peletak dasar ajaran dari aliran Stoa.³¹ Aliran Stoa yang Pertama ada pada tahun 3 SM disebut sebagai aliran Stoa Tua yang dipelopori oleh Zeno lalu dilanjutkan oleh Kleanthes dan Chrysippos. Aliran Stoa yang Kedua ada pada tahun 2 SM sampai 1 SM disebut sebagai aliran Stoa Menengah yang diusung oleh Panaetios dan Poseidonios. Aliran Stoa yang ketiga ada pada tahun 1 Masehi disebut sebagai aliran Stoa Baru yang dibawa oleh Seneca dan Epictetus bersama dengan Marcus Aurelius.³²

Stoisisme ini adalah filsafat yang tidak begitu sulit dan tidak abstrak, seperti banyaknya aliran filsafat di luar sana.³³ Stoisme lebih mengedepankan sikap praktis dan mudah diaplikasikan dalam hidup. Ia berbicara tentang kehidupan manusia yang nyata dengan segala kerumitannya.

KONSEP STOISISME

Stoisisme berasal dari bahasa Yunani yaitu “Stoikos” yang artinya “stoa” (serambi atau beranda).³⁴ Hal tersebut mengacu pada Stoa Poikile, atau “Beranda Berlukis” yang awalnya berkembang di Athena, sekitar 300 SM, pada masa Helenisme, di mana para filsuf Stoik Zeno mengajar murid-muridnya dan memberikan pengaruh besar pada Stoisme.³⁵

Stoisisme sering disalah artikan dengan pasrah pada keadaan. Padahal, menerima keadaan atas apa-apa yang tak bisa kita kendalikan tidak sama dengan bersikap pasrah. Stoisme merupakan suatu ide yang menekankan bahwa tujuan hidup harus selaras dengan alam.³⁶ Alam diartikan sebagai kosmos secara keseluruhan dan mencakup sesama manusia.

Kaum Stoik, menganggap bahwa semua peristiwa yang telah terjadi, sedang terjadi, dan akan terjadi, terikat oleh hukum alam; tidak ada yang kebetulan. Kebahagiaan, kesedihan, rasa sakit, kematian, adalah hal yang wajar bagi mereka.³⁷ Menurut mereka, kita harus menerima takdir kita apa adanya karena ini semua merupakan hukum alam yang tak bisa dihindari. Meskipun begitu, bagi mereka kita bisa mengendalikan cara kita menghadapi takdir. Dengan menerima apa adanya, mereka percaya bahwa itu merupakan cara untuk meraih kebahagiaan.

Stoisisme bisa membantu kita mengatasi emosi negatif dan fokus dalam mencari kebahagiaan adalah dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang bisa dikendalikan oleh diri manusia dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan. Salah satu hal yang diajarkan oleh filsuf Stoa ialah mengenai bagaimana menghadapi emosi, bagaimana mengelola pikiran dan emosi sebagai upaya pengendalian emosi negatif.³⁸ Hal ini sangat berguna terutama ketika kita menghadapi situasi yang sangat menantang, stress cemas ataupun marah. Stoisme mengajak kita fokus dan mensyukuri apa yang dapat kita kendalikan (pikiran, opini, dan persepsi kita) kemudian tidak menggantungkan kebahagiaan pada apa yang ada di luar diri kita (harta, kesehatan, orang lain, prestasi, dll).

³¹ M. Affifuddin A, “Korelasi Konsep Kebahagiaan Dalam Etika Eudaimonia dan Konsep Syukur Abu Al-hasan Alshadhili” (skripsi Tidak diterbitkan, Jurusan Tasawuf dan psikoterapi, Universitas Sunan Ampel, Surabaya, 2021), 52

³² Franz, *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*, (Yogyakarta: Kansius, 1992) 55.

³³ Tjahjadi, Simon Petrus L. *Petualangan Intelektual: Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani hingga Zaman Modern*, (Yogyakarta: Kanisius, 2004) 105.

³⁴ Abdul Hadi W.M, *Hermeneutika Sastra Barat & timur*, (Jakarta: Sadra Press, 2014) 35.

³⁵ Neil Turnbull. *Bengkel Ilmu Filsafat*, (Jakarta: Erlangga 1998) 75.

³⁶ Djuyanto Thriyana, *Categorical Impreiative Immanuel Kant Sebagai Landasan Filosofis Pelaksanaan Putusan Arbitrase*, Vol.3, No.1,(2016) 87.

³⁷ Adi Iwan Hermawan, *Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme Dalam Pengendalian stress*, Vol.XVI, No. 01, (Januari-juni 2022) 50-51.

³⁸ Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, Ayu Mayasari, *Konsep Stoisme Untuk mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring* Vol.3, No. 2, (September 2021) 3.

STOISISME ZENO OF CITIUM DALAM MENCIPTAKAN KEBAHAGIAAN DI ERA MODERN

A. Konsep Stoisisme Menurut Zeno of Citium.

Hidup selaras dengan alam adalah slogan Stoisisme Zeno. Sebelum bisa mencapai harmoni alam, manusia pertama harus menyelaraskan dirinya dengan bertahan untuk selalu menyesuaikan perilakunya. Salah satu ucapan Zeno yang terkenal adalah: "*Kebahagiaan adalah alur kehidupan yang baik.*" Presuposisi filsafat Yunani pada dasarnya menganggap bahwa alam semesta dalam keadaan terus-menerus (kontinuitas) dan tidak ada perbedaan antara pencipta dan makhluk ciptaan-Nya.

