# Filosofi Stoa

## Sejarah Stoisisme

Zeno adalah pedagang kaya dari siprus pada medio 300 tahun SM yang melintasi laut mediterania untuk menjual semacam pewarna tekstil berwarna ungu yang sangat mahal, biasanya digunakan untuk pewaran jubah-jubah raja. Malang tidak dapat ditolak, kapalnya karam dan semua dagangannya karam serta Zeno harus terdampar di Athena. Disana ia mengujungi toko buku dan belajar filsafat dari Crates, filsuf aliran Cynic, sampai ia mengajar sendiri filsafatnya sendiri di teras berpilar (Stoa) Agora (tempat berkumpul di Athena) — Filosofi Teras, Henry Manampiring

**Indifferent to indifferent things**

“To live one’s life in the best way: the power to do this resides within our soul, if we are capable of being indifferent to indifferent things.” — Marcus Aurelius, Meditations

**Bahagia Kaum Stoa**

Bagi kaum stoa, bahagia adalah Apatheia. A=not, pathos=suffering. Sehingga aptheia adalah situasi dimana kita free from sufferings, free from emotions, freedom from all passions. Kebahagiaan bagi kaum stoa adalah tidanya penderitaam emosi, saat kita tidak diganggu oleh nafsu-nafsu (Seperti amarah, kecewa, rasa pahit, dan rasa iri hati)

Kunci kebahagiaan bagi kaum stoa adalah manakala kita terhindarkan dari nafsu-nafsu gak jelas, kecanduan/addicted terhadap sesuatu, angkara murka, kehilangan kendali, dendam kesumat, kecemasan obesesif, rasa kesal berlebihan yang dirangkum dalam empat jenis emosi negatif (iri hati, takut, sesal/pahit, dan rasa senang-nikmat)

Kaum stoa menempatkan kebahagiaan dalam ketenangan batin (peace of mind) dan bukan dari hal-hal eksternal. Rasa bahagia tidak didapat dari kenikmatan/kesenangan uang, makan, minum, seks, kekuasaan, atau posisi jabatan tinggi. Rasa bahagia didapat dari ketenangan batin yang dicapai lewat **askesis** / exercise (latihan) yang dilakukan sehari-hari.

**Tujuan Stoisisme**

Tujuan filosofi stoisisme adalah “eudaimonia” atau “hidup yang berkembang (flourishing).

Yang terutama ingin dicapai oleh Stoisisme adalah:

1. Hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, baper, dll)
2. Mendapatkan hidup yang tenteram (tranquil)Ketentraman hanya bisa diraih dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan
3. Hidup mengasah kebijakan (virtues)Empat kebijakan utama menurut Stoisisme:

* Kebijaksanaan (wisdom)Kemampuan mengambil keputusan terbaik didalam situasi apapun
* Keadilan (justice)Memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur
* Keberanian (courage)Keberanian berbuat yang benar; Berani berpegang pada prinsip yang benar
* Menahan diri (temperance)Disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri atas nafsu dan emosi

Tujuan utama dari filosofi teras adalah hidup dengan emosi negatif yang terkendali dan hidup dengan kebajikan (virtue/arete). Virtue berasal dari bahasa latin virtus yang diambil dari bahasa yunani arete. Arete bermakna:

* Menjalankan sifat dan esensi dasar kita dengan sebaik mungkin, dengan cara sehat dan terpuji (Donald Robertson)
* Hidup sebaik-baiknya sesuai dengan peruntukkan kita (Henry Manampiring)

**Praktik Stoa**

* [Indifferent to indifferent things](https://medium.com/@Ridwantf/neuro-science-journal-8aa56bc2be4a)
* Pembedaan “apa yang tergantung padaku” dan “apa yang tidak tergantung padaku”
* Teori korporalitas
* Pelurusan bahasa

**Stoa dan Depresi**

Depresi tidak boleh hanya dipandang dari aspek biologi saja bahwa depresi/kecemasan adalah malfungsi dari otak atau gen. Bagaimana jika depresi bukanlah sebuah “kerusakan”, tetapi justru “fungsi” alarm yang memberitahukan ada kebutuhan yang tidak terpenuhi? Depresi juga harus dilihat sebagai upaya tubuh memberi tahu sesuatu yang perlu diperbaiki dalam hidup kita

**Hidup Selaras dengan Alam**

* Satu prinsisp utama Stoisisme adalah bahwa kita harus “hidup selaras dengan alam” (in accordance with nature)
* Hal yang membedakan manusia dengan binatang adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakannya untuk hidup berkebajikan (live of virtues)
* Hidup selaras dengan alam, maksudnya adalah hiduo sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar
* Manusia yang hidup degan arete/virtue/kebajikan adalah ia yang sebai-baiknya menggunakan nalar dan rasionya
* Ketika kita tidak menggunakan nalar kita, kita akan rentan merasa tidak bahagia karena kita tidak lagi selaras dengan alam

**Keterkaitan dalam hidup/Interconnectedness**

* Stoisisme melihat segala sesuatu di alam semesta sebagai keterkaitan, termasuk semua peristiwa dalam hidup kita sehari-hari
* Tidak ada peristiwa yang benar-benar “kebetulan”. Segala sesuatu yang terjadi di masa lalu dan hari ini adalah hal tak terhindarkan karena merupakan rantai peristiwa-peristiwa sebelumnya
* Tidak ada peristiwa acak/random bahkan pada kejadian sekecil apapun. Menginjak eek kucing, kehilangan headset, dsb., semua adalah hasil rantai keterkaitan peristiwa-peristiwa lain. Menginjak eek kucing adalah rantai peristiwa kebeletnya kucing dan berjalannya kita sambil stalking medsos mantan
* Stoisisme melihat “keterikatan adalah bagian dari “Alam/Nature” , maka “melawan atau mengingkari peristiwa yang terjadi” sama saja dengan “melawan alam”. Stoisisme mengajarkan untuk hidup “Selaras dengan alam”, artinya menerima semua peristiwa yang terjadi karena semuanya terjadi mengikuti keteraturan “alam”.
* Marah-marah, denial, dendam, penyesalan, sumpah serapah, dsb., adalah bentuk melawan alam dan hanya sebuah kesia-siaan belaka

Referensi : <https://ridwantf.medium.com/filsafat-stoa-523982e43667>

**Ajaran stoisisme**

Stoisisme banyak diterapkan para pesohor Yunani-Romawi kuno sebagai bagian penguat mental menghadapi perang fisik di zamannya. Pada abad ke-21, filosofi ini kembali populer. Terutama di belahan dunia Barat.  
  
Beberapa tokoh yang memperkenalkan kembali filosofi ini ke publik, di antaranya William Irvine, Tim Feris, Ryan Holiday, dan Massimo Pigliucci. Filsafat ini masih dibutuhkan di zaman sekarang. Sebab, banyak dari kita lebih rentan menghadapi perang yang sifatnya tak langsung, tetapi bebannya lebih beragam.  
  
Misalnya, perang di media sosial. Saat bangun tidur, membuka telepon seluler dan mendapati berita bohong muncul di media sosial kita, emosi langsung campur aduk.

Kita lebih mudah marah untuk alasan-alasan yang tak logis, mulai dari berdebat karena berbeda pendapat hingga merundung satu sama lain. Belum lagi masalah dalam hidup sehari-hari, seperti masalah kemacetan atau persoalan ekonomi.

Segala problem itu membuat kita memang membutuhkan mental sekuat baja agar tak mudah terpengaruh, tak mudah jatuh, dan tetap fokus menjalani kehidupan layaknya manusia.

*Nah*, filosofi teras hadir menawarkan alternatif penguat mental atas semua permasalahan tadi.  
  
"Ada hal-hal yang berada di bawah kendali (tergantung pada) kita, ada hal-hal yang tidak di bawah kendali (tidak bergantung pada) kita," kata salah seorang pelopor stoisisme kuno, Epictetus, seperti dikutip dalam buku ini.  
  
Filosofi teras pada dasarnya mengajarkan dikotomi kendali menjadi dua hal itu saja. Pertama, ada hal-hal yang bukan di bawah kendali kita, yakni tindakan orang lain, opini orang lain, reputasi kita, kesehatan kita, kekayaan kita, kondisi kita saat lahir, segala sesuatu di luar pikiran dan tindakan kita seperti cuaca, gempa bumi, dan peristiwa alam lainnya, dan lainnya.

Kemudian, ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita, yaitu pertimbangan, opini, atau persepsi kita sendiri, keinginan kita, tujuan kita, dan segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita.  
  
Jadi, dengan sebegitu sempitnya lingkup kendali, artinya kita diwajibkan untuk menerima kenyataan bahwa banyak hal di luar sana yang senantiasa siap membuat kita kecewa. Sehingga, bagi filsuf stoa, menggantungkan kebahagian pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan adalah hal yang tak rasional.

Namun, bukan berarti kita diajarkan untuk menghindari hal-hal yang berada di luar kendali, justru kita harus menghadapinya dengan menerapkan kebijakan. Kita harus tetap sadar pada hal-hal di luar kendali, tetapi juga diwajibkan berbuat baik, apa pun alasannya serta kepada siapapun orangnya.

**Referensi :** <https://www.alinea.id/gaya-hidup/filosofi-teras-belajar-filsafat-stoa-dengan-menyenangkan-b1XhU9lg8>

**Dikotomi kendali dan trikotomi kendali**

Filsafat Stoa muncul sekitar 2300 tahun yang lalu, yang diperkenalkan oleh Zeno, ia merupakan seorang pedagang kaya dari Siprus (pulau diselatan Turki) yang sedang melakukan perjalanan dari Phoenicia dan Peiraeus dengan menggunakan kapal laut. Namun ditengah perjalanan, apa yang ditunggangi mengalami kecelakaan. Sejak saat itu Zeno kehilangan semuanya dan terdampar disebuah kota bernama Athena. Suatu hari di Athena, ia tertarik dengan buku Filsafat dan kemudian bertemu dengan Crates, seorang filsuf aliran Cynic yang ditunjuk oleh penjual buku. Kemudian dari hasil belajar Zeno, ia menemukan dan mengajarkan Stoisisme. Karena Zeno senang mengajar disebuah teras berpilar  (dalam bahasa yunani disebut Stoa) terletak disisi utara Agora (semacam alun-alun), tempat berkumpul. sehingga Henry Manampiring, seorang penulis buku “Filosofi Teras” yang aktif mempelajari Filsafat Stoa, menyebutnya Filosofi teras.

Salah satu sumber ketidakbahagiaan adalah ketika kita mencoba mengendalikan sesuatu, yang sebenarnya tidak dibawah kendali kita. sama halnya kita memupuk emosi negatif. Mengendalikan sesuatu yang tidak dibawah kendali adalah hal yang irasional. Mana mungkin seorang  inidividu memiliki kendali atas opini dan perlakuan individu yang lain.

Some things are up to us , some things are not up to us (Epictetus)

Dalam filsafat Stoa diajarkan prinsip “dikotomi kendali” yang dikemukakkan oleh Epictetus. Prinsip ini mengajarkan kita bahwa kendali dibagi menjadi dua. Pertama, ada hal-hal yang dibawah kendali kita, seperti pertimbangan, opini, persepsi, keinginan dan tujuan kita. dalam artian bahwa apa yang ada dibawah kendali kita itu bersifat merdeka. Kita memiliki kontrol atasnya. Kedua, ada hal-hal yang tidak dibawah kendali kita, seperti pertimbangan, persepsi, opini, keinginan, dan tujuan orang lain. Dalam artian sesuatu yang tidak dibawah kendali, adalah sesuatu yang tidak bisa kita kontrol.

Seperti contoh, saya memiliki seorang teman yang lebih muda dari saya (junior)- pada suatu hari ia sedang melaksanakan diskusi disebuah pelataran kampus dengan menghadirkan pemateri dari luar. Tak lama jam menunjukkan pukul 16.00 sesuai dengan jadwal diskusi dimulai tepat jam tersebut. Berselang beberapa menit setelah ia melihat jam, pemateri telah datang lebih dulu dari peserta diskusi. Saya melihat dengan jelas kekecewaan yang dia rasakan, matanya sayup dan terbata-bata dalam menanggapi pertanyaan-pertanyan pemateri “mana peserta mu?”. Kemudian saya mendekat, ia menyambut saya dengan pernyataan kecewa “manami anak-anak ini kodong” ucap teman saya. Ia terus mondar-mandir tanpa arah, satu-satunya harapan yang bersemayam dikepalanya: teman-temannya segera datang.

Melalui kasus diatas, penulis mencoba memetakan rentetan peristiwa dengan menerapkan prinsip dari Epictetus yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dalam kasus diatas, junior saya selaku penanggung jawab diskusi terlihat kecewa dengan tidak hadirnya beberapa teman yang ia harap hadir menemaninya duduk dan berdiskusi. Kecewa hadir karena opini terhadap suatu kejadian, dan mempengaruhi mental, yang tadinya bersemangat langsung merasa putus asa. Mental dan opini adalah sesuatu dibawah kendalinya. Sedangkan, kehadiran teman-temannya tidak dalam kendalinya. Membuat tunduk apa yang tidak dibawah kendali adalah salah satu sumber ketidakbahagiaan.

Selain dikotomi kendali, dalam ajaran filsafat Stoa juga mengajarkan prinsip Trikotomi kendali oleh William Irvine. Ia menambahkan, bahwa selain dari dua yang sudah dijelaskan diatas bahwa ada hal-hal dimana kita memiliki kendali **sebagian**atasnya. untuk menjelaskan arti sebagian, Irvine membagi dua bagian. Pertama, tujuan dalam diri (Internal goal) yaitu sesuatu yang bisa kita usahakan dalam mencapai tujuan. Kedua, hasil eksternal (Outcome-nya). Dalam buku filosofi teras, Irvine menyebut pendidikan, pekerjaan, dan pasangan masuk dalam kategori sebagian.

Sebagai contoh, saya kembali bercerita untuk memberikan gambaran agar pembaca mudah memahaminya. Saat duduk disebuah kedai, teman saya datang dengan wajah yang murung. Seolah tidak percaya pada apapun, bahkan sampai menuntut dunia harus adil. Ia sedang bermasalah dengan pacarnya. ia bertengkar. Hari itu terhitung sudah satu minggu hubungannya sedang tidak baik-baik saja. Teman saya terus bercerita, mulai dari awal pertemuaannya dengan si doi sampai dengan hal-hal kecil yang ia sukai. Dengan nada rendah ia berkata “saya selalu mencoba menghubungi, membicarakan apa yang belum tuntas, bahkan sampai mengklarifikasi apa yang tidak benar”. namun si doi masih belum memberi respon atas usaha yang dilakukan oleh teman saya.

Mencoba melakukan komunikasi dan keinginan untuk betemu adalah usaha yang teman saya tempuh untuk sampai pada pertemuan dengan kekasihnya (Internal goal). Namun keinginan si doi “mengiyakan atau tidak” adalah hak si doi sendiri. Teman saya tidak punya kendali selama hal itu menyangkut orang lain (Outcome-nya). Kalo kata Nyai Ontosoro “**kamu telah berjuang nak, sebaik-baiknya dan sehormat-hormatnya.**

**Interpretasi, Emosi, dan Rasio**

Menurut kaum Stoa kejadian atau peristiwa itu 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 kaum stoa, emosi negatif yang kita alami lahir dari interpretasi, sedangkan interpretasi lahir dari pikiran kita (suatu yang bias kita kendalikan). Untuk mengontrol interpretasi ketika kita diperhadapkan dengan kondisi macet, kita bisa berfikir lebih jauh, apa yang harusnya kita lakukan ketika sedang terjebak diantara kerumunan kendaraan. Seperti memanfaatkan waktu untuk berbicara dengan boncengan, atau jika sendirian kita bias berkontemplasi sedikit tentang hari ini. Jadi dapat dipahami bahwa interpretasi terhadap sesuatu akan mempengaruhi emosional kita.

“Bukan hal-hal atau peristiwa tertentu yang meresahkan kita, tetapi pertimbangan/pikiran/persepsi akan hal-hal dalam peristiwa tersebut”(Epictetus)

Dalam filsafat Stoa, emosi dan nalar tidak dipisahkan, melainkan saling mempengaruhi. Semisal dalam kasus diatas ketika kita berfikir bahwa terjebak macet itu buang-buang waktu dan marah-marah tidak akan mengubah keadaan. Berbeda dengan ketika kita memikirkan hal bermanfaat yang bias kita perbuat saat terjebak kemacetan. Dalam artian emosi negatif lahir dari nalar yang keliru.

Referensi : <http://centangbiru.co/filsafat-stoa-refleksi-atas-ketidak-bahagia-an/>

# Stoa dan Zen untuk Hidup Kita

Dua aliran berpikir kuno ini, yakni Zen dan Stoa, hendak menemukan akar dari segala penderitaan manusia, dan mencabutnya. Amat menarik bukan? Tidak hanya menarik, namun hal ini juga amatlah penting. Jutaan, bahkan milyaran orang, didera penderitaan, tanpa bisa menemukan jalan keluar, sehingga berulang kali berpikir untuk menghabisi nyawa sendiri.

“Tidaklah mungkin mendamaikan kebahagiaan di satu sisi, dan keinginan untuk mendapatkan apa yang tidak ada sekarang ini di sisi lain,” begitu kata Epictetus, pemikir Stoa yang hidup sekitar 2100 tahun yang lalu di Kekaisaran Romawi. Aliran Stoa berkembang dari kumpulan pemikir yang sering berdiskusi di pasar kota Athena, atau agora. Di sini, orang tidak hanya membeli dan berdagang, tetapi juga saling berdiskusi tentang beragam hal, mulai dari karya seni, politik sampai dengan filsafat. Para pemikir Stoa berkumpul di dekat pilar di Agora yang dikenal dengan nama pilar Stoa.

Fokus karya-karya mereka adalah logika dan etika. Namun, etikalah yang sungguh menjadi perhatian utama mereka. Bagi mereka, kebahagiaan tertinggi hanya dapat diperoleh dengan kehidupan yang berkeutamaan. Keutamaan ini hanya dapat diperoleh, jika orang bisa menyingkirkan semua kesalahpahaman tentang hidup, dan belajar untuk melatih pikiran serta emosi yang ada.

Di berbagai negara, aliran Stoa mulai kembali terkenal. Beragam buku ditulis. Bahkan, konsultasi manajemen bisnis, mulai dari sumber daya manusia sampai pemasaran, pun menggunakan banyak ide dari aliran ini. Beberapa buku mencoba melihat kaitan erat antara aliran Stoa dan ajaran-ajaran Zen Buddhis yang sudah lebih dahulu lahir dan tersebar.

Keduanya juga melahirkan banyak terapi kesehatan mental. Zen Buddhisme menjadi dasar bagi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) yang sudah banyak membantu orang untuk melampaui beragam penyakit akut. Stoa juga sudah melahirkan Stoic Mind-Training and Cognitive Behavioral Therapy. Dunia maya juga ramai dengan dua aliran ini yang bahkan berkembang menjadi Cyber-Zennist dan Cyberstoic.

Stoa menjadi amat terkenal sekarang ini, karena pendekatannya yang terbuka. Ia tidak terjebak pada ajaran mutlak apapun. Tidak ada aturan-aturan yang tidak masuk akal. Tidak ada pemujaan pada ajaran lama yang sudah tidak lagi cocok dengan perkembangan jaman.

Pijakan Stoa adalah akal budi, guna mengelola pikiran dan emosi. Jika diterapkan dengan seksama, ia bisa membantu orang melampaui segala bentuk penderitaan, dan mendorong hidup yang bermakna dalam hubungan dengan orang lain. Banyak kemiripan dengan pendekatan Zen Buddhis. Kedua aliran ini berpendapat, bahwa upaya melampaui penderitaan hidup manusia haruslah menjadi fokus utama kajian filsafat, agama dan ilmu pengetahuan.

Salah satu tokoh ternama di dalam aliran Stoa adalah Kaisar Romawi Markus Aurelius. Ia menulis buku yang berjudul Meditations. Sampai sekarang, buku ini terus dicetak ulang, karena masih menjadi inspirasi bagi banyak orang. Saya sempat membaca buku ini dengan seksama, sewaktu masa kuliah dulu.

**Kebebasan dan Kebijaksanaan**

Inti utama pemikiran Stoa dapat dirangkum di dalam kalimat berikut. “Beberapa hal berada di dalam kuasa kita. Namun, beberapa hal lainnya tidak.” Hal-hal yang berada dalam kuasa kita adalah pendapat kita, keinginan kita serta kebencian-kebencian yang kita rasakan. Sementara, hal-hal yang di luar kuasa kita adalah pendapat orang lain, perilaku orang lain dan bencana alam.

Di dalam pemikiran Stoa, kita perlu untuk bersikap tenang terhadap hal-hal yang berada di luar kuasa kita. Jika kita memaksakan kehendak terhadap hal-hal yang berada di luar kuasa kita, kita akan jatuh ke dalam kegagalan. Kita akan marah dan kecewa. Oleh karena itu, kita hanya perlu untuk fokus pada hal-hal yang berada di dalam kuasa kita. Inilah inti dari kebijaksanaan.

Epictetus menulis, “Jika kamu menolak untuk ikut serta di dalam perlombaan, dimana kemungkinan besar kamu akan kalah, maka kamu tidak akan pernah kalah.” Zen Buddhis memiliki ajaran yang kurang lebih serupa.

Sang Buddha Gautama, pendiri ajaran Buddha, pernah berkata, “Keuntungan dan kerugian, mendapatkan dan kehilangan, kehormatan dan penghinaan, celaan dan pujian, kenikmatan dan rasa sakit: semua hal ini tidaklah tetap, dan akan terus berubah. Dengan memahami ini, orang yang bijak mengamati semua hal yang terus berubah ini. Akhirnya, hal-hal yang memikat tidak lagi menarik hatinya, dan hal-hal yang jelek tidak lagi menimbulkan penolakan dan penderitaan.”

**Meditasi dan Politik**

Aliran Stoa dan Zen Buddhis sama-sama mengembangkan teknik bermeditasi. Salah satu yang paling banyak dikenal adalah meditasi dengan menyadari perubahan dari segala sesuatu. Karena semua berubah, tidak ada hal yang dapat sungguh kita kontrol. Kita lalu bisa menemukan kedamaian disini dan saat ini.

Stoa dan Zen bukan hanya ajaran soal kebahagiaan, tetapi juga ajaran politis. Keduanya menekankan martabat kehidupan dan tanggung jawab terhadap kebaikan bersama. Keduanya sepakat dalam soal kosmopolitanisme, yakni pandangan yang melihat manusia tidak hanya sebagai warga kelompok tertentu, melainkan sebagai warga semesta. Markus Aurelius pernah menulis, “Ketika kamu berpikir bahwa kamu sudah dilukai, terapkan cara berpikir ini: jika komunitas tidak dilukai karena hal ini, maka kamu juga tidak dilukai.”

Dalam banyak hal, ajaran Zen Buddhis jauh lebih kaya, daripada aliran Stoa. Berdasarkan sejarahnya, para pemikir Yunani Kuno setelah Kaisar Alexander memang banyak belajar dari filsafat India, terutama ajaran Hindu dan Buddhis klasik. Di masa sekarang, keduanya tetap bisa belajar dari satu sama lain, demi membantu banyak orang di jaman ini yang terjebak pada beragam penderitaan batin yang tak perlu.

Referensi : <https://rumahfilsafat.com/2018/01/22/stoa-dan-zen-untuk-hidup-kita/>

"The virtue is the only good for human beings, and the external things are not good or bad in themselves, but have value as material for virtue to act upon".

Suatu hari, seorang pemuda pergi ke rumah Socrates- filsuf besar Yunani, ia bertanya, "Tuan, saya datang untuk mencari kebijaksanaan Anda. Akankan Anda  menolongku?"  
  
Socrates memandang pemuda itu dan menjawab, "Bagaimana saya bisa membantu?"  
  
Pemuda itu berkata, "Saya ingin sukses besar. Maukah Anda mengajari saya semua yang perlu saya ketahui agar saya bisa sukses? "  
  
"Tentu saja," jawab Socrates. "Berjalanlah bersamaku". Socrates mulai berjalan dan menuju ke laut.  Setelah di atas pasir, Socrates terus berjalan menuju ke air.  Pria muda itu mengikuti. Ketika keduanya berada jauh dari tepi pantai, air sudah  mencapai dada sang pemuda tersebut, Socrates meletakkan tangannya di atas kepala pemuda itu dan dengan cepat menekannya ke bawah air.

Setelah sekitar sepuluh detik, pria muda itu berjuang mengangkat kepala ke permukaan dan mulai terengah-engah. Socrates melepaskan kepala bocah itu, berbalik dan berjalan pergi.  
  
Pria muda itu terkejut. Dia telah melakukan perjalanan jauh untuk bertemu dengan orang bijak  ini yang dia kagumi dan hormati, dan ketika dia meminta kebijaksanaannya, yang dia lakukan hanyalah meletakkan kepalanya di bawah air. "Tidak akan pernah lagi", sumpah pemuda itu, ia tidak akan meminta nasihat lagi dari Socrates.  
  
Setelah seminggu berlalu, pemuda itu berpikir mungkin dia melakukan sesuatu yang membuat Socrates kesal. Jadi dia kembali pergi mengunjungi Socrates.  Dia memohon Socrates untuk mengajarinya lagi semua yang perlu dia ketahui agar dia bisa sukses besar.  
  
Socrates tersenyum dan sekali lagi setuju. Dia meminta pemuda itu untuk mengikutinya, dan lagi-lagi mereka berjalan menuju laut.  Sama seperti sebelumnya, Socrates berjalan menjauhi pantai, ketika airnya setinggi dada, Socrates meraih kepala pemuda itu dan mendorongnya ke bawah air. Namun kali ini, pemuda itu sudah siap.

Sebelum tenggelam, dia menghirup udara sebanyak-banyaknya dan menahan napas selama hampir tiga puluh detik sebelum terengah-engah. Ketika dia menyeka air dari matanya, dia melihat Socrates sudah di pantai berjalan pergi.  
  
Sekarang pemuda itu marah. Dua kali dia mendekati Socrates untuk pengetahuan yang dia butuhkan untuk menjadi sukses besar dan dua kali Socrates membawanya ke laut dan meneggelamkan  kepalanya. Tidak akan pernah lagi dia dihina dan dihina seperti ini umpatnya dalam hati.  
  
Ya, tiga puluh hari berlalu dan pemuda itu terus berpikir. Dia benar-benar ingin sukses. Socrates memiliki kebijaksanaan yang dia butuhkan sehingga dia memutuskan untuk pergi terakhir kali untuk menemuinya. Setelah tiba di rumah Socrates, dia mengetuk pintu. Ketika Socrates muncul, pemuda itu berkata, "Anda ingat saya?"  
  
Socrates tersenyum lebar dan berkata, "Ya. Anda adalah pemuda yang ingin sukses besar. "  
  
Pria muda itu sekali lagi bertanya kepada Socrates, "Maukah Anda mengajari saya semua yang perlu saya ketahui dan semua yang saya butuhkan untuk belajar agar sukses?"  
  
Socrates mengangguk dan berkata, "Tentu saja." Kemudian dia mulai berjalan lagi  ke arah laut dengan diikuti oleh pemuda itu. Pemuda itu paham akan apa yang akan dilakukan Socrates terhadapnya, dia sudah siap betul menerima perlakuan yang sama seperti waktu yang lalu.  
  
Kali ini pemuda itu siap. Begitu Socrates meraih kepalanya, dia menghirup udara dalam-dalam, santai dan mampu menahan napas di bawah air selama hampir dua menit. Ketika akhirnya dia muncul di udara, Socrates sudah pergi.  
  
Dengan perasaan marah pemuda itu mengejar Socrates. Ketika dia beberapa kaki dari Socrates dia berteriak, "Tuan, mengapa setiap kali saya datang kepada Anda dan meminta bantuan Anda untuk mendapatkan kebijaksanaan dan pengetahuan tentang bagaimana menjadi sukses besar, yang Anda lakukan hanyalah membawa aku keluar menuju laut dan menenggelamkan kepalaku? "  
  
Socrates berbalik, menghadap pemuda itu, dan berkata, "Nak, engkau sudah mencoba tiga kali untuk belajar rahasia menjadi sukses besar. Rahasianya sederhana: Ketika kamu ingin sukses sebanyak kamu ingin bernafas, kamu akan sukses besar. "  
  
Dalam [filsafat](https://www.kompasiana.com/tag/filsafat) Stoicism, kunci menuju kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup ditemukan lewat merespons --- tidak bereaksi terhadap keadaan dunia luar. Stoics mengajarkan walaupun kita tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi pada kita dalam hidup, kita tentu bisa mengendalikan respons kita. Dalam hal kemampuan menanggapi segala sesuatu, Anda perlu memperhatikan, sadar, dan bertanggung jawab atas emosi dan perilaku Anda.  
  
Dalam hal apa pun, kita dapat memilih untuk melihat permasalahan dengan cara yang produktif, atau dengan cara yang merusak.  Stoics memilih untuk melihat gelas selalu setengah penuh. Ada ruang kosong dalam diri kita untuk senantiasa kita isi. Keadaan yang buruk akan semakin bertambah buruk ketika diri kita merasa penuh, dan tidak mampu untuk mendatangkan hal baru melengkapi pikirian-pikiran kita tentang berbagai peristiwa atau pengalaman lama.  
  
Ilustrasi cerita seorang pemuda bersama filosof Socrates menggambarkan tentang pengalaman menemukan sesuatu yang berharga, dan menjadikan poros kekuatan meraih sukses. Namun kadang pikiran untuk sukses tidak selalu sebanding dengan upaya yang ditempuh, kecuali akhirnya memilih untuk bersikap destruktif.  
  
Kesuksesan besar dalam hidup menurut pengikut Stoicism (stoa) berawal dari kebahagiaan dalam diri. Aliran filsafat yang dikembangkan oleh sekolah filsafat  Helenistik yang didirikan oleh Zeno dari Citium Athena, pada awal abad ke-3 SM. Stoicisme adalah filsafat etika pribadi yang diinformasikan oleh sistem logika dan pandangannya tentang dunia alami.

Menurut ajarannya, sebagai makhluk sosial, jalan menuju eudaimonia (kebahagiaan) bagi manusia ditemukan dalam menerima momen saat itu muncul, dengan tidak membiarkan diri dikendalikan oleh keinginan untuk kesenangan atau ketakutan akan rasa sakit, dengan menggunakan pikiran seseorang untuk memahami dunia dan melakukan apa yang menjadi  bagian dari  rencana alam, dan dengan bekerjasama,  memperlakukan orang lain secara adil dan baik.  
  
Orang-orang Stoa secara khusus dikenal karena mengajarkan bahwa "kebajikan adalah satu-satunya kebaikan" bagi manusia, dan bahwa hal-hal eksternal --- seperti kesehatan, kekayaan, dan kesenangan --- tidak baik atau buruk dalam diri mereka sendiri ( adiaphora ), tetapi materi sebagai sesiatu yang memiliki nilai untuk ditindaklanjuti dalam kebajikan.  
  
Sukses dalam kehidupan kaum Stoa dilihat dari perspektif kualitas internal. Bukan kelengkapan eksternal. Karena pada dasarnya manusia menjadi sempurna bukan dati luar dirinya, namun dari dalam dirinya.  
  
Dalam terminologi keimanan, seseorang menjadi "beruntung", karena ia memiliki kualitas kepribadian dari dalam dirinya -- fitrah. Kemudian hal itu menuntunnya menjadi baik dengan melakukan kebajikan. Dalam hal ini, setiap kebajikan bersifat universal, ia adalah bagian dari kausalitas alam.  
  
Stoa juga berpendapat bahwa emosi destruktif tertentu dihasilkan dari kesalahan penilaian, dan mereka percaya bahwa seseorang  harus memiliki tujuan dalam hidupnya  untuk "merawat dan mengatur" segala keinginanya yang selaras  dengan alam.

Karena itu, kaum Stoa menganggap indikasi terbaik dari filosofi seseorang bukanlah tentang apa yang dikatakan, tetapi bagaimana seseorang berperilaku.   Untuk menjalani kehidupan yang baik, seseorang harus memahami aturan tatanan alam karena mereka pikir semuanya berakar di alam.

Referensi : <https://www.kompasiana.com/bungram/5e27aa26097f36763e14f8e2/filosofi-kesuksesan-kaum-stoa>

Stoisisme adalah ilmu filsafat yang dicetus oleh seorang filsuf bernama Zeno di awal abad ke-3 SM. Stoisisme sendiri berasal dari bahasa yunani yaitu Stoikos yang berarti beranda, hal ini karena ajaran Zeno sering dilakukan di beranda berlukis. Ajaran Zeno sendiri banyak dipengaruhi oleh Socrates dan filsafat Sinisme hingga dia memulai ajaran filsafatnya sendiri.

Tokoh terkenal yang menganut filsafat stoisisme adalah Kaisar Marcus Aurelius, Epictetus, dan Seneca. Mereka adalah sosok-sosok yang terkenal karena mempraktikkan dan menyebarkan ilmu filsafat ini. Inti dari filsafat ini adalah sebuah cara hidup untuk menerima keadaannya di dunia yang mencerminkan kemampuan nalar manusia.

Filsafat stoisisme 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. Stoisisme membantu kita untuk hidup selaras dengan alam dan menerima kondisi yang kita miliki saat ini sehingga kita bisa bersyukur dan menemukan kebahagiaan.

## 1. Hidup selaras dengan alam

Ajaran utama dari stoisisme adalah agar kita dapat hidup selaras dengan alam. Apakah artinya? Hidup selaras dengan alam berarti kita harus menggunakan nalar yang membuat kita berbeda dari makhluk ciptaan Tuhan yang lain. Aplikasi nyata dari nilai ini adalah berusaha mengendalikan diri agar tidak serta merta mengikuti hawa nafsu dan emosi.

Pernahkah kamu merasa dibuat kesal oleh seseorang dan tanpa pikir panjang langsung mengucapkan berbagai macam sumpah serapah? Padahal jika ditelaah lebih dalam, mungkin orang tersebut tidak sengaja atau terpaksa dilakukan karena terburu-buru. Jika seperti itu, apa gunanya kamu marah-marah? Selain membuang energi, kamu pun juga membuat mood menjadi jelek bukan?

Hidup selaras dengan alam juga berarti kita sadar bahwa segala hal di dunia ini memiliki keterkaitan. Sebagai contoh saat lingkungan tempat kita tinggal mengalami banjir, jika kita sadar bahwa banjir tersebut terjadi karena curah hujan yang tinggi, banyak orang membuang sampah sembarangan, dll maka kita tidak perlu membuang tenaga untuk saling menyalahkan karena kejadian itu memang sesuai kehendak alam.

Hidup selaras dengan alam tidak mengajarkan kita untuk menjadi pasrah dengan keadaan, tetapi menerima keadaan tersebut dengan lapang dada sehingga kita tidak mudah terbawa emosi dan bisa bertindak dengan nalar. Hal ini akan membantu kamu untuk lebih bahagia dan bahkan menemukan sebuah solusi cerdas untuk masalah yang sedang kamu hadapi.

## 2. Dikotomi kendali

Para filsuf stoisisme membuat pembagian yang jelas antara hal yang bisa kita kendalikan dan tidak bisa kita kendalikan. Hal-hal yang bisa kita kendalikan adalah motivasi, tujuan hidup, usaha, dan opini. Sedangkan, hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan adalah kekayaan, opini/ perilaku orang lain, kesehatan, dsb.

Stoisisme menggambarkan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan sebagai hal yang tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan kita, sedangkan hal-hal yang dapat kita kendalikanlah yang menentukan kebahagiaan kita. Hal ini membuat kita sadar bahwa kamu merasa bahagia atau tidak sepenuhnya berada di bawah kendali kita, jadi apa yang membuat kamu tidak merasa bahagia saat ini?

Mungkin saat ini kamu berpendapat bahwa kekayaan, kesehatan, opini orang lain, dll juga berpengaruh terhadap kebahagiaan kita. Itulah yang disebut oleh para filsuf stoisisme bahwa kita telah menjadi "budak" akan suatu hal. Jika kita menggantungkan diri pada harta atau hal-hal yang di luar kendali kita. Semakin kita menggantungkan diri pada hal di luar kendali kita, maka semakin takut kita akan kehilangan hal tersebut dan justru membuat kita sulit menemukan kebahagiaan.

Mungkin kamu juga berpikir bahwa hal di luar kendali seperti kekayaan dan kesehatan bisa kita kendalikan. Namun, kamu jangan keliru karena yang sebetulnya bisa kita kendalikan adalah usaha untuk mendapatkannya dan bukan hasilnya. Seperti kata pepatah,

"Manusia yang berusaha dan Tuhan yang menentukan hasilnya"

## 3. Kendalikan persepsi

Sadarkah kita bahwa sebagian besar rasa sedih dan marah yang kita alami sebetulnya berasal dari persepsi diri sendiri terhadap suatu hal? Contohnya jika kita tidak diajak jalan-jalan bersama teman-teman sekali saja, kita mungkin akan merasa sedih dan jengkel sehingga memutuskan untuk menjelek-jelekkan teman atau bahkan tidak menganggap mereka sebagai teman lagi.

Padahal jika kita lebih tenang, hal yang kita alami hanya ditinggal bermain oleh teman sekali saja tetapi karena kita membangun persepsi berlebihan justru kita berpotensi kehilangan teman selama-lamanya. Padahal, bisa saja mereka tidak mengajak karena waktunya yang tidak pas saat itu.

Stoisisme mengajarkan kita untuk melihat suatu hal secara tidak berlebihan dan fokus pada saja pada kejadian serta situasi yang ada. Dengan begitu kita bisa mengendalikan emosi dan sebaliknya membuat persepsi positif yang membuat kita lebih bersemangat. Contohnya "oh, mungkin mereka sedang mempersiapkan hadiah untukku."

## 4. Jangan salahkan diri sendiri

Seringkali jika kita mengalami suatu musibah atau ketidakberuntungan, kita justru menyalahkan diri sendiri dan membuat kita semakin depresi. Stoisisme mengajarkan agar kita berhenti berpikir hal tersebut dan coba untuk mengendalikan persepsi kita terhadap suatu kejadian.

Sadarilah bahwa apa yang kita alami adalah sesuatu yang di luar kendali sehingga tidak perlu merasa sedih karenanya dan bahwa kejadian itu merupakan kehendak alam karena segala hal di dunia ini saling berhubungan satu sama lain.

Stoisisme tidak mengajarkan kita untuk pasrah dan menyalahkan orang lain, tetapi untuk menerima kejadian yang ada dan tidak bereaksi berlebihan terhadapnya. Dengan begitu kita bisa lebih percaya diri untuk memperbaikinya atau mencoba lebih baik di kesempatan lain.

## 5. Berkaryalah!

"So you were born to feel “nice”? Instead of doing things and experiencing them? Don’t you see the plants, the birds, the ants and spiders and bees going about their individual tasks, putting the world in order, as best they can? And you’re not willing to do your job as a human being? Why aren’t you running to do what your nature demands?"

Marcus mengatakan bahwa setiap makhluk hidup memiliki panggilan alam untuk memenuhi perannya masing-masing. Jadi, jika kita melawan panggilan alam dan hanya berdiam diri saja tanpa melakukan apapun yang bermanfaat, apakah kita betul-betul akan merasa bahagia?

Stoisisme mendorong kita untuk berkarya dan bersosialisi dengan orang lain agar kita tidak melupakan hakikat kita sebagai manusia yaitu makhluk sosial dan produktif. Dengan begitu, kita diyakini bisa menjadi lebih tangguh dan menemukan kebahagiaan yang sebenarnya.

Nah, jadi itulah 5 pelajaran penting yang bisa kita dapatkan dari filosofi stoisisme. Stoisimen menekankan pada keselarasan dengan alam dan penggunaan nalar manusia agar kita menjadi tangguh dan menemukan kebahagiaan.

Referensi : <https://www.idntimes.com/science/discovery/deny-hung/5-pelajaran-penting-stoisisme-c1c2/5>

Depresi sedang marak. Sebuah kajian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendapati [dalam satu dekade saja ada peningkatan 20%](https://www.theguardian.com/society/2017/mar/31/depression-is-leading-cause-of-disability-worldwide-says-who-study) kasus depresi.

Saya bekerja di sebuah kampus universitas. Banyak orang mungkin membayangkan tempat semacam itu menciptakan semangat dan gairah, tapi belakangan tampaknya lebih banyak keletihan dan kelesuan. Saya juga merasakannya, pada hari-hari tertentu sulit rasanya menghadapi dunia.

Sebagai seorang sarjana filsafat kuno dan praktisi [stoisisme](http://modernstoicism.com/), saya dapati penghiburan dalam karya-karya para filsuf stoik Romawi seperti [Marcus Aurelius](http://www.iep.utm.edu/marcus/), Kaisar Roma, dan [Epictetus](http://www.iep.utm.edu/epictetu/), guru filsafat Stoik dan seorang mantan budak.

Perangkat apa saja yang ditawarkan para pemikir kuno itu untuk mengatasi depresi?

Tentu saja harus saya tambahkan di sini bahwa depresi klinis, yang merupakan masalah kesehatan serius dan harus dirawat oleh seorang profesional, adalah perkara yang berbeda dari jenis depresi dan keletihan biasa yang sesekali menghinggapi sebagian besar dari kita.

## Apakah stoisisme itu?

Stoisisme didasarkan pada ide bahwa tujuan hidup adalah hidup selaras dengan alam. Alam itu sendiri didefinisikan sebagai keseluruhan kosmos, termasuk rekan-rekan kita sesama manusia.

Epictetus, yang mazhab Stoisismenya berkembang pada abad kedua Masehi, [memberitahu kita](http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html) cara mewujudkan ide ini. Dia berkata, “ada hal-hal yang berada dalam kendali kita dan ada hal-hal yang tidak berada dalam kendali kita.” Maka, jika sesuatu tidak berada dalam kendali kita, tidak layak mengerahkan energi untuk itu.

Meditasi Markus Aurelius. [W&M Libraries](https://www.flickr.com/photos/scrc/26407841620/in/photolist-5wFPY-5Sq6EH-5RMg8F-7sk448-5qhUpF-dPti48-VyRttQ-XZJCTe-Gez6h9), [CC BY-NC-ND](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Kendati demikian, ada masanya, bahkan bagi para pemikir itu, saat-saat mereka menemui kesulitan untuk menjalankan tugas-tugas mereka. Marcus Aurelius, yang, sebagai kaisar Imperium Romawi dari tahun 161-180 M, adalah orang paling berkuasa di dunia, menjelaskan dalam salah satu bagian “Meditasi”, kumpulan tulisannya, bahwa dia sedang berjuang untuk bangkit dari tempat tidur. Dia pun [berkata kepada dirinya sendiri](http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.5.five.html),

*“Aku bangun untuk melakukan pekerjaan seorang manusia. Lalu, mengapa aku begitu jengkel ketika aku keluar untuk melakukan hal yang ditakdirkan untukku dan merupakan alasan aku ada di dunia ini? Atau aku memang diciptakan untuk ini, berbaring di tempat tidur dan menghangatkan diri di balik selimut?”*

Dia juga tahu bahwa nasihat ini bisa ampuh bisa juga tidak suatu hari nanti. Karena itulah, walaupun dia memaksa dirinya menjalani hidup, Markus menegaskan [apa yang mungkin dia hadapi](http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.2.two.html):

*“Katakan kepada dirimu sendiri di awal hari, aku akan bertemu dengan orang-orang usil, tak tahu di untung, brutal, pengkhianat, pendengki, dan tidak ramah.”*

Walaupun ucapan ini mungkin tampak tidak terlalu berguna, sejauh ia memusatkan perhatian pada semua kemungkinan negatif dan kesukaran-kesukaran tersebut, ada sebuah poin stoik sangat penting di sini. Mengapa mengingatkan diri tentang kesukaran bisa bermanfaat?

## Menghadapi dunia dengan metode stoik

Filsuf stoik Epictetus memberikan jawaban–jawaban yang bisa membantu kita mengantisipasi berbagai kemungkinan dan mempersiapkan kita menghadapi apa yang akan datang. Dia [mengatakan](http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html) dalam “Enchiridion”:

***Baca juga:*** [*Apakah orang yang religius lebih bermoral?*](https://theconversation.com/apakah-orang-yang-religius-lebih-bermoral-87034)

*“Ketika engkau hendak melakukan suatu perbuatan, ingatkan dirimu perbuatan macam apa itu. Jika engkau hendak pergi ke pemandian, ingat-ingat dalam benakmu apa yang mungkin terjadi di pemandian—ada orang yang bersimbur-simburan, orang yang dorong-dorongan, orang yang menghina, orang yang mencuri. Dan engkau akan melakukan perbuatan dengan lebih aman jika sejak awal engkau mengatakan, ‘Aku ingin mandi dan menjaga pilihan-pilihanku sesuai dengan alam’; begitu pula untuk setiap perbuatan yang lain.”*

Contoh Epictetus tentang pemandian Romawi bisa diadaptasi dalam konteks kontemporer dengan mempertimbangkan segala macam hal yang mungkin terjadi di tempat kerja, ketika menglaju, atau di rumah.

Epictetus memberitahu kita agar siap menghadapi berbagai situasi dengan sikap realistis terhadap hal-hal sebagaimana adanya.

Marcus Aurelius memberikan [panduan yang lebih spesifik](http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.2.two.html) bagaimana cara merespons.

*“Aku, dengan demikian, tidak bisa dicelakai oleh orang-orang ini, juga tidak bisa marah dengan orang yang sama denganku, aku juga tidak bisa membencinya, karena kita ada untuk bekerja sama, seperti kaki, tangan, kelopak mata, atau dua baris gigi di rahang atas dan rahang bawah kita. Merugikan satu sama lain dengan demikian bertentangan dengan alam; dan marah dengan orang lain serta berpaling darinya jelas merugikan dirinya.”*

Dalam semua itu, apa yang diingatkan para filsuf itu kepada kita adalah hidup selaras dengan alam berarti menyadari bahwa orang paling sulit yang kita temui bisa jadi sama seperti kita—seseorang mungkin sedang berjuang melawan kesedihan dan kenestapaannya sendiri.

Dengan menyadari ini, akan lebih mudah untuk memaafkan mereka yang tidak sejalan dengan kita. Namun lebih dari itu, barangkali, ini memudahkan kita untuk lebih pemaaf terhadap diri sendiri. Ini membantu kita memahami soal penderitaan dan tentang makna menjadi manusia.

## Penderitaan dan solusinya

Ide ini diperkuat dengan penjelasan [Epictetus](http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html) mengenai sumber penderitaan manusia:

“Yang membuat susah perasaan seseorang bukanlah sesuatu itu sendiri melainkan penilaian mereka tentang hal tersebut.”

Epictetus. [Wikimedia Commons](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Epictetus.jpg#file)

Kesal tentang sesuatu bukanlah hasil dari sesuatu yang tampaknya mengesalkan itu; tapi, penilaian tentang sesuatu itulah yang membuat orang tertekan.

Penilaian kita, bukan hal-hal atau peristiwa eksternal, adalah sumber penderitaan manusia.

Solusi bagi semua ini, menurut Epictetus, adalah pergeseran dalam sikap terhadap hal-hal yang akan terjadi. Ketika suatu hari kita, dengan pengetahuan penuh tentang apa yang mungkin terjadi hari itu dapat menyadari bahwa kita tetap harus terus maju dan menghadapi yang akan terjadi, maka kita bisa terus melangkah dalam hidup.

Ini berarti melepaskan konsepsi tentang bagaimana segala sesuatu mestinya berjalan, dan menerima segala sesuatu itu apa adanya, termasuk yang paling menjengkelkan dan menyesakkan.

Jika sudah begitu, “kerja seorang manusia” mungkin tak tampak begitu menciutkan nyali.

Referensi : <https://theconversation.com/stoisisme-filsafat-romawi-penawar-depresi-87687>

Youtube

[Filosofi Stoicism: Belajar Menjadi Manusia (Filosofi Teras) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Y9RwkNMQKiA&ab_channel=SatuPersen-IndonesianLifeSchool)

[Filosofi Stoicism (Ekspektasi dan Kebahagiaan) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=1mb2np3cMTY&ab_channel=SatuPersen-IndonesianLifeSchool)

[(5) How to be a Stoic | Hidup Bahagia ala Stoa - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=nvSMSKuFH5M&ab_channel=SiKutuBuku)

[(5) Cara untuk Bangkit dari Masalah Hidup (Filosofi Teras) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=PSP3LF4OZ2c&ab_channel=SatuPersen-IndonesianLifeSchool)

[Filosofi Teras (Stoicism): Menghilangkan Sakit Hati Akibat Penolakan dan Putus Cinta - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=tV5Uoa6apqc)

[(5) Filosofi Teras (Stoicism): Menghilangkan Sakit Hati Akibat Penolakan dan Putus Cinta - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=tV5Uoa6apqc&ab_channel=SatuPersen-IndonesianLifeSchool)