

## NILAI KEBIJAKSANAAN FILOSOFI STOISISME DALAM PENGENDALIAN STRESS

**Adi Iwan Hermawan**  
Magister pendidikan bahasa indonesia  
Universitas Muhammadiyah Malang  
adielhadadi@125gmail.com

### **Abstract**

Rumusan masalah bagaimana penerapan teori kebijaksanaan filosofi stoisisme dalam penanggulangan stress? Serta Bagaimana Fungsi kebijaksanaan filosofi stoisisme dalam penanggulangan stress?. Tujuan penelitian ini untuk melihat penerapan dan fungsi kebijaksanaan pada filosofi stoisisme dalam upaya menanggulangi stress. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dilakukan dengan cara menganalisis berbagai literatur filosofi stoa. Objek penelitian ini adalah stress (*Daily hassles and Personal Stressor*). Teknik analisis menggunakan metode deskripsi yaitu memberikan penjelasan yang jelas yang disertai literatur tentang teks atau naskah. Deskripsi mendiskusikan tentang konsep dan ide. Interpretasi data menggunakan metode konten analisi, metode ini digunakan untuk melihat dokumen atau manuskrip. Hasil dan pembahasan stress dapat dihindarkan dengan menerapkan Dikotomi kendali yaitu pola pikir S-T-A-R-S (Stop, Think and Asses, Respond) serta fungsinya dapat Menghadapi kesusahan dan musibah, Mengendalikan Interpretasi personal dan persepsi, Memperkuat Mental.

**Kata Kunci: kebijaksanaan, stress, dikotomi kendali, stoisme**

### **Abstract**

*The problem formulation of how to apply the wisdom theory of stoicism philosophy in stress management? And how does the wisdom of stoicism philosophy function in stress management? The purpose of this study was to look at the application and function of wisdom to the philosophy of stoicism to overcome stress. This research is a qualitative research conducted by analyzing various stoic philosophy literature. The object of this study is stress (Daily hassles and Personal Stressor). Analytical techniques using the description method are to provide a clear explanation accompanied by literature about the text or manuscript. Description discusses concepts and ideas. Interpretation of data using the analysis content method, this method is used to view documents or manuscripts. The results and discussion of stress can be avoided by applying dichotomy of control, namely the mindset of S-T-A-R-S (Stop, Think and Asses, Respond) and its function can face difficulties and disasters, control personal interpretation and perception, strengthen mentally.*

**Keyword: wisdom, stress, control dichotomy, stoism**

## PENDAHULUAN

Manusia bisa disebut sebagai makhluk sosial artinya manusia tidak bisa hidup sendiri melainkan membutuhkan manusia lain untuk saling berinteraksi (Hantono & Pramitasari, 2018). Akibat interaksi yang begitu tidak terkendali di era modernisasi, manusia dituntut untuk meningkatkan taraf hidup baik secara ekonomi maupun pendidikan untuk saling bersaing dengan manusia lain. Efek yang ditimbulkan dalam persaingan ini yaitu penyakit stress. Stress adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam (Dirgayunita, 2016). Data menurut WHO manusia dengan gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh stress berjumlah 450 juta jiwa data tersebut diambil pada tahun 2019 dan terus meningkat.

Salah satu faktor penyebab stress salah satunya adalah ketidakmampuan untuk menghadapi kegagalan, karena manusia tidak menyadari bahwa sebenarnya banyak sekali hal dalam hidup yang berada di luar kendali kita. Penyebab sebuah kegagalan itu bermacam-macam salah satunya kita kurang bijak dalam memilih mana yang bisa kita kendalikan atau yang ada di luar kendali kita (Huda.Faiq, 2021), namun karena kita tidak menyadarinya jadi kita menerima hal tersebut. Seringnya kita lebih banyak terjebak pada kepercayaan bahwa “kok bisa gagal sih, padahal kan sudah berusaha keras?” tanpa menyadari bahwa hasil dari segala upaya kita adalah sesuatu di luar kendali kita.

Dalam filosofi stoisisme, ada sebuah teori mengenai dikotomi kendali yang dimaksudkan di sini, segala sesuatu dalam hidup itu dibagi menjadi dua yaitu, hal yang ada dalam kendali kita, dan hal yang di luar kendali kita (Tumanggor, 2018). Filosofi ini sudah ada sejak zaman romawi kuno oleh Zeno dari Citium yang mencetuskan pada periode hellenistik, setelah kematian Aleksander Agung sekitar abad ke 3

masehi. Stoisisme bisa dikatakan sebagai aliran filosofi yang paling berhasil dan berpengaruh dalam aliran filsafat Yunani kuno. Relevansinya terhadap sikap manusia masih berlaku hingga sekarang. Sehingga penulis sangat tertarik mengkaji Bagaimana Fungsi Nilai kebijaksanaan dalam filosofi stoisisme dalam penanggulangan stress?. Tujuan penelitian ini untuk melihat fungsi nilai kebijaksanaan pada filosofi stoisisme dalam upaya menanggulangi stress.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dilakukan dengan cara menganalisis berbagai literatur filosofi stoa. Subjek dalam penelitian ini ialah Buku Filosofi teras dan penunjang lainnya. Sumber data yang dipilih ialah dokumentasi manuskrip yang telah ada. Objek penelitian ini adalah stress ringan (*Daily hassles and Personal Stressor*). Teknik analisis menggunakan metode deskripsi yaitu memberikan penjelasan yang jelas yang disertai literatur tentang teks atau naskah. Deskripsi mendiskusikan tentang konsep dan ide. Interpretasi data menggunakan metode konten analisis, metode ini digunakan untuk melihat dokumen atau manuskrip (Raco, 2018).

### Sejarah Stoisisme

Pada awalnya filosofi stoisisme diajarkan oleh filsuf Zeno dari Citium sekitar abad ke 3 M. beliau merupakan murid dari guru yang beraliran cynisme (Jana Filosof, 2017). Nama stoa atau stoisisme sendiri diambil dari nama tempat di mana Zeno biasa mengadakan pengajaran, yakni stoa poikilê (serambi/teras bertiang di Agora yang dihiasi dengan lukisan mural berwarna-warni). Pengaruhnya begitu besar sehingga karya-karya kaum stoa banyak berkembang. Pada umumnya perkembangan Stoa dibedakan dalam 2 tahap: stoa Menengah dengan tokoh-tokoh seperti Zeno, Kleanthes dan Chrysippos dalam abad 3 M. Stoa Muda dimulai pada abad ke-1 M dengan kehadiran tokohnya:

Seneca, Epiktetos dan Kaisar Marcus Aurelius. Dari Yunani Stoisisme telah dibawa ke Roma menjadi ‘agama etis’ yang seiring dengan mulai berkembangnya Kekristenan. Baru nanti pada paruh kedua abad ke-3 M, Stoa melebur dalam aliran Neoplatonisme. stoisisme di Indonesia sangat populer dengan nama filsafat teras, mazhab filsafat ini menekankan kepada ajaran yang terfokus kepada apa yang berada pada kontrol diri kita, sebab hal inilah yang kemudian membawa manusia menuju kebahagiaan (Somawati, 2021). Salah satu tokoh populer yang mengajarkan filosofi teras ini adalah Henry Manparing dalam bukunya yang berjudul “filosofi teras” yang ditulis dan diterbitkan pada bulan maret tahun 2021, menjelaskan mengenai hal-hal yang akan dicapai pada ajaran stoisime adalah:

1. Hidup selaras dengan alam artinya memfokuskan diri pada hal-hal positif dan menghindari sifat semburu, curiga, baper, dan lain-lain
2. Hidup mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan menahan diri

### **Penerapan kebijaksanaan stoisisme dalam menanggulangi stress**

Menurut filsuf stoa, kebijaksanaan adalah cara kita memilih sesuatu yang dapat kita kendalikan dan yang tidak kita kendalikan (Syarifuddin et al., 2021). Kebijaksanaan dalam filosofi stoa terfokus bagaimana menghadapi, menyelaraskan pemahaman kita terhadap masalah yang timbul dari diri kita sendiri bukan dari orang lain. Setiap persoalan dalam hidup selalu berhubungan pada situasi emosi yang tidak stabil, sehingga memprovokasi hati kita agar timbul kesalahpahaman, kegelisahan, dan stress. Selain itu stoisisme juga menjelaskan bagaimana cara kita menangani hal itu yaitu dengan teori dikotomi kendali. Dikotomi kendali adalah pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think and Asses, Respond*) (Juniarni, Lia, 2021)

1. *Stop* (berhenti) artinya saat emosi negatif muncul, kita berhenti dulu dan tidak terbawa efek tersebut. Anggap kita bergumama “timeout” di dalam hati. Strategi ini dapat dilakukan disemua jenis emosi negatif misalkan stress, curiga, frustrasi, sedih, marah, dan benci.

2. *Think and Asses* (dipikiran dan dinilai), setelah mendingkan emosi negatif dalam diri kita dan dapat berfikir secara rasional, maka individu telah dijauhkan dari mengikuti emosi.

3. *Respond* (respon) sesudah kita menggunakan nalar kita secara rasional dalam melihat situasi disekitar kita barulah kita mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan. Reaksi dapat berupa reaksi verbal atau non verbal, harapkan setelah kita mengamati keadaan baik-baik saja tindakan kita akan terbebas dari pengaruh efek negatif yang mengedepankan prinsip bijak, adil, rasional, dan berani. Menurut Henry Manampiring pola pikir ini dapat diterapkan pada setiap keadaan apapun. salah satunya stress. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stress membuat tubuh memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri dan setiap manusia pasti mengalami stress (Putri et al., 2015). Menurut Lazarus dan Cohen (1997), tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress itu ada 2.

1. *Daily hassles*, yaitu kejadian kecil

Masalah	Diminta atasan berbicara didepan orang banyak
<i>Stop</i>	emosi takut gagal dan kurang percaya diri
<i>Think And Asses</i>	Berpikir dingin dan menganalisa bahwa saya harus percaya diri bahwa saya “bisa”
<i>Respons</i>	Ketakutan saya hanya bayangan diri saya sendiri masalah ini adalah masalah kecil bagi saya, saya pasti bisa melakukannya

yang ada disekitar kita seperti

masalah kantor, kehidupan percintaan.

Contoh penerapan nilai kebijaksanaan stoisisme dalam masalah kantor

2. *Personal Stressor*, yaitu ancaman atau gangguan kehilangan terhadap harta kekayaan, pasangan dan kehilangan pekerjaan

Masalah	Gagal mendapatkkan tender proyek bernilai 1 milyar rupiah
<i>Stop</i>	Kecewa dan menyalahkan orang lain
<i>Think And Asses</i>	Berpikir dingin dan menganalisa bahwa ini bukan kesalahan saya maupun rekan kerja tapi memang kita kurang beruntung
<i>Respons</i>	Saya harus belajar dari kesalahan dan mengevaluasi diri, memberikan semangat pada diri sendiri dan terus berusaha lebih baik.

Dari contoh diatas dapat kita simpulkan bahwa stress datang dari pikiran kita sendiri, stoisisme mengajarkan *things we can control* hal-hal yang dibawah kendali kita. Dengan kata lain kebahagiaan datang dari dalam sebaliknya kita tidak dapat mengantungkan kebahagiaan pada hal yang tidak bisa kita kendalikan adalah tidak rasional. Menurut andri SpKJ dari Dr.FAPM, bukan stress yang membunuh kita melainkan respon kita terhadap stress Filosofi teras sangat toleran terhadap kesalahan buruk kita(Habsy, 2018). stoisisme percaya bahwa nilai kebijaksanaan adalah cara pengendalian kita dalam melihat emosi negatif yang mempengaruhi pikiran kita

### Fungsi kebijaksanaan stoisisme dalam pengendalian stress

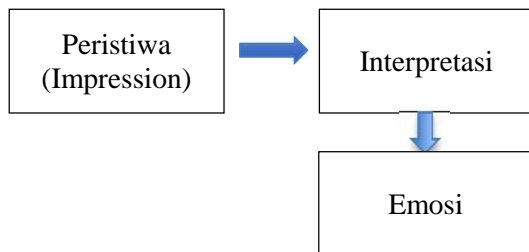
1. Menghadapi kesusahan dan musibah

Stress datang dari berbagai faktor salah satunya, kita kurang siap menghadapi musibah yang datang pada diri kita. Wiliam Shakespear, pernah mengatakan bahwa “there is nothing either good or bad, but thingking make it so” tidak hal yang baik atau buruk, pikiran kitalah yang menjadikannya baik atau buruk. Stoisisme juga membantu menghadapi hal-hal yang sepele atau peristiwa yang besar, karena anggapan kita akan kejadian ada sepenuhnya pada kendali kita, maka sepenuhnya kita dapat merekonstruksi ulang setiap permasalahan yang sulit(Setyabudi, 2018). Filosofi teras mengajarkan untuk melihat tantangan sebagai ujian. Saat tertimpa sebuah bencana, anggapan kita malah memperburuk keadaan misalkan dengan terus-terusan bertanya,”salah apa diriku sampai kejadian ini terus menimpaku”, “kenapa harus saya tidak orang lain saja” dan lain-lain. Semua orang secara manusiawi pasti pernah melakukan hal demikian, namun bagi filosofi teras ini dinamakan *miss interpretasi* karena kita menghabiskan energi kita untuk hal-hal yang tidak ada pada kendali kita, lebih baik kita memfokuskan pada solusi yang sudah tentu berdampak positif pada diri kita. Filosfi teras mengajarkan kita untuk menjadi pribadi yang bisa menata anggapan kita bahwa setiap masalah adalah ujian, dalam alquran juga menjelaskan bahwa ujian adalah sebuah hal manusiawi “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka berkata, sesungguhnya kami

milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.” (Al-Baqarah [2]: 155-156)(Istiningtyas, 2013).

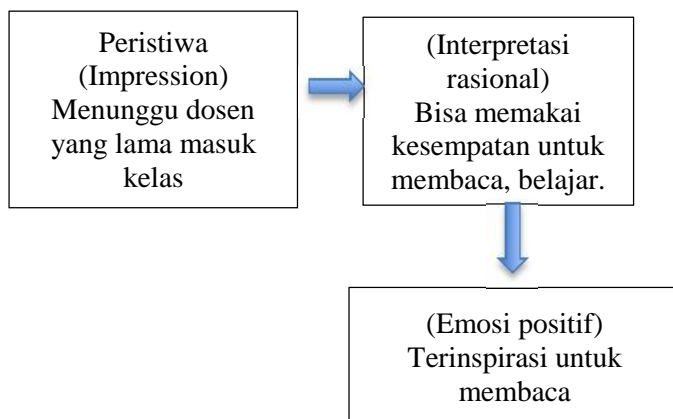
## 2. Mengendalikan Interpretasi personal dan persepsi

Pada dasarnya semua emosi negatif yang terjadi pada diri kita, dipicu oleh penilaian, opini, persepsi kita pada masalah atau problem yang datang, sumber utamanya adalah nalar/rasio berfikir kita (Rustiawan, 2019). Filosofi teras melihat banyak sekali emosi negatif yang datang berasal dari anggapan otomatis kita terhadap sebuah masalah atau problem.



(Gambar 1. Filosofi teras Henry Manampiring)

Inilah yang dimaksudkan oleh stoisisme, bahwa kita bisa mengendalikan rasa cemas, khawatir dan lainnya. Dengan demikian kita bisa menginterpretasikan sebuah peristiwa secara rasional secara alami. Jika kita tidak melibatkan nalar dalam setiap masalah maka kita tidak ada bedanya dengan binatang (Cathrin, 2021), contoh.



Dari contoh di atas dapat dijelaskan bahwa “menunggu dosen yang lama masuk” bukan menjadi sebuah masalah yang memicu rasa

kesal atau marah. Ketika kita mengendalikan masalah ini hati akan terasa lebih tenang. Pengendalian ini dapat diterapkan pada masalah lain tak terkecuali, persoalan pengendalian interpretasi merupakan hal yang dapat dilatih dalam diri kita, melalui kebiasaan melakukannya pada setiap peristiwa maka akan terbiasa.

## 3. Memperkuat Mental

Dari sebuah artikel di huffington post yang berjudul “85 percent of what we worry never happens” dalam artikel ini menyebutkan 97% kekhawatiran kita tidak pernah terjadi. Rasa khawatir yang terlalu cepat, akan sesuatu yang belum terjadi akan menyebabkan kita stress lebih cepat. Sehingga filosofi teras menciptakan sebuah imunisasi mental agar mental kita menjadi lebih kuat dalam menghadapi stress yaitu *Premeditation Molarum* atau memikirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi (Vogt, 2021). pertama awali setiap pagi dengan mengatakan pada diri kita akan diganggu oleh orang-orang jahat, bertemu dengan orang yang tidak tau berterima kasih, egois dan lain-lain. Mengapa kita harus melakukan hal demikian?, dengan melakukan ini kita akan terbiasa pada hal-hal buruk yang menimpa kita pada hari ini, efek tidak enak akan berkurang karena hati kita sudah bersiap sebelum kejadian itu terjadi pada diri kita. Contoh saat kita akan melakukan perjalanan jarak jauh mobil kita dan kita mengantisipasi kemungkinan ban kita akan bocor, maka minimal kita bisa memeriksa ban dan mempersiapkan ban serep serta alat-alat yang lain dengan membayangkan hal ini tentu kita akan lebih bersiap.

## PENUTUP/KESIMPULAN

Mahzab filsafat stoa menekankan kepada ajaran yang terfokus kepada apa yang berada pada kontrol diri kita, sebab hal inilah yang kemudian membawa manusia menuju kebahagiaan. Stoisisme merupakan sebuah ajaran yang menekankan pada

kebijaksanaan diri terhadap emosi negatif dengan cara menerapkan teori dikotomi kendali. Fungsi kebijaksanaan dalam filosofi stoa memberikan kita kekuatan mental, pengendalian interpretasi dalam menghadapi sebuah masalah yang datang. Sehingga pola pikir kita akan lebih tenang, sebab muara filsafat stoa mencapai adalah kebahagiaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cathrin, S. (2021). *Konsep Tuhan , Alam , dan Manusia dalam Tradisi Begawi Cakak Pepadun Lampung: Sebuah Kajian Metafisika*. 12(1), 109–134.
- Habsy, B. A. (2018). *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Huda.Faiq, dkk. (2021). *NILAI – NILAI AKHLAK ISLAM DALAM IKLAN TEH BOTOL SOSRO .XV*.
- Istiningtyas, L. (2013). *Kepribadian Tahan Banting (Hardness Personality) Dalam Psikologi Islam*. Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah, 14(1), 81–97.
- Juniarni,Lia, dkk. (2021). “ *Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: " Mental Health for Caregiver Through Training on the Application*. 1(September 2021).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Rustiawan, H. (2019). *Perspektif Tentang Makna Baik Dan Buruk*. Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 6(2), 132. <https://doi.org/10.32678/geneologipai.v6i2.2337>
- Setyabudi, M. N. P. (2018). *Toleransi: Dari Pengalaman Sejarah menuju Konstruksi Teoritis*. WASKITA: Jurnal Pendidikan Nilai Dan Pembangunan Karakter, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.21776/ub.waskita.2018.002.01.8>
- Somawati, A. V. (2021). *Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijaksanaan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh*. Genta Hredaya, 5(1), 78–87.
- Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). *Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi*. 3(2), 99–104.
- Tumanggor, R. O. (2018). *Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 2(1), 350. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1628>
- Vogt, K. M. (2021). *The stoic conception of law*. Polis (United Kingdom), 38(3), 557–572. <https://doi.org/10.1163/20512996-12340350>