

Meningkatkan Kualitas Diri dengan Berpikir Positif: Sebuah Pendekatan *Stoik*

Rila Kusumaningsih

Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
e-mail: rila.kusumaningsih.sh.mh@untirta.ac.id

Abstract

Self-quality has become an important issue in modern life, full of demands and complexities. One important aspect of developing self-quality is changing the way of thinking to be more positive. Positive and constructive thinking patterns can help individuals in facing various obstacles, making the right decisions, and achieve their goals. One approach that can help in developing positive thinking patterns is the core philosophy or Stoicism. Stoicism offers valuable guidance in improving positive thinking patterns and self-quality by living in harmony with nature, using reason, and living together with others in a good and reasonable manner. This study aims to explore the importance of improving positive thinking patterns and self-quality by applying the principles of the core philosophy. This research method uses a qualitative approach with text and comparative analysis. The results of this study indicate that by understanding and applying the principles of Stoicism, one can manage negative emotions, improve positive thinking patterns, and enhance self-quality. Thus, it is important to understand and apply the principles of Stoicism in daily life to achieve happiness and a better quality of life.

Keywords : *Self-quality; Positive thinking patterns; Stoicism; Core philosophy; Happiness.*

1. PENDAHULUAN

Semua manusia di dunia ini memiliki perasaan, dan perasaan tersebut seringkali dimanifestasikan dalam bentuk emosi ketika menghadapi berbagai situasi. Emosi berperan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam konteks pribadi tetapi juga dalam hubungan sosial. Melalui emosi, seseorang dapat mengkomunikasikan maksud, membangun hubungan interpersonal, serta memahami kondisi emosional orang lain. Emosi dasar umumnya terbagi menjadi dua jenis, yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mencakup perasaan nyaman seperti bahagia, puas, dan dihargai, sedangkan emosi negatif mencakup perasaan tidak nyaman seperti marah, sedih, kecewa, atau terluka. Kemampuan seseorang dalam mengelola kedua jenis emosi tersebut sangat penting untuk menunjang kesehatan mental, hubungan sosial, serta pencapaian tujuan hidupnya. (Syarifuddin et al. 2021).

Seseorang yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya disebut memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan ini, menurut berbagai penelitian, memiliki peran besar dalam

menentukan kesuksesan seseorang, bahkan melebihi kecerdasan intelektual. Dengan kecerdasan emosional, seseorang dapat menjaga kestabilan diri, berpikir secara jernih dalam tekanan, serta tetap tenang dan rasional saat menghadapi konflik. Pengelolaan emosi yang baik juga mempengaruhi pola pikir, membentuk cara pandang terhadap kehidupan, dan akhirnya mencerminkan kualitas diri individu tersebut.

Di tengah tuntutan dan kompleksitas kehidupan modern seperti tekanan akademik, beban pekerjaan, persaingan sosial, serta pengaruh media sosial yang sangat besar terhadap persepsi diri, kualitas diri menjadi aspek penting yang tidak bisa diabaikan. Individu yang tidak mampu mengelola tekanan hidup berisiko mengalami stres berkepanjangan, krisis identitas, bahkan gangguan mental. Oleh karena itu, mengembangkan kualitas diri menjadi kebutuhan esensial, bukan hanya untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan, tetapi juga untuk membangun ketahanan diri di tengah berbagai tantangan kehidupan.

Salah satu kunci dalam membangun kualitas diri adalah dengan mengembangkan pola pikir positif. Pola pikir yang positif akan membantu seseorang untuk tetap optimis, resilien, dan dapat mengambil keputusan secara rasional di tengah tekanan hidup. Berpikir positif merupakan bentuk dari sikap spiritual dan mental yang berakar pada kesadaran untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang lebih bijak dan bermanfaat. Menurut Vincent, berpikir positif adalah penerapan praktis dari nilai-nilai spiritual yang membangun rasa percaya diri terhadap keberhasilan dan kemenangan. (Vincent, 2010). Sementara itu, Elfiky menyatakan bahwa dengan berpikir, manusia dapat memilah antara hal yang bermanfaat dan tidak, serta memilih hal-hal yang sesuai bagi dirinya. Dengan mengubah pola pikir dari negatif menjadi positif, seseorang yang sebelumnya pesimis dapat mulai memandang hidup dengan optimisme dan harapan. (Elfiky, 2008).

Namun, membentuk pola pikir positif bukanlah hal yang mudah, terlebih di tengah tekanan hidup yang terus meningkat. Banyak individu yang terjebak dalam pola pikir negatif tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Dalam konteks ini, diperlukan pendekatan yang praktis dan aplikatif untuk membantu seseorang mengembangkan pola pikir positif yang konsisten dan bertahan lama. Salah satu pendekatan yang kini kembali mendapatkan perhatian adalah filosofi teras atau *stoicisme*.

Stoisisme merupakan aliran filsafat yang diperkenalkan oleh Zeno dari Citium sekitar 2000 tahun lalu. Berbeda dari filsafat-filsafat lainnya yang seringkali bersifat teoritis dan abstrak, stoisisme justru menekankan pada praktik hidup yang nyata dan sederhana. Filosofi ini mengajarkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya dan menerima dengan lapang dada hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Pendekatan ini menjadikan stoisisme sebagai alat bantu mental yang efektif dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak pasti, penuh tekanan, maupun sulit dipahami secara emosional (Manampiring, 2018). Di era modern yang serba cepat, penuh tuntutan, dan minim ruang untuk refleksi, prinsip-prinsip stoisisme justru menjadi semakin relevan. Filosofi ini dapat diterapkan oleh siapa pun, tanpa batasan usia, ras, budaya, atau agama. Stoisisme menawarkan ketenangan dalam menghadapi dinamika hidup, serta mendorong seseorang untuk lebih fokus pada pengembangan kualitas diri daripada sekadar mengejar pengakuan dari luar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan prinsip-prinsip filosofi teras dapat membantu individu dalam membangun pola pikir positif dan meningkatkan kualitas diri. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai stoisisme secara tepat, diharapkan seseorang dapat lebih efektif dalam menghadapi tantangan hidup serta mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis teks dan komparatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang untuk memahami makna secara mendalam dari suatu fenomena, terutama dalam hal bagaimana prinsip-prinsip filosofi teras dapat diterapkan untuk membentuk pola pikir positif dan meningkatkan kualitas diri individu. Menurut Moleong, pendekatan kualitatif bertujuan memahami fenomena sosial secara holistik melalui deskripsi yang mendalam dan reflektif. Dalam konteks ini, peneliti berfokus pada analisis makna yang terkandung dalam teks dan relevansinya terhadap kehidupan modern yang penuh tekanan psikologis dan emosional. (Habsy, 2017)

Jenis data dalam penelitian ini berupa dokumen tertulis atau teks, baik yang bersifat filosofis, psikologis, maupun populer. Beberapa sumber utama yang digunakan antara lain karya filsafat stoik seperti *Discourses* karya Epictetus, *Meditations* karya Marcus Aurelius, dan *Letters*

from a Stoic karya Seneca, yang menjadi fondasi pemikiran Stoisisme. Selain itu, buku *Filosofi Teras* karya Manampiring (Manampiring, 2018) dipilih karena berhasil menerjemahkan nilai-nilai stoik ke dalam konteks kehidupan masyarakat Indonesia masa kini. Penelitian ini juga menggunakan artikel ilmiah dan jurnal psikologi yang relevan, serta buku pengembangan diri yang membahas pola pikir positif, seperti karya Vincent dan Elfiky.

Kriteria pemilihan teks dalam penelitian ini didasarkan pada empat pertimbangan utama, yaitu: (1) teks secara eksplisit membahas prinsip-prinsip Stoisisme atau pola pikir positif; (2) relevan dengan tantangan kehidupan modern, khususnya dalam konteks pengembangan kualitas diri; (3) ditulis oleh tokoh atau penulis yang memiliki kredibilitas dalam bidang filsafat atau psikologi; dan (4) memiliki nilai praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kriteria tersebut, teks-teks yang dipilih diharapkan dapat mewakili berbagai perspektif yang saling melengkapi dalam memahami tema penelitian ini.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan inventarisasi dan seleksi dokumen yang relevan. Kedua, pembacaan mendalam terhadap setiap teks dilakukan dengan pencatatan pada bagian-bagian penting yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kebajikan, penerimaan, dan pola pikir. Ketiga, data dikategorikan dan dikodekan ke dalam tema-tema tertentu. Keempat, dilakukan analisis konten deskriptif untuk menggambarkan struktur makna dalam teks yang dianalisis (Jozef, 2010). Setelah itu, peneliti melakukan analisis komparatif dengan membandingkan pendekatan dari masing-masing sumber untuk melihat keterkaitan, perbedaan, dan integrasi nilai-nilai yang muncul. Pemilihan metode ini dianggap tepat karena memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengintegrasikan sudut pandang filosofis dan psikologis secara mendalam dan reflektif. Selain itu, metode ini juga memungkinkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana konsep-konsep seperti kebajikan, kontrol diri, dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali dapat diterapkan untuk membentuk pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan kualitas diri secara menyeluruh (Zellatifanny, 2018; Manampiring, 2018; Moleong, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kompleksitas kehidupan manusia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Banyak permasalahan baru yang muncul di era modern ini, yang tidak ditemui pada generasi-generasi

sebelumnya. Sebagai contoh, pada masa lalu, tidak ada permasalahan terkait pencemaran nama baik melalui media sosial, tidak ada rasa iri yang timbul dari melihat teman lama memposting foto mobil baru di media sosial, serta tidak ada kesedihan yang muncul akibat melihat video orang gagal menikah yang dibagikan di media sosial. Informasi baru dari luar diterima dengan sangat cepat, meskipun informasi tersebut seringkali tidak relevan atau penting. Pada masa sebelumnya, keterbatasan akses teknologi informasi mengakibatkan sedikitnya informasi dari luar yang diterima. Hal-hal semacam ini sering kali tidak disadari, namun ternyata memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan dan dapat memengaruhi perasaan seseorang.

Tidak adanya batasan dalam mengakses teknologi informasi pada masa kini membuat kita cepat merasa lelah, cemas hingga stress. Perasaan stress tersebut hadir karena persepsi kita terhadap informasi yang kita akses. Bukan stress yang membunuh kita, tetapi reaksi kita terhadapnya (Style, 1976). Stress yang berlebihan dapat mengganggu kondisi kesehatan kita. Dalam ilmu pengobatan psikosomatik dijelaskan bahwa apa yang terjadi dalam otak kita bisa memengaruhi badan secara keseluruhan. Banyak orang yang mengalami stress lalu berlanjut ke sakit leher, sakit kepala, hingga sakit lambung karena adanya suatu keterkaitan. (Manampiring, 2018).

Stres yang disebabkan oleh ketidakbatasan teknologi informasi dapat menurunkan kualitas diri. Misalnya, stres karena merasa tidak menarik, stres karena iri terhadap pencapaian orang lain, dan stres karena kehidupan yang stagnan. Akumulasi dari berbagai jenis stres ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat kemajuan seseorang daripada menjadi motivasi.

Dengan kompleksitas permasalahan di era modern, studi tentang *Stoisisme* menjadi sangat penting untuk membantu seseorang menghadapi tantangan, baik besar maupun kecil, dalam kehidupan mereka. Selain itu, *Stoisisme* berguna untuk mendorong pemikiran positif yang dapat meningkatkan kualitas diri. Epictetus pernah mengatakan bahwa sumber utama dari segala keresahan dan kekhawatiran terletak dalam pikiran, bukan pada hal-hal atau peristiwa eksternal.

Kata "*Stoisisme*" dalam Kamus Bahasa Inggris Oxford diartikan sebagai penghematan, penindasan perasaan, dan ketabahan. *Stoisisme* adalah aliran filsafat yang berasal dari Athena dan memperoleh popularitas di dunia Romawi. Aliran ini menawarkan pandangan khas tentang dunia dan seseorang manusia. *Stoisisme* memandang dunia sebagai kesatuan yang materialistik dan deterministik, dengan manusia sebagai makhluk rasional. Aliran ini menekankan bahwa emosi yang

penuh kekerasan adalah hasil dari kesalahan dalam penalaran. *Stoisisme* sering dikaitkan dengan konsep ketenangan tanpa emosi dan daya tahan heroik dalam menghadapi kesulitan (Aritonang *et al.*, 2023).

Stoisisme sendiri berasal dari kata Yunani Stoikos yang artinya "dari Stoa atau beranda berlukis." Ini adalah salah satu aliran filsafat praktis yang diperkenalkan oleh Zeno, seorang filsuf Yunani klasik dari Citium. Zeno berpandangan bahwa kebajikan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan diperlukan untuk bisa menilai hidup secara objektif dan mencapai kebahagiaan. Aliran Stoisismemulai muncul pada abad ke-3 SM di Athena, Yunani, meskipun ada yang mencatat bahwa aliran ini dimulai pada tahun 108 SM. Ajaran Stoisismesangat luas dan beragam, namun dapat disimpulkan bahwa inti dari ajaran ini meliputi pengembangan logika dan etika (Tinambunan, 2019).

Stoisisme bertujuan untuk mencapai kebebasan dari emosi negatif, mencapai ketenangan dalam hidup, dan hidup dengan memperkuat kebajikan (Fajrin, 2022). Para penganut Stoisismepercaya bahwa emosi negatif yang merusak manusia berasal dari penilaian yang salah, dan seorang stoikos (orang yang memiliki kesempurnaan mental dan intelektual) tidak akan pernah terjerumus dalam emosi yang dapat merusak kebahagiaan (Shadiq, 2020), seperti kemarahan berlebihan, panik, kesedihan berlebihan, dan sebagainya. Seorang Stoic, seperti yang diungkapkan oleh Epictetus, sebaiknya tidak banyak berbicara tentang konsep-konsep besar, terutama kepada orang awam, tetapi lebih baik bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip kebaikan yang dipahaminya (Suzuki, 2017).

Pengajaran *Stoisisme* memberi pemahaman bahwa manusia memiliki nilai yang sempurna, bermanfaat, dan terhormat bagi diri sendiri dan orang lain, karena mereka memiliki karunia pikiran yang rasional dan pengetahuan dalam kehidupan sosial untuk dapat menafsirkan alam semesta. Tujuan utama ajaran *Stoisisme* adalah menjalani hidup dengan mengasah kebajikan (*virtue*) seperti kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri. Dengan mengasah kebajikan, manusia dapat mencapai kedamaian dan menghindari emosi negatif. *Stoisisme* mengajarkan bahwa manusia memiliki "sesuatu yang dapat dikendalikan" dan "sesuatu yang tidak dapat dikendalikan". Kebahagiaan sejati menurut filsafat *Stoisisme* adalah kebahagiaan yang datang dari hati yang berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan bersifat rasional. Kebahagiaan (*ataraxia*) menurut *Stoisisme* berarti jiwa yang damai dan tenang karena bebas dari penderitaan, emosi, dan

gangguan, serta mampu mengontrol nafsu-nafsu negatif seperti amarah, kekecewaan, rasa pahit, dan rasa iri hati (Aritonang *et al.*, 2023).

Konsep *Stoicisme* memiliki prinsip utama yaitu “hidup selaras dengan alam” yang lebih mengedepankan nalar atau rasionalitas. Islam sangat menghargai peran akal seperti ajaran *Stoicisme*. Akal dalam agama Islam sangat berperan dalam menambah kadar keimanan seseorang dan salah satu langkah untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Keselarasaan *Stoicisme* dengan ajaran Islam lainnya mengenai pengendalian emosi negatif, dan jika dalam *Stoicisme* ada *amor fati*, maka Islam memiliki sikap syukur (Syarifuddin *et al.*, 2021).

Hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*) yaitu lebih mengedepankan nalar atau rasionalitas. *Nature* atau alam dalam *Stoicisme* tidak hanya merujuk pada lingkungan hidup, tetapi mencakup seluruh alam semesta beserta isinya (Manampiring, 2018). *Stoicisme* menegaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dan kebebasan dari emosi negatif seperti marah, curiga, dan cemburu untuk mendapatkan kehidupan yang tentram. Manusia harus hidup selaras dengan alam dengan menggunakan akal budi. Tidak menggunakan akal budi membuat manusia tidak lagi hidup selaras dengan alam, yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan.

Prinsip *Stoicisme* menawarkan panduan berharga untuk meningkatkan pola pikir positif dan kualitas diri. Dalam *Stoicisme*, “Alam” tidak hanya merujuk pada lingkungan fisik, tetapi juga mencakup keseluruhan alam semesta dan isinya. Manusia dianggap sebagai bagian integral dari alam semesta ini dan memiliki satu fitur unik yang membedakannya dari binatang, yaitu nalar atau akal budi.

Stoicisme menekankan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dan menghindari emosi negatif, manusia harus hidup sesuai dengan desainnya, yaitu sebagai makhluk bernalar. Ketika manusia tidak menggunakan nalar, mereka dianggap tidak hidup selaras dengan Alam, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakbahagiaan. Dalam hal ini, rasionalitas dipandang sebagai fitur unik yang membedakan manusia dari binatang, dan *Stoicisme* menekankan pentingnya menggunakan nalar untuk hidup yang bahagia dan bermakna (Manampiring, *Filosofi Teras*, 2019).

Selain itu, hidup bersama dengan orang lain juga merupakan hal yang penting. Hal ini mengindikasikan bahwa, selain mempertimbangkan dengan cermat, interaksi sosial yang baik dan wajar juga harus dijaga. Filsafat *Stoicisme* menguraikan bahwa setiap individu memiliki tanggung

jawab moral untuk bersikap baik terhadap sesama, sebab kita semua turut berpartisipasi dalam kemanusiaan yang sama. Sikap hormat, toleransi, dan kepedulian terhadap orang lain menjadi bagian integral dari prinsip-prinsip tersebut.

Faktanya, terdapat banyak faktor yang dapat memicu emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, atau perasaan negatif lainnya dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian berdampak pada orang-orang di sekitar. Sebagai contoh, keterlambatan dalam menghadiri rapat kantor yang sangat penting bagi perkembangan karier dapat menyebabkan perasaan marah dan kekecewaan yang berlebihan terhadap diri sendiri, sehingga tanpa sadar melampiaskan emosi tersebut kepada orang-orang di sekitar. Namun, dengan menggunakan rasionalitas, diharapkan emosi negatif tersebut dapat dikendalikan agar tidak memberikan dampak buruk pada kehidupan pribadi maupun hubungan sosial (Ilmi, 2023).

Filosofi teras berprinsip juga pada hidup mengasah kebajikan. Dalam Stoisisme, terdapat empat kebajikan yaitu: kebijaksanaan yang berasal dari kemampuan dalam pengambilan keputusan yang baik, keadilan dan kejujuran dalam memperlakukan orang lain, keberanian dalam memegang prinsip yang benar, dan menahan diri atas nafsu dan emosi. Filsuf stoa lebih menekankan pada mengendalikan emosi negatif dan mengasah kebajikan (Manampiring, 2018). Melalui penerapan prinsip-prinsip Stoisisme ini, energi negatif dapat dikelola dan dipahami bahwa keterlambatan dalam menghadiri rapat kantor adalah kejadian yang tidak dapat diubah, meskipun sangat disesali. Dengan menggunakan rasionalitas, dapat dipelajari dan dipahami makna dari suatu peristiwa. Jika terjadi keterlambatan dalam menghadiri rapat kantor, maka pada kesempatan berikutnya, persiapan yang diperlukan harus dilakukan pada hari sebelumnya dan waktu tidur dipercepat. Pendekatan ini lebih baik daripada menyesali dan membiarkan energi negatif menguasai perasaan serta menyakiti orang-orang di sekitar. Meskipun tidak selalu mudah, pendekatan ini dapat memperbaiki hubungan sosial.

Dengan demikian, filosofi teras dan Stoisisme menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk mengasah kebajikan dan mengendalikan emosi negatif, yang pada akhirnya akan memperbaiki kualitas hubungan sosial dan kehidupan pribadi secara keseluruhan.

Untuk menghindari dan mengurangi dampak emosi negatif, seseorang dapat menerapkan pola pikir yang positif serta fokus hanya pada hal-hal yang dapat dikendalikan dalam kehidupan

pribadi. Prinsip Stoisme, yang dikenal sebagai "Dikotomi Kendali", menggarisbawahi bahwa manusia memiliki kontrol atas beberapa aspek tetapi tidak atas yang lainnya. Memahami batasan ini memungkinkan individu untuk mengelola emosi dan mengurangi dampaknya pada kehidupan sehari-hari.

Stoisme juga mengajarkan tentang penggunaan nalar atau rasionalitas, dengan menerapkan konsep Dikotomi Kendali, Trikotomi Kendali, memahami esensi amor fati, serta melepaskan diri dari ketergantungan dan kekhawatiran yang belum tentu terjadi. Penggunaan nalar yang efektif adalah kunci untuk menghindari emosi negatif dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk mengelola emosi dengan bijaksana, seperti yang dijelaskan dalam pendekatan S-T-A-R (*Stop, Think, Assess, Respond*). Dengan demikian, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan rasional, mengurangi dampak emosi negatif pada kesejahteraan secara keseluruhan (Syarifuddin *et al.*, 2021).

Stoisme mengajarkan bahwa ada hal-hal di dunia ini yang berada di luar kendali kita (eksternal), seperti pendapat orang lain dan kejadian yang tak terduga. Namun, ada juga hal-hal yang sepenuhnya berada dalam kendali kita (internal), yaitu reaksi, sikap, dan tindakan kita terhadap situasi tersebut. *Stoisme* mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri. Seperti kata Marcus Aurelius, kita memiliki kendali atas diri pikiran kita bukan kejadian-kejadian di luar sana. Karena itu, seseorang tidak bisa berharap untuk meraih kebahagiaan sejati dari hal-hal yang di luar kendalinya karena hal-hal tersebut tidak berdasarkan nalar dan Ketika seseorang mengalihkan perhatiannya dari pilihan rasional sendiri (hal-hal yang bersifat internal) ke hal-hal yang ada diluar kendali mereka, atau berusaha menghindari hal-hal yang dikendalikan pihak lain, ia akan merasa terganggu, ketakutan, dan tidak stabil.

Pola pikir positif merupakan kunci utama untuk menciptakan kebahagiaan sejati dalam hidup. Konsep *Stoisme* mengajarkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan tersebut, seseorang perlu fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, seperti pikiran, pertimbangan, keinginan, dan tujuan pribadi. Dengan mengendalikan pikiran dan tindakan sendiri, seseorang dapat mengarahkan pola pikirnya ke arah yang positif dan produktif. Hal ini juga membantu dalam mengelola emosi negatif dengan lebih efektif, karena dengan memahami konsep "Dikotomi Kendali", seseorang dapat menghindari terperangkap dalam emosi negatif yang disebabkan oleh hal-hal di luar kendalinya,

seperti tindakan orang lain atau opini orang lain. Fokus utama konsep “Dikotomi Kendali” yaitu agar kita bisa melalui masa hidup bahkan yang tersulit sekalipun karena sikap dan persepsi kita ada sepenuhnya di bawah kendali kita.

Pengaplikasian konsep “Dikotomi Kendali” dalam kehidupan sehari-hari dapat dicontohkan saat seorang pegawai tiba-tiba dimarahi oleh pimpinan di kantor dengan nada tinggi dan menggunakan kata-kata yang tidak enak didengar tanpa alasan yang jelas. Kejadian tersebut merupakan suatu hal yang berada di luar kendali seseorang (eksternal). Perasaan pimpinan yang meledak-ledak tanpa alasan yang jelas bukan merupakan tanggung jawab pegawai. Daripada marah dan merasa kesal, pegawai dapat fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya (internal), yaitu responnya terhadap kejadian tersebut. Dengan berpikiran positif, pegawai dapat berasumsi bahwa pimpinan mungkin saja marah karena masalah pribadi, seperti ban mobil yang bocor saat perjalanan menuju kantor, dan secara tidak sengaja melampiaskan kemarahan tersebut. Hal ini lebih konstruktif daripada berpikiran negatif dan bertanya-tanya mengapa pimpinan harus memarahi pegawai.

Ketika menerapkan prinsip “Dikotomi Kendali” dalam kehidupan sehari-hari berarti menyadari batasan-batasan ini dan fokus pada hal-hal yang dapat kita kontrol. Hal ini membantu kita untuk tidak terlalu terpengaruh oleh hal-hal di luar kendali kita dan lebih fokus pada pengembangan diri, pengambilan keputusan yang baik, dan hidup dengan bijaksana sesuai dengan nilai-nilai yang kita yakini. Dalam praktiknya, dikotomi kendali *Stoicisme* membantu seseorang untuk mengembangkan sikap yang lebih mantap, ketenangan batin, dan penghargaan terhadap hal-hal yang benar-benar dapat mempengaruhi kualitas hidup kita.

Pengaplikasian cara berpikiran positif menurut *Stoicisme* adalah dengan mengetahui cara bersikap dan bertindak di dalam kesulitan, musibah, dan bencana. Segala sesuatu yang eksternal (diluar kendali diri kita) dianggap sebagai *indifferent*, yaitu tidak baik dan tidak buruk, karena tidak menentukan kualitas karakter kita. Tidak ada peristiwa yang baik atau buruk dan yang ada hanya interpretasi kita. Seperti yang dikatakan oleh William Shakespear, tidak ada hal yang baik, atau buruk. Pikiran kitalah yang menjadikan baik atau buruk.

Stoicisme memberikan cara untuk mengendalikan interpretasi dan persepsi pikiran dalam diri kita. Epictetus beranggapan bahwa sumber sebenar-benarnya dari segala keresahan dan kekhawatiran kita ada pada pikiran kita. Semua perasaan yang kita alami bukanlah penyebab kita

sedih, stress, dan galau. Menurut *Stoisisme*, peristiwa-peristiwa tersebut adalah netral (tidak baik, tidak buruk). Namun, anggapan dan persepsi kita yang membuat itu semua menjadi buruk.

Dalam konteks Filosofi Teras, terdapat pemisahan antara impresi, yakni informasi sensorik yang diterima oleh indra manusia, dan representasi, yakni proses mental untuk menginterpretasi dan memberikan makna terhadap informasi tersebut. Manusia cenderung memberikan penilaian dan makna terhadap suatu peristiwa berdasarkan interpretasi pribadi mereka. Meskipun peristiwa itu sendiri biasanya netral, interpretasi yang diberikan oleh seseorang dapat membuatnya dianggap sebagai peristiwa positif atau negatif. Sebagai contoh, ketika seseorang dipanggil dengan nama mantan oleh pasangannya, seseorang tersebut dapat membentuk persepsi dan interpretasi pribadi. Pada dasarnya, peristiwa tersebut tidaklah mengganggu secara obyektif, namun pikiran seseorang (persepsi) terhadap peristiwa tersebut yang mempengaruhi responsnya. Individu dapat memilih untuk mengabaikan peristiwa tersebut dan tidak memperpanjang masalah, atau justru menginternalisasi konflik tersebut hingga berpotensi mempengaruhi hubungan mereka dengan pasangan.

Kebahagiaan sejati dapat diperoleh melalui kontrol terhadap persepsi dan pikiran seseorang. Manusia tidaklah menjadi makhluk yang pasif yang dipengaruhi oleh keadaan eksternal seperti kebahagiaan dan kesedihan. Sebaliknya, perasaan manusia dipengaruhi oleh pendapat dan persepsi yang sepenuhnya dapat dikendalikan. Individu memiliki kemampuan untuk secara aktif menentukan respons terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupan mereka. Hal ini menegaskan bahwa kebahagiaan tidak hanya merupakan hasil dari faktor eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh kontrol internal terhadap pemikiran dan persepsi. Dengan demikian, kesadaran akan kekuatan kontrol diri ini dapat menjadi kunci menuju kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Dalam ajaran *Stoisisme*, dikemukakan bahwa semua emosi manusia pada dasarnya dipicu oleh opini, penilaian, dan persepsi yang dimiliki seseorang. Jika terdapat emosi negatif, sumbernya berasal dari penalaran dan rasio seseorang itu sendiri. *Stoisisme* mengajarkan bahwa hal-hal yang berasal dari luar diri, seperti peristiwa atau situasi eksternal, tidak akan secara otomatis membuat seseorang merasa sedih atau bahagia tanpa melalui proses penilaian dan persetujuan dari diri sendiri. Dengan demikian, *Stoisisme* menekankan pentingnya kontrol atas pemikiran dan penilaian

kita terhadap dunia luar sebagai kunci untuk mencapai ketenangan batin dan kebijaksanaan dalam menghadapi kehidupan.

Setiap orang mengalami berbagai macam emosi, termasuk emosi negatif. Namun, setiap orang juga memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi akar penyebab dari emosi negatif tersebut melalui penelusuran terhadap pikiran, persepsi, dan opini yang mendasarinya. Selanjutnya, persepsi tersebut dapat diubah melalui pemahaman dan penyesuaian. Dengan demikian, seseorang memiliki kemampuan untuk menyelidiki dan mengendalikan emosi negatif mereka dari sumbernya. Emosi negatif, jika tidak dikendalikan, dapat menyebabkan keputusan dan tindakan yang tidak rasional (Manampiring, 2018). Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami dan mengelola emosi negatif mereka sebagai bagian dari proses nalar yang rasional.

Dengan mempelajari Stoisisme, dapat disadari bahwa banyak dari emosi negatif yang dirasakan manusia merupakan hasil dari "interpretasi otomatis" terhadap suatu kejadian atau peristiwa. Sebagai contoh, ketika suatu peristiwa terjadi dalam kehidupan seseorang, reaksi emosional negatif dapat muncul karena adanya penafsiran otomatis terhadap peristiwa tersebut. Namun, jika individu mampu dan bersedia untuk mengevaluasi ulang suatu peristiwa dan kemudian memutuskan makna yang akan diberikan, maka emosi negatif tersebut dapat diubah menjadi emosi yang lebih positif.

Contoh yang dapat memberikan gambaran tentang konsep ini adalah ketika seseorang terjebak dalam kemacetan lalu lintas saat pulang kerja. Jika individu tersebut cenderung memberikan penafsiran otomatis terhadap situasi tersebut, maka emosi negatif seperti kemarahan dan kekesalan akan muncul karena merasa waktu terbuang sia-sia akibat macet. Namun, jika individu tersebut bersedia untuk mengevaluasi kembali penafsiran yang diberikan terhadap kemacetan tersebut, maka ia dapat memilih untuk memberikan penafsiran yang lebih rasional. Sebagai contoh, individu tersebut dapat memilih untuk melihat kemacetan sebagai kesempatan untuk menikmati waktu dengan mendengarkan musik atau audiobook, daripada terjebak dalam emosi negatif akibat situasi yang tidak dapat dihindari.

Untuk meningkatkan interpretasi terhadap suatu peristiwa, dapat diterapkan pendekatan S-T-A-R, yaitu *Stop, Think & Assess*, dan *Respond*. Ketika seseorang mengalami emosi negatif, penting untuk menghentikan (*Stop*) perasaan tersebut dan tidak langsung merespons dengan emosi yang

kuat. Setelah menghentikan reaksi emosional, individu dapat melakukan proses berpikir yang lebih aktif. Memaksa diri untuk berpikir (*Think*) secara rasional sudah cukup untuk menahan diri dari tindakan impulsif yang dipicu oleh emosi. Selanjutnya, individu dapat mengevaluasi (*Assess*) apakah emosi yang dirasakan masih dalam kendali atau sudah berada di luar kendali. Terakhir, individu dapat memberikan respon (*Respond*) yang sesuai dengan pemikiran rasional yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, pendekatan S-T-A-R dapat membantu individu untuk mengontrol dan merespons emosi dengan lebih bijaksana (Manampiring, 2018).

Memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk berpikir rasional hampir selalu lebih baik daripada membiarkan diri terus-menerus dikendalikan oleh emosi. Epictetus telah mengingatkan sejak ribuan tahun yang lalu agar tidak tergesa-gesa dalam menilai suatu peristiwa dan tidak bertindak tanpa berpikir rasional terlebih dahulu. Stoisisme juga mengajarkan praktik *premeditation malorum*, yaitu memikirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi. Dengan sengaja memikirkan apa dan siapa saja yang mungkin akan merusak hari, hal-hal yang tidak terduga dapat diubah menjadi hal-hal yang telah diantisipasi. Dengan melakukan ini, ketidakpastian dapat dihilangkan.

Musibah akan terasa lebih berat jika datang secara tiba-tiba dan tanpa disangka-sangka, sehingga akan lebih menyakitkan. Sebaliknya, jika hal-hal tersebut telah diantisipasi, seseorang dapat lebih siap menghadapi kejadian-kejadian yang akan terjadi dalam kehidupannya. Praktik *premeditation malorum* sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari karena membantu menghadapi kejadian-kejadian yang tidak pernah diduga.

Stoisisme mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi pada akhirnya akan terlupakan. Jika pada akhirnya segala drama kehidupan akan dilupakan, maka tidak sepatutnya bersikap berlebihan terhadap suatu peristiwa. Semua kejadian yang dialami pada akhirnya akan terlupakan dan hanya beberapa peristiwa sejarah saja yang akan terus diingat. Dengan menyadari bahwa tidak ada yang benar-benar istimewa dalam hidup ini, maka tidak perlu berlebihan dalam semua situasi.

Cara untuk menjadi percaya diri dan berpikiran positif menurut *Stoisisme* adalah dengan percaya pada potensi diri sendiri dan berhenti mendengarkan segala opini yang diberikan oleh orang lain. Dengan kata lain, diperlukan penyaringan terhadap segala opini yang diberikan oleh orang lain. Dengan selalu mendengarkan opini orang lain, secara tidak langsung kebahagiaan telah

digantungkan pada orang lain. Menurut Seneca, jika hidup berdasarkan opini orang lain, seseorang tidak akan pernah benar-benar kaya.

Menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali diri sangat rapuh dan berisiko tinggi, serta hanya berujung pada kekecewaan. Sebagai ilustrasi, ketika seseorang ingin disukai oleh pria yang telah ditaksir selama lima tahun, ia mungkin memiliki rambut panjang, suka memakai *sneakers*, dan senang memiliki banyak teman lawan jenis. Namun, pria tersebut menyukai perempuan berambut pendek, memakai high heels, dan tidak menyukai perempuan yang berteman dengan lawan jenis. Demi mendapatkan perhatian pria tersebut, orang tersebut rela memotong rambut, memakai high heels yang membuat kakinya lecet, dan berhenti berteman dengan lawan jenis. Beberapa waktu kemudian, pria yang ditaksir ternyata berpacaran dengan orang lain. Akhirnya, yang didapatkan hanyalah kekecewaan, beserta kondisi fisik yang tidak nyaman dan berkurangnya jumlah teman.

Meskipun ada banyak hal di dunia yang tidak dapat dikendalikan, ada satu hal yang tetap merdeka, yaitu pikiran dan persepsi diri. Dengan memilih untuk fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali pribadi, seseorang tetap dapat merasa merdeka dalam pikiran dan tidak terjebak dalam ketidakbahagiaan akibat hal-hal di luar kendali. Dalam kehidupan bermasyarakat, seringkali seseorang merasa terjebak oleh keadaan atau tindakan orang lain.

Namun, Stoisisme mengajarkan bahwa individu tetap memiliki kebebasan dalam memilih bagaimana bereaksi terhadap situasi tersebut. Hal ini memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan positif dalam menghadapi tantangan hidup, serta menghindari penyesalan yang tidak perlu terkait dengan hal-hal di luar kendali, seperti kondisi saat lahir atau opini orang lain. Dengan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, energi dapat diarahkan untuk meningkatkan pola pikir positif dan kualitas diri, sehingga menciptakan kebahagiaan sejati dalam hidup.

Sejalan dengan itu, Stoisisme memberikan pelajaran untuk mengarahkan fokus energi dan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali diri. Ini termasuk reaksi, sikap, dan tindakan terhadap situasi tertentu. Dengan menyadari dan menerima apa yang tidak dapat diubah (seperti perasaan orang lain atau kejadian masa lalu), perhatian dapat diarahkan pada apa yang dapat dikendalikan (seperti cara merespons situasi atau pilihan tindakan). Selain itu, Stoisisme mendorong latihan refleksi diri untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Dengan memahami kekuatan dan

kelemahan, individu dapat menerima diri apa adanya. Hal ini memberikan dasar yang kuat bagi rasa percaya diri yang sejati, bukan berdasarkan keinginan untuk menjadi sempurna, tetapi dengan menerima keadaan diri dengan jujur dan baik.

Selanjutnya, Stoisisme mengajarkan pentingnya mengelola emosi dengan bijaksana, termasuk mengenali emosi negatif seperti ketakutan atau kecemasan, dan menggunakan pemikiran rasional untuk menghadapinya. Dengan menumbuhkan kecerdasan emosional, seseorang dapat mengatasi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri. Akhirnya, Stoisisme menekankan pentingnya hidup sesuai dengan kebijaksanaan, bukan keinginan atau impuls jangka pendek. Ini melibatkan pembuatan keputusan berdasarkan nilai-nilai yang tetap dan tujuan yang jelas, yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan memberikan pengaruh positif dalam kehidupan.

Oleh karena itu dengan berfokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, kita dapat mengelola emosi negatif dan memperbaiki pola pikir kita menjadi lebih positif. Dengan memahami konsep "Dikotomi kendali" dalam *Stoisisme*, kita belajar untuk tidak terpengaruh oleh hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, seseorang dapat belajar untuk menerima dan memahami alam semesta beserta segala aturan dan keteraturannya, serta hidup sesuai dengan prinsip-prinsip alami tersebut. Mereka juga dapat menggunakan akal budi dan logika dalam berpikir dan bertindak, serta menghindari keputusan yang didasari oleh emosi sesaat. Selain itu, seseorang akan belajar untuk membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, seperti pikiran, tindakan, dan reaksi terhadap situasi. Mereka juga akan mampu menghadapi rintangan dan tantangan dengan berani dan tegar, tanpa rasa takut atau cemas berlebihan, serta berlaku adil dan bijaksana dalam berinteraksi dengan orang lain, serta selalu menjunjung tinggi nilai-nilai moral. Dengan teguh pada prinsip dan nilai-nilai yang dianut, serta bertindak konsisten dengan keyakinan diri, seseorang dapat memperkuat kualitas diri dan pola pikir positif.

4. KESIMPULAN

Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, Studi *Stoisisme* menawarkan panduan yang berharga untuk mengatasi tantangan dengan pola pikir positif. *Stoisisme* mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kontrol internal terhadap pikiran dan tindakan, bukan dari faktor

eksternal. Konsep Dikotomi Kendali, Trikotomi Kendali, dan amor fati mengajarkan bahwa ada hal-hal yang dapat kita kontrol dan ada hal-hal yang tidak. Dengan fokus pada hal-hal yang dapat kita kontrol, seperti pikiran, tindakan, dan sikap kita terhadap situasi, kita dapat mengelola emosi negatif dan meningkatkan kualitas hidup. *Stoisisme* juga mendorong untuk hidup selaras dengan alam, mengasah kebajikan, dan menjalani kehidupan dengan bijaksana sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini. Dengan demikian, melalui penerapan prinsip-prinsip *Stoisisme*, seseorang dapat menciptakan kebahagiaan sejati dalam hidup dan mengatasi dampak negatif dari kompleksitas kehidupan modern.

REFERENCES

- Aritonang, D. A., dan Tobing, F. D. STOISISME. L. (2023). Kontribusi Filsafat Stoikisme pada PAK dalam mengembangkan Konsep Diri *Self-Love* bagi Perempuan di Era Digitalisasi. *ARUMBAE: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama*, 5(2), 244-260.
- Vincent, P. N. (2010). *Berpikir Positif*. Yogyakarta: New Diglossa.
- Elfiky, I. (2008). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Manampiring, STOISISME. (2018). *Filosofi Teras : Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas.
- Jozef, R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. Grasindo.
- Zellatifanny, C. M. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 89-90.
- Manampiring, STOISISME. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas.
- Ilmi, M. I. (2023). Islam dan Filsafat *Stoisisme*: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring". *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 18(1), 39-48.
- Tinambunan, E. (2019). Kebahagiaan Menurut Stoicisme. *Jurnal Psikologis*.
- Fajrin, D. I. (2022). Konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat *Stoisisme*: Studi komparatif dalam buku karya robert frager dan henry manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 164-182.
- Shadiq, A. (2020). Sikap Asketis dalam Filsafat Stoicisme dan Tasawuf. *Jurnal Stoic and Posidion Thought*.
- Suzuki, S. (2017). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill.
- Style, STOISISME. (1976). *Stress in Health and Disease*. New York: Butterworths.
- Syarifuddin, A., Fitri, STOISISME. U., dan Mayasari, A. (2021). Konsep *Stoisisme* untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99-104.