

HENRY MANAMPIRING

Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA

Filosofi TERAS

FILSAFAT YUNANI-ROMAWI KUNO
UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI



"Buku *Filosofi Teras* ini memberi cara latihan mental supaya kita memiliki syaraf titanium dan tidak gampang KO kesamber galau."

— Dr. A. Setyo Wibowo, Dosen Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

APAKAH KAMU SERING
....MERASA KHAWATIR
AKAN BANYAK HAL?
....BAPERAN?
....SUSAH MOVE-ON?
....MUDAH TERSINGGUNG
DAN MARAH-MARAH
DI SOCIAL MEDIA
MAUPUN DUNIA NYATA?



Lebih dari 2.000 tahun lalu, sebuah mazhab filsafat menemukan akar masalah dan juga solusi dari banyak emosi negatif. Stoisme, atau Filosofi Teras, adalah filsafat Yunani-Romawi kuno yang bisa membantu kita mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan.

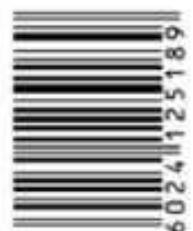
Jauh dari kesan filsafat sebagai topik berat dan mengawang-awang, Filosofi Teras justru bersifat praktis dan relevan dengan kehidupan Generasi Milenial dan Gen-Z masa kini.

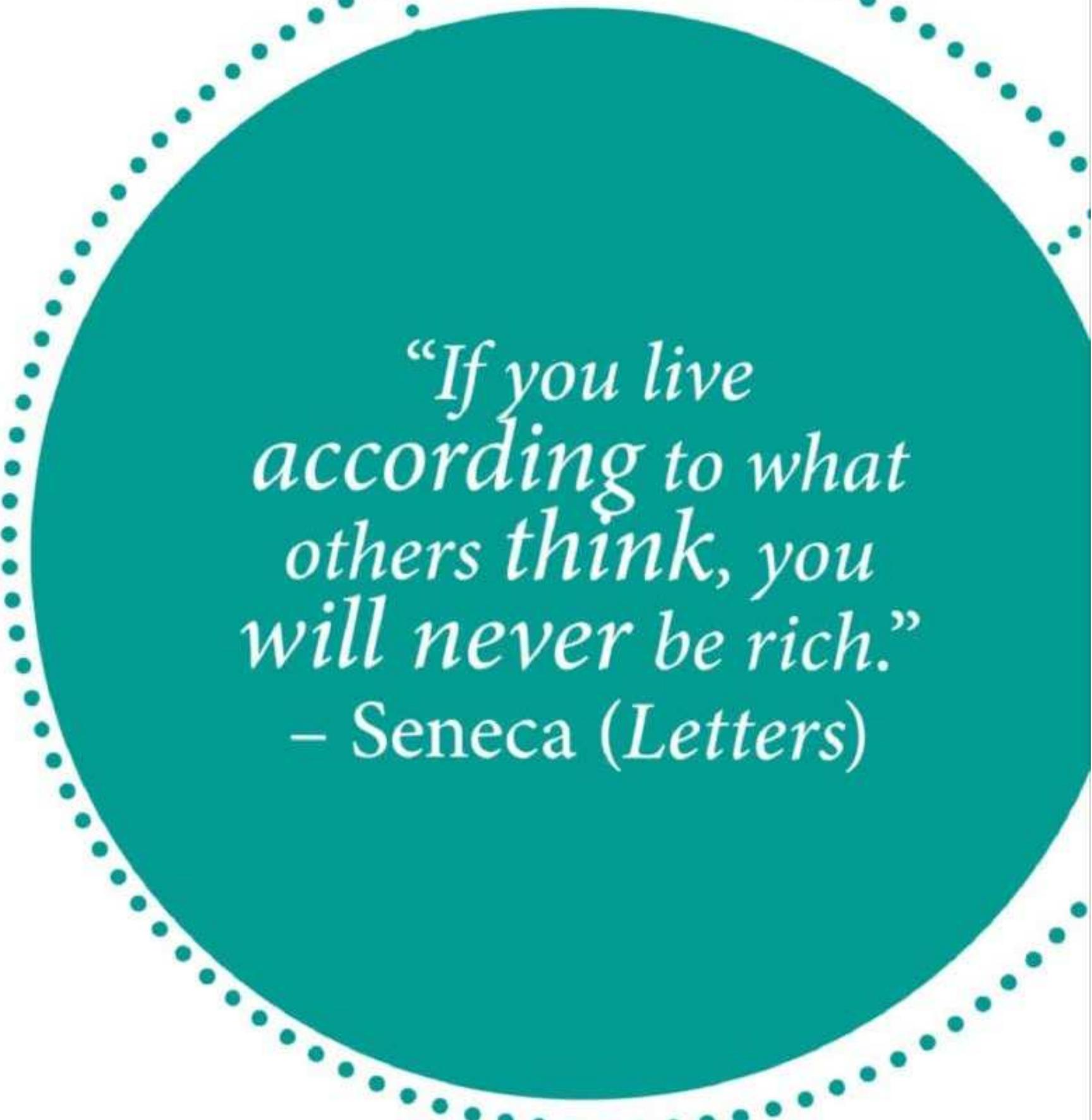


HENRY MANAMPIRING, penulis best-seller *The Alpha Girl's Guide*, membagikan pemahaman akan Stoisme dan pengalaman mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari dalam bahasa yang ringan, jenaka, dan disertai ilustrasi oleh Levina Lesmana.



SELF IMPROVEMENT





*“If you live
according to what
others think, you
will never be rich.”*

– Seneca (*Letters*)

Filosofi Teras

Filsafat Yunani-Romawi Kuno
untuk Mental Tangguh Masa Kini
Copyright © 2019, Henry Manampiring

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh
Penerbit Buku Kompas, 2019
PT Kompas Media Nusantara
Jl. Palmerah Selatan 26-28
Jakarta 10270
e-mail: buku@kompas.com

Editor: Patricia Wulandari
Ilustrator: Levina Lesmana
Desain Cover: Levina Lesmana
Layout: Cindy Alif

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

xxiv + 320 hlm.; 13 cm x 19 cm
ISBN: 978-602-412-518-9
eISBN: 978-602-412-519-6
KMN: 581815108

Perpustakaan Nasional RI, Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Manampiring, Henry
Filosofi teras : filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk mental tangguh masa kini / Henry Manampiring ; editor, Patricia Wulandari. — Jakarta : Kompas Media Nusantara, 2018.
344 hlm. ; 19 cm.

Bibliografi : hlm. ...
ISBN 978-602-412-518-9

1. Filsafat kuno. I. Judul. II. Patricia Wulandari.

181.2

Isi di luar tanggung jawab Percetakan Gramedia, Jakarta

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Filosofi Teras

**Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk
Mental Tangguh Masa Kini**

Henry Manampiring

Ilustrator: Levina Lesmana



Daftar Isi

Kata Pengantar	vii
Prakata: Mengapa Saya Menulis Buku Ini?	xix
BAB SATU	
SURVEI KHAWATIR NASIONAL	1
<i>The Cost of Worrying:</i>	6
"Masalah khawatir bukan masalah "di pikiran" saja!"	
Wawancara dengan Dr. Andri SpKJ FAPM	7
Intisari Wawancara dengan Dr. Andri:	16
BAB DUA	
SEBUAH FILOSOFI YANG REALISTIS	17
<i>The Problem with Positive Thinking.....</i>	18
Filosofi Teras	22
Apa TUJUAN UTAMA dari Filosofi Teras?	27
Intisari Bab 2:	34
BAB TIGA	
HIDUP SELARAS DENGAN ALAM	35
Makhluk Sosial.....	38
Keterkaitan Segala Sesuatu di Dalam Hidup (<i>Interconnectedness</i>)	39
Intisari Bab 3:	44
BAB EMPAT	
DIKOTOMI KENDALI.....	45
Pasrah pada Keadaan?	54
Dikotomi Kendali di Situasi Sehari-hari.....	57
Dari Dikotomi Kendali menjadi Trikotomi Kendali	63
Tirani Opini Orang Lain.....	72
<i>Preferred/Unpreferred Indifferents</i>	76
Memperlakukan Harta Benda (dan <i>Preferred Indifferent</i> Lainnya) seperti Main Bola	80
Mengingat Sifat Sebenarnya dari Benda-benda (dan manusia).....	80
Sekali Lagi tentang Pasrah pada Nasib	84
Menyikapi Kekayaan Orang Lain.....	87
Intisari Bab 4:	92
BAB LIMA	
MENGENDALIKAN INTERPRETASI DAN PERSEPSI	93
Kekuatan Pertimbangan (<i>Judgment</i>) dan Persepsi	98
Melawan Interpretasi Otomatis.....	100
Melawan Lebay	111
Kultus Individu	114
<i>The Inner Citadel (Benteng di Dalam Diri).....</i>	115
Intisari Bab 5	117
"Kita harus aware (sadar) dengan apa yang kita pikirkan pada situasi tertentu."	
Wawancara dengan Wiwit Puspitasari	118
Intisari wawancara dengan Wiwit Puspitasari.....	126

BAB ENAM

MEMPERKUAT MENTAL	127
Jangan Ribet	136
Sebuah Eksperimen yang (Separuh) Berhasil?	138
<i>Seeing from Other People's Perspective</i>	141
<i>If You Can't be with the One You Love</i>	143
<i>Amor Fati</i>	144
Masa Lalu Sudah Mati	150
Intisari Bab 6:	151
"Kita sebenarnya sama. Ngapain sih berantem hanya karena politik?"	
Wawancara dengan Llia @salsabeela	152
Intisari wawancara dengan Llia:	158

BAB TUJUH

HIDUP DI ANTARA ORANG YANG MENYEBALKAN	159
Butuh Dua Pihak untuk Merasa Terhina	163
Mungkin Tidak Ada Motivasi Jahat	167
Mengasihani Mereka yang Jahat kepada Kita	170
Kemarahan Kita Lebih Merusak daripada Perlakuan yang Kita Terima ...	173
Mungkin Kita yang Salah?	174
Waspada "Kurang Kerjaan"	175
<i>Instruct or Endure</i>	177
Kemarahan: "Gila Sementara"	180
Jangan Sampai Kita Mengisolasi Diri	181
Berkata Jujur Selalu	184
Terkadang, Ada Orang-orang yang Harus Dihindari	187
Beberapa Tips Berurusan dengan Orang Lain, dari Marcus Aurelius	189
Manusia Lain: Kerja Kita	192
Pentingnya "Manajemen Orang Lain" di Dalam Hidup Kita	193
Intisari Bab 7:	194
Wawancara dengan Cania Citta Irlanie Editor Geolive dan Geotimes	195
Intisari wawancara dengan Cania:	204

BAB DELAPAN

MENGHADAPI KESUSAHAN DAN MUSIBAH	205
Melawan Pola Pikir Destruktif	209
Menerima Penderitaan	212
Menang dengan Bertahan	213
Latihan Menderita	214
Halangan adalah Jalan	220
Intisari Bab 8:	224

BAB SEMBILAN

Menjadi Orang Tua	225
Biasakan Menggunakan Nalar	227
Menerapkan Dikotomi Kendali kepada Anak?	227
Dikotomi Kendali bagi Orang tua	230
Membekali dengan Kebijaksanaan, bukan Harta	233
Pendidikan bagi Anak Laki-laki dan Perempuan	234

Pentingnya Anak Bersosialisasi	234
Melatih Anak Menghadapi Perlakuan Buruk.....	235
Melatih Anak Menghadapi Kegagalan.....	237
Tidak Merasa Anak Berhutang kepada Kita?	238
Menghadapi Kehilangan Anak.....	241
Intisari Bab 9:.....	245
“Parenting adalah memilih untuk berdamai dengan hal-hal yang tidak bisa kita kontrol”	
Wawancara dengan Agstried Piethers	246
Psikolog Anak dan Pendidikan.....	246
Intisari wawancara dengan Agstried Piethers:.....	256
BAB SEPULUH	
<i>CITIZEN OF THE WORLD</i>	257
Mengatasi Masalah Dunia	261
Apalah Kemampuan Saya Menghadapi Masalah Dunia?.....	263
Mereka Datang....dan Kita Diam.....	266
Intisari Bab 10:.....	270
BAB SEBELAS	
TENTANG KEMATIAN	271
Kesia-siaan Kenangan.....	275
Kematian sebagai Bagian dari Alam	276
Humor Khas Filosofi Teras	278
Intisari Bab 11:.....	280
BAB DUA BELAS	
PENUTUP	281
Tiga Disiplin.....	287
EPILOG	
MEMPRAKTIKKAN FILOSOFI TERAS.....	293
“Cheat Sheet”.....	294
Pentingnya Faktor Fisik.....	296
Beberapa Praktik yang bisa Dicoba	297
Terhubung dengan Prokopton Lain	300
Filsafat sebagai Obat.....	300
Laku Nyata Lebih Penting	301
Kerendahan Hati Seorang Prokopton	301
Daftar Pustaka.....	304
Lampiran	306
Ucapan Terima Kasih.....	317
Profil Henry Manampiring	319
Profil Levina Lesmana.....	320

Kata Pengantar

Bahagia ala Stoa

Oleh: A. Setyo Wibowo

Filsuf di Medan Perang

Di sebuah perbatasan utara kekaisaran Romawi bernama Germania, pagi masih sangat gelap. Utusan tentara Romawi yang dikirim bernegosiasi dengan kaum Barbar pulang tanpa kepala. Kudanya kembali membawa utusan malang yang tinggal jasadnya. Jenderal Maximus (diperankan oleh Russell Crowe) tidak melihat jalan lain kecuali menyiapkan ribuan legiun Romawinya untuk pertempuran tak terelakkan dengan kaum Barbar.

Anak panah dan busurnya disiapkan, ketapel raksasa diisi bola api. Para prajurit infanteri merapatkan tameng, mengenggam erat tombak dan menghunus pedang pendek dari sarungnya. Usai memberi instruksi pada pasukan infanteri, Maximus naik kuda, bergerak memutar memimpin pasukan kavaleri untuk menyergap kaum Barbar dari belakang. Begitu aba-aba "serang" dikumandangkan, ribuan anak panah, ratusan bola api menyembur kaum Barbar yang memekik maju menyerang pasukan Romawi. Dua bala tentara bertempur dalam gelapnya pagi buta, saling memotong, mengayunkan pedang, kapak, dan apa pun yang bisa membuat lawannya terjungkal mati. Maximus dengan ratusan pasukan kudanya menembus gelapnya hutan, menyerang kaum Barbar dari belakang. Taktik *Supit Urang* (jepitan udang) membuat kaum Barbar kacau dan habis dibantai legiun Romawi di perbatasan utara Imperium Romawi, di daerah Austria sekarang ini.

Dari kejauhan, di atas sebuah bukit kecil, duduk tenang di kudanya, dikelilingi pasukan Pretoria (penjaga Kaisar), Marcus Aurelius memperhatikan semuanya. Dialah yang memutuskan mengirim utusan untuk mencoba negosiasi dengan kaum

Barbar. Sampai saat terakhir ia mengharapkan perdamaian dengan mereka. Namun, perang tak terelakkan. Ia hanya bisa menjalankan tugasnya sebagai Kaisar: memerintahkan Maximus melakukan apa yang terbaik untuk Roma.

Pada saat fajar mereka, dengan lega ia menyaksikan keberhasilan jenderalnya, Maximus, mengalahkan kaum barbar di *Germania*. Namun, bukannya senang, ia malah bertanya kepada Maximus tentang perlu tidaknya peperangan tadi dilakukan: "Saat orang merasa bahwa akhir hidupnya sudah dekat, ia mulai bertanya-tanya apakah hidupnya memiliki tujuan... Apakah aku akan dikenang sebagai filsuf, prajurit, atau tiran?"¹

Film berjudul *Gladiator* yang disutradari Ridley Scott, tahun 2000, pada 15 menit pertamanya menggambarkan Kaisar Romawi bernama Marcus Aurelius (yang diperankan oleh Richard Harris). Kaisar pemimpin pertempuran di Germania ini adalah seorang filsuf. Ia dikenal sebagai salah satu tokoh pengusung filsafat Stoia (yang dalam buku ini diterjemahkan sebagai *Filosofi Teras*). Bukannya berhura-hura menikmati kemenangan, Marcus Aurelius malah melakukan permenungan diri: apakah tindakanku tepat, apakah peperangan dengan korban demikian banyak memang perlu dilakukan? Di film ini digambarkan bahwa pada malam hari, Kaisar yang bijak ini tekun mencatatkan permenungan-permenungan pribadinya di tenda peperangan.

Seorang filsuf menjadi kaisar dan memimpin peperangan? Bukankah filsafat ilmu yang menjemukan, susah, rumit, dan cenderung tanpa faedah? Masak sih seorang filsuf sampai difilmkan oleh Hollywood? Tontonlah film *Gladiator*. Untuk saya sendiri, film itu tak terlupakan.

Marcus Aurelius adalah filsuf, dan ia menulis buku yang sampai sekarang ini—1.800 tahun setelah kematiannya—masih dibaca dan direnungkan banyak orang. Judul bukunya, paling tidak demikian yang selama ini dipercaya orang, adalah *Eis Heauton, For Himself*, kadang diterjemahkan sebagai *Meditations*.