Manusia adalah bagian dari alam, sehingga ia wajib untuk hidup selaras dengan alam. Bagaimanapun alam ini sudah berjalan sebagaimana adanya menurut rasio (*logos*) nya sendiri, sehingga semua kejadian yang sudah ditentukan oleh alam itu tidak mungkin dapat dielakkan oleh manusia. Sebelum mencapai keselarasan dengan alam, manusia harus terlebih dulu menyelaraskan dirinya sendiri, yakni dengan selalu menyesuaikan perilakunya dengan akalnya, sebab kebajikan tidak lain adalah akal yang benar (*recta ratio*). Dengan demikian, akal atau rasio yang dimaksud di sini tidak lagi sekadar akal pribadi manusia itu, tetapi juga akal alam yang dapat diartikan juga sebagai hukum alam yang bersifat Ilahi.³⁹ Untuk mencapai tujuan ini, orang yang bijaksana akan membebaskan diri dari segala kecenderungan dan dorongan tidak teratur. Ia akan memiliki *apathia*, yakni hidup tanpa nafsu yang mengguncangkan yang juga memberikan ketenteraman dan ketenangan hidup. Jika upaya ini berhasil, nikmat atau sakit baginya sama saja. Dalam penderitaan, kaum Stoa masih dapat merasakan kesejukan, ketenangan, dan ketenteraman hati.⁴⁰

Hal yang membedakan manusia dengan binatang adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakannya untuk hidup berkeadilan hidup selaras dengan alam. Manusia yang hidup dengan *arete/virtue*/kebajikan adalah ia yang sebaik-baiknya menggunakan rasionya. Ketika kita tidak menggunakan nalar kita, kita akan rentan merasa tidak bahagia karena kita tidak lagi selaras dengan alam.⁴¹ Manusia harus hidup dengan alam jika ingin hidup yang baik, keluar dari keselarasan dengan alam adalah pangkal ketidakbahagiaan.

Dalam hidup ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita (pikiran, opini, persepsi dan tindakan kita sendiri) dan ada yang tidak (kekayaan, reputasi, kesehatan dan opini orang lain). Baik tidaknya hidup kita hanya bisa dinilai dari hal-hal di bawah kendali kita. Segala sesuatu di luar kendali kita adalah *indifferent*, tidak berpengaruh terhadap baik buruknya hidup kita.⁴² Singkatnya, selaras dengan alam adalah menerima semua peristiwa yang terjadi karena semuanya terjadi mengikuti keteraturan alam.

Adapun konsep Stoisisme Zeno dalam menciptakan kebahagiaan di era modern mengalami perkembangan adalah sebagai berikut:

1. Hidup Selaras dengan Alam.

Prinsip utama seorang Stoik adalah hidup yang sesuai dengan kehendak alam. Alam diartikan sebagai kosmos secara keseluruhan dan mencakup sesama manusia.⁴³

³⁹ Darji Darmodiharjo Shidarta, *Pokok-pokok filsafat hukum apa dan bagaimana filsafat hukum Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006) 65.

⁴⁰ Simon Petrus L. Tjahjadi, *Petualangan Intelektual; Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani hingga Zaman Modern*, (Yogyakarta: Kanisius, 2004), 881.

⁴¹ Rizem Aizid, *Sejarah Terlengkap Peradaban Dunia*, (Jakarta: DivaPress, 2018), 105.

⁴² Dalhar, *Mengekang Emosi Negatif Kunci Meraih Kedamaian Dalam Hidup* Vol.8, No. 2, (Maret 2019), 278.

⁴³ Dr. Serlika Aprita, *Penerapan Asas Kelangsungan Uji Insovensi: Upaya Mewujudkan Perlindungan Hukum Berbasis Keadilan Restrukturatif Bagi Debitor Pailit dalam Penyelesaian Sengketa Kepailita*, (Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi, 2019) 39.

Secara kodrat, manusia adalah makhluk rasional, atau hewan yang memiliki akal. Itulah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya, seperti kambing, kucing, serigala dll — jadi bertingkahlah secara rasional.

Manusia merupakan bagian dari semesta yang luas ini, yang dianugerahi dengan akal dan budi sebagai keunggulannya. Untuk meraih kebahagiaan, kita tak boleh lupa untuk hidup berdampingan dengan alam. Jika tidak, alam akan marah dan lahirlah bencana yang merugikan manusia.

Menghargai alam juga salah satu bentuk syukur pada Sang Pencipta. Kita bisa menjaganya, dengan hal-hal kecil seperti tidak membuang sampah sembarang. Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai tujuannya eksistensinya, yaitu makhluk bernalar. Ini berarti untuk menjalani hidup yang baik, kita harus hidup sesuai dengan hakikat diri: makhluk yang rasional, reflektif, dan penuh pertimbangan.⁴⁴

Oleh Karena itu, hakikatnya setiap manusia memiliki derajat dan posisi yang sama. Manusia adalah bagian dari kawanan. Karena semua manusia itu sama, maka tidak boleh ada hukum atau prinsip sosial yang berbeda.⁴⁵ Dengan prinsip hidup selaras dengan alam, kita mampu bertanya kepada diri kita sendiri: *apakah kita tahu apa yang dia alami? Bagaimana jika ia pengendara mobil yang masih pemula? Apakah ia layak diteriaki seperti itu? Apakah memarahinya akan menyelesaikan permasalahan ini?*

Alam semesta bekerja dalam sebuah harmoni kehidupan, oleh karena itu manusia harus hidup harmonis dengan alam. Konsep Zeno mengajarkan kita untuk hidup selaras dengan alam dan menerima kondisi yang kita miliki saat ini sehingga kita bisa bersyukur dan menemukan kebahagiaan.⁴⁶

Fase "selaras" (homologoumenos) ini sangat penting; alam yang dimaksud orang-orang Stoa adalah wujud tertinggi sifat manusia akal. "Selaras" yang mereka maksud adalah partisipasi dalam dan kesesuaian dengan prinsip tertinggi rasionalitas.⁴⁷

Zeno mendefinisikan alam sebagai "suatu api karya seni, yang berlanjut dengan cara yang teratur menuju penciptaan". Karena ia berpendapat bahwa fungsi seni adalah untuk menciptakan dan menghasilkan, dan bahwa apa pun yang bisa dibuat oleh tangan dalam menghasilkan seni jauh lebih berseni yang dilakukan oleh alam, yakni oleh api karya seni, yang merupakan tuan dari segala seni. Menurut prinsip ini, setiap bagian dari alam adalah karya seni, karena ia mengikuti jalur dan perjalanannya sendiri yang telah ditentukan.⁴⁸ Kaum Stoa mengembangkan berbagai teknik mental untuk menghadapi tantangan hidup. Dan banyak dari teknik ini telah menginspirasi terapi modern, seperti, misalnya, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

Kita semua rentan terhadap bias kognitif dan kesalahan logika, kesalahan berpikir dalam cara kita memandang dan bernalar tentang informasi dari dunia sekitar kita. Kita semua menyaring setiap pengalaman melalui lensa subjektif kita yang dinodai oleh watak, latar belakang, dan emosi kita yang unik.⁴⁹ Kaum Stoa mengajarkan bahwa kita dapat meningkatkan persepsi kita tentang kehidupan, memoles lensa kita.

⁴⁴ Drs. Suparmin, *Filsafat Ilmu*, (Jakarta: penerbit Lakeisya 2022) 22.

⁴⁵ HAL. Fitzgerald, dalam Satjipto Rahardjo, *Ilmu Hukum*, Bandung, PT. Citra Aditya Bakti, 2000, hlm.69. 82 Satjipto Rahardjo, *Ilmu Hukum*, Op. Cit, hlm. 53.

⁴⁶ Lili Rajidi dan L.B Wysa Putra, *Hukum sebagai Suatu Sistem*, Bandung, Remaja Rusdakarya, 1993, hlm. 118.

⁴⁷ Marcus Aurelius, *Meditations*, (Yogyakarta: BasaBasi, 2020) 31.

⁴⁸ Cicero, Nisa Khoiriah, *Hakikat Tuhan*, (Yogyakarta: Basabasi, 2017), 109.

⁴⁹ Sunaryati Hartono, *Politik Hukum Menuju Satu Sistem Hukum Nasional*, Bandung, Alumini, 1991, hlm.55.

Dengan melakukannya, kita dapat mengurangi pemikiran irasional, sekaligus memotong emosi negatif.⁵⁰

Prinsip-prinsip hukum alam berasal dari sifat intelektual manusia yang menginginkan suatu masyarakat yang penuh damai.⁵¹ Menurut ajaran Stoisme, manusia adalah bagian dari alam, sehingga ia wajib untuk hidup selaras dengan alam. Berfilsafat menurut Stoa adalah mencari jalan meraih keharmonisan dengan alam sehingga memperoleh ketenangan, kebebasan batin, dan kebahagiaan.⁵²

2. Dikotomi Kontrol

Stoikisme mengajarkan bahwa kita tidak bisa mengendalikan atau mengandalkan apa pun di luar apa yang disebut oleh Epictetus sebagai "pilihan akal sehat kita". Kemampuan kita menggunakan nalar untuk memilih bagaimana kita mengkategorikan, menanggapi, dan mengorientasikan diri kita terhadap kejadian-kejadian di luar adalah sangat penting.⁵³ Maka, Stoisme menyarankan bahwa seorang harus fokus pada hal-hal yang bisa dikontrol, dan menerima semua hal yang tidak bisa dikontrol.⁵⁴

Dikotomi kontrol maksudnya adalah segala hal dapat kita pisahkan menjadi 2: hal yang bisa dikendali dan hal yang tidak bisa dikendali. Epictetus, dalam bukunya *Enchiridion* menyebutkan bahwa hal-hal yang ada di bawah kendali kita adalah: pertimbangan (*judgment*), opini, persepsi, keinginan kita, tujuan, dan/atau tindakan kita. Sementara hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita adalah: tindakan orang lain dan fenomena-fenomena alam.

Saya tidak pernah meminta untuk dilahirkan menjadi perempuan. Atau meratapi kenapa saya terlahir di Indonesia. Tidak sama sekali. Awal eksistensi kita di dunia ini adalah hal yang di luar kendali kita. Memangnya siapa yang meminta untuk terlahir sebagai disabilitas? Atau siapa yang meminta untuk terlahir dari rahim seorang perempuan miskin? Tidak ada, karena itu semua — jelas — di luar kendali kita. Dengan bergantung pada hal-hal yang berada di luar kendali kita, sama halnya kita mengundang penderitaan untuk ikut pada "pesta" kita sendiri.

Jadi, dikotomi kendali mengajak kita untuk tidak menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang di luar kendali kita. Biarkan realita terjadi sebagaimana adanya. Dan cara yang paling sehat adalah mengakui bahwa realita tidak selalu sama dengan yang kita harapkan. Kita bisa saja terobsesi menghindari segala bentuk penderitaan yang ada di dalam kehidupan muka bumi seperti kemiskinan, kesusahan hidup, kejahatan, atau bahkan kematian. Namun, menghindari segala bentuk penderitaan yang merupakan sesuatu di luar kendali kita adalah nyaris mustahil.⁵⁵

⁵⁰ Dr. Gunawan Nachrawi, S.H., M.H., I Gusti Agung Ngurah Agung, *Teori Hukum*, (Jakarta, Cendekia press, 2020) 34.

⁵¹ Edgar Bodenheimer, *Jurisprudence: The Philosophy and Method of the Law*, Cambridge: Harvard University Press, 1962, Massachusetts, hlm. 13.

⁵³ Ryan Holiday dan Sephen Hanselman, *Setiap Hari Stoik*, (Jakarta: Gramedia, 2022). 366.

⁵⁴ Marsyanda Mughni, *Dear self: Baca Buku Ini Jika Kamu Dalam Masalah, Semangat Bangkit dan Menemukan Diri sendiri, Pelan-pelan mengenal, menerima dan mencintai diri sendiri*, (Palu: Cv. Faqih Karya Publishing, 2021). 28.

⁵⁵ Muhammad Andi Firmansyah, *Peluk Hangat Penderitaanmu (Sebuah Pendekatan tentang Bagaimana Seharusnya Kita Menderita)*, (Jakarta: Guepedia 2021), 72-74.

Menurut Marcus Aurelius, seseorang kaisar dan filsuf Stoa menjelaskan bahwa *"Jika kamu bersusah hati karena hal-hal eksternal, kesusahan itu datangnyanya bukanlah dari hal tersebut, tetapi dari opinimu sendiri mengenai hal itu. Dan kamu memiliki kemampuan mengubah opini tersebut kapan saja"*. Menurut kaum Stoa, kejadian tidak menyebabkan munculnya emosi, tetapi pendapat kita terhadap kejadian yang dapat memunculkan emosi. Oleh sebab itu, kaum Stoa mengajarkan kita untuk mengendalikan pendapat diri kita terhadap hal-hal yang rasional. Tugas utama kita dalam hidup adalah: memisahkan masalah agar kita dapat mengatakan pada diri sendiri bahwa segala sesuatu yang berasal dari luar diri kita berada di luar kendali kita, tetapi kita bisa mengendalikan pilihan kita. Lalu kemana seseorang harus mencari kebaikan dan keburukan? Jelas bukan dari luar yang tidak dapat dikendalikan, melainkan di dalam diri sendiri." Dengan begitu, kita tahu bahwa kebahagiaan datang dari dalam dan dari bagaimana kita mengapresiasi berbagai hal yang ada di sekitar kita.

Jika kamu merasa tertekan dengan kejadian yang terjadi di luar kontrolmu maka kamu hanya menghabiskan energimu dengan sia-sia. Tugas seorang Stoik, menurut Zeno, adalah fokus pada hal yang bisa dikendalikan saja. Selama kita mampu mengontrol sikap dan reaksi kita maka kita tidak perlu merasakan hal-hal negatif masuk dan memperdaya kita. Jangan terjebak dalam kehidupan modern yang materialistis. Masyarakat kita yang konsumtif tentunya membuat kita lebih sering menginginkan sesuatu dan berujung pada kepuasan yang tidak pernah hadir.

Sadari bahwa kehidupan sehari-hari dan segala keputusan yang diambil memiliki beban moralnya masing-masing. Prinsip Stoikisme jika diterapkan secara personal akan bisa meningkatkan kualitas hidup. Stoikisme bukan berarti filosofi yang menihilkan segalanya. Kita harus bersyukur terhadap apa yang kita miliki dan carilah kesenangan di dalamnya. Kita harus terbiasa bahwa banyak hal yang terjadi di hidup kita dan belum bisa kita ubah dan kendalikan.

3. Bedakan antara Hal Baik dan Hal Buruk.

Menurut Zeno, hal-hal baik meliputi: *wisdom* (kebijaksanaan), *courage* (keberanian), *justice* (keadilan), dan *self-discipline* (disiplin Diri). Sedangkan hal-hal buruk adalah: *folly* (kebodohan), *cowardice* (sifat pengecut), *injustice* (ketidakadilan), dan *self-discipline* (hilang kendali diri). Orang-orang Stoik percaya bahwa emosi negatif yang menghancurkan manusia dihasilkan dari keputusan yang salah, dan bahwa seorang Sophis, yaitu orang yang memiliki kesempurnaan moral intelektual, tidak akan pernah mengalami emosi-emosi yang merusak kebahagiaan, misalnya marah berlebihan, panik berlebihan, dan juga sedih berlebihan.

4. Hidup Berdasarkan Kebajikan (*Virtues*)

Adalah hidup penuh dengan kebajikan, atau kesempurnaan moral. Hidup yang penuh dengan kebijaksanaan, kebajikan, dan ketenangan jiwa itu penting untuk kebahagiaan. Seorang Stoik tidak pernah mencari kebahagiaan di luar dirinya. Sebaliknya, mereka selalu mencari kebahagiaan itu ke dalam dirinya dan akhirnya menemukan ide bahwa kebahagiaan tertinggi adalah ketika bertingkah laku baik.⁵⁶ Marcus Aurelius berkata, bahwa *"Jika kamu terluka oleh hal diluar apapun, bukan hal ini yang mengganggu kamu, tetapi penilaian kamu sendiri tentang hal itu. Dan itu adalah kekuatanmu untuk menghapus penilaian ini sekarang."*

Kaum stoa mencari kebahagiaan melalui kebijaksanaan untuk memastikan apa yang bisa dikendalikan dengan kuasa (*power*) manusia, dan menerima dengan bermartabat apa yang berada di luar kendali manusia. Kematian Socrates, terutama cara

⁵⁶ Henry Manampring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT. Buku Kompas, 2019) 52.

dia menghadapi kematian dengan berani dan tenang, memberikan contoh subur tentang kendali manusia terhadap emosi dalam menghadapi kebinasaan yang sudah pasti.⁵⁷

Emosi tidak ditentukan oleh situasi, tetapi oleh bagaimana seseorang memilih untuk memandang situasi tersebut. Setiap saat, kamu memiliki pilihan untuk membantah dan mengganti pikiran yang tidak membantu dengan yang lebih memberdayakan. Jadi, setiap kali kamu menemukan perasaan negatif mengaduk-aduk pikiranmu, temukan cara positif untuk mengubah situasi, dan respons emosionalmu akan mengikuti.⁵⁸

Kaum Stoa mengajarkan bahwa kita tidak boleh berharap pada hal-hal yang terjadi seperti yang kita inginkan. Sebaliknya, kita harus berharap pada hal-hal terjadi persis seperti yang terjadi. Sikap ini disebut *amor fati* yang artinya cinta takdir. Untuk mencintai takdir adalah membuat yang terbaik dari segala sesuatu yang terjadi tidak peduli betapa sulitnya, ini tentang berani menghadapi tantangan hidup secara langsung dan terus menjadi lebih kuat.⁵⁹

Stoa memandang ketidakbahagiaan dan kejahatan sebagai hasil kebodohan.⁶⁰ Jika seseorang jahat hal itu disebabkan ia tidak menyadari kekeliruan penilaiannya sendiri. Maka solusi bagi kejahatan dan ketidakbahagiaan adalah memeriksa ulang penilaian dan perilaku sendiri dan menyimpulkan apakah hal itu telah melenceng dari nalar atau tidak.

Stoisisme seperti sebuah seni ketidakpedulian akan kehidupan, namun bukan berarti berujung pada egoisme ataupun nihilisme, melainkan hidup dalam sebuah kebajikan demi menciptakan kebahagiaan yang hakiki tanpa ketergantungan dengan nasib. Stoisme tidak semata-mata menganjurkan hidup sederhana ataupun menerima nasib tidak pula serba abstrak dan tidak praktis. Perbedaan mendasar Stoisme dengan aliran filsafat lain justru pada sifat praktisnya. Stoa tidak mengangankan masyarakat utopis tanpa kelas sebagaimana dianjurkan Marxisme. Yang dianjurkan Stoa lebih personal: *"Hidup dengan emosi negatif yang terkendali dan hidup dengan kebajikan (virtue/arete) atau hidup bagaimana kita hidup sebaik-baiknya seperti seharusnya kita menjadi manusia."*

5. Selalu Bersiap Menghadapi yang Terburuk.

Marcus Aurelius menulis: *"Awali pagimu dengan mengatakan bahwa orang yang akan saya temukan akan senang bercampur tangan, tidak tahu terima kasih, sombong, tidak jujur"*. Ini menjadi suatu terapi untuk mengingatkan diri kita sendiri bahwa orang lain bukanlah dalam kendali kita.

Seorang Stoik tidak akan pernah merasa panik, karena ia sudah memikirkan hal yang terburuk dan mempersiapkan diri untuk menerima dan tetap tenang dalam menghadapinya. Ini biasa disebut dengan *negative visualization*. *Negative visualization* berbeda dengan *negative thinking*. Ketika *negative thinking* cenderung khawatir tanpa alasan dan tidak pernah memikirkan solusi untuk mengatasi kekhawatiran tersebut. Sedangkan *negatavie visualization* berarti memikirkan hal terburuk yang akan terjadi di masa depan, sambil memikirkan cara untuk tetap tenang dalam menghadapinya.⁶¹

⁵⁷ Wayne Morrison, LLB, LLM, Phd, Khozi, Rizal, *Yurisprudensi: Hukum Alam, Kuasa Manusia dan Tuhan*, (Jakarta: Nusamedia, 2021), 10.

⁵⁸ Wibowo, A. Setyo. *Gaya filsafat Nietzsche*. (Indonesia: Galang Press, 2004), 45.

⁵⁹ Erich, *The Socrates Express*. N.p., Mizan Qanita, 2021. 54.

⁶⁰ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2020), 123.

⁶¹ Arthur Schopenhauer, *Kearifan Hidup*. N.p.: BASABASI, (n.d.). i.

Stoikisme hanya memiliki beberapa prinsip dasar yakni Ilmu yang menyiapkan dan mengingatkan kita bahwa dunia dan segala peristiwa yang kita hadapi seringkali tidak terduga. Sumber dari segala ketidakpuasan atau kekecewaan seringkali berasal dari reaksi refleks indra. Seneca mengamati kalau yang membedakan manusia dengan hewan adalah nalar, di mana manusia dapat mengontrol hawa nafsunya dengan nalar tersebut, namun hewan tidak. Oleh karena itu, kita semua harus berhati-hati dalam bertindak dan selalu menargetkan tujuan kita agar selalu dalam jalan yang lurus dan positif, bebas dari gangguan gangguan yang disebabkan oleh hawa nafsu.

Seneca berkata: *Tanyakan ke diri sendiri "Apakah ini yang saya takuti?" "Waktu yang tepat untuk mempersiapkan jiwa agar kuat menghadapi saat-saat sulit dan berat adalah ketika tenang; ketika sedang berkelimpahan adalah saat yang tepat untuk mengumpulkan kekuatan dalam menghadapi penolakan."*⁶²

Untuk mengurangi *stress*, Stoisisme memiliki pemikiran dengan teknik psikologis *remeditatio molarum* di mana mereka berusaha memvisualisasikan bahwa hal-hal negatif merupakan salah satu cara untuk selalu siap siaga menghadapi kemungkinan terburuk. Saat kita mulai memvisualisasikan hal-hal negatif, kita bisa mengalihkan pikiran kita untuk memikirkan hal-hal positif. Dengan sugesti berupa kalimat-kalimat positif dapat membantu membuat pikiran kita tetap positif sehingga kita dapat terhindar dari tekanan.⁶³

Semua hal yang terjadi pasti ada alasannya, kata Zeno. Cara pandang Stoik yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah rasa syukur pada berbagai hal yang menimpa, entah baik maupun buruk. Hal ini memang tak mudah, tetapi saat terbiasa melakukannya maka perasaan positif akan senantiasa hadir di kehidupan.⁶⁴ Menurut kaum Stoa kejadian atau peristiwa bersifat netral, tidak baik dan tidak buruk. Kemudian kita memberi penilaian melalui interpretasi terhadap kejadian yang kita alami. Misal saat berada di kemacetan, secara langsung kita menghadirkan interpretasi (*auto interpretation*). Bagi Stoisisme, emosi negatif yang kita alami lahir dari interpretasi, sedangkan interpretasi lahir dari pikiran kita (suatu yang bisa kita kendalikan).

6. Jurnal.

Epictetus si budak, Marcus Aurelius sang kaisar, Seneca sang pedagang ulung dan dermawan. Tiga tokoh ini menjalani hidup dalam situasi yang sangat berbeda. Tetapi mereka memiliki sebuah kebiasaan yang sama: menulis Jurnal.⁶⁵ Latihan membayangkan peristiwa buruk adalah membayangkan kemungkinan buruk atau membayangkan bila suatu saat sesuatu yang kita cintai direnggut. Latihan ini membantu mempersiapkan diri terhadap kemungkinan buruk yang sewaktu-waktu dapat terjadi dalam hidup kita. Karena akan ada masa di mana kita tidak mendapatkan apa yang seharusnya kita raih walaupun sesungguhnya kita layak mendapatkannya.⁶⁶

⁶² A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2020), 123.

⁶³ Pigliucci, Massimo. *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Amerika Serikat, Basic Books, 2017.

⁶⁴ Luciana, *Jalan Bahagia*. N.p., CV Jejak (Jejak Publisher), 2021. Hlm113.

⁶⁵ Ryan Holiday dan Sephen Hanselman, *Setiap Hari Stoik*, (Jakarta: Gramedia, 2022). 28.

⁶⁶ MacGillivray, Erlend D.. *Epictetus and Laypeople: A Stoic Stance Toward Non-Stoics*. Amerika Serikat, Lexington Books, 2020. Hlm 197.

Tidak selalu segala hal berjalan lancar seperti yang kita rencanakan. Kita harus mempersiapkan diri kita secara psikologis apabila hal buruk terjadi sewaktu-waktu. Latihan ini adalah salah satu latihan dengan dampak paling kuat dalam Stoikisme untuk membangun ketahanan dan kekuatan diri.⁶⁷ Epictetus dan Seneca mengatakan bahwa menulis jurnal dapat dijadikan sebagai refleksi diri, dan menandai apa yang perlu ditingkatkan pada esok harinya.

Kita semua rentan terhadap bias kognitif dan kesalahan logika, kesalahan berpikir dalam cara kita memandang dan bernalar tentang informasi dari dunia di sekitar kita. Kita semua menyaring setiap pengalaman melalui lensa subjektif kita yang dinodai oleh watak, latar belakang, dan emosi kita yang unik. Kaum Stoa mengajarkan bahwa kita dapat meningkatkan persepsi kita tentang kehidupan, dan memoles lensa kita. Dengan melakukan itu, kita dapat mengurangi pemikiran irasional, memotong emosi negatif, dan mendekati hidup kita dengan ketenangan hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Qusyairi, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Gazali" Skripsi Tidak diterbitkan Jurusan Filsafat Islam, Uin Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015.
- Amin Ja'far Shadiq, "Sikap Askeptis Dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf" Skripsi Tidak Diterbitkan, Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Yogyakarta 2019
- Ari Yusho Kumara, *The Greatest Philosophers - 100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad 6 SM-Abad 21 yang Menginspirasi Dunia Bisnis*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010.
- Arianna Huffington, *Thrive*, Jakarta: Gramedia, 2014.
- Atang Abdul Hakim & Beni Ahmad Saebani. *Filasafat Umum dari Metodologi sampai Teofilosofi*. (Bandung: Pustaka Setia, 2008).
- Aurelius Markus, *Tafakur Seorang Kaisar: Inspirasi Berpikir Positif, Bertindak Pasti, dan Menemukan Kedamaian*, Jakarta: Cergas Publika, 2019.
- Abuddin Nata, *Pendidikan Islam Di Era Milenial*, (Jakarta: Prenada Media, 2020).
- Antony Black, *Pemikiran politik Islam dari masa Nabi hingga masa kini*, Jakarta: Pt Serambi Ilmu Semesta, 2006.
- Aurelius, Marcus. *Meditasi*, Yogyakarta: Diva Press Grup, 2018.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq. "Pemikiran Kebahagiaan Dalam Tamadun Yunani Klasik 470 SM-529 M.: Satu Analisis Ringkas." *Jurnal Peradaban* 12 (2019).
- Ayu Veronika Somawati, *Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu: Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh* Vo.5, No.1, April 2021.
- Budi Santoso, *2000 Kata Mutiara Dari 200 Tokoh Dunia*, Surabaya: Alex Media Komputindo, 2020.

⁶⁷ *Emotional Intelligence Itu Dipraktikkan*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2016). 19.

- Candra Pamungkas Ayu, *Filsafat ilmu* Vol.1, No.2, November 2012.
- Cawidu, Harifudin *Konsep Kufr Dalam Al-Quran Suatu Kajian Teologis Dengan Pendekatan Tematik*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Cicero, Nisa Khoiriah, *Hakikat Tuhan*, Yogyakarta: Basabasi, 2017.
- Cicero, *Tentang Hidup yang Baik*. N.p.: BASABASI.
- Seneca, *Surat-Surat Stoa*, Yogyakarta: basaBasi, 2021.
- Darji Darmodiharjo, *Pokok-pokok filsafat hukum: apa dan bagaimana filsafat hukum*, Jakarta, Gramedia 1995.
- Christopher Rowe, Malcolm Schofield, Simon Harrison, and Melissa Lane, *Sejarah Pemikiran Politik Yunani Romawi*, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2001.
- Dale Carnegie, *Petunjuk Hidup Tentram*, Jakarta: Gramedia, 1981.
- Dalhar, *Mengekang Emosi Negatif Kunci Meraih Kedamaian Dalam Hidup* Vol.8, No. 2, (Maret 2019).
- Darji Darmodiharjo Shidarta, *Pokok-pokok filsafat hokum apa dan bagaimana filsafat hukum Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Djuyanto Thriyana, *Categorical Impreative Immanuel Kant Sebagai Landasan Filosofis Pelaksanaan Putusan Arbitrase*, Vol.3, No.1, 2016.
- Donny H Fahran, *Mutiara Jiwa Stoa 410 Kata Mutiara Pengubah Hidup dari Epictetus, Marcus Aurelius dan Seneca*, Pinang: Cergas Publika 2018.
- Edmund M.Kern, *The Wisdom of Harry potter: Perjalanan moral dari pahlawan faforit kita*, Jakarta: Gramedia, 2006.
- Eduar Zeller, *Outline of the History of Greek Philosophy*, New York: Meridian Books, 1957.
- Eni Kuawa, Dr. Andi Asrifan, *Peribahasa dan idiom dalam bahasa*, Jakarta: Media Sains Indonesia, 2021.
- Enoch Stumph Samuel, *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*, New York: McGrawHill, 1966.
- Enoch Stumph Samuel., *Socrates to Sartre*, New York: A History of Philosophy, 1966.
- Edgar Bodenheimer, *Jurisprudence: The Philosophy and Method of the Law*, Cambridge: Harvard University Press, 1962, Massachusetts.
- Emotional Intelligence Itu Dipraktikin*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2016.
- Epictetos, *How to Be Free*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2021.
- Epiktetos, *How to Be Free: Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik*, Jakarta: KPG Kepustakaan Populer Gramedia, 2021.
- MAHIYAH: Journal of Islamic Thought and philosophy, Vol 1, No 2, 2024

- Erich, *The Socrates Express*. N.p., Mizan Qanita, 2021.
- Epictetus, *Petuah Emas* Yogyakarta: Diva Press, 2021.
- Fitzgerald, dalam Satjipto Rahardjo, Ilmu Hukum, Bandung, PT. Citra Aditya Bakti, 2000.
- F.H, Sanbach. *The Stoics*. London; Bristol Classical Press, 1989.
- Fadlan A.M. Nooor, *Surat Dari Yunani*, Gowa: Jariah Publishing, 2019.
- Fajrin, Dinella Irawati, Hasan Mud'is, and Yulianti Yulianti. "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama* 2.1 (2022).
- Francine Jay, *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih ringan*, Jakarta: Gramedia 2019.
- Franz, *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*, Yogyakarta: Kansius, 1992.
- Gusti Agung Ngurah Agung, *Teori Hukum*, Jakarta, Cendekia press, 2020.
- Hadi W.M Abdul, *Hermeneutika Sastra Barat & timur*, Jakarta: Sadra Press, 2014.
- Hamim, Khairul. "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat." *Tasâmuh* 13.2 (2016).
- Hermawan Adi Iwan, *Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme Dalam Pengendalian stress*, Vol.XVI, No. 01, Januari-juni 2022.
- Hoeda Manis, *Inner Wisdom*, Jakarta: Alex Media Komputindo, 2013.
- Hredaya Genta, *Stoisme dan Ajaran Agama Hindu: Kebijakan Pembentuk Manusia Tangguh* Volume 5 No 1 April 2021.
- <http://Zenosphere.wordpress.com/2011/01/28/empat-paradoks-Zeno>
- Idteisis.com, *Pengertian Konsep Menurut Para Ahli*, <http://idteisis.com/konsep-menurut-para-ahli>
- Irawati Fajrin Dinella, Hasaan Mud'is, Yulianti, *Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme : Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring* Vol.2, No. 1, April 2022.
- Jaya Suprana, *Pedoman Menuju Tidak Bahagia*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Joel L. Kraemer, *Philosophy in the Renaissance of Islam Abū Sulaymān Al-Sijistānī and His Circle*, Netherlands: J.brill, 1986.
- John Fitch, (2008). *Seneca. City: Oxford University Press, USA*.
- Kbbi, K. B. B. I. "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)." *Kementerian Pendidikan Dan Budaya* (2016).
- MAHIYAH: Journal of Islamic Thought and philosophy, Vol 1, No 2, 2024

- Khoe Yao Tung, *Filsafat Pendidikan Kristen: Meletakkan Fondasi Dan Filosofi Pendidikan Kristen Di Tengah Tantangan Filsafat Dunia*, Jakarta: pbmr, 2021.
- Kurniawan Andreas. *Stay Positive With Marcus Aurelis*, Yogyakarta: Mizan Media Utama, 2021.
- Long *Hellenistic Philosophy*, Los Angeles, California: University of California Press, 1974.
- Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) IAIN Palu, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Palu: LPM IAIN, 2015
- Lie, Bedjo. "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara STOA dan Kristen." (2011).
- Linus K. Palindangan, *Tinjauan Filosofis tentang Hidup, Tujuan Hidup, Kejahatan, Takdir dan Perjuangan*, Vol.29, No.319, April 2012.
- Lili Rajidi dan L.B Wysa Putra, *Hukum sebagai Suatu Sistem*, Bandung, Remaja Rusdakarya, 1993.
- Luciana, *Jalan Bahagia*. N.p., CV Jejak (Jejak Publisher), 2021.
- Marsyanda Mughni, *Dear self: Baca Buku Ini Jika Kamu Dalam Masalah, Semangat Bangkit dan Menemukan Diri sendiri, Pelan-pelan mengenal, menerima dan mencintai diri sendiri*, Palu: Cv. Faqih Karya Publishing, 2021.
- M. Affifuddin A, "Korelasi Konsep Kebahagiaan Dalam Etika Eudaimonia dan Konsep Syukur Abu Al-hasan Alshadhili" skripsi Tidak diterbitkan, Jurusan Tasawuf dan psikoterapi, Universitas Sunan Ampel, Surabaya, 2021.
- Magee, Bryan. *The Story of Philosophy*. Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- Maksum Ali, *Pengantar Filsfat* Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2012.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta; PT. Buku Kompas, 2019.
- Mansur Makmur, Arif. *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* Jakarta: Anggota IKAPI, 2009.
- Marcus Aurelius, *Meditaons*, Yogyakarta: BasaBasi, 2020.
- Muarif, Ahmad Dalhar. "MENGEKANG EMOSI NEGATIF KUNCI MERAIH KEDAMAIAN DALAM HIDUP." *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 8.2 (2019).
- Muhamad Mufid, *Etika dan Filsafat Komunikasi*, Jakarta: kencana, 2012.
- Mutiara Jiwa Stoa: 410 Kata Mutiara Pengubah Hidup dari Epictetus, Marcus Aurelius dan Seneca. N.p., CergasPublika
- MacGillivray, Erlend D.. *Epictetus and Laypeople: A Stoic Stance Toward Non-Stoics*. Amerika Serikat, Lexington Books, 2020.
- MAHIYAH: Journal of Islamic Thought and philosophy, Vol 1, No 2, 2024

- Muhammad Andi Firmansyah, *Peluk Hangat Penderitaanmu (Sebuah Pendekatan tentang Bagaimana Seharusnya Kita Menderita)*, Jakarta: Guepedia 2021.
- Muzairi. *Metodologi Penelitian Filsafat* Yogyakarta: FA Press, 2014
- Napel, Henk ten. *Jalan Yang Lebih Utama Lagi*. Indonesia, BPK Gunung Mulia, 1988.
- Patnani, Miwa. "Kebahagiaan pada perempuan." *Journal Psikogenesis* 1.1 (2012).
- Paul Edward." *The Encyclopedia of Philosophy*," Macmillan Publishing Col, no.3 (1967).
- A. Pius, Partanto, , *Kamus Istilah Populer*, Surabaya: Arloka, 1994.
- Pramasto Arafah, *Kritik Terhadap Pemikiran Kontroversial Bercorak panteistik dalam Karya Syaikh Abduh Shamad Al-Palimbani Abad ke-18*, Vol. 2, No. 1 Januari-Juni 2020.
- Pranadi, Yosep. "Kematian dan Kehidupan Abadi: Sebuah Eksplorasi Dalam Perspektif Gereja Katolik." *MELINTAS* 34.3 (2018).
- Pratiowati Ida, *700 Motivasi Dahsyat: Pengguncang Dunia*, Yogyakarta: Galangpress Group, 2009.
- Pigliucci, Massimo. *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Amerika Serikat, Basic Books, 2017.
- Protopia Philosophia: *Berfilsafat secara Kontekstual*. Jakarta: PT Kanisius.
- Pusat Pembinaan Bahasa Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Randy Pausch dan Jeffrey Zaslow, *The Last Lecture (Kuliah Terakhir)*, (Jakarta: Gramedia 2021.
- Reynaldi Adi Surya, "Melacak Kontribusi Falsafat Yunani Terhadap Perkembangan Ilmu-Ilmu Keislaman" Skripsi Tidak Diterbitkan Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Universitas Islam Negeri, Jakarta, 2020.
- Rizem Aizid, *Sejarah Terlengkap Peradaban Dunia*, Jakarta: DivaPress, 2018.
- Robbins Anthony. *Awaken The Giant Within: Bagaimana Cara Mengendalikan Takdir, Mental, Perasaan, Tubuh dan keuangan Anda Dengan Cepat*.
- Robert Audi, *The Cambridge Dictionary of Philosophy*, Edinburg: Cambridge University Press, 1995.
- Rowe Christoper, Malcolm Schofield, Simon Harrison, and Melissa Lane., *Sejarah Pemikiran Politik Yunani Romawi*, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2001.
- Ryan Holiday dan Sephen Hanselman, *Setiap Hari Stoik* , Jakarta: Gramedia, 2022.
- Safruddin, 2015. *Universitas Gadjah*.
- MAHIYAH: Journal of Islamic Thought and philosophy, Vol 1, No 2, 2024

- Rheinstein Max, *Max Weber on Law of Economy and Society*, (New York: Simon and Schuster, 1925.
- Robertson, Donald. *Stoicism and the Art of Happiness: Practical Wisdom for Everyday Life: Embrace Perseverance, Strength and Happiness with Stoic Philosophy*. Britania Raya, John Murray Press, 2018.
- Ryan Holiday dan Sephen Hanselman, *Setiap Hari Stoik*, Jakarta: Gramedia, 2022.
- Saryanto, Meilida, Eka, Sari, Puji Christiani, Margaretha Yullanti, Yohanes Umbu Lede, Taufik Hidayat, *Dasar-dasar Pendidikan*, (Jakarta: Azka Pustaka, 2021.
- Seneca, *How To Die: Sebuah Panduan Klasik Menjelang Ajal*, Yogyakarta: Kepustakaan Populer Gramedia 2020.
- Seneca, *Tentang Hidup Yang Singkat*, Jakarta: BasaBasi, 2019.
- Serlika Aprita, *Penerapan Asas Kelangsungan Uji Insovensi: Upaya Mewujudkan Perlindungan Hukum Berbasis Keadilan Restrukturitatif Bagi Debitor Pailit dalam Penyelesaian Sengketa Kepailita*, Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi, 2019.
- Simon Petrus L Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani hingga Zaman Modern*, Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Supadjar, Damardjati, et al. "Landasan Pengembangan Filsafat Pancasila." *Jurnal Filsafat* 1.1 (1996).
- Surajiyo, *Filasafat Ilmu dan Perkembangannya di Indonesia*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- Syarifuddin, Achmad, Hartika Utami Fitri, and Ayu Mayasari. "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3.2 (2021).
- Schopenhauer Arthur, *Kearifan Hidup*. N.p.: BASABASI, (n.d.).
- Sunaryati Hartono, *Politik Hukum Menuju Satu Sistem Hukum Nasional*, Bandung, Alumi, 1991.
- Suharjo B. Cahyono, *Membangun di Atas Batu Berpengharapan dalam Penderitaan Bertumbuh dalam Iman*, Depok: PT Kanisius, 2020.
- Suparmin, *Filsafat Ilmu*, Jakarta: penerbit Lakeisya 2022.
- Surya Prakash Sinha, *Jurisprudence Legal Philosophy in A tishell*, St. Paul: West Publishing Co., Minn, 1993.
- Teuku Rizky Ramadhan *Zeno dan Stoikisme*, Vol.2 Agustus 2020.
- Turnbull Neil. *Bengkel Ilmu Filsafat*, Jakarta: Erlangga 1998.
- Wattimena, Reza AA. "Antara Keutamaan Dan Kepantasan Adam Smith Dan Filsafat Stoa." *MELINTAS* 23.2 (2007): 213-237.
- MAHIYAH: Journal of Islamic Thought and philosophy, Vol 1, No 2, 2024

- Wattimena, Reza AA. *Bahagia, Kenapa Tidak?: Sebuah Refleksi Filosofis*. Maharsa, 2015.
- Wibowo A. Setyo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: Kanisius 2020.
- Wayne Morrison, LLB, LLM, Phd, Khozi, Rizal, *Yurisprudensi: Hukum Alam, Kuasa Manusia dan Tuhan*, Jakarta: Nusamedia, 2021.
- Wibowo, A. Setyo. *Gaya filsafat Nietzsche*. Indonesia: Galang Press, 2004.
- Yenni Mutia Husen, “Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali” Skripsi Tidak diterbitkan, Jurusan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Aceh, 2018
- Zatrahadi M.Fahli, *Konseling Kesehatan Mental*, Riau: Creative Multimedia, 2014
- Zein, Ahmad Yahya. *Problematika Hukum Indonesia* Syiah, Aceh: kuala University press, 2021.