

Buku Kecil

# STOIKISME

— stoikisme (kata benda)

Sebuah sekolah filsafat Yunani klasik yang didirikan di Athena oleh Zeno dari Citium. Sekolah ini mengajarkan bahwa kebajikan, kebaikan tertinggi, didasarkan pada pengetahuan dan hidup selaras dengan alam.



Paulinus Pandiangan

<https://paulinus.net>

## Kata Pengantar

Tak ada yang menyangka bahwa dari serambi (*stoa*) bangunan Yunani klasik yang dipakai filsuf Zeno untuk mengajar akan terlahir buah-buah pemikiran filsafat yang kini dikenal dengan Stoikisme, dan yang menarik adalah bahwa buah-buah pemikiran itu ternyata masih relevan di masa sekarang ini. Benarlah bahwa tak ada hal baru dalam sejarah umat manusia. Pertarungan emosional manusia di masa sekarang ini juga adalah pertarungan yang sama yang dialami manusia-manusia di era terdahulu.

Melalui buku kecil ini saya berbagi mengenai empat konsep dasar dalam Stoikisme yang sungguh berdaya guna: dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati*, dan *memento mori*. Tentu saja Stoikisme tidak hanya tentang keempat hal itu. Stoikisme adalah filsafat praktis yang akan sangat membantu kita mengarungi kehidupan dengan lebih tenang dan bijaksana.

Selamat membaca buku kecil ini dan semoga memberikan manfaat. Versi audio dari buku ini bisa didengarkan juga di platform Spotify dengan mengakses link berikut:



<https://spoti.fi/3INPoPt>

Kotawaringin Barat, Desember 2021

Paulinus Pandiangan

## Harapan Penulis

**F**ilosofi bukanlah sebuah tujuan, tetapi hanya sebuah alat untuk mengenali dan 'melihat' sesuatu yang lebih besar dan indah. Dunia ini pada dasarnya dipenuhi dengan *logoi spermatikoi*, "benih-benih kecerdasan". Ilmu pengetahuan yang dikembangkan manusia berupa sastra, matematika, musik, filsafat, dan ilmu-ilmu lain memberikan wawasan, inspirasi, kebijaksanaan, yang pada akhirnya mengarah pada Sumber Kebijaksanaan itu sendiri. Semua bentuk kecerdasan hanya mungkin diciptakan oleh kecerdasan yang tertinggi.

Guy Consolmagno, SJ, astronom yang menjadi kepala badan perbintangan di Vatikan, pernah mengatakan bahwa segala bentuk kebenaran yang ditemukan melalui ilmu pengetahuan, termasuk filsafat, sebenarnya mengarah kepada kebenaran utama yang tertinggi: **TUHAN**.

Maka sebelum melangkah ke lembaran-lembaran selanjutnya, sadarilah bahwa membaca dan mempelajari filsafat sepatutnya adalah untuk semakin dekat dengan sumber kebijaksanaan itu sendiri, sehingga filsafat, sekali lagi, bukanlah tujuan. Ia hanyalah jalan.

Filsafat Stoikisme bukanlah sebuah *quick fix*. Membaca dan memahami teks Stoikisme di level kognitif tidak lantas membuat kita mencapai kebahagiaan yang sempurna dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan. Saya percaya bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya adalah berkat dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Dialah yang memberikan segala yang baik.

Filsafat baru akan bisa menjadi laku hidup apabila kita sudah mampu 'beranjak' dari level kognitif ke level afektif; dari otak ke hati. Ketika ini terjadi, filsafat tak lagi hanya sebagai konsep di kepala, tetapi telah mengejawantahkan dirinya dalam bentuk perilaku.

Dan jangan keliru. Prinsip-prinsip Stoikisme yang terlihat sederhana ini tidak akan mudah dilakukan di konteks kehidupan nyata. *Sometimes you need to learn it the hard way.* Seringkali kita baru akan benar-benar memahami kebenaran prinsipnya setelah melalui proses dan pengalaman yang menyakitkan. Ingatlah bahwa filsuf Zeno dari Citium, filsuf pertama yang diyakini sebagai pencetus Stoikisme, harus kehilangan segalanya saat kapalnya karam di tengah lautan sebelum akhirnya sampai pada kebijaksanaan.

Semoga Stoikisme semakin mendekatkan kalian pada Sang Kebenaran Tertinggi, dan semoga perjalanan hidupmu akhirnya mengubahmu menjadi pribadi yang lebih bijaksana.

*That, my friend, is my hope.*



*Patung Seneca*

---

*"Apapun yang bisa terjadi kapan saja bisa terjadi hari ini."*

— Seneca



## DIKOTOMI KENDALI

*"Tuhan, berilah aku ketenangan untuk menerima hal-hal yang tidak bisa kuubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang bisa kuubah, dan kebijaksanaan untuk membedakan keduanya."*

Begitulah kira-kira bunyi doa ketenangan (*serenity prayer*) yang sangat terkenal itu. Tak ada yang tahu persis siapa yang pertama kali menulisnya, tetapi nama yang beredar secara umum adalah Reinhold Niebuhr, seorang teolog Protestan dari Amerika.

Filsuf Epictetus yang hidup di sekitar tahun 55 – 135 Masehi pun pernah mengutarakan hal serupa:

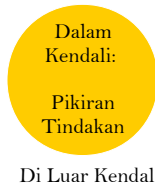


Epictetus

*"Tugas utama dalam hidup adalah mengenali dan memisahkan hal-hal eksternal yang tidak di bawah kendali saya, dan yang berkaitan dengan pilihan yang benar-benar saya kendalikan."*



Dikotomi kendali barangkali adalah ide utama dan yang paling mendasar dalam filsafat Stoikisme, juga yang paling mudah dipahami. Secara sederhana dikotomi kendali dapat digambarkan sebagai berikut; dimana yang di dalam kendali adalah pikiran dan pilihan tindakan, selebihnya ada di luar kendali kita.



Ryan Holiday, praktisi Stoikisme dan penulis buku *The Daily Stoic* mengekspresikan inti dari dikotomi kendali sebagai berikut:

*"Kita tidak dapat mengendalikan apa dan bagaimana sesuatu terjadi.  
Yang bisa kita kendalikan adalah bagaimana kita bereaksi terhadap  
apa yang terjadi."*

Kendali (*control*) dalam pemahaman Stoikisme adalah kemampuan untuk memutuskan (*decide*) dan mempengaruhi (*influence*) sesuatu.

Gretchen Rubin, seorang penulis buku sukses yang dikenal dengan karya-karyanya yang fenomenal seperti *The Happiness Project* mengatakan ini suatu kali saat wawancara,

*"Saya selalu memikirkan tindakan, bukan hasil. Dengan begitu saya selalu bisa berfokus pada hal-hal yang dapat saya pengaruhi. Jadi saya tidak pernah berpikir untuk 'membuat buku yang sukses', saya hanya berpikir bagaimana 'menulis buku terbaik semampu saya'."*

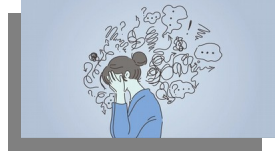
Kalau kita berfokus pada pilihan sikap atau tindakan yang dapat diambil dalam setiap situasi dan menerima berbagai hal yang di luar kendali sebagaimana adanya, para filsuf Stoikisme meyakini bahwa hidup kita akan lebih tenang. Itulah kekuatan dikotomi kendali.





## PREMEDITATIO MALORUM

Kita umumnya akan mudah bersyukur apabila kekhawatiran kita bukanlah suatu realitas pada saat ini.



Misalnya Anda mendadak khawatir karena salah satu anggota keluarga menunjukkan gejala mirip COVID-19. Setelah diuji dengan test PCR ternyata hasilnya negatif. Di saat kekhawatiran Anda tidak menjadi kenyataan, menjadi sangat mudah untuk bersyukur.

Inilah tujuan dari praktik *Premeditatio Malorum* yang digagas para filsuf Stoikisme. *Premeditatio Malorum*, istilah Latin untuk "mengkontemplasikan derita", adalah teknik psikologis yang akan membantu kita lebih siap secara mental untuk menghadapi kenyataan yang tidak selalu menyenangkan dan di saat yang sama membantu kita untuk bersyukur apabila hal atau peristiwa yang dikontemplasikan ternyata tidak menjadi kenyataan, juga untuk membantu kita sungguh 'menikmati' saat ini, karena kita menyadari bahwa kemalangan dan penderitaan bisa datang kapan saja.

Erupsi gunung Semeru yang terjadi baru-baru ini di Lumajang, Jawa Timur menjadi contoh nyata bagaimana kemalangan bisa memporakporandakan hidup dalam sekejap.



Booker T.  
Washington

---

*"Ketika saya akan mulai bekerja di pagi hari, saya tentu mengharapkan hari ini akan menyenangkan. Tetapi saya juga menyiapkan diri saya apabila ada berita buruk yang harus saya dengar hari ini, misalnya gedung sekolah saya terbakar, atau terjadi kecelakaan yang melukai saya, atau seseorang mempermalukan saya di hadapan publik."*

Begitulah praktik *Premeditatio Malorum* yang dilakukan Booker T. Washington, seorang pengelola sekolah dengan 1500-an siswa, penasihat bagi politisi dan aktivis dan pembicara tersohor di seantero Amerika yang hidup pada tahun 1856 – 1915.

Melakukan *Premeditatio Malorum* tidak berarti bahwa kita mengharapkan kemalangan terjadi; kita hanya menyiapkan diri apabila hal-hal tidak menyenangkan dalam hidup akhirnya terjadi, karena hidup manusia tidak terlepas dari penderitaan, dan berpikir positif semata tidak akan mengubah fakta tersebut.

Apa manfaat praktik kontemplasi seperti ini?

- Membantu kita lebih siaga terhadap kemungkinan terburuk yang bisa saja terjadi;
- Mengurangi beban mental saat penderitaan benar-benar terjadi;
- Menimbulkan rasa syukur;
- Meningkatkan kenikmatan akan hal-hal baik yang terjadi;
- Mengurangi penyesalan dalam hidup, karena kita berusaha untuk benar-benar berada di saat ini (*living in the present moment*).

Filsuf Seneca pernah berujar,



Seneca

*"Musibah terasa paling berat bagi mereka yang hanya mengharapkan keberuntungan."*

Latihan *Premeditatio Malorum* akan membantu mental Anda menjadi lebih tangguh menjalani lika-liku kehidupan.





## AMOR FATI

Kalau Anda masih ingat dengan doa ketenangan (*serenity prayer*) di bab Dikotomi Kendali sebelumnya, mari kita perhatikan lagi cuplikan kalimatnya,

*"Tuhan, berilah aku ketenangan untuk menerima hal-hal yang tidak bisa kuubah..."*

Ekspresi ini adalah *amor fati*.

Istilah Latin ini umumnya diartikan "mencintai takdir". Akan ada hal-hal atau keadaan dalam hidup yang memang sama sekali tidak dapat kita ubah, dan cara terbaik menghadapinya adalah dengan menerima keadaan tersebut. Penerimaan (*acceptance*) ini ternyata sangat sulit dilakukan. Ego kita akan selalu berusaha meyakinkan diri kita bahwa berbagai hal harus berjalan sesuai kehendak kita, bahwa kita harus bisa mengubah berbagai hal sebagaimana **seharusnya** kita harapkan.

Keinginan ini, oleh psikolog Albert Ellis, disebut dengan "**musturbation**", yaitu keinginan yang akut bahwa hal ini harus begini, hal itu harus begini, dan seterusnya. Kita selalu berpikir bahwa berbagai hal **harus** berjalan sesuai keinginan.

Dan inilah yang justru menghambat kita untuk menjalani apa yang aktual terjadi.

- "Andai saja dulu saya menikah dengan si A, mungkin kehidupan saya sekarang akan jauh lebih baik."
- "Andai kemarin saya mengambil jurusan Desain ketimbang Sastra, penghasilan saya sekarang akan lebih baik."

Pikiran-pikiran seperti di atas, atau yang mirip, barangkali pernah terlintas di benak kita. Faktanya adalah bahwa pikiran-pikiran tersebut bukanlah realitas di saat ini, dan walaupun ternyata pikiran itu menjadi realitas, tak ada yang mengetahui pasti bahwa implikasinya akan persis seperti imajinasi kita. Tak ada jaminan bahwa kehidupan kita atau penghasilan kita akan lebih baik.



Mencintai takdir bukanlah bersikap pasrah. Justru dengan menerima takdir sebagai bagian dari perjalanan kehidupan, orang bisa memperoleh kekuatan untuk bertahan. Dunia di sekitar kita adalah dunia yang sebagaimana adanya. Berbagai peristiwa yang terjadi adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi sebagaimana takdirnya menurut *logos* semesta.

Dan takdir berada di luar kendali kita. Karena itu sebenarnya tak ada pilihan lain bagi kita selain menerimanya.

Epictetus yang seorang budak sendiri pun tak pernah menyesali jalan hidupnya. Bahkan ia berkata,

*"Jangan menuntut peristiwa terjadi sesuai keinginanmu, tetapi justru inginkanlah agar hidup terjadi seperti apa adanya, dan jalanmu akan baik adanya."*





## MEMENTO MORI

Fakta bahwa kita semua akan mati adalah truisme; semua tahu bahwa pernyataan itu benar adanya. Kesadaran yang mendalam akan fakta ini ternyata mampu memberikan kekuatan dan ketenangan.

Tentang hal ini, filsuf Seneca pernah mengatakan,

*"Manusia kehilangan siang hari karena mengharapkan malam, dan kehilangan malam hari karena takut akan fajar."*

Banyak orang menderita dalam pikirannya dalam bentuk penyesalan akan sesuatu yang terjadi di masa lalu, dan dalam bentuk kekhawatiran akan masa depan yang belum terjadi. Akhirnya orang tidak benar-benar hidup di momen saat ini.

*Memento Mori* akan membawa kita kembali ke "rel saat ini"; bahwa kita masih hidup dan hidup sedang terjadi di detik ini, bukan di masa lalu atau di masa depan.

*"Kamu bisa saja meninggal dunia saat ini. Jadikanlah itu sebagai penentu apa yang akan engkau lakukan, katakan, dan pikirkan",* begitu salah satu pesan Marcus Aurelius dalam jurnal harian yang ditulisnya, *Meditations*.

Mengingat kematian, secara paradoks, justru membuat kita lebih bersukacita dalam menikmati kehidupan ini. Hidup adalah sepenuhnya rahmat, karena sebenarnya tak ada seorangpun dari kita yang layak untuk diberi kehidupan. Walaupun kita tak pernah ada, dunia akan tetap berjalan baik-baik saja.



Mumpung masih diberi waktu, *Memento Mori* membantu kita untuk mensyukuri kehidupan dan lebih bersukacita menjalaninya. Kematian begitu dekat. Pandemi COVID-19 saat ini menjadi "etalase besar" yang menunjukkan bahwa kehidupan manusia sangatlah rapuh; bahwa seseorang bisa berakhir kapan saja. Akhir hidup hanyalah soal waktu.

Sebuah ekspresi Latin menggambarkan waktu kematian ini dengan sangat jelas: *Hodie mihi, cras tibi*. Hari ini aku, besok kamu.



Berfokuslah pada apa yang penting dan bernilai, karena hari-hari hidup kita ibarat jam pasir. Pasir akan terus terlepas meluncur ke bawah hingga akhirnya ... tak ada lagi.





Patung Marcus Aurelius

---

*"Anda memiliki kekuatan atas pikiran Anda—bukan atas peristiwa yang di luar. Sadarilah ini, dan Anda akan menemukan kekuatan."*

— Marcus Aurelius

## Penutup

Demikianlah teman-teman empat pokok pikiran dalam filsafat Stoikisme. Semoga buku kecil ini membantumu untuk mengarungi hari demi hari kehidupan.

Tahun 2021 akan segera berlalu, dan tahun 2022 akan menyajikan segala sesuatu yang dimilikinya. Tak ada yang tahu persis apa yang akan terjadi di tahun 2022, tetapi seperti tahun-tahun sebelumnya, perjalanan waktu manusia selalu akan diwarnai dengan hal-hal yang menggembirakan dan yang tidak. Itulah fakta kehidupan. Semoga dengan memahami sedikit dari prinsip-prinsip Stoikisme ini, engkau akan bertumbuh lebih kuat dan lebih tenang menjalani semuanya.

Selamat menjalani hidup dengan jiwa seorang pembelajar. *Enjoy the moments, good luck and God bless you all in every step of the way.*

Cheers!