Marcus Aurelius hidup di abad kedua Masehi. Mengikuti filsafat Stoia, ia sibuk beraktivitas sebagai pemimpin politik dan peperangan. Bagaimana mungkin filsafat yang biasanya

¹ Komentar tentang film *Gladiator* dengan Filsafat Stoia ini bisa ditemukan dalam artikel

BAB ENAM

MEMPERKUAT MENTAL	127
Jangan Ribet	136
Sebuah Eksperimen yang (Separuh) Berhasil?	138
<i>Seeing from Other People's Perspective</i>	141
<i>If You Can't be with the One You Love</i>	143
<i>Amor Fati</i>	144
Masa Lalu Sudah Mati	150
Intisari Bab 6:	151
"Kita sebenarnya sama. Ngapain sih berantem hanya karena politik?"	
Wawancara dengan Llia @salsabeela	152
Intisari wawancara dengan Llia:	158

BAB TUJUH

HIDUP DI ANTARA ORANG YANG MENYEBALKAN	159
Butuh Dua Pihak untuk Merasa Terhina	163
Mungkin Tidak Ada Motivasi Jahat	167
Mengasihani Mereka yang Jahat kepada Kita	170
Kemarahan Kita Lebih Merusak daripada Perlakuan yang Kita Terima ...	173
Mungkin Kita yang Salah?	174
Waspada "Kurang Kerjaan"	175
<i>Instruct or Endure</i>	177
Kemarahan: "Gila Sementara"	180
Jangan Sampai Kita Mengisolasi Diri	181
Berkata Jujur Selalu	184
Terkadang, Ada Orang-orang yang Harus Dihindari	187
Beberapa Tips Berurusan dengan Orang Lain, dari Marcus Aurelius	189
Manusia Lain: Kerja Kita	192
Pentingnya "Manajemen Orang Lain" di Dalam Hidup Kita	193
Intisari Bab 7:	194
Wawancara dengan Cania Citta Irlanie Editor Geolive dan Geotimes	195
Intisari wawancara dengan Cania:	204

BAB DELAPAN

MENGHADAPI KESUSAHAN DAN MUSIBAH	205
Melawan Pola Pikir Destruktif	209
Menerima Penderitaan	212
Menang dengan Bertahan	213
Latihan Menderita	214
Halangan adalah Jalan	220
Intisari Bab 8:	224

BAB SEMBILAN

Menjadi Orang Tua	225
Biasakan Menggunakan Nalar	227
Menerapkan Dikotomi Kendali kepada Anak?	227
Dikotomi Kendali bagi Orang tua	230
Membekali dengan Kebijaksanaan, bukan Harta	233
Pendidikan bagi Anak Laki-laki dan Perempuan	234

Pentingnya Anak Bersosialisasi	234
Melatih Anak Menghadapi Perlakuan Buruk.....	235
Melatih Anak Menghadapi Kegagalan.....	237
Tidak Merasa Anak Berhutang kepada Kita?	238
Menghadapi Kehilangan Anak.....	241
Intisari Bab 9:.....	245
“Parenting adalah memilih untuk berdamai dengan hal-hal yang tidak bisa kita kontrol”	
Wawancara dengan Agstried Piethers	246
Psikolog Anak dan Pendidikan.....	246
Intisari wawancara dengan Agstried Piethers:.....	256
BAB SEPULUH	
<i>CITIZEN OF THE WORLD</i>	257
Mengatasi Masalah Dunia	261
Apalah Kemampuan Saya Menghadapi Masalah Dunia?.....	263
Mereka Datang....dan Kita Diam.....	266
Intisari Bab 10:.....	270
BAB SEBELAS	
TENTANG KEMATIAN	271
Kesia-siaan Kenangan.....	275
Kematian sebagai Bagian dari Alam	276
Humor Khas Filosofi Teras	278
Intisari Bab 11:.....	280
BAB DUA BELAS	
PENUTUP	281
Tiga Disiplin.....	287
EPILOG	
MEMPRAKTIKKAN FILOSOFI TERAS.....	293
“Cheat Sheet”.....	294
Pentingnya Faktor Fisik.....	296
Beberapa Praktik yang bisa Dicoba	297
Terhubung dengan Prokopton Lain	300
Filsafat sebagai Obat.....	300
Laku Nyata Lebih Penting	301
Kerendahan Hati Seorang Prokopton	301
Daftar Pustaka.....	304
Lampiran	306
Ucapan Terima Kasih.....	317
Profil Henry Manampiring	319
Profil Levina Lesmana.....	320

Kata Pengantar

Bahagia ala Stoa

Oleh: A. Setyo Wibowo

Filsuf di Medan Perang

Di sebuah perbatasan utara kekaisaran Romawi bernama Germania, pagi masih sangat gelap. Utusan tentara Romawi yang dikirim bernegosiasi dengan kaum Barbar pulang tanpa kepala. Kudanya kembali membawa utusan malang yang tinggal jasadnya. Jenderal Maximus (diperankan oleh Russell Crowe) tidak melihat jalan lain kecuali menyiapkan ribuan legiun Romawinya untuk pertempuran tak terelakkan dengan kaum Barbar.

Anak panah dan busurnya disiapkan, ketapel raksasa diisi bola api. Para prajurit infanteri merapatkan tameng, mengenggam erat tombak dan menghunus pedang pendek dari sarungnya. Usai memberi instruksi pada pasukan infanteri, Maximus naik kuda, bergerak memutar memimpin pasukan kavaleri untuk menyergap kaum Barbar dari belakang. Begitu aba-aba "serang" dikumandangkan, ribuan anak panah, ratusan bola api menyembur kaum Barbar yang memekik maju menyerang pasukan Romawi. Dua bala tentara bertempur dalam gelapnya pagi buta, saling memotong, mengayunkan pedang, kapak, dan apa pun yang bisa membuat lawannya terjungkal mati. Maximus dengan ratusan pasukan kudanya menembus gelapnya hutan, menyerang kaum Barbar dari belakang. Taktik *Supit Urang* (jepitan udang) membuat kaum Barbar kacau dan habis dibantai legiun Romawi di perbatasan utara Imperium Romawi, di daerah Austria sekarang ini.

Dari kejauhan, di atas sebuah bukit kecil, duduk tenang di kudanya, dikelilingi pasukan Pretoria (penjaga Kaisar), Marcus Aurelius memperhatikan semuanya. Dialah yang memutuskan mengirim utusan untuk mencoba negosiasi dengan kaum

Barbar. Sampai saat terakhir ia mengharapkan perdamaian dengan mereka. Namun, perang tak terelakkan. Ia hanya bisa menjalankan tugasnya sebagai Kaisar: memerintahkan Maximus melakukan apa yang terbaik untuk Roma.

Pada saat fajar mereka, dengan lega ia menyaksikan keberhasilan jenderalnya, Maximus, mengalahkan kaum barbar di *Germania*. Namun, bukannya senang, ia malah bertanya kepada Maximus tentang perlu tidaknya peperangan tadi dilakukan: "Saat orang merasa bahwa akhir hidupnya sudah dekat, ia mulai bertanya-tanya apakah hidupnya memiliki tujuan... Apakah aku akan dikenang sebagai filsuf, prajurit, atau tiran?"¹

Film berjudul *Gladiator* yang disutradari Ridley Scott, tahun 2000, pada 15 menit pertamanya menggambarkan Kaisar Romawi bernama Marcus Aurelius (yang diperankan oleh Richard Harris). Kaisar pemimpin pertempuran di Germania ini adalah seorang filsuf. Ia dikenal sebagai salah satu tokoh pengusung filsafat Stoia (yang dalam buku ini diterjemahkan sebagai *Filosofi Teras*). Bukannya berhura-hura menikmati kemenangan, Marcus Aurelius malah melakukan permenungan diri: apakah tindakanku tepat, apakah peperangan dengan korban demikian banyak memang perlu dilakukan? Di film ini digambarkan bahwa pada malam hari, Kaisar yang bijak ini tekun mencatatkan permenungan-permenungan pribadinya di tenda peperangan.

Seorang filsuf menjadi kaisar dan memimpin peperangan? Bukankah filsafat ilmu yang menjemukan, susah, rumit, dan cenderung tanpa faedah? Masak sih seorang filsuf sampai difilmkan oleh Hollywood? Tontonlah film *Gladiator*. Untuk saya sendiri, film itu tak terlupakan.

Marcus Aurelius adalah filsuf, dan ia menulis buku yang sampai sekarang ini—1.800 tahun setelah kematiannya—masih dibaca dan direnungkan banyak orang. Judul bukunya, paling tidak demikian yang selama ini dipercaya orang, adalah *Eis Heauton, For Himself*, kadang diterjemahkan sebagai *Meditations*.

Marcus Aurelius hidup di abad kedua Masehi. Mengikuti filsafat Stoia, ia sibuk beraktivitas sebagai pemimpin politik dan peperangan. Bagaimana mungkin filsafat yang biasanya

¹ Komentar tentang film *Gladiator* dengan Filsafat Stoia ini bisa ditemukan dalam artikel

dianggap membuat orang lari dari dunia justru dipraktikkan di tengah kancah politik dan peperangan? Marcus Aurelius justru membutuhkan filsafat untuk melindungi kedamaian jiwanya.

Lewat latihan konkret dan menuliskan setiap hari refleksi atas pengalamannya, Marcus Aurelius membangun jiwanya seperti benteng yang kokoh. Mengikuti Epiktetos (seorang budak Romawi), ia selalu berlatih memilah "apa yang tergantung padaku dan apa yang tak tergantung padaku" supaya terhindarkan dari penyakit jiwa (yaitu emosi-emosi negatif). Selain itu, Marcus Aurelius mempraktikkan kategori sulit dalam filsafat Stoa, yaitu, *kathekonta* (kewajiban-kewajiban sosial yang sebenarnya "tidak wajib" tapi toh "selayaknya" dilakukan).

Filsafat Stoa Relevan?

Apa buktinya bahwa filsafat Stoa relevan? Apakah generasi milenial yang hidup dengan *gadget* dan media sosial masih perlu membaca filsafat? Untuk kita di zaman *now*, ajaran yang asal-usulnya sudah ribuan tahun bukankah sudah *zadul*?

Pertama-tama, kita jangan berasumsi buruk dulu pada filsafat. Bisa jadi kita memang belum pernah membaca filsafat? Bisa jadi kita salah belajar filsafat, atau salah mendapatkan guru filsafat, sehingga bukannya senang pada filsafat, kita malah jadi benci dan alergi pada filsafat. Filsafat Stoa berbeda, ia adalah sebuah *way of life, jalan hidup*. Bukankah kita sudah punya agama? Lha, apa salahnya beragama sambil mempelajari filsafat supaya agama kita makin mantap?

Bagi para ahli filsafat Yunani dan Hellenistik, ajaran Platonisme, Aristotelisme, Sinisme, Epikurisme, dan filsafat Stoa sering disebut sebagai aliran-aliran yang mengajarkan jalan hidup. Mereka memang aliran filsafat, tetapi bukan dalam arti cara berpikir ruwet dan menjelimet serta tidak relevan dengan hidup sehari-hari. *Way of life* ini yang membantu Kaisar Marcus Aurelius menjalankan tugas-tugasnya sebagai penguasa dengan baik. Ia dikenang sebagai "Kaisar Baik" terakhir di Imperium Romawi. Ia sangat memperhatikan warganya, hidupnya jauh dari hedonisme, dan dikenal sebagai penguasa yang adil dan penuh belas kasihan.

siapa pun tanpa harus memperdebatkan asal muasalnya. Mereka yang religius akan memandang nalar/rasio sebagai sebuah karunia dari Sang Pencipta dan mungkin bersifat abstrak, dalam arti tidak berwujud fisik atau bagian dari ruh manusia. Sebaliknya, mereka yang skeptis dan sangat berpegangan pada sains mungkin melihat nalar murni sebagai fungsi biologis, produk evolusi ratusan ribu tahun, hasil kerja dan interaksi berbagai bagian di otak yang rumit.

It does not matter where it came from. Stoisme lebih menekankan bahwa rasionalitas adalah fitur unik dari manusia. Walaupun ilmu psikiatri dan saraf modern mengerti bahwa fungsi nalar bisa menjadi rusak/terganggu karena gangguan otak atau penggunaan narkoba, tetapi untuk pembahasan ini kita mengasumsikan fungsi nalar yang sehat pada kebanyakan orang.

Sampai di sini mungkin kamu berpikir, "YA ELAH, APA ISTIMEWANYA INI? GUE JUGA UDAH TAU KALO MANUSIA LEBIH PINTER DARI BINATANG!" Ini mungkin pemahaman lama bagi kita semua, tetapi kemudian Stoisme lebih jauh lagi mengajarkan mengapa kita **harus** selalu *menggunakan* rasionalitas. Argumennya kurang lebih seperti berikut:

- Jika kita ingin hidup bahagia, bebas dari emosi negatif, kita "harus hidup selaras dengan Alam".
- Alam memberikan manusia rasionalitas sebagai fitur unik yang membedakannya dari binatang.
- "Hidup selaras dengan Alam" untuk manusia artinya kita HARUS menggunakan nalar. Saat kita tidak menggunakannya, praktis kita tidak berbeda dengan binatang.
- Ketika kita tidak menggunakan nalar kita, selain kita menjadi sama dengan binatang, kita akan rentan merasa tidak bahagia, karena kita telah "tidak selaras lagi dengan Alam". Bayangkan seekor singa yang sifat dasarnya adalah tinggal di savanna luas di alam bebas, kemudian harus tinggal di kurungan sempit di kebun binatang. Singa yang hidupnya sudah tidak selaras lagi dengan Alam ini rasanya sulit merasa 'bahagia', bahkan walaupun makanannya dijamin sekalipun.

Coba kita pikirkan situasi-situasi sehari-hari di mana kita mungkin kehilangan nalar, akal sehat, atau kepala dingin—walau hanya sesaat:

- Kita menerima *e-mail* pekerjaan yang—menurut kita—sengaja menyinggung perasaan pribadi. Kita segera membalas *e-mail* tersebut dengan kosakata berbagai penghuni kebun binatang (padahal kita tidak berkantor di kebun binatang).
- Kita sedang berkendara di jalan, kemudian kendaraan kita disalip orang. Serta-merta kita emosi dan marah-marah, bahkan sampai mengejar penyerobot tersebut untuk membals dendam (padahal, kita sedang naik skuter, sementara yang *nyalip* naik mobil Ferrari. *Etapi kekejer juga sih kalau lagi macet....*).
- Kita mencium wangi parfum perempuan lain di baju suami dan tanpa berpikir panjang kita menyentuhkan panci ke pipi suami (dengan kecepatan tinggi).
- Kita baru berkenalan dengan perempuan cantik, kemudian langsung mengajaknya tidur bersama.
- Kita membaca sebuah *posting-an* provokatif di media sosial dan langsung emosi, sehingga kita marah-marah di bagian *comment* atau segera mem-*forward*-nya ke banyak orang tanpa mengecek dulu kebenarannya.

Di semua contoh situasi tadi, kita sedang tidak menggunakan nalar/rasio dan hanya mengikuti hawa nafsu. Apakah kira-kira semua tindakan tadi akan membawa hasil yang positif? (Bayangkan nasib sang suami yang dielus panci dengan kecepatan tinggi tadi). Inilah yang dimaksudkan di dalam Stoisme, agar kita “hidup selaras dengan Alam”, yaitu, se bisa mungkin, di setiap situasi hidup, kita tidak kehilangan nalar kita dan berlaku seperti binatang, yang akhirnya berujung kepada ketidakbahagiaan (dan dalam beberapa kasus, *benjol* di kepala orang lain).

Makhluk Sosial

Selain memiliki nalar, Stoisme percaya bahwa sifat alami (*nature*) manusia adalah *social creatures* (makhluk sosial). Artinya, kita harus hidup sebagai bagian dari kelompok yang

lebih besar. Jika ini digabungkan dengan prinsip manusia harus menggunakan nalar tadi, seorang praktisi Stoia—seharusnya—hidup secara sosial, yaitu tidak mengisolasi diri dari manusia lainnya, dan juga berhubungan dengan orang lain secara rasional.

Percuma kalau kita menjadi bijak dan tahu segala hal, tetapi memutus hubungan dengan sesamanya. Sebaliknya, percuma juga kita aktif secara sosial, tetapi tidak menggunakan nalar, dan bahkan sampai dikuasai emosi negatif, seperti marah, dengki, dan iri hati. Penggunaan nalar dan hidup sosial berjalan beriringan. Kita semua tahu bahwa hidup dengan orang lain pada kenyataannya memang tidak mudah. Setiap hari kita akan berhadapan dengan perilaku orang lain yang menjengkelkan. Para filsuf Stoia menyadari sepenuhnya hal itu, dan nanti kita akan melihat bagaimana caranya praktisi Stoisme bisa hidup berdampingan dengan orang lain secara rasional dan damai, bahkan di antara orang yang (kita anggap) menyebalkan sekalipun.

Keterkaitan Segala Sesuatu di Dalam Hidup (*Interconnectedness*)

“Hidup selaras dengan Alam” menuntut kita menyadari adanya keterkaitan (*interconnectedness*) di kehidupan ini. Stoisme melihat segala sesuatu di alam semesta ini sebagai keterkaitan, bagaikan jaring-jaring raksasa, termasuk semua peristiwa di dalam hidup kita sehari-hari. Dengan kata lain, kejadian-kejadian yang ada di dalam hidup kita adalah hasil rantai peristiwa yang panjang, dari peristiwa “besar” sampai peristiwa yang terkesan “remeh” sekalipun.

Jadi, jika suatu hari kita menginjak e’ek kucing di jalan (umumnya tidak sengaja, saya tidak pernah kenal orang yang senang menginjak e’ek kucing....), maka ini bukanlah sebuah peristiwa acak/*random*, tetapi adalah hasil rantai banyak peristiwa lain. Misalnya, si kucing e’ek di situ karena memang sudah kebelet dan pada saat itu titik tersebut tampak nyaman untuk si kucing buang hajat. Kemudian, kita pas sedang melewati jalanan tersebut dan sibuk *stalking* media sosial mantan sampai tidak memperhatikan jalan, dan *JREK!* Teriniaklah e’ek kucing itu oleh kita.



Tidak ada peristiwa yang betul-betul "kebetulan". Atau, dengan kata lain, sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu dan sedang terjadi pada detik ini juga adalah hal tak terhindarkan karena merupakan mata rantai dari peristiwa-peristiwa sebelumnya.

Kamu mungkin berpikir bahwa ini mirip dengan konsep "takdir". Perbedaannya adalah Stoisme tidak mengharuskan adanya dewa-dewi atau Tuhan yang merancang keterkaitan peristiwa-peristiwa ini. Sebagian filsuf Stoa mengatribusikannya kepada Tuhan, sementara sebagian lainnya sekadar melihat alam semesta bagaikan mekanisme raksasa yang bergerak menurut hukum-hukum alam. Sama seperti konsep nalar di atas, tidak terlalu penting "dari mana" keterkaitan ini ada untuk kita bisa menjadikan Stoisme sebagai laku hidup, yang penting adalah menyadari bahwa eksistensi setiap manusia adalah bagian dari Alam yang lebih besar. Hidup kita sangat terkait di jaring semesta ini, dan semua peristiwa di dalam hidup ini menaati hukum dan aturan "Alam".

Dunia sains modern mengenal *The Butterfly Effect* (Efek Kupu-Kupu) di dalam *Chaos Theory* yang mengingatkan saya pada *interconnectedness* di Stoisme. Singkatnya, Efek Kupu-Kupu berkata kepakan sayap seekor kupu-kupu di Amerika Serikat bisa menyebabkan topan badai di China beberapa waktu kemudian. *Waduh! Lebay amat? Masak iya?* Efek Kupu-Kupu ini sering dijadikan ilustrasi dalam menjelaskan *Chaos Theory*.

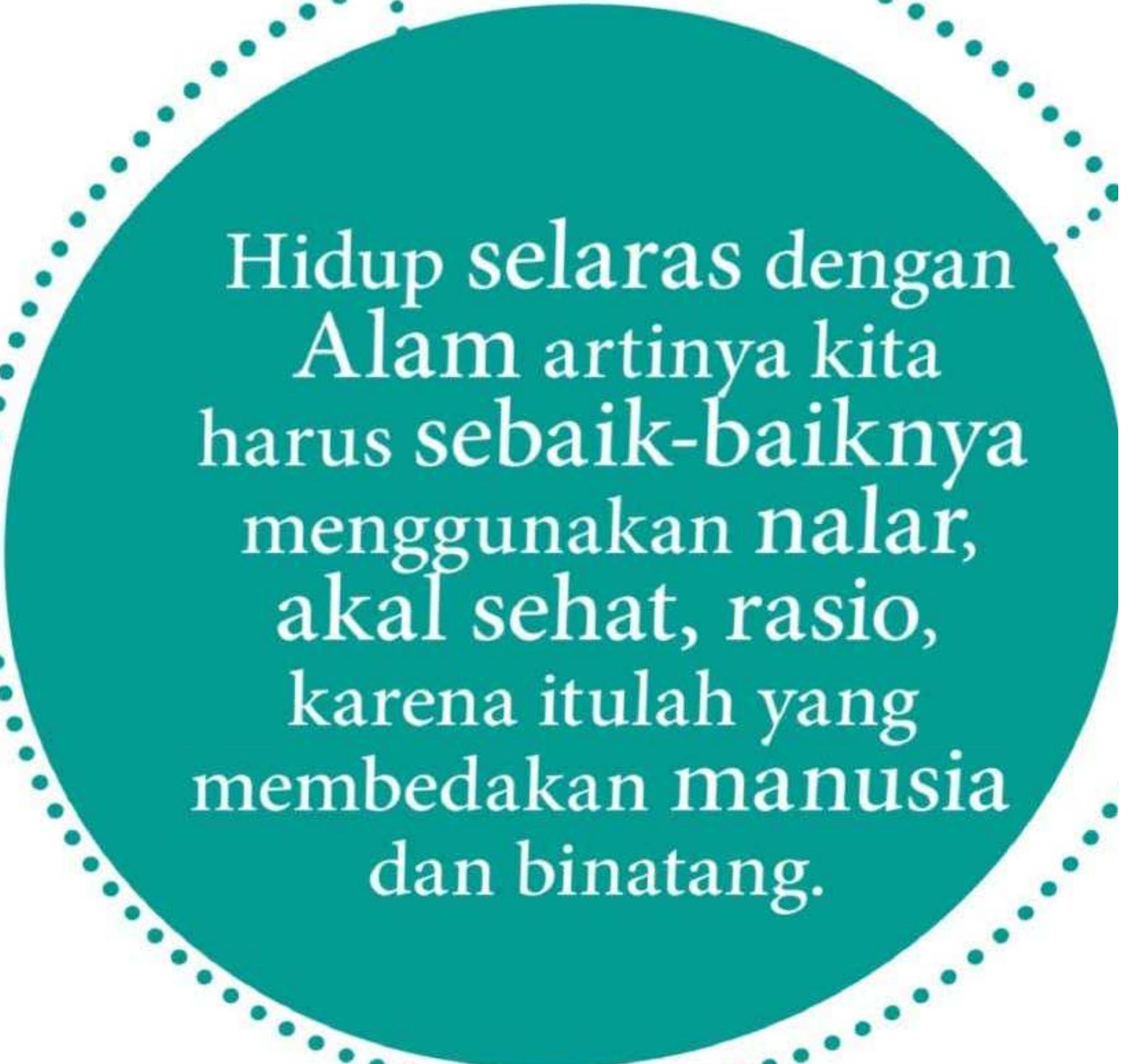
Menurut sains, di dalam sebuah sistem nonlinear (seperti cuaca), perubahan *kecil* saja (seperti kepakan sayap kupu) di waktu dan tempat yang tepat, bisa menyebabkan reaksi berantai yang berujung pada perubahan yang sangat besar (seperti topan badai di tempat lain yang jauh). Menurut saya, teori sains modern ini sesuai dengan *interconnectedness* di dalam Filosofi Teras yang berusia 2.000 tahun lebih.

Kembali ke kehidupan sehari-hari kita. Coba kita membayangkan peristiwa-peristiwa penting dalam hidup kita yang tentunya lebih signifikan daripada menginjak ek kucing di jalan. Bisa dimulai dari proses kelahiran kita. Tidakkah kita bisa merunut ke belakang rantai peristiwa yang akhirnya berujung kepada kelahiran kita? Dan mungkin kita akan menemukan hal-

hal signifikan di hidup kita sekarang adalah hasil rantai panjang konsekuensi sebuah peristiwa sepele belasan atau bahkan puluhan tahun yang lampau. Misalnya:

- Bagaimana kita bisa ada di dunia? Karena selama kira-kira sembilan bulan kita dikandung ibu kita dengan baik.
- Bagaimana ibu kita bisa mengandung kita? Well, tidak perlu dijelaskan di sini harusnya, *ahem*. Ya gitu deh, bapak nakal....
- Bagaimana terjadinya “*ehem-ehem*” itu? Karena ayah dan ibu kita sebelumnya menikah.
- Mengapa mereka menikah? Karena sebelumnya mereka mungkin sudah pacaran selama beberapa lama dan kemudian memutuskan untuk mengikat tali pernikahan.
- Bagaimana mereka awalnya bertemu? Karena dikenalkan oleh teman yang merasa mereka berdua akan cocok.
- Bagaimana teman ini tahu kedua calon orang tua kita ini? Karena dia kebetulan adalah teman kuliah mereka.
- Bagaimana orang tua kita bisa menjadi teman kuliah dengan orang ini? Karena orang tua kita secara terpisah memilih, atau dipaksa, untuk kuliah di tempat tersebut.
- Dan seterusnya, dan seterusnya.

Maka, jika dirunut, kelahiran kita di dunia ternyata adalah konsekuensi dari mata rantai peristiwa hidup yang sangat panjang, yaitu gabungan banyaknya peristiwa dan keputusan-keputusan yang diambil para pelaku hidup di sekitar kita dan juga orang-orang yang tidak kita kenal. Hal ini berlaku untuk “seluruh” hal yang pernah dan sedang terjadi di dalam hidup kita, baik besar maupun “kecil”. Dari tempat kita akhirnya bersekolah/kuliah atau bekerja, sampai kejadian kita ketinggalan kereta, semua peristiwa-peristiwa ini sesungguhnya tidak “berdiri sendiri” (*isolated*), tetapi hanyalah bagian dari mata rantai peristiwa yang terus bersambung. Filosofi Teras melihat semua peristiwa hidup sebagai sebuah keteraturan kosmos dari peristiwa-peristiwa terkait yang mengikuti aturan alam.



Hidup selaras dengan
Alam artinya kita
harus sebaik-baiknya
menggunakan nalar,
akal sehat, rasio,
karena itulah yang
membedakan manusia
dan binatang.

Karena keterkaitan (termasuk di dalamnya semua peristiwa di kehidupan kita) adalah bagian dari "Alam" (*Nature*), maka "melawan atau mengingkari peristiwa yang terjadi" dianggap sama dengan "melawan Alam", dan seperti telah dijelaskan sebelumnya, Stoisme mengajarkan agar manusia hidup "selaras dengan alam".

Melanjutkan contoh sebelumnya, marah-marah karena sepatu Jordan terbaru kita menginjak e'ek kucing adalah melawan alam dan sebuah kesia-siaan (lebih sia-sia lagi marah-marah kepada sang empunya e'ek.) Begitu juga dengan menyesali kondisi kita dilahirkan, entah itu kondisi keluarga, negara kita dilahirkan, kondisi kesehatan kita saat dilahirkan, dan lain-lain. Semuanya sudah terjadi mengikuti keteraturan "Alam".

Jadi, untuk apa disesali, ditangisi, dan disumpahserapahi? Semua hal yang telah terjadi di masa lalu dan baru saja terjadi detik ini—termasuk sekarang saat kamu sedang membaca buku ini—terjadi mengikuti aturan "Alam" ini. (*For fun, coba dirunut peristiwa-peristiwa yang menyebabkan kamu detik ini sedang membaca buku ini*).

Apakah artinya filosofi ini mengajarkan *pasrah* pada keadaan? Sama sekali tidak! Di bab berikut kita akan memahami mengapa penerimaan Stoisme akan peristiwa hidup sama sekali tidak sama dengan kepasrahan total.

Intisari Bab 3:

- Manusia harus hidup selaras dengan Alam jika ingin hidup yang baik.
- Keluar dari keselarasan dengan Alam adalah pangkal ketidakbahagiaan.
- Hidup selaras dengan Alam artinya kita harus sebaik-baiknya menggunakan nalar, akal sehat, rasio, karena itulah yang membedakan manusia dan binatang.
- Filosofi Teras percaya bahwa segala sesuatu di Alam ini saling terkait (*interconnected*), termasuk di dalamnya segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup kita.
- Melawan atau mengingkari apa yang telah terjadi artinya keluar dari keselarasan dengan Alam.

BAB EMPAT

Dikotomi Kendali

Kita kalah tender", kira-kira begitu bunyi e-mail yang masuk ke inbox saya. Sebuah tender proyek yang proposalnya sudah dikerjakan selama berhari-hari oleh perusahaan tempat saya bekerja, bahkan sampai masuk kantor hari Sabtu dan Minggu, akhirnya berujung dengan kekalahan. Calon klien akhirnya menyerahkan bisnisnya ke pihak lain. Tentunya saat pertama kali membaca e-mail itu, saya merasa lumayan kecewa. Siapa sih yang tidak ingin memenangkan tender? Kekecewaan ini kemudian berlanjut menjadi pikiran-pikiran yang mengganggu, "Di mana salah kami ya?", "Apakah eksekusi idenya kurang baik?", "Apakah ada tutur kata yang salah saat presentasi?", dan seterusnya. Pada akhirnya, saya harus menegur diri saya sendiri untuk berhenti. Kami tentunya harus mengevaluasi diri, tetapi tidak perlu sampai menyesali secara berlebihan. Keputusan calon klien tidak ada dalam kendali kami. Kami memang bisa berusaha sebaik-baiknya dalam menyiapkan proposal, tetapi keputusan akhir sepenuhnya sudah di luar kekuasaan kami. Mengingat kembali hal ini membantu membuat saya merasa sedikit lebih tenang. Masih ada hari esok yang masih harus diperjuangkan.

"Some things are up to us, some things are not up to us"

- Epictetus (*Enchiridion*)

"Ada hal-hal di bawah kendali [tergantung pada] kita, ada hal-hal yang tidak di bawah kendali [tidak tergantung pada] kita."

Jika harus memilih hanya bisa mengingat satu kutipan saja dari berbagai teks tentang Filosofi Teras, biarkan kalimat dari Epictetus di atas yang selalu pembaca ingat. Kalimat ini begitu sederhana, begitu mudah dipahami, dan mungkin saat ini kamu berpikir, "HAH, NENEK-NENEK GEN-X JUGA TAU, APALAGI GUE YANG MILENIAL!" Namun...apakah kamu benar-benar TAHU? Sekadar pernah mendengar dan "merasa" tahu tidak sama dengan benar-benar "tahu", yaitu benar-benar merasapi, mendalami, dan menerapkannya.



[Epictetus]

Prinsip ini disebut "dikotomi kendali" (*dichotomy of control*). Bisa dibilang semua filsuf Stoa sepakat pada prinsip fundamental ini, bahwa ada hal-hal di dalam hidup yang bisa kita kendalikan, dan ada yang tidak. Hal-hal apa saja yang masuk ke dalam kedua definisi ini menurut Stoisme?

TIDAK di bawah kendali kita:

- Tindakan orang lain (kecuali tentunya dia berada di bawah ancaman kita).
- Opini orang lain.
- Reputasi/popularitas kita.
- Kesehatan kita.
- Kekayaan kita.
- Kondisi saat kita lahir, seperti jenis kelamin, orang tua, saudara-saudara, etnis/suku, kebangsaan, warna kulit, dan lain-lain.
- Segala sesuatu di luar pikiran dan tindakan kita, seperti cuaca, gempa bumi, dan peristiwa alam lainnya.
- Ada banyak hal-hal yang belum ada di masa para filsuf Stoa hidup, tetapi dapat kita kategorikan di sini, seperti harga saham, indeks pasar modal, razia sepeda motor, dan nilai tukar rupiah.

DI BAWAH kendali kita:

1. Pertimbangan (*judgment*), opini, atau persepsi kita.
2. Keinginan kita.
3. Tujuan kita.
4. Segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri.

Lebih lanjut, Epictetus menjelaskan dalam buku *Enchiridion*,

"Hal-hal yang ada di bawah kendali kita bersifat merdeka, tidak terikat, tidak terhambat; tetapi hal-hal yang tidak di bawah kendali kita bersifat lemah, bagai budak, terikat, dan milik orang lain. Karenanya, ingatlah, jika kamu menganggap hal-hal yang bagaikan budak sebagai bebas, dan hal-hal yang merupakan milik orang lain sebagai milikmu sendiri...maka kamu akan meratap, dan kamu akan selalu menyalahkan para dewa dan manusia."

Dalam bahasa gampangnya: siap-siap saja kecewa cuy kalau lo terobsesi pada hal-hal di luar kendali lo, seperti perbuatan/opini orang lain, kekayaan kita, bahkan sampai kesehatan kita sendiri. Atau, menyesali kondisi kita terlahir misalnya. Awal eksistensi kita di dunia ini adalah sebuah hal yang sangat di luar kendali kita.

Kita tidak pernah meminta untuk dilahirkan (ini adalah konsekuensi perbuatan orang tua kita di sebuah malam yang dingin dan romantis, saat hujan baru usai dan bulan purnama...) dan kita sama sekali tidak memiliki hak suara untuk menentukan jenis kelamin kita, warna kulit kita (walau nanti saat sudah dewasa boleh dicoba diganti), jenis rambut kita (lurus, keriting, *jigrak*), kesehatan kita (memiliki anggota tubuh yang lengkap atau disabilitas), sampai etnis/suku dan kewarganegaraan kita saat lahir.

Banyak orang sampai usia dewasanya masih menyesali kondisi dia terlahir. Pikiran-pikiran seperti, "Mengapa saya terlahir menjadi orang Sunda, padahal seharusnya saya orang Viking!", "Mengapa saya terlahir di tahun 1990-an, padahal saya maunya lahir di jaman Star Trek?", "Mengapa saya punya rambut keriting?", "Mengapa saya pendek?", dan lain-lain. Bagi Filosofi Teras, penyesalan seperti ini adalah kesia-siaan, karena menyesali hal yang ada di luar kendali kita.

Stoisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari "*things we can control*", hal-hal yang di bawah kendali kita. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang *dari dalam*. Sebaliknya, kita tidak bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati kepada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Bagi para filsuf Stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan lainnya adalah **tidak rasional**.

Di bab sebelumnya, kita sudah melihat bagaimana Stoisme mengajarkan bahwa kita wajib menggunakan nalar dan rasionalitas agar selaras dengan alam dan terhindar dari kebiasaan menyalahkan Tuhan dan orang lain (pernah menyalahkan Tuhan atau orang lain untuk urusan rezeki,

Menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang di luar kendali itu tidak rasional, karena bagaimana kita bisa benar-benar bahagia jika pencapaian akan hal-hal tersebut tidak sepenuhnya berada di tangan kita? Hal-hal ini tidak merdeka, bagaikan budak, dan merupakan milik (atau ditentukan) orang lain. Jika kita hanya bisa merasa bahagia dengan hal-hal yang ada di luar kendali kita, ini sama saja dengan menyerahkan kebahagiaan dan kedamaian hidup kita ke pihak/orang lain. Perilaku tersebut bertentangan dengan Filosofi Teras, seperti yang akan kita bahas berikut.

Sampai di sini, mungkin ada dari kamu yang berpikir, tidakkah kekayaan datang dari kerja keras dan ide-ide *start-up* brilian kita? Tidakkah ketenaran bisa dibangun dengan jerih payah kita, seperti misalnya mem-posting ratusan *selfie* dan video di media sosial? Apalagi soal kesehatan—masak sih ini di luar kendali kita? Sejak kecil, kita diajarkan untuk memelihara kesehatan dengan mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Harusnya, kekayaan dan ketenaran, apalagi kesehatan, termasuk dalam hal-hal yang bisa kita kendalikan *dong*?

Di sinilah pentingnya memahami bahwa "kendali" bukan hanya soal kemampuan kita "memperoleh", tetapi juga "mempertahankan". Kenyataannya, kekayaan, ketenaran, dan kesehatan memang bisa diusahakan untuk dimiliki, tetapi apakah kita yakin bisa sepenuhnya mempertahankannya? Atau, sesungguhnya semua itu adalah hal-hal yang sangat rapuh, ringkih, dan mudah lenyap bagi asap rokok disedot pemurni udara?

- Kekayaan bisa lenyap dalam sekejap. Rumah, mobil, atau tas mewah kita bisa terbakar. Bisnis kita bisa bangkrut atau disita pemerintah. Bencana alam bisa melenyapkan properti kita dalam sekejap. Pasar saham dan investasi lain kita bisa merosot mendadak (dapat salam dari koleksi batu akik dan Investasi Pandawa). Kita berpikir orang tua kita tajir melintir *kepuntir*, sampai tiba-tiba suatu hari rumah kita kedadangan tamu dengan rompi oranye KPK. Sesungguhnya, kekayaan bisa dibangun, tetapi mempertahankannya tidak semudah itu. Filosofi Teras dimulai oleh seorang pedagang kaya yang kehilangan

“Siapa pun yang mengingini atau menghindari hal-hal yang ada di luar kendalinya tidak pernah akan benar-benar merdeka dan bisa setia pada dirinya sendiri, tetapi akan terus terombang-ambing terseret hal-hal tersebut,”

ujar Epictetus dalam *Discourses*.

kekayaannya dalam sekejap di kapal karam.

Zeno tahu betul bahwa harta miliknya adalah "tidak tergantung padanya".

- Ketenaran. Yakinkah kita bisa sepenuhnya mempertahankan ketenaran? Popularitas yang dibangun bertahun-tahun dengan susah payah bisa lenyap dalam sekejap hanya karena salah omong/salah *posting* di media sosial, sekadar mendukung calon kepala daerah yang "salah", atau foto ena-ena dengan mantan tiba-tiba tersebar. Sesungguhnya, ketenaran dan reputasi kita sangatlah rapuh. Artinya, sebenarnya ketenaran di luar kendali kita sepenuhnya.
- Persahabatan. Karena persahabatan melibatkan orang lain, maka sudah jelas hal ini di luar kendali kita, walaupun kita sudah melakukan segala upaya untuk mempertahankannya. Kita bisa bersikap jujur, menghormati, menghargai, dan berusaha menyenangkan teman, tetapi tetap saja persahabatan bisa menjadi dingin dan mati karena satu dan lain hal, misalnya sama-sama naksir orang yang sama!
- Kesehatan. Ini pasti bagian yang paling membingungkan, tetapi sangat mudah dijelaskan. Mengapa kesehatan tidak termasuk hal yang bisa kita kendalikan? Bayangkan skenario ini: seseorang hidup sangat sehat, menjaga makanan, tidak merokok (apalagi narkoba), tidak mabuk-mabukan, olahraga teratur, mencukur bulu ketiak setiap minggu, dan semua kebiasaan sehat lainnya. Namun, suatu hari dia didiagnosis menderita kanker—yang menurut pengetahuan medis saat ini masih bisa dipengaruhi faktor keturunan/genetik. Atau, orang yang sama *traveling* ke belahan dunia lain dan terinfeksi dengan kuman setempat. Atau, orang yang sama sedang lari pagi dan tiba-tiba ditabrak secara tidak sengaja oleh anak muda yang baru pulang *party* dalam keadaan mabuk, dan pada akhirnya orang tersebut menderita cacat seumur hidup. Sesungguhnya, sama seperti kekayaan, kesehatan sewaktu-waktu bisa direnggut oleh nasib.

2. Di saat ternyata *outcome*/hasil tidak seperti yang kita harapkan, secara mental kita (seharusnya) tidak terlalu terpuruk, karena fokus kita adalah pada *internal goal* yang bisa kita lakukan dan bukan di *outcome*. Kita tidak perlu meratapi kegagalan secara berlebihan, apalagi sampai mengutuk diri sendiri. Contohnya, kita mengikuti pertandingan basket antarkampus. Jika kita sudah berlatih keras dan memberikan permainan terbaik, kekalahan tidak bisa sepenuhnya merampas kebahagiaan kita. Ini mirip dengan ungkapan populer, "Manusia hanya bisa berusaha, Tuhan yang menentukan." Kita bisa merasakan kepuasan dan kebanggaan jika kita sudah memberikan permainan basket yang terbaik, apa pun hasilnya.
3. Kerendahan hati. Mengakui bahwa *outcome* tidak ada di bawah kendali kita sepenuhnya juga penting saat kita menikmati keberhasilan. Saat sedang sukses, jangan terlena bahwa ini semua adalah hasil "upaya saya sendiri". Kesuksesan kita juga dipengaruhi oleh banyak faktor di luar kendali kita. Jadi, jangan sombong.

“Kamu memiliki kendali atas pikiranmu—bukan kejadian-kejadian di luar sana. Sadari ini, dan kamu akan menemukan kekuatan.”

– Marcus Aurelius (*Meditations*)

Berkarier di dunia *advertising* (periklanan) menyadarkan saya betapa trikotomi kendali di atas sangat relevan dalam membantu mengurangi stres pekerjaan. Bagi kami yang bekerja di biro periklanan, “dagangan” kami adalah ide kreatif. Kami menghasilkan ide kreatif dan menawarkannya kepada klien. Jika klien setuju dengan ide yang ditawarkan, maka barulah ide tersebut diproduksi menjadi materi iklan.

Yang namanya menawarkan dagangan, entah itu pisang Ambon ataupun ide kreatif, memiliki risiko yang sama, yaitu DITOLAK. Kalau dipikir-pikir, pedekate gadis idaman pun bagi sang cowok adalah perdagangan—menawarkan dagangan rasa ini (*Halal, apa sih*). Penolakan terjadi sangat sering di dalam pekerjaan. Umumnya, reaksi kolega yang idenya baru saja ditolak oleh klien adalah merasa kecewa dan jengkel (apalagi kalau sudah ditolak berkali-kali untuk *project* yang sama), disertai kata-kata seperti berikut:

“Dasar klien bego, gak ngerti ide bagus.” – (menyalahkan klien)

“Dasar account service dan planner bego, gak ngasih arahan yang bener.” – (menyalahkan anggota tim lain)

“Ini semua pasti gara-gara gue lupa membakar sesajen di depan kantor klien.” – (menyalahkan dunia supranatural)

Bagaimana contoh aplikasi dikotomi/trikotomi kendali di dalam lingkup pekerjaan saya? Dengan mengategorikan *outcome* (klien menyenangi dan menyetujui ide kita) sebagai hal “di luar kendali kita”, dan memfokuskan energi dan upaya pada hal-hal “di bawah kendali kita”, yaitu kualitas ide, presentasi ide, dan lain-lain. Jika saya bisa mempraktikkan ini dengan baik, maka “penolakan klien tidak seharusnya mengganggu kebahagiaan saya”, karena praktisi Filosofi Teras tidak menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang ada di luar kendalinya (walaupun jika ide kita disenangi klien tentu kita diperbolehkan untuk merasa senang). Kepuasan kerja dikembalikan pada “apa yang kita kerjakan” (apakah saya sendiri sudah bangga dengan ide yang dihasilkan?) dan bukan “apa yang dikendalikan orang lain”.

Ide kita ditolak? Tidak perlu menyumpahi dan menyalahkan orang lain. Langsung *move on* kepada hal-hal yang ada di bawah kendali kita, yaitu menerima *input* klien, kembali bekerja, dan berusaha lebih baik lagi.



(Marcus Aurelius)

Inilah mengapa saya menyadari bahwa saya lebih cocok dengan Filosofi Teras dibandingkan *positive thinking* atau tips-tips *self-help* lainnya. Sering kali tips-tips tersebut memfokuskan kita pada hal-hal eksternal, seperti kesuksesan karier, bisnis, dan percintaan, yang sebenarnya berada di luar kendali kita (atau hanya sebagian di bawah kendali kita).

Bagi saya, pola pikir seperti itu adalah jalan menuju ekspektasi yang tidak realistik atau kekecewaan dan kepahitan ketika ternyata hal yang kita idam-idamkan tidak terwujud.

Sebaliknya, Filosofi Teras tidak tertarik sama sekali dengan hal-hal eksternal dan lebih mementingkan hal-hal di dalam diri kita, yaitu menghilangkan emosi negatif, memaksimalkan hidup dengan hal-hal yang benar-benar berguna dan yang bisa kita kerjakan.

Tirani Opini Orang Lain

Mari kita membahas mengenai salah satu dari "hal di luar kendali" menurut Stoisme, yaitu opini/pendapat orang lain. Entah sadar atau tidak, berapa banyak dari kita yang hidup terus-menerus mengikuti pendapat orang lain. "Apa kata orang?" adalah ucapan yang sering kita dengar. Bagi kita yang hidup di Indonesia, tekanan opini orang lain adalah sesuatu yang nyata. Ternyata, hal ini sudah ada bahkan sejak masa Kekaisaran Romawi kuno. Marcus Aurelius pernah berujar,

"Saya selalu kagum. Kita yang selalu lebih mencintai diri sendiri daripada orang lain, justru lebih peduli pada pendapat orang lain daripada pendapat diri sendiri. Jika Dewa meminta seseorang untuk selalu mengucapkan apa pun yang terlintas di pikirannya, niscaya orang itu tidak akan mampu bertahan sehari saja. Begitulah besarnya kepedulian kita akan pendapat orang lain dibanding pendapat kita sendiri." (*Meditations*)

Tanpa kita sadar, sering kali kita berencana dan bertindak demi mengikuti pendapat orang lain, baik itu keputusan-keputusan besar sampai keputusan-keputusan kecil. Misalnya,

- Memilih pacar. *Gue diomongin orang gak ya kalo pacaran sama doi? Cinta sih, tapi dia lusuh gitu, gue jadi keliatan sobat miskin.....*
- Memilih kuliah. *Gue mau kuliah sesuai minat gue, tapi kalo gue masuk jurusan itu, gue dikatain bego sama temen-temen gue....*
- Memilih pekerjaan. *Gue sebenarnya merasa gak cocok kerja di perusahaan sekarang, tapi perusahaan ini keren banget di mata orang-orang, jadi gue bertahan demi gengsi...*
- Dan banyak pilihan-pilihan hidup lain yang membuat kita memprioritaskan pendapat orang lain dari pendapat diri kita sendiri.

Jika kita mengira pengaruh pendapat orang lain hanya berdampak pada “keputusan-keputusan besar saja”, ini keliru. Bahkan, pada hal-hal sepele yang kelihatannya tidak terkena pengaruh pendapat orang lain pun kita tidak terbebas dari fenomena ini.

Kehadiran media sosial membuat efek pendapat orang lain justru semakin dahsyat, karena apa pun yang kita post di media sosial bisa dinilai, disetujui, atau dicela oleh ratusan, bahkan ribuan orang di internet. Coba jujur, berapa kali kita mem-post sesuatu di media sosial dengan harapan mendapatkan banyak *likes*, *views*, dan menambah jumlah *follower*? (*Udah, ngaku aja di dalam hati.....Saya pun sering begitu kok :D*)

Epictetus menyebutkan bahwa hal-hal yang berada di luar kendali kita itu “bagaikan budak...dan milik orang lain”. Interpretasi saya adalah bahwa pendapat-pendapat orang lain tersebut bisa “memperbudak” kita. Saat kita terus-menerus ingin menyenangkan orang lain, ingin memenuhi ekspektasi orang lain, mendapatkan *approval* orang lain, meraih sebanyak-banyaknya *likes* dan *views*, tanpa sadar kita sudah diperbudak oleh pendapat orang lain. Dari pilihan baju, sepatu, sekolah, pilihan karier, pilihan politik, pilihan calon suami/istri—jika semuanya dilakukan tidak dengan kebebasan, melainkan untuk menuruti pendapat orang lain, apa bedanya kita dengan budak?



"Memang apa salahnya sih hidup mengikuti pendapat orang lain? Toh kita *happy* juga melakukannya. Ribet amat hidup lo?" Jika disanggah seperti ini, seorang filsuf Stoa akan menantang balik, "Yakin kamu akan bisa merasa terus-menerus bahagia dengan cara ini?" Ingatlah bahwa menggantungkan kebahagiaan kepada hal yang di luar kendali sesungguhnya sangat rapuh dan sangat berisiko berujung pada kekecewaan. Jika pendapat orang lain di luar kendali kita, artinya, *pertama*, tidak akan ada habisnya untuk diikuti, dan *kedua*, bisa berubah semau si pemilik pendapat.

Contohnya begini. Bayangkan jika kita terus-menerus berusaha mengikuti pendapat pacar. Pacar senang kamu berambut pendek, padahal kamu berambut panjang, kemudian kamu turuti dengan memotong rambut. Pacar senang film *Star Wars*, padahal menurut kamu semua film *Star Wars* bodoh sekali, tapi kamu tetap nonton. Pacar mau berhubungan seks, padahal kamu sebenarnya ingin menjaga keperawanan sampai menikah, tapi kamu ikuti kemauannya. Kemudian kamu hamil, lalu pacar kamu kabur. Akhirnya kamu tinggal sendirian, dengan rambut pendek, koleksi film *Star Wars*, dan perut melendung. Semua karena kamu terus-menerus diperbudak pendapat orang lain. Contoh ini ekstrem, tetapi relevan di banyak aspek hidup lain.

Tentunya ini bukan berarti Stoisme mengajarkan kita untuk menutup telinga sama sekali terhadap pendapat orang lain, karena kita harus bisa menerima kritik dan masukan yang membangun.

"Jika seseorang bisa membuktikan kekeliruan saya dan menunjukkan kesalahan saya dalam berpikir dan bertindak, saya dengan senang hati akan berubah. Saya mencari kebenaran yang tidak pernah melukai siapa pun. Yang celaka adalah terus-menerus bertahan dalam menipu diri sendiri dan ketidakpedulian," Marcus Aurelius. (*Meditations*)

Jadi, umpan balik, nasihat, dan opini yang membangun dan memperbaiki diri kita sendiri tetap harus kita hormati dan dengarkan. Yang dipertanyakan oleh Stoisme adalah ketika kita mengira bisa bahagia dan damai dengan terus-menerus menyenangkan orang lain.

Sekali Lagi tentang Pasrah pada Nasib

Tadi telah dibahas salah satu kesalahpahaman yang umum terhadap Filosofi Teras adalah mengira filosofi ini mengajarkan kepasrahan pada situasi. Karena situasi eksternal adalah sesuatu di luar kendali, seolah-olah kita hanya bisa mengubah persepsi saja, dan tidak perlu berupaya, apalagi bekerja keras. Anggapan ini sudah diberikan solusinya oleh William Irvine dalam bentuk "trikotomi kendali" di atas. Selain itu, kita cukup melihat kehidupan para filsuf Stoisme untuk melihat apakah mereka tergolong orang-orang yang pasif, *nrimo* saja, dan tidak berusaha.

Cato The Younger adalah seorang politisi di Kekaisaran Romawi yang terkenal karena berani menentang Julius Caesar. Seneca adalah guru bagi kaisar dan aktif menulis, baik mengenai Stoisme dan juga naskah teater. Dia juga seorang anggota Senat. Marcus Aurelius, seorang kaisar yang tidak hanya terkenal bijak, tetapi harus aktif menjaga keutuhan kekaisarannya dari pemberontakan. Saat Roma diperintah oleh Kaisar Nero yang sewenang-wenang, sekelompok filsuf Stoa melakukan perlawanan secara politis. Saat membaca kisah-kisah mereka, tidak terkesan praktisi Stoisme sebagai orang-orang yang *nongkrong* saja menerima nasib yang tiba.



Kata Marcus Aurelius dalam buku *Meditations*:

"Saat subuh, ketika kamu merasa sulit meninggalkan tempat tidur, katakan pada dirimu sendiri: saya harus bekerja, sebagai manusia. Apa yang harus saya keluhkan, jika saya memang mengerjakan hal-hal yang untuknya saya dilahirkan—segala hal yang memang harus saya lakukan datang ke dunia ini? Atau INI-kah mengapa saya diciptakan? Untuk meringkuk di bawah selimut agar tetap hangat?"

Tapi kan rasanya nikmat melingkar di dalam selimut seperti kucing? Well, Kaisar Marcus sudah punya jawabannya,

"Jadi kamu dilahirkan untuk 'merasa nikmat'? Dan bukannya bekerja dan mencari pengalaman? Tidakkah kamu lihat tumbuhan, burung, semut, laba-laba, dan lebah, semuanya mondar-mandir mengerjakan pekerjaan mereka, menempatkan dunia ini sebagaimana mestinya, sebaik upaya yang bisa mereka lakukan? Dan kamu tidak bersedia melakukan tugasmu sebagai manusia? Mengapa kamu tidak bergegas melakukan apa yang dituntut oleh jati dirimu (sebagai manusia)?"

Perhatikan konsistensi prinsip "hidup selaras alam". Rajin bekerja dan berkarya tidak dilihat sebagai sekadar jerih payah untuk bertahan hidup atau memupuk kekayaan, tetapi sudah bagian jati diri manusia. Di dalam Stoisme tidak ada ancaman dosa untuk kemalasan, hanya kita diingatkan bahwa dengan malas bekerja, kita sudah mengingkari Alam dan *nature* kita sebagai manusia (bahkan kita dianggap lebih buruk dari binatang-binatang yang rajin!). Kemudian, tanpa keselarasan dengan Alam, kita akan semakin sulit meraih kebahagiaan dan ketenteraman batin yang sejati.

Dengan kata lain, *kemalasanlah yang akan membawa kesusahan dan bukanlah jerih payah itu sendiri*. Sesungguhnya, kerajinan, kerja keras, dan berkarya sudah menjadi panggilan kita.



“Jika kamu hidup selaras dengan Alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin.”

Menyikapi Kekayaan Orang Lain

Sejak 2.000 tahun yang lalu, yang namanya iri pada pencapaian, apalagi kekayaan orang lain, ternyata sudah umum. Padahal, zaman dahulu belum ada media sosial yang sangat memudahkan untuk pamer kekayaan. Saya terbayang zaman dulu ketika belum ada televisi, kita hanya bisa membandingkan diri kita dengan para tetangga. Untuk membandingkan diri, kita harus melongok ke luar pagar untuk melihat tetangga mana yang punya kenduri baru sampai suami baru. Ketika ada televisi, kita mulai bisa membandingkan diri dengan kekayaan para selebriti dan tokoh terkenal yang muncul di layar kaca.

Kemudian, kehadiran media sosial membuat kita bisa membandingkan diri dengan **siapa saja**, mulai dari teman yang dikenal, orang tak dikenal, sampai berbagai macam selebriti, selama 24 jam, tujuh hari seminggu. Sebegitu besarnya tekanan untuk memamerkan kekayaan (atau 'terlihat' kaya), bahkan saya sampai mendengar tentang akun-akun media sosial yang niat 'memalsukan' gaya hidup mereka agar terlihat hidup dalam kemewahan.

Ini sebenarnya tragedi. Jika Filosofi Teras menempatkan kekayaan diri sendiri saja sebagai di luar kendali kita, apalagi kekayaan orang lain? Lalu, kita membiarkannya menentukan kebahagiaan kita. Apa yang ditawarkan Filosofi Teras untuk melawan tendensi (manusiawi) untuk membandingkan dan merasa iri?

Pertama, menempatkan kekayaan pada tempatnya. Epictetus, dalam *Enchiridion*, berkata:

"Ini adalah nalar yang keliru, 'Saya lebih kaya, artinya saya lebih baik dari kamu', atau 'Saya lebih pandai berkata-kata (*eloquent*), artinya saya lebih baik dari kamu.'

Yang benar seharusnya adalah, 'Saya lebih kaya, artinya saya memiliki lebih banyak aset dari kamu', dan, 'Saya lebih pandai berkata-kata, artinya saya memiliki gaya bahasa yang lebih baik dari kamu.'"

Kekayaan hanyalah ukuran kuantitas aset, properti, harta benda. Tidak lebih dari itu. Masalahnya adalah ada orang yang tidak bisa memisahkan kekayaan seseorang dari kualitas pribadinya. Seolah-olah, mereka yang lebih kaya otomatis

Dengan sangat logis, Epictetus mengklarifikasi hal tersebut. Kekayaan, keahlian, kecantikan, kekuatan (fisik) tidak serta-merta membuat seseorang “lebih baik dari kita”. Ini bisa membantu kita saat diterpa rasa iri melihat kekayaan atau pencapaian orang lain. Sebaliknya, pesan Epictetus juga berlaku bagi kita semua untuk tidak memandang rendah mereka yang harta bendanya lebih sedikit atau keahliannya lebih rendah dari kita.

Lebih lanjut, Epictetus memberikan tips mengenai iri hati (akan kekayaan) dan perspektif baru:

“Setiap kali kamu melihat orang kaya, lebih baik cermati apa yang telah kamu miliki. Seandainya kamu tidak bisa melihat apa pun, kamu berada di situasi yang menyedihkan. Namun, jika kamu tidak memiliki keinginan akan harta benda, sadarilah bahwa kamu memiliki sesuatu yang lebih besar dan berharga. Atau, ada seseorang yang mempunyai istri cantik dan kamu tidak memiliki keinginan memiliki istri cantik. Apakah menurut kamu (tidak memiliki keinginan akan harta/istri cantik) ini adalah hal sepele? Berapa banyak dari mereka—orang-orang kaya, berkuasa, atau hidup dengan perempuan cantik—yang bersedia membayar untuk bisa menganggap remeh kekayaan, kekuasaan, dan semua perempuan yang mereka puja dan dapatkan?”

Walaupun terkesan sebagai pemberian diri (“Ah, ini sih bisa-bisanya sobat miskin untuk menghibur diri.”), tetapi coba kita renungkan dalam-dalam perkataan Epictetus ini. Kita semua, yang setiap hari dikejar keinginan-keinginan, ingin lebih banyak uang lagi; ingin punya motor; yang sudah punya motor ingin skuter mahal atau punya mobil; yang sudah punya mobil ingin ganti mobil lebih mewah; yang punya tas ingin tas lebih mahal lagi; yang sudah punya *smartphone* ingin yang lebih canggih lagi; yang sudah punya istri ingin istri lebih cantik, dan lain seterusnya. Semua keinginan ini mendera, membuat kita terobsesi, dan terkadang mendorong kita untuk berbuat kejahatan, seperti korupsi.

Dalam Filosofi Teras, ada yang lebih nikmat daripada keinginan yang terpenuhi, yaitu **tiadanya keinginan itu sendiri**. Ini lebih hebat dari sekadar ikhlas menerima bahwa kita tidak memiliki

(tapi dalam hati masih mengingini). Kata Epictetus, orang-orang kaya dan berkuasa harusnya bahkan bersedia membayar untuk bisa terbebas dari keinginan-keinginan. Filosofi Teras mengajarkan kita bahwa langkah awal untuk bisa terbebas—minimal mengurangi—keinginan, adalah dengan benar-benar mengenali apa yang kita ingin tersebut, apakah kita mengingini hal-hal di luar kendali kita (dikotomi kendali).

"If you live according to what others think, you will never be rich." – Seneca (*Letters*)

Senada dengan Epictetus, Seneca berkata bahwa kita yang hidup terus-menerus mengikuti pendapat/opini orang lain tidak akan pernah menjadi kaya. Kita bisa mengartikan quote ini dalam dua cara. Yang pertama, hidup terus mengikuti opini orang lain, artinya kita tidak habis-habisnya mengikuti tren. Tren sendiri artinya sesuatu yang sedang populer di antara banyak orang di suatu periode. Mengikuti tren artinya mengikuti opini orang banyak. Kalau kita terus-menerus harus mengikuti tren yang ada dengan membeli barang-barang dan makanan yang sedang populer, kapan kita menabung, berinvestasi, dan menjadi kaya? Sayangnya, pola hidup “besar pasak daripada tiang” ini rasanya selalu populer, apalagi di kota-kota besar.

Makna kedua dari pernyataan Seneca adalah jika terus-menerus membandingkan diri dengan pendapat orang, kita tidak akan pernah benar-benar merasa kaya, seberapa banyak pun harta yang sudah kita kumpulkan. Berapa pun uang dan harta benda yang kita miliki, akan selalu ada orang lain yang (tampak) lebih dari kita, dan akhirnya kita tidak pernah bisa merasa “sudah kaya”. Bagaikan hamster yang berlari di roda mainan tak berujung, pengejaran materi ini tidak akan pernah usai.

Makna kedua ini sesuai dengan kalimat Seneca lainnya, “Jika kamu hidup selaras dengan Alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin.” Ingat bahwa “Alam” dalam Stoisme lebih bermakna nalar manusia. Dengan kata lain, mereka yang hidup dengan nalar mereka tidak akan pernah (merasa) miskin, dan bisa mengenal kata “cukup”.



Hal-hal yang tidak di bawah kendali kita: kekayaan, reputasi, kesehatan, dan opini orang lain. Hal-hal yang di bawah kendali kita: pikiran, opini, persepsi, dan tindakan kita sendiri.

Mungkin ada dari kamu yang saat ini berpikir, “Ah, filsafat ini terlalu meremehkan kemiskinan. Miskin kan gak enak? Yang bener aja?” Epictetus pun sudah menyadari kemungkinan tanggapan seperti ini, maka ia berkata (dalam *Enchiridion*),

“Ingatlah bahwa ada jauh lebih banyak orang miskin (daripada orang kaya), tapi kamu tidak melihat mereka semua terlihat lebih murung dan lebih khawatir daripada orang kaya. Bahkan, saya curiga mereka justru **lebih bahagia** karena lebih sedikit hal-hal yang bisa mengganggu pikiran mereka. Coba kita amati orang-orang kaya. Tidakkah mereka sering kali terlihat sama saja dengan yang miskin!”

Pengamatan dan konklusi yang masuk akal, dan bisa diterapkan di negeri kita. Secara statistik, jumlah orang yang tidak berada pasti jauh lebih banyak dari orang berada. Namun, cobalah kita melihat ke sekeliling kita. Apakah kita dikelilingi orang-orang yang terus-menerus terlihat muram, depresi, dan bersedih hati? Tidakkah kita masih melihat tawa ceria, sukacita, keramahan di antara begitu banyak orang yang tidak memiliki materi berlimpah? Maka, benarlah bahwa kekayaan materi sesungguhnya tidak terlalu berpengaruh pada kebahagiaan kita.

Di bab ini kita sudah berkenalan dengan prinsip dikotomi kendali (atau trikotomi kendali). Jika bisa benar-benar merasapi prinsip ini saja, seharusnya kita dapat menyadari bahwa ada banyak kecemasan dan ketakutan dalam diri kita yang sebenarnya tidak perlu. Stoisme masih mempunyai beberapa “perangkat” lain untuk membuat kita lebih sanggup mengelola emosi negatif kita di bab-bab selanjutnya.

Setelah membaca quote Marcus Aurelius di atas, saya jadi sadar bahwa saya **tidak harus** marah jika terjebak kemacetan. Jika saya mau meluangkan sedikit waktu saja untuk **berpikir**, saya mampu mengubah interpretasi atau persepsi otomatis ini. Saya mencoba menerapkan prinsip ini ke diri saya sendiri, dan sekarang saya tidak marah-marah lagi ketika terjebak kemacetan. Proses berpikir saya menjadi sebagai berikut:



Sekarang, kemacetan tidak lagi secara otomatis memicu rasa amarah atau frustrasi. Dan semakin sering saya berusaha mengendalikan pikiran saat terjebak kemacetan, *semakin terasa mudah* bagi saya. Bagaikan latihan mengangkat beban, semakin sering dilatih, maka beban yang sama makin lama akan makin terasa ringan. Begitu juga halnya dengan mengendalikan interpretasi/makna/value judgment sebuah peristiwa—semakin sering maka akan terasa semakin mudah.

Sekarang, terjebak dalam kemacetan sudah tidak lagi membuat saya gelisah atau marah-marah. Teknik ini bisa diterapkan dalam semua situasi ketika kita mulai merasakan adanya emosi negatif. Jika saya **mau**, saya selalu **mampu** untuk tidak menuruti interpretasi otomatis yang menyeret saya pada emosi negatif yang berlarut-larut.

Karena umumnya orang menyukai akronim (singkatan) untuk memudahkan mengingat langkah-langkah, maka saya akan menggunakan akronim juga untuk membantu pembaca mengambil kembali kendali interpretasi atas kehidupan kita sehari-hari. Akronim ini saya temui di internet, tetapi tidak dicantkan oleh Stoicisme



Langkah-langkah yang bisa diambil saat kita mulai merasakan emosi negatif (mau mengamuk, sedih, *baper*, frustrasi, putus asa, dan lain-lain) dapat disingkat menjadi S-T-A-R (*Stop, Think & Assess, Respond*):

1. **STOP** (berhenti). Begitu kita merasakan emosi negatif, secara sadar kita harus berhenti dulu. Jangan terus larut dalam perasaan tersebut. Anggap saja kita berteriak “*time-out!*” di dalam hati. Cara ini bisa mulai dilatih di **semua** emosi negatif begitu mulai terdeteksi, seperti takut, khawatir, marah, cemburu, curiga, stres, sedih, frustrasi, dan lain-lain. Walau mungkin terdengar aneh atau mustahil untuk “menghentikan” emosi yang selama ini muncul begitu spontan, menurut pengalaman saya ini sangat bisa dilakukan. Semakin sering dilakukan, kita akan menjadi lebih efektif melakukannya.
2. **THINK & ASSESS** (dipikirkan dan dinilai). Sesudah menghentikan proses emosi sejenak, kita bisa aktif berpikir. Memaksakan diri untuk berpikir secara rasional saja sudah mampu mengalihkan kita dari kebablasan menuruti emosi. Kemudian, mulailah menilai (*assess*), apakah perasaan saya ini bisa dibenarkan atau tidak? Apakah kita telah memisahkan fakta objektif dari interpretasi/*value judgment* kita sendiri? Menggunakan Filosofi Teras, cara kita menilai adalah dengan bertanya pada diri sendiri, “Apakah emosi saya ini terjadi **karena sesuatu yang di dalam kendali saya atau di luar kendali saya?**” Contoh:
 - a. Terkena macet yang tidak biasanya. Ini di luar kendali kita, kenapa gusar? Toh *ngamuk-ngamuk* tidak bisa mengubah situasi.
 - b. Mau *meeting*, ketinggalan file/dokumen penting. Oke, kita bisa kesal sama diri sendiri karena teledor (sesuatu yang ada di bawah kendali kita), tapi, saat ini, situasi sudah terjadi. Jadi, daripada marah-marah pada diri sendiri, alihkan untuk mencari solusi.
 - c. Ketemu teman yang sudah lama tak berjumpa, tanpa basa-basi dia langsung teriak, “*GILEEEE LO GEMUKAN AMAAAT? EH, LO GEMUKAN APA HAMIL DI LUAR NIKAH??*” Kata-kata ini secara objektif ya hanya kata-

kata, tetapi interpretasi "ini sengaja menghina saya" sudah datang dari pikiran kita sendiri. Kemudian, kita tidak bisa mengendalikan *congor* orang lain, jadi mau berharap apa? Berharap semua orang bisa tahu mana sapaan yang sopan atau tidak? Ini tidak realistik. Juga ada kemungkinan dia benar-benar tidak mengerti etiket, dan kalau tidak tahu, artinya dia tidak tahu kalau yang dilakukannya tidak patut. Kita bisa memberi tahu dia dengan baik-baik (kalau mau). Nanti kita akan membahas nasihat praktis Stoicism dalam berurusan dengan manusia-manusia lain (yang kerap dirasa menjengkelkan).

- d. Permintaan dari atasan yang dirasa 'menakutkan', misalnya, dari pengalaman saya pribadi, diminta untuk berbicara di depan ratusan orang. Rasa gentar yang mendadak muncul kemudian saya analisis. Ternyata, saya gentar karena takut membayangkan saya gagal (irasional karena belum terjadi) dan takut orang lain menganggap penampilan saya buruk (irasional karena opini orang lain tidak berada di bawah kendali kita). Saya juga gagal memisahkan antara fakta objektif (berbicara di depan banyak orang), dan interpretasi pribadi (saya akan memermalukan diri sendiri). Sesudah melakukan *think & assess* ini, saya pun berangsur lebih tenang dan bisa menerima tugas dari atasan.

Dari pengalaman saya, sekadar berusaha melakukan *Think & Assess* saja sudah cukup untuk menahan laju emosi jiwa yang sedang membuncuh, karena yang kita lakukan adalah menginterupsi emosi yang selama ini *bablas* seperti gerbong kereta lepas. Dalam *Think & Assess*, sebenarnya kita sedang "memisahkan" (*detach*) diri kita dari sekadar orang yang terbawa perasaan menjadi "pengamat"/pihak ketiga yang berkepala dingin. Dicoba deh!

3. **RESPOND.** Sesudah kita menggunakan nalar, berupaya untuk rasional dalam mengamati situasi, dan, semoga saat ini, emosi sudah sedikit turun, barulah kita memikirkan respon apa yang akan kita berikan. Respon bisa dalam bentuk ucapan atau tindakan. Karena pemilihan respon

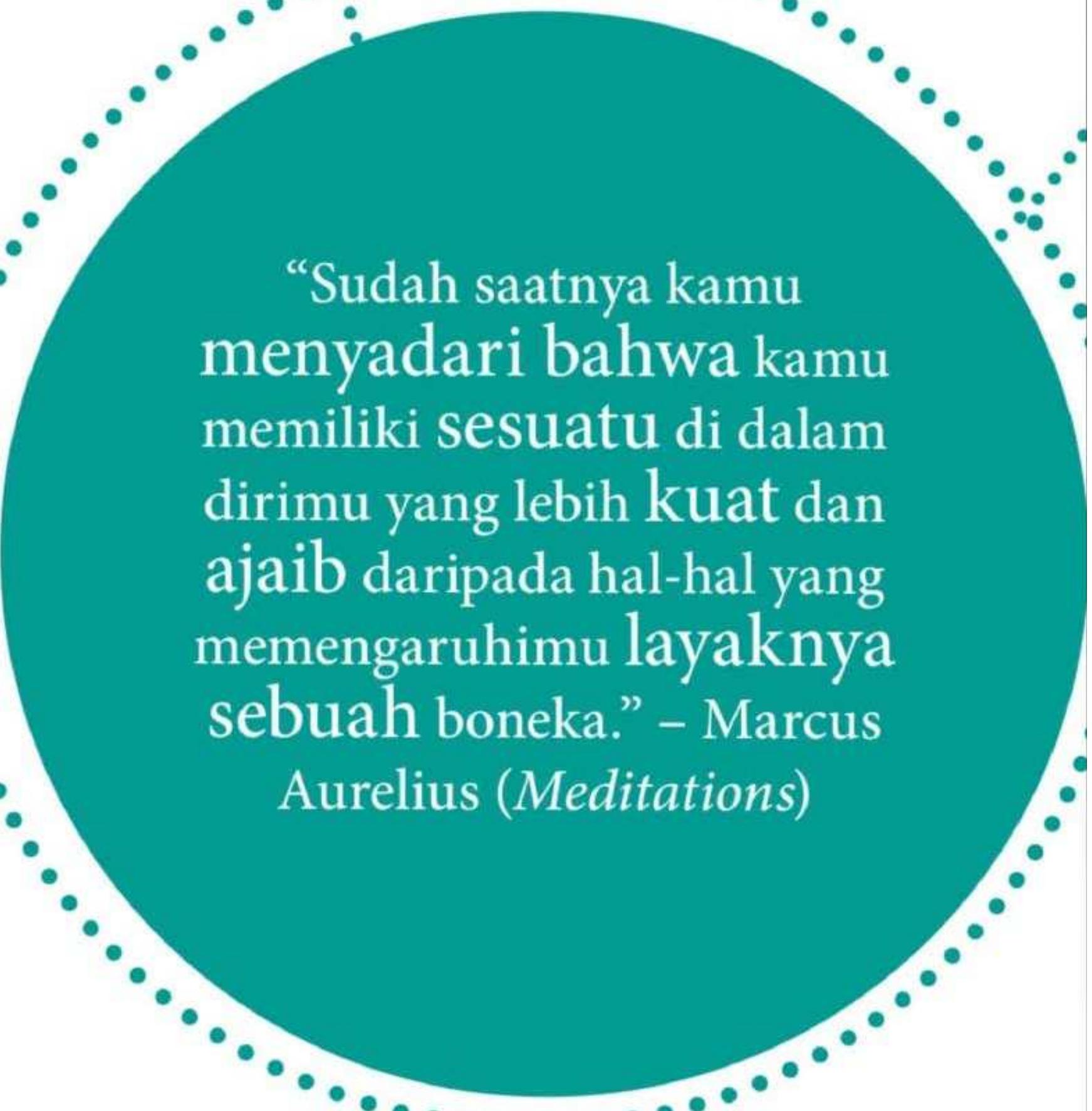
tersebut datang sesudah kita memikirkannya situasinya baik-baik, diharapkan ucapan dan tindakan respon ini adalah hasil penggunaan nalar/rasio yang sebaik-baiknya, dengan prinsip bijak, adil (*fair*), menahan diri (*tidak terbawa perasaan/emosi*), dan berani (*courage*).

Kerangka S-T-A-R ini menurut saya bisa dipakai di situasi apa pun. APA-PUN. Tidak ada situasi yang terlalu berat sampai kita tidak mampu mengendalikan interpretasi pribadi. Kapan kita tahu kita harus melakukan S-T-A-R? Begitu kita mendeteksi adanya emosi negatif dalam setiap situasi yang dihadapi. Sekolah, pacaran, karier, bisnis, keluarga, jalan raya—rasanya tidak ada skenario hidup apa pun yang tidak bisa merasakan manfaat kerangka S-T-A-R ini.

Mulai dari keputusan “kecil”, misalnya panik melihat *sale* sepatu di mal (interpretasi otomatis yang harus dilawan, “*ADUH KAPAN LAGI ADA SALE SEPERTIINI, WALAUPUN GUE GAK BUTUH SEPATU KE-200....*”), sampai keputusan “besar”, misalnya diajak menikah masih muda, sampai peristiwa hidup yang mengguncang kita, misalnya PHK atau kematian mendadak keluarga dekat. Memberikan diri kita kesempatan untuk berpikir rasional hampir selalu lebih baik dibandingkan dengan terus-menerus membiarkannya ditarik ke sana sini oleh emosi.

Dalam *Discourses*, Epictetus berkata, “Jangan biarkan peristiwa yang ada (di depanmu) menggoyahkan dirimu. Katakanlah (kepada peristiwa/kejadian itu), ‘Tunggu dulu; biarkan saya memeriksamu sungguh-sungguh. Saya akan mengujimu terlebih dahulu.’” Bagi saya ini adalah teknik S-T-A-R di atas. Hampir 2.000 tahun yang lalu Epictetus juga mengingatkan agar kita **tidak tergesa-gesa menilai**, apalagi **bertindak** atas apa yang kita rasakan dan pikirkan tanpa dianalisis terlebih dahulu.

Mungkinkah seseorang mampu bersikap sangat rasional di setiap detik, *di setiap kesempatan*? Stoisme mengerti sifat dasar manusia yang memiliki emosi dan perasaan yang bersifat *reflex*. Dan ini manusiawi. Sebagai contoh, ketika kita sedang berkendara tiba-tiba disalip ibu-ibu naik *skutik* yang menyalakan lampu sen ke kiri, tetapi bermanuver ke kanan, pasti ada reaksi spontan kaget dan mungkin marah. Atau, ketika kita sedang sendirian di rumah



“Sudah saatnya kamu menyadari bahwa kamu memiliki sesuatu di dalam dirimu yang lebih kuat dan ajaib daripada hal-hal yang memengaruhimu layaknya sebuah boneka.” – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Reaksi pertama yang terpikir mungkin takut, bulu kuduk merinding, dan berpikir ada setan lagi mampir. Stoisme menerima impresi dan reaksi spontan ini sebagai sifat manusiawi yang wajar. Tantangannya adalah apakah kita akan *membiar*kan *representation awal ini* terus berlanjut? ("Gue dizolimi ibu-ibu skutik!", atau, "ADA SETAN DI LOTEENGGGG!!!!"), atau kita bisa menghentikannya, memeriksa pikiran kita sendiri, dan kemudian mengambil respons yang lebih baik ("Sabar. Pengendara sembarangan ya ada di mana-mana. Saya yang musti waspada," atau, "Mungkin ada penjelasan lain untuk suara di loteng, gak harus setan kan. Bisa aja maling, kucing, atau genderuwo..."). Teknik S-T-A-R membutuhkan kemampuan deteksi dini emosi negatif agar kita bisa segera sadar dan menghentikan rantai pikiran buruk seawal mungkin.

Kita bisa menjadikan disiplin S-T-A-R ini kebiasaan sehat. Pada awalnya pasti terasa menantang, apalagi jika selama bertahun-tahun hidup dengan emosi yang sangat reaktif dan spontan terhadap apa pun yang menimpa hidup kita.

Saat menulis buku ini, saya sudah menerapkan S-T-A-R selama kurang lebih 6 bulan, dan saya bisa katakan, semakin sering diterapkan semakin dia menjadi kebiasaan. Menurut banyak penelitian, kemampuan mental kita memang mirip dengan otot. Kebiasaan berpikir bisa dilatih seperti mengangkat *barbell* atau lari maraton—semakin sering dilatih, maka semakin kuat.

"Jagalah senantiasa persepsimu, karena ia bukan hal yang sepele, tetapi merupakan kehormatan, kepercayaan, ketekunan, kedamaian, kebebasan dari kesakitan dan ketakutan—with kata lain, kemerdekaanmu." –
Epictetus (*Discourses*)

Tentunya kita harus realistik bahwa teknik S-T-A-R bukan amunisi ajaib (*magic bullet*) yang mengatasi segala emosi kita, membuat kita selalu kalem luar biasa bagaikan tokoh Yoda di film *Star Wars*. Namun, minimal kita bukan bagaikan sekoci lepas yang pasrah mengikuti dibawa ombak ke mana. Stoisme mengajarkan bahwa interpretasi ini sepenuhnya di bawah kendali kita. Dengan S-T-A-R, kita mulai berusaha memberikan "dayung" dan "layar" ke kapal kecil emosi kita,

Seperti disinggung oleh Dr. Andri SpKJ, FAPM di Bab I, bukan stres yang membunuh kita, tetapi *reaksi* kita terhadap stres. Stres yang sama bisa menimpa dua orang, tetapi responnya bisa sangat berbeda, tergantung persepsi masing-masing individu. Bagi saya, inilah bentuk validasi dunia medis terhadap Filosofi Teras.

Walaupun "ilmu" psikologi dan psikiatri mungkin belum resmi dirumuskan di masa Yunani dan Romawi kuno, para filsuf Stoia sudah memahami bahwa peristiwa buruk, kondisi yang tidak menyenangkan, dan musibah adalah fakta hidup [Sang Buddha berkata bahwa hidup pada dasarnya penuh kesedihan], tetapi bukan itu semua yang 'membunuh' kita, melainkan apa yang kita pikirkan tentangnya.

"Sudah saatnya kamu menyadari bahwa kamu memiliki sesuatu di dalam dirimu yang lebih kuat dan ajaib daripada hal-hal yang memengaruhimu layaknya sebuah boneka." – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Kemampuan—dan kemauan—mengendalikan interpretasi semakin diperlukan di masa kini, karena adanya temuan psikologi bahwa generasi millenial memiliki "rasa berhak" (*entitlement*) yang lebih tinggi dari generasi sebelumnya. Persepsi hak ini datang dari *belief/kepercayaan* bahwa "saya lebih superior dari orang lain dan berhak mendapatkan hal-hal yang baik juga". Dr. Joshua Grubbs yang melakukan riset bersama The University of Hampshire mengatakan:

"Di tingkat ekstrem, rasa berhak/*entitlement* adalah sifat narsis yang sangat merusak, menempatkan orang pada risiko frustrasi, tidak bahagia, dan kecewa akan hidup. Sering kali, hidup, kesehatan, bertambahnya usia, dan kehidupan sosial tidak memperlakukan kita seperti yang kita inginkan."

Bertemu dengan batasan-batasan (hidup) ini sangat mengancam bagi mereka yang merasa berhak/*entitled* karena tidak sejalan dengan persepsi mereka akan keunggulan mereka sendiri."

Dr. Grubbs meneliti 170 kasus dan menentukan bahwa sebuah rasa berhak membawa kita pada siklus kekecewaan, kemarahan, perasaan negatif, dan kebutuhan terus-menerus

“Selalu ingat bahwa ini semua telah terjadi sebelumnya, dan akan terjadi lagi. Plot yang sama dari awal hingga akhir, di tata panggung yang sama. Pikirkan hal ini, berdasarkan yang kamu ketahui dari pengalaman atau sejarah.” – Marcus Aurelius (*Meditations*).

bagi seseorang untuk meyakinkan dirinya bahwa dia istimewa. Untuk bisa melawan mentalitas ini, para pakar percaya bahwa seseorang harus belajar untuk lebih rendah hati, lebih bersyukur (*grateful*), dan menerima batasan yang dihadapi dan keterbatasan mereka sendiri.

Membaca temuan di atas, saya makin yakin bahwa kata-kata Epictetus dan Marcus Aurelius sesungguhnya tetap relevan, bahkan 2.000 tahun sesudah dituliskan. Rasa frustrasi dan ketidakbahagiaan kita sesungguhnya datang dari dalam pikiran kita sendiri, bukan dari realitas hidup itu sendiri. *Good news*-nya adalah pikiran kita sepenuhnya berada di bawah kendali kita sendiri.

Melawan Lebay

Bagaikan cenayang, para filsuf Stoa juga sudah memberikan beberapa tips menghadapi kelebahan zaman ini. Tanpa kita sadari, sebenarnya kita sering kali lebay (berlebihan) dalam menanggapi segala sesuatu, walaupun hal itu sebenarnya remeh. Kita marah-marah, *ngomel*, *baper*, *mewek*, dan lain-lain, untuk hal-hal yang tidak perlu. Di foto *selfie* keliatan gemuk? Lebay! Berat badan naik 200 gram? Lebay! Gebetan ternyata sudah punya anak? Lebay! Nilai ujian anak hanya 97, padahal harusnya 100? Lebay! Gak mendapatkan tiket konser? Lebay! Seleb kawin lagi? Lebay juga, padahal kenal juga enggak.

Kenyataannya, media sosial menambah lagi kemungkinan kita menjadi lebay. Pertama, dengan mendistorsi persepsi realitas kita. Kebanyakan orang hanya mem-post hal-hal yang indah saja di media sosial, misalnya sepatu baru, HP baru, pacar baru, cafe baru, liburan baru, tas baru, rumah baru, istri baru, anak baru, dan seterusnya. Hampir jarang sekali yang mem-post kemalangan, kemiskinan, kecerobohan, kebodohan dalam hidupnya.

Saya belum pernah melihat ada yang menulis di akun media sosialnya, "Yay! Saya hamil dan tidak tahu siapa bapaknya!" Karena postingan orang-orang di media sosial selalu diseleksi (*curated*), maka media sosial tidak memberikan gambaran realitas hidup yang seimbang, tetapi cenderung ke yang positif



teringat dengan prinsip *amor fati*. Barulah saya menyadari betapa sulitnya ajaran yang satu ini. Bisa menerima sebuah musibah yang terjadi kepada kita rasanya sudah sebuah pencapaian tersendiri, tetapi "mencintai" musibah ini bagaikan kejadian yang sudah didamba-dambakan? Seperti kata Obelix, tokoh komik Asterix, "Orang-orang Romawi memang gila!"

Walaupun terasa absurd untuk mencoba mencintai musibah, tetapi saya mencobanya juga. Anehnya, perlahan saya bisa merasakan bahwa ide ini tidaklah seabsurd itu. Saya memang tidak berubah drastis menjadi gembira atas keadaan tersebut ("*INILAH YANG SELAMAINI KUDAMBA, KESELEO!!*"), apalagi setiap kali kaki terasa nyeri saat harus naik tangga atau tidak sengaja diinjak anak saya yang masih berusia 17 bulan.

Namun, saya menyadari bahwa sangat mungkin menggeser perasaan saya terhadap keseleo ini sedikit lebih jauh lagi, lebih dari sekadar ikhlas, bahwa mungkin saya merasa mulai menyukainya (walaupun tidak sampai tahap *sadomasochist* tentunya). Minimal, saya bisa mulai mentertawakan situasi ini, dan juga mentertawakan saya sendiri.

Coba renungkan kondisi hidupmu sekarang ini. Sebagian pembaca sedang merasa bahagia dengan kondisinya sekarang, *good for you*. Namun, sebagian pembaca lagi mungkin berharap kondisi hidupnya berbeda dari yang sekarang. Bagi kamu yang masuk dalam kelompok ini, bisakah sedikit saja merenungkan, “*Mungkinkah gue mencintai kondisi gue saat ini?*” Jangan terlalu cepat dijawab (“*Penderitaan gue saat ini terlalu berat!! Tidak mungkin gue bisa mengharapkan terjadi!!!*”). Berikan waktu sedikit saja untuk dipikirkan. Tidak ada yang bisa menghentikanmu untuk memutuskan mencintai hidupmu. Saat ini. Hari ini. Detik ini.

Masa Lalu Sudah Mati

Jika Filosofi Teras memiliki perspektif yang cukup tegas terhadap masa kini (*present*), bisa terbayang kan bagaimana para filsuf Stoa menyikapi masa lalu? Benar, masa lalu sudah benar-benar masuk kategori “di luar kendali”—tidak ada celah sama sekali untuk keluar dari situ. Masa lalu sudah mati semati-matinya. Kecuali kamu menemukan mesin waktu, *say BHAY to the past*. Maka, menyesali masa lalu (*regret*), terus-menerus memikirkan, “*Seandainya saja gue waktu itu begini....atau begitu....*” adalah hal irasional, tidak masuk akal, dan tidak didukung oleh Filosofi Teras.

Sebagian mungkin memakai alasan, “Bukankah kita harus belajar dari kesalahan masa lalu?” Setuju banget. Akan tetapi, kita harusnya bisa menarik garis antara belajar dari kesalahan masa lalu dan terobsesi terus dengan masa lalu (*gagal move on*). Jujur saja, banyak dari kita (termasuk sayal) yang masih kadang-kadang menyesali masa lalu. Menyesali tindakan/perkataan kita, atau orang lain (“*Coba dulu DIA tidak berkata/berbuat begitu...*”) – apa pun itu, jika sudah di masa lalu, maka tidak bisa diubah lagi. Sudah selesai.

Sama dengan sikap kita menghadapi masa kini di atas, maka Stoisme juga mengajarkan kita untuk “mencintai” masa lalu kita, bahkan yang kita anggap pedih sekalipun. Kita bisa belajar darinya, dan merencanakan yang lebih baik untuk ke depannya, tetapi masa lalu itu sendiri telah terjadi, dan bagaimana kita

menyikapinya sepenuhnya di bawah kendali kita. Tidak ada yang perlu disesali. Semua terjadi mengikuti keteraturan dan hukum Alam (*Nature*). Bisakah kita tidak hanya menerima masa lalu, tapi bahkan mencintainya?

Intisari Bab 6:

- Kekhawatiran dan kecemasan kita lebih banyak yang akhirnya tidak terjadi.
- *Premeditatio malorum* adalah teknik memperkuat mental dengan membayangkan semua kejadian buruk yang mungkin terjadi di hidup kita di hari ini dan ke depannya.
- Perbedaan *premeditatio malorum* dan kekhawatiran tidak beralasan adalah dalam *premeditatio malorum* kita bisa mengenali peristiwa di luar kendali kita dan memilih bersikap rasional.
- Manfaat lain dari *premeditatio malorum* adalah membantu kita mengantisipasi peristiwa buruk jika terjadi, dan karenanya tidak terlalu terkejut jika benar-benar terjadi.
- Hubungan kita dengan rezeki adalah “pengguna” atau “peminjam”, kita harus selalu siap ketika segala rejeki dan keberuntungan kita diminta kembali oleh Dewi Fortuna.
- Ada banyak hal-hal negatif dalam hidup ini yang sebenarnya remeh dan tidak perlu dibesar-besarkan (“ketimun pahit”).
- Saat kita mendapat musibah besar dan kecil, bayangkan bagaimana kita akan bersikap jika ini menimpa orang lain.
- Orang yang benar-benar kaya adalah dia yang merasakan cukup. Orang yang benar-benar miskin adalah dia yang masih mengingini lebih.
- *Amor fati*: cintailah nasib—apa yang telah terjadi dan sedang terjadi saat ini.



Wawancara dengan
Llia @salsabeela

“Kita sebenarnya sama. Ngapain sih berantem hanya karena politik?”

Saya tertarik untuk mewawancara Llia sejak berteman dengannya di media sosial. Selain sosoknya sebagai pengusaha media perempuan yang sukses, Llia juga kerap menjadi pembicara di banyak acara seminar/pelatihan perempuan. Namun, yang lebih menarik lagi, Llia menaruh di profil akun Twitternya sebagai “A Stoic”. Penasaran karena jarang sekali menemui orang Indonesia yang mengaku sebagai seorang Stoia, saya pun meminta kesempatan mengobrol dengan beliau. Berikut kutipannya.

Hi Llia, apa aktivitas sehari-harinya sekarang?

Gue adalah *founder* tiga perusahaan konten dan media: nulisbuku.com, storial.co, dan zettamedia. Sekarang gue *Chief Content Officer* di Zetta. Gue udah nulis lebih dari 30 buku sejak 2005. Dua buku terakhir adalah biografi orang terkenal. Gue

memang punya ketertarikan mengenai kisah orang lain. Kuliah gue teknologi, jadi gue senang menggabungkan *stories* dengan *technology*. Personally, gue juga *build personal branding*.

Bagaimana awal mula bertemu Stoisme?

Sekitar tiga tahun yang lalu gue lagi liburan di Italia dengan *my best friend*. Saat jalan-jalan di sekitar Roma, gue masuk ke sebuah toko buku kecil. Hanya sedikit buku yang dipajang dan dijual di situ. Gue iseng-iseng mengambil sebuah buku. Itu adalah bukunya Marcus Aurelius, *Meditations*. Gue iseng, ini apaan sih, terus gue baca. Gue baca dikit, ternyata bagus banget nih, *I can relate*. Jadi gue beli. (Dalam perjalanan), setiap capek, gue duduk dan baca.

Saat itu gue lagi LDR (*Long Distance Relationship*/Hubungan Jarak Jauh), pacar gue di Amerika. Gue lagi stres karena saat itu pacar gue lagi "menghilang", sedang ada masalah. Saat gue stres gak tahu *what to do*, pas gue baca *Meditations*, gue berasa kayak diingetin banget. Dari dulu gue tuh emang udah 'lempeng'. Gue *Stoic* dari dulu tapi gue gak tahu. Gue ikutan tes yang menyatakan bahwa gue terlahir sudah '*mentally stable*'. Dari dulu orang lain udah stres kayak gimana, tapi gue ya lempeng. Masalahnya kalo terlalu lempeng kan gue jadi dingin.

Pas gue baca *Meditations*, wah ini gue banget. Gue gak tahu bahwa selama ini gue *Stoic*. Sekarang ada namanya (untuk sifat ini) gue bahagia banget. Ternyata, *nothing is wrong with me*, hahaha. Karena tertarik, gue googling, gue baru tahu kalo Marcus ini menulis jurnal. Dia seorang kaisar, tetapi menyempatkan waktu setiap hari menulis jurnal untuk dirinya sendiri.

Tiap gue baca *Meditations*, selalu ada hal berbeda yang gue tangkap. Gak pernah bosen. Gue biasanya gak pernah baca satu buku sampai dua kali. Buku ada miliaran di dunia, masak gue baca dua kali? Tapi, *Meditations* gue jadiin "*bible*", selalu balik ke situ. Yang khususnya mengena untuk gue adalah tulisan dia tentang "batu". Batu yang dilempar ke udara tidak lebih baik atau lebih buruk jika naik ataupun turun. Kita kan kalo liat batu tadi gak ada perasaan apa-apa. Ya hidup seperti itu, naik turun mengikuti hukum alam.

Ada yang lain lagi, seperti saat bangun pagi harus mengharapkan di hari itu akan ketemu orang akan kasar, bohongin lo, dan lain-lain. Ada yang lucu juga, kalo lo makan ketimun, ketemu yang pahit ya dibuang. Makes sense sih. Ternyata, sejak jaman tahun 300-400 M sudah ada ketimun yang pahit, kalo ketemu ya buang aja. Bener juga, hahaha. *The good and the bad of life* gue udah aware dan sudah bisa accept. Itu ajaran Stoicisme yang selalu gue bawa. Dari sebelum gue baca *Meditations*, gue juga sudah *journalling*. Gue penulis jurnal pribadi. Gue nulisnya *gratitude journal*, semua hal yang bisa gue sukuri. Gue punya buku khusus untuk itu. Sebentar lagi gue akan menerbitkan *gratitude journal* bersama Gramedia, sehingga membantu orang lain bisa menulis jurnal syukur mereka sendiri.

Kapan menulis jurnal bersyukur ini?

Setiap pagi, untuk mensyukuri hari kemarin. Kalau gue lagi ada kejadian luar biasa, misalnya putus, gue bisa *journalling* di setiap menit gue merasakan yang tidak nyaman. Langsung dituangkan. Untuk itu ada bukunya beda lagi. Makanya berat tas gue, hahaha.

Ada kata-kata Marcus Aurelius yang bisa jadi dasar untuk *gratitude journal* juga, "Jangan mimpiin sesuatu yang kamu gak punya. Tapi reflect the greatest blessing that you have." Kalau kita memiliki sesuatu, ada kemungkinan barang itu hilang. Jangan mikir bahwa hal yang kita miliki tidak akan hilang selamanya. *Expect everything.*

Gue ada metode "rewrite" yang sedang gue ajarin. Menurut gue, hidup itu seperti cerita. Kalo di novel ada plot. Misalnya, *The Lord of The Rings*. Lo mau cincin (ajaib) gak? Gak mau. Terus terpaksa mau. Terus berantem kalah. Ketemu mentor, diajarin. Terus akhirnya menang. Hidup kita seperti *cycle* itu. Kita hanya perlu aware kita sedang berada di mana di dalam plot itu. Misalnya, gue lagi di fase di mana gue nolak-nolakin tantangan hidup. Gue bagaikan disuruh cari cincin, tapi menolak. Akhirnya hidup gue stuck di situ-situ aja. Gue harus menyadari hal ini dulu. Gue identify kenapa gue tolak-tolakin dan hidup gue gak jalan. Kemudian gue harus menulis kembali versi hidup gue yang nge inninkan anar hidup nge moving forward

Apakah ada yang berubah sejak menemukan Stoisme?

Bagi gue ini sifatnya *confirming my belief*. Kadang jika tidak tahu pasti, apakah gue benar gak sih memiliki sifat kayak gini. Jangan-jangan gue dingin nih, karena beda dengan yang lain. Orang lain suka baper gitu, gue biasa aja. Jangan-jangan gue berhati es? Sekarang gue tahu namanya apa, dan praktiknya bisa membantu kita banyak. Misalnya, ketika gue lagi stres mikirin mantan gue, ini membantu banget supaya gue gak terlalu stres. Jadi *reminder* dan pegangan gue.

Apa prinsip Stoisme yang menjadi pegangan saat masa sulit bersama mantan?

Jangan bilang, '*It is bad luck that it happens to me.*' (sial banget gue mengalami ini). Tapi bilang, '*It is good luck that although it happens to me, I can bear it without pain.*' (beruntung banget gue, walaupun mengalami ini, tetapi bisa gue jalani tanpa sakit/hancur). Gue tetep bisa belajar dari apa pun kejadian yang menimpa gue. Gue gak perlu sampe remuk karenanya.

Yang lain, "*Universe, your harmony is my harmony, nothing in your good time is too early or too late for me.*" (Semesta, apa yang selaras bagimu pastilah selaras bagiku. Apa yang baik menurut waktumu tidak akan terlalu cepat atau terlalu lambat bagiku). Jadinya, harusnya lo percaya aja sama *the whole process*. Kalau seseorang emang bukan buat gue, ada yang lebih bagus pasti.

Fakta bahwa Marcus Aurelius seorang kaisar, kalo jaman sekarang presiden kali ya, dia pasti banyak stresnya, toh dia *take time* untuk menulis juga dan dia masih mau berusaha "naik" menjadi lebih baik lagi.

Sekarang kan jamannya "milenial", menurut Llia, ajaran purba ini masih relevan gak dengan generasi ini?

Masih. Yang gue tangkep dari Stoisme adalah 'santai aja'. Ada timun pahit buang aja, ada jalan rusak belok aja. Jangan dibikin stres, jangan dibikin susah. Menurut gue banyak banget di kompleksitas hidup sekarang hal-hal kecil yang bisa bikin orang stres, karena dia gak bisa melihat *big picture*-nya.

(dengan mengizinkan sembarang orang mengambil waktu dari hidupnya). Kita bisa menangkap dari perkataan Epictetus adanya perasaan ironis dari mereka yang tidak menyadari betapa waktu jauh lebih bernilai dari uang, harta benda, dan obsesi akan umur panjang. Di pesta ulang tahun berikutnya, mungkin kita harus berhenti menyanyikan lagu "Panjang Umurnya", dan menggantikannya dengan "Berkualitas Umurnya....berkualitas umurnyaaa....."

Kesia-siaan Kenangan

Banyak orang terobsesi bukan hanya dengan harta dan kekayaan selama hidupnya, tetapi juga ketenaran. Begitu banyak orang ingin agar namanya terkenal dan dikenang seluruh negeri, kalau bisa bahkan sampai ke luar negeri. *I have to become somebody.* Saya harus dikenal dan dikenang orang, apa pun caranya. Ada yang menempuh jalan menjadi artis, ada yang melalui jalur politik, atau menjadi populer di media sosial menjadi *selebgram* atau *youtuber*. Banyak orang mendambakan bahwa namanya akan terus dikenang bahkan sesudah mereka meninggalkan dunia ini.

Filosofi Teras mengajarkan bahwa ketenaran sesungguhnya adalah hal yang sangat sementara sifatnya, dan karenanya, patut dipertanyakan apakah layak dikejar mati-matian. "Orang-orang yang sangat menginginkan dikenang sesudah mati lupa bahwa mereka yang akan mengenangnya pun akan mati juga. Dan begitu juga orang-orang sesudahnya lagi. Sampai kenangan tentang kita, diteruskan dari satu orang ke yang lain bagaikan nyala lilin, akhirnya meredup dan padam." – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Seseorang yang sedang menjabat jabatan tertinggi di kekaisaran terbesar di masanya mungkin bisa dimaklumi jika ia merasa namanya akan dikenang selama-lamanya. Toh, seorang Marcus Aurelius menyadari bahwa ini semua adalah ilusi. Pada akhirnya, **kita semua akan dilupakan** (ironisnya, Marcus Aurelius justru akhirnya masih dikenang sampai ribuan tahun kemudian!).

Orang yang mengingat kita sesudah kita mati akan mati juga. Kemudian, perlahan tapi pasti, nama kita akan lenyap dari

sejarah). Contoh sederhana, jalan-jalan di kota yang sering dinamai berdasarkan tokoh yang benar-benar pernah ada. Berapa banyak dari tokoh yang dijadikan nama jalan itu yang kita ingat kisah hidupnya, selain bisa mengeja namanya saja?

Kematian sebagai Bagian dari Alam

"[Hidup selama] 5 tahun atau 100 tahun, apa bedanya? Dan untuk diminta meninggalkan hidup, bukan oleh tiran....tapi oleh Alam, yang juga dulu mengundangmu masuk ke dalam hidup—mengapa (kematian) begitu buruk?

Bagaikan manajer panggung yang menurunkan tirai dan diprotes sang aktor, 'Tapi saya baru sampai Babak Ketiga!' Ya, ini akan menjadi drama tiga babak, dan panjangnya drama hidup ini ditetapkan oleh kuasa di balik penciptaanmu, dan yang sekarang sedang mengarahkan kepulanganmu. Baik kedatanganmu maupun kepulanganmu tidaklah ditetapkan dirimu sendiri.

Maka pergilah kamu (dari hidup) dengan anggun (*grace*)—keanggunan yang sama yang telah ditunjukkan kepadamu."
– Marcus Aurelius (*Meditations*)

Tidak ada yang datang ke dalam dunia ini karena keinginannya sendiri. Kita bukanlah sebuah *being* tak berwujud yang suatu hari iseng memutuskan, "Ah, saya mau lahir ke dunia aaah", dan kemudian tiba-tiba menjadi bayi. Kita semua, termasuk saya dan kamu, lahir di luar kemauan kita. Lebih tepatnya, kita adalah hasil pertemuan sperma ayah dan sel telur ibu kita, dan *boom!* Jadilah kita.

Filsuf Stoa menyebutnya sebagai "Alam yang mengundang kita masuk ke dalam hidup". Kita yang beragama bisa mengimaniya sebagai kehendak Yang Kuasa. Poinnya tidak berubah—kehadiran kita di kehidupan ini terjadi di luar kendali kita.

Jika kita masuk ke dunia ini di luar kendali kita, maka mengapa kita harus bersusah hati memikirkan kepergian kita? Sesungguhnya, kematian adalah peristiwa penutup yang sama dengan kedatangan kita. Sebuah drama kehidupan yang berawal



dan berakhir menurut kehendak dan kuasa yang lebih besar dari kita. Jika kita bisa menerima realitas Alam ini, maka kita berhenti bersusah hati dan stres mengenai kematian, karena toh kita hanya menjalani kehidupan dan hukum Alam.

Marcus Aurelius berkata bahwa kita dihadirkan ke dunia ini dengan anggun/indah (*grace*), maka, apakah kita juga bisa meninggalkannya dengan anggun juga? Lalu, bagaimana caranya agar kita bisa meninggalkan dunia ini dengan anggun?

Filosofi Teras mungkin tidak memiliki semua jawabannya, tetapi ia telah memberikan beberapa ciri-ciri dari kehidupan yang baik. Misalnya, kehidupan yang terbebas dari emosi negatif (ketakutan, kecemasan, kemarahan, dendam, iri-hati, dengki, nafsu memiliki, keserakahan, dan banyak lagi), kehidupan yang terus dibangun di atas kebajikan (*virtues*): keberanian (moral), keadilan kepada sesama, kemampuan menahan diri, dan kebijaksanaan dalam menjatuhkan pilihan. Hidup yang selaras dengan alam, dengan menggunakan nalar kita, dan tidak hanya menuruti emosi dan nafsu kita. Hidup yang cermat dalam menginterpretasi kejadian di sekitar kita. Hidup yang tidak berlebihan, dan selalu siap menghadapi keadaan apa pun. Hidup yang membangun orang lain, minimal bersabar kepada mereka. Hidup yang penuh perikemanusiaan kepada sesama, tanpa membedakan dan mendiskriminasi orang lain atas dasar apa pun.

Jika seseorang bisa terus (berusaha) menjalani hidup seperti di atas, maka para filsuf Stoa percaya bahwa kapan pun hidup kita harus berakhir, sesungguhnya kita sudah menjalani hidup yang baik, dan kita akan pergi dengan anggun (*grace*).

Humor Khas Filosofi Teras

Saya akan mengakhiri bab yang "gelap" ini justru dengan menunjukkan sisi humor dari filsuf Stoa:

"Saya harus mati. Jika sekarang saatnya, biarlah saya mati sekarang. Jika masih nanti, maka saya mau makan siang dulu sekarang, karena jam makan siang sudah tiba. Soal mati, nantilah saya urus." – Epictetus (*Discourses*).

Dan sebuah kisah lain yang dituturkan oleh Seneca dalam tulisannya *On Tranquility*:

Alkisah, seorang bernama Julius Canus dihukum mati oleh Kaisar Gaius. Selama 10 hari menunggu hukuman Canus tetap tenang, tidak gelisah sama sekali.

Ketika akhirnya pasukan menjemput Canus untuk dieksekusi, ia sedang main catur. Saat dipanggil kepala pasukan, ia menghitung bidak caturnya dan berkata kepada lawan mainnya, "Eh, *kalo saya mati kalian jangan ngaku-ngaku menang di permainan catur ini ya....*"

Kemudian Canus menoleh pada kepala pasukan, "Kamu jadi saksi kalau saya sebenarnya sedang menang ya."

Teman-teman Canus meratapinya, tapi Canus berkata, "Kenapa kalian sedih sih? Selama ini kalian selalu ingin tahu apakah ada kehidupan sesudah kematian, nah, saya akan segera tahu!"

Mendekati tempat eksekusi, Canus ditanya oleh guru filsafatnya, "Apa yang kamu pikirkan?" Jawab Canus, "Saya berencana mencatat apakah jiwa menyadari saat ia meninggalkan tubuhnya." Ia berjanji akan melaporkan temuan apa pun ke teman-temannya sesudah ia mati.

Dalam topik kematian pun, para filsuf Stoa masih bisa bercanda. Namun, ujaran Epictetus soal makan siang sebelum waktunya mati tadi sungguh bermakna dalam. Kematian tidak perlu dibesar-besarkan, karena memang sudah bagian dari hidup. Kemudian, jika waktu masih memungkinkan, kita bisa "makan siang dulu" tanpa harus memusingkan hal yang belum terjadi. Bagi saya perkataan "makan siang dulu" dari Epictetus bisa dimaknai literal (*beneran* makan siang), atau bermakna bahwa harus terus berkegiatan sampai detik terakhir.

Kisah Seneca mengenai Canus pun juga menggambarkan prinsip yang sama. Bawa kematian yang sudah dekat jangan dibiarkan merebut kebahagiaan semasa hidup, bahkan sampai momen-momen terakhir sekalipun. Jika perlu, kematian bisa dijadikan kesempatan belajar hal yang baru, seperti Canus yang tertarik mengetahui apa yang dirasakan jiwa saat meninggalkan tubuh ini.

Apakah kita masih takut akan kematian? Pilihan itu sepenuhnya di tangan kita.

Intisari Bab 11:

- Segala sesuatu yang selaras dengan Alam adalah baik, termasuk kematian.
- Hidup bukan soal panjangnya, tetapi soal kualitasnya.
- Hidup yang selaras dengan Alam, menggunakan nalar, menjalankan kebijakan, akan membawa hidup yang baik—bahkan hidup yang singkat sekalipun.

BAB DUA BELAS

Penutup

Kisah lahirnya Filosofi Teras selalu dikaitkan dengan kisah Zeno dari Citium yang sudah diceritakan di Bab Satu. Bisa dikatakan, Filosofi Teras dilahirkan dari sebuah ‘bencana’, minimal bagi Zeno, yang harus mengalami kapal karam jauh dari tempat tinggalnya dan terpaksa tinggal di tanah asing. Namun, bencana pribadi itu terbukti menjadi titik kehidupan yang penting, karena dari situ Zeno mempelajari filsafat dan, akhirnya, mendirikan sekolah pemikirannya sendiri, yang bertahan selama lebih dari 2.000 tahun.

Bahkan, gemanya tiba di tangan kamu, pembaca buku ini. Konon, Zeno dikutip mengatakan ini, saat dia merefleksikan jalan hidupnya, “Perjalanan saya paling makmur justru ketika saya mengalami kapal karam.”

Ada yang mengatakan bahwa Stoisme adalah *defensive philosophy*, sebuah filosofi yang terlalu menekankan pada ‘membela diri’ terhadap kemalangan dan penderitaan, dan tidak memberikan banyak formula untuk “kebahagiaan”. Saya pribadi tidak setuju sepenuhnya dengan pendapat ini.

Memang benar, jika membaca tulisan-tulisan Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius, dan filsuf-filsuf Stoa lainnya, kita mendapatkan kesan bahwa filosofi ini lebih menekankan pada melindungi diri dari penderitaan, khususnya di alam pikiran kita. Namun, justru karena hal itu juga Filosofi Teras lebih mendekatkan diri kita kepada kebahagiaan sejati.

Bandingkan dengan banyak tulisan-tulisan *self-help* yang menjanjikan kekayaan, kesuksesan, popularitas, dan jodoh dengan cara mudah. Memang, tampaknya mereka sepertinya lebih gamblang dalam meresepkan kebahagiaan (“7 Rahasia Kaya Cepat”, “7 Kunci Bahagia”, “7 Cara Mudah Dapat Jodoh”, dan lain-lain), tetapi apakah kebahagiaan yang dijanjikan adalah ilusi ingin mengendalikan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan? Selain itu, saya percaya “kebahagiaan” tidak bisa dijadikan “tujuan”, tetapi ia hanyalah “efek samping”. *Loh... Gimana?*

Apa sih kebahagiaan? Ia adalah sebuah kondisi mental, a *state of mind*, yang abstrak. Tidak bisa didefinisikan sampai saat kita merasakannya. Selain itu, definisi bahagia sendiri berbeda-beda dari satu orang ke orang yang lain. Ada orang

yang berbahagia ketika ia berprestasi dalam bidang yang ditekuninya. Ada yang bahagia karena mencintai dan dicintai oleh pasangannya. Ada yang berbahagia karena bisa menolong orang yang kurang beruntung, dan banyak lagi.

Dengan begitu banyak versi kebahagiaan, rasanya sulit menciptakan formula tunggal meraih kebahagiaan. Karenanya, kebahagiaan adalah efek samping ketika seseorang memaknai hidupnya sendiri, dan meraih makna itu. Mungkin sebuah contoh bisa membantu.

Bayangkan seorang ahli pedang di Jepang abad ke-12 yang menghabiskan seumur hidupnya menempa besi menjadi pedang terbaik untuk digunakan oleh samurai (pendekar di Jepang masa feodal). Bagi orang lain, pekerjaannya rasanya tidak *fun*. Menghabiskan waktu di tungku panas, bekerja dengan peluh keringat di bengkelnya. Jauh dari suasana sejuk *co-working space* ber-AC, ditemani kopi ala Italia.

Akan tetapi, saat dia menyelesaikan sebuah pedang yang *masterpiece*, yang kemudian membuat girang hati seorang samurai yang memilikiya, maka kebahagiaan yang dia rasakan adalah efek samping dari pencapaian itu, dan mungkin tidak bisa dimengerti orang lain dari profesi yang berbeda. Sang ahli pedang tahu tujuan hidupnya (membuat pedang terbaik), dan bahagia terasa ketika tujuannya terealisasi. Dia tidak mengejar kebahagiaan itu sendiri, tetapi dalam usahanya mengejar pedang yang sempurna, dia menemukan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah efek samping.

Kita cukup melihat sekeliling kita untuk menemukan orang-orang yang tampak bahagia secara *real*, walaupun menurut standar umum dunia mungkin dia tidak berkelimpahan harta, tidak memiliki istri cantik/suami ganteng, tidak memiliki popularitas berjuta *follower* di media sosial. Dia mengetahui makna dan tujuan hidupnya, dan dia sedang merealisasi itu.

Apa hubungan ini semua dengan Stoisme yang dianggap hanya sebuah filsafat defensif yang tidak memberikan kebahagiaan? Menurut saya, justru sebaliknya. Dengan tidak memfokuskan pada kebahagiaan, tetapi memfokuskan pada kesalahan pola pikir dan persepsi yang jamak dilakukan

manusia pada umumnya, Stoisme membantu kita menyingkirkan hambatan-hambatan yang ada di pikiran kita, sehingga kita lebih bebas mengejar makna dan tujuan hidup yang kita tentukan sendiri.

Dengan memahami dikotomi kendali, kita belajar ikhlas dan tidak meresahkan hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, dan memfokuskan energi pada hal-hal yang bisa kita kendalikan. Kita belajar mengendalikan interpretasi atas semua kejadian di dalam hidup kita, sehingga kita tidak menjadi reaktif terus terhadap situasi, bagai sekoci tak berdayung di lautan lepas.

Kita juga diingatkan untuk selalu hidup selaras dengan alam, dengan cara menggunakan nalar dan kebijaksanaan kita di semua situasi. Kita berhadapan dengan manusia lain dengan menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna, sama seperti kita sendiri tidak sempurna dan tidak berhak menuntut diperlakukan istimewa. Kematian bukan sesuatu yang menakutkan kita, tetapi justru memotivasi kita untuk memanfaatkan hidup sepenuh-penuhnya.

Jika kita bisa membayangkan seseorang yang mampu melakukan semua di atas, tidakkah secara langsung orang tersebut sungguh akan lebih mudah merasakan kebahagiaan itu sendiri? Karena mereka yang menjalankan prinsip-prinsip di atas—and terus ingat untuk hidup dengan menahan emosi, bersikap adil, berani, dan bijaksana—akan lebih kuat, tabah, dan fokus dalam mengejar tujuan dan makna hidupnya, apa pun itu. Bagaikan kisah sang ahli pedang yang bisa fokus pada pekerjaannya tanpa dipusingkan oleh komentar di media sosial, atau cemoohan tetangga, dan kemudian menghasilkan mahakarya pedang, akhirnya secara tidak sengaja dia mendapatkan “efek samping” kebahagiaannya.

Buku ini lahir dari *passion* saya pribadi yang merasakan manfaat luar biasa dari Filosofi Teras. Sejak mempelajari dan (berusaha) mempraktikkan Stoisme di dalam hidup, saya mendapati diri saya menjadi lebih sabar, lebih tenang, dan lebih positif.

Selamat menjalani hidup! Dengan keberanian, kebijaksanaan, menahan diri, dan keadilan! Semoga kita semua bisa meraih *apatheia*, dalam bahasa Yunani berarti “kedamaian pikiran” (*peace of mind*) dan “ketenangan senantiasa”.

“Jika saya berkata pada seorang atlet, ‘Coba tunjukkan otot bahumu’, dan ia menjawab dengan ‘Lihatlah besi-besi beban saya’, maka akan saya katakan, ‘Enyahlah kau dengan semua besi bebanmu! Saya tidak ingin melihat besi bebanmu, tetapi apa yang sudah kamu dapatkan dengan menggunakan besi beban itu.’” – Epictetus (*Discourses*)

EPILOG

Mempraktikkan Filosofi Teras

Bagi kamu yang tertarik mempelajari Stoisme lebih lanjut, saya menganjurkan kamu untuk membaca lebih banyak buku lagi. Kamu bisa memulai dari buku-buku Stoa asli, yaitu *Meditations* karya Marcus Aurelius, *Enchiridion* dan *Discourses* karya Epictetus, *Letters to A Stoic* dan *On The Shortness of Life* karya Seneca. Atau, pembaca bisa memulai dari penulis kontemporer untuk mendapatkan sarinya dahulu, misalnya *How To Be A Stoic* karya Massimo Pigliucci dan *A Guide To The Good Life* karya William Irvine.

Buku-buku yang saya baca memang masih dalam bahasa Inggris dan saya tidak menemukan edisi bahasa Indonesianya. Di bagian akhir, kamu bisa menemukan daftar pustaka lengkap yang saya jadikan acuan penulisan buku ini.

Seperti yang telah saya sampaikan di muka, buku kecil ini tidak pernah berambisi untuk menjadi referensi utama mengenai Stoisme. Filosofi Teras begitu kaya dan dalam untuk bisa disampaikan secara menyeluruh oleh sebuah buku kecil ini, apalagi oleh penulis yang tidak memiliki gelar Doktor dalam Filsafat.

Karenanya, pemahaman saya pun akan topik ini masih sangat terbatas dan harus terus ditingkatkan. Buku ini lahir dari seorang awam yang merasakan sendiri manfaat dari Stoisme di dalam hidupnya, dan ingin lebih banyak orang tahu dan “mencicipi” apa yang ada di filosofi ini. Besar harapan saya sebagai penulis bahwa banyak dari kamu yang masih akan meneruskan mempelajari tentang Stoisme dengan membaca sendiri lebih banyak teks.

“Cheat Sheet”

Untuk kamu para pembaca buku ini, berikut adalah “cheat sheet” [contekan] untuk bisa melihat kembali konsep-konsep utama yang telah dibahas di buku ini:

1. Hidup selaras dengan Alam, dan artinya kita harus menggunakan nalar, karena nalar/rasio adalah yang membedakan kita dari binatang.
2. Tujuan Filosofi Teras adalah hidup dalam ketenangan, bebas dari emosi negatif.

3. Empat Kebajikan Utama (*virtues*): kebijaksanaan, keadilan, menahan diri, keberanian.
4. Dikotomi kendali. Sebagian hal ada di bawah kendali kita, sebagian tidak di bawah kendali kita. Jangan menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak di bawah kendali kita. William Irvine menawarkan Trikotomi Kendali sebagai revisi.
5. *Indifferent*. Hal-hal yang tidak berpengaruh pada kebahagiaan. Ada *preferred indifferent*, seperti kesehatan, kecantikan, kekayaan, ada *unpreferred indifferent*, seperti sakit karena penyakit dan kemiskinan. Kedua kategori ini sama-sama tidak relevan dalam mencapai tujuan hidup yang baik.
6. Dikotomi kendali tidak sama dengan pasrah pada keadaan.
7. Semua kesusahan yang kita rasakan datang dari pikiran kita sendiri dan bukan dari peristiwa/orang lain, dan kita bisa mengendalikan pikiran kita.
8. Bedakan antara peristiwa objektif/fakta, dan opini/*value judgment* yang kita tambahkan kemudian. Opini/*interpretasi/value judgment* ini yang sering menjadi akar emosi negatif.
9. STAR (*Stop-Think & Assess-Respond*). Selalu lakukan ini di saat emosi negatif mulai menerpa.
10. *Premeditatio malorum*. Melatih diri membayangkan hal-hal buruk yang terjadi dalam hidup kita sehingga kita bisa lebih siap.
11. Hanya kita yang bisa mengijinkan orang lain menyakiti kita secara non-fisik (misalnya dengan hinaan, celaan, cemoohan). Tidak ada penghinaan yang benar-benar terjadi jika tidak ada yang merasa terhina.
12. Banyak orang tidak bermaksud jahat, tetapi mereka tidak mengerti/tahu (*ignorant*).
13. *Instruct and endure*. Tugas kita kepada sesama manusia adalah: mengajarkan untuk menjadi lebih baik, jika tidak bisa, untuk bersabar terhadap mereka.
14. Setiap musibah dan kesusahan adalah kesempatan untuk melatih karakter dan mengembangkan kebaikan (*virtuel*)

15. Latihan menderita (*practice poverty*) secara berkala.
16. *Citizen of The World*. Kita semua adalah warga kosmos/dunia yang sama. Jangan mendiskriminasi.
17. Kematian adalah bagian dari Alam, tidak ada yang perlu ditakutkan.

Pentingnya Faktor Fisik

Sepanjang kita membaca buku ini, pastilah tampak jelas penekanan Stoisme pada "pikiran". Segala sesuatu dikembalikan pada kekuatan dan keteguhan pikiran. Menurut saya, penting sekali untuk kita juga menyeimbangkan dengan perspektif modern.

Di dalam teks-teks Stoisme, "nalar" atau rasio selalu digambarkan sebagai sebuah fitur manusia yang sangat superior. Dalam perjalanan pengetahuan dunia medis, kita sekarang mengerti kemampuan pikir kita sangat berhubungan dengan fungsi otak secara fisik.

Dengan kata lain, apa yang dijelaskan Dr. Andri di Bab Satu, di mana alam pikiran kita bisa memengaruhi fungsi tubuh kita, hal itu juga bisa terjadi sebaliknya. Gangguan atau cedera otak bisa mengganggu kemampuan kita bernalar dan berpikir. Artinya, kemampuan kita untuk bisa bernalar bisa dipengaruhi kesehatan jasmani kita. Di sini, gaya hidup sehat juga memiliki kaitan.

Sebuah penelitian yang dilakukan William D.S. Killgore, PhD, seperti dikutip dari Sciencedaily.com, menemukan bahwa mereka yang kekurangan tidur membutuhkan waktu lebih lama dalam mempertimbangkan pilihan moral daripada mereka yang mendapatkan cukup tidur. Temuan ini menunjukkan keterkaitan erat antara kondisi fisik kita dengan "akal sehat" kita.

Artinya, para praktisi Stoa yang hendak mengasah kemampuan pikiran mereka dalam mengendalikan impuls dan emosi tidak boleh mengabaikan faktor kebugaran fisik, termasuk di dalamnya tidur yang cukup. Benar kata pepatah latin yang sering kita dengar saat di sekolah, "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat."

Dalam *Tranquility of The Mind*, Seneca menuliskan pentingnya pikiran untuk beristirahat (rileks):

"Pikiran kita tidak boleh terus menerus dipaksa berkonsentrasi, tetapi haruslah diberi hiburan. Socrates tidak malu untuk bermain dengan anak kecil; Cato menyegarkan pikirannya dengan anggur ketika terlalu lelah mengurus negara; dan Scipio senang menari layaknya di festival, tanpa harus merasa gengsi.

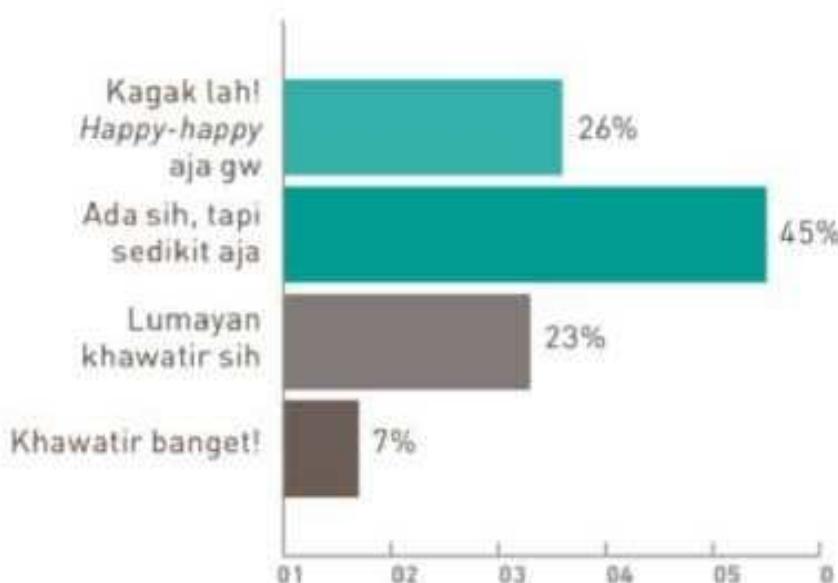
Pikiran kita harus beristirahat; karena sesudahnya pikiran akan menjadi lebih baik dan lebih tajam. Sama halnya dengan ladang subur yang tidak boleh terus-menerus digunakan untuk pertanian, begitu juga kerja keras tak henti akan menghabiskan tenaga mental kita. Tidur sangat penting untuk pemulihan jiwa, tetapi jangan juga terlalu lama, pagi dan malam...."

Walaupun disiplin *neuroscience* belum ada di zaman Yunani dan Romawi kuno, para filsuf Stoa sudah menyadari kebutuhan kondisi fisik dan mental yang cukup beristirahat untuk bisa mempraktikkan hal-hal yang mereka ajarkan. Karenanya, bagi pembaca yang ingin mulai mempraktikkan Filosofi Teras, jangan menganggap remeh pentingnya olahraga, nutrisi, dan istirahat yang cukup.

Beberapa Praktik yang bisa Dicoba

1. Ritual pagi: *premeditatio malorum*. Saat bangun tidur, sebelum membuka *smartphone*, cobalah membayangkan hal-hal buruk apa yang mungkin terjadi hari ini. Pikirkan dengan netral, tanpa harus menyebabkan rasa cemas. Bayangkan semua aktivitasmu hari itu, dimulai dari persiapan memulai aktivitas, perjalanan menuju ke sekolah/kantor, hal-hal apa yang akan kau temui di lingkungan sekolah/kampus, sampai perjalanan pulang dan beristirahat. Apa saja hal negatif yang mungkin terjadi hari ini? Apa saja perilaku orang lain yang mungkin akan mengecewakan atau menjengkelkanmu? Bayangkan itu semua, dan tanyakan pada dirimu sendiri, apakah hal-hal

Q6 Apakah kamu khawatir mengenai status jomblo/sendiri kamu saat ini?



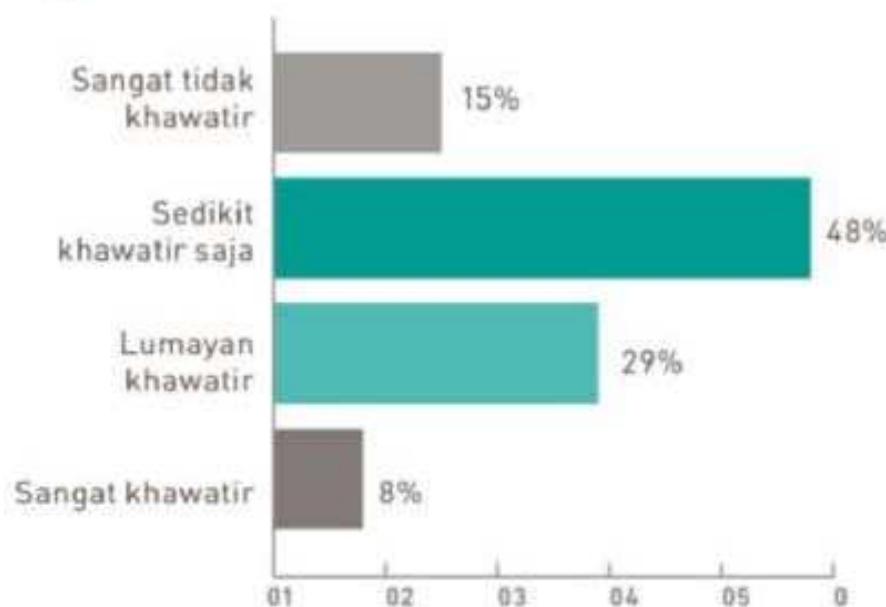
**Apakah yang kamu khawatirkan mengenai status jomblo kamu?
Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)**



**Mengapa kamu tidak khawatir akan status jomblo kamu?
Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)**



Q12 Seberapa khawatirkah kamu mengenai pekerjaan/bisnis kamu sekarang?



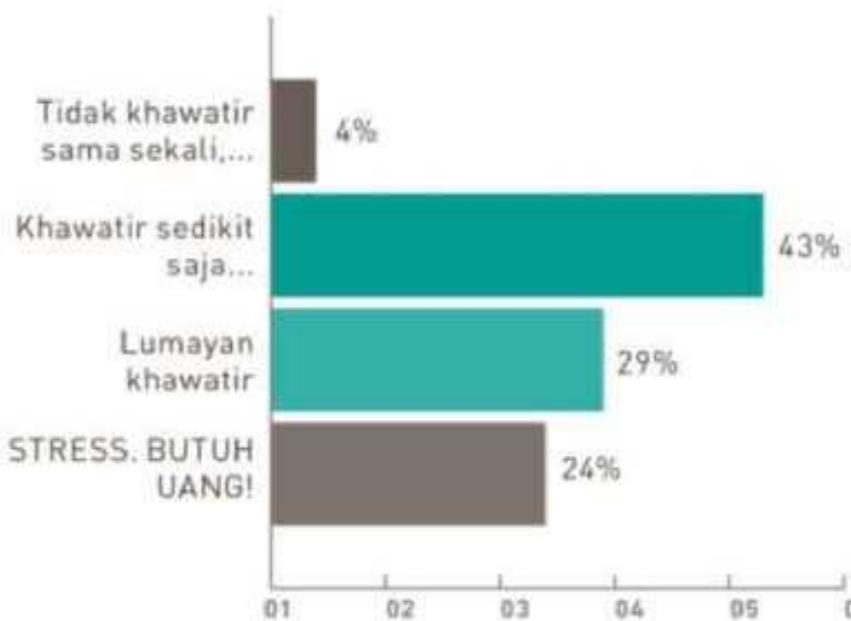
Apa penyebab kekhawatiran kamu soal pekerjaan? Jawaban maksimal 3 (TIGA)



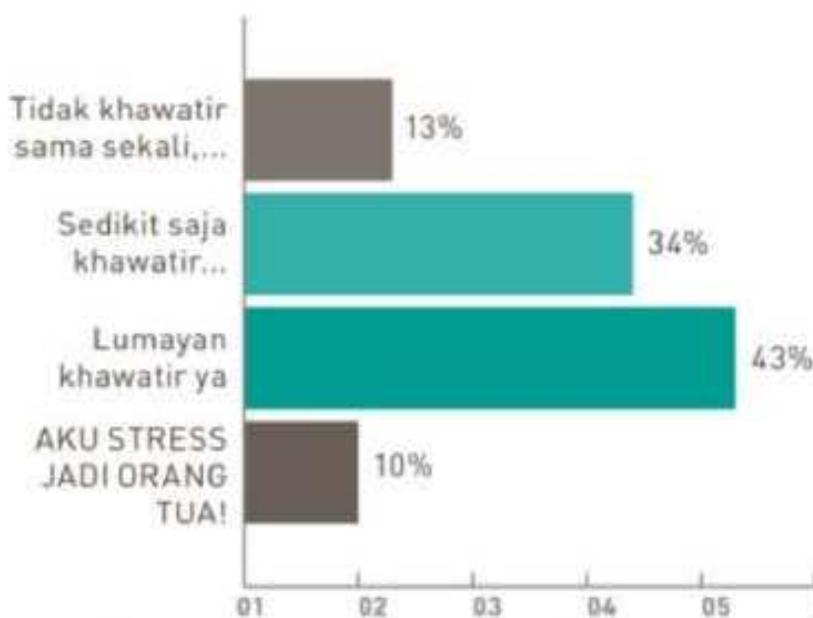
Q14 Seberapa khawatirkah kamu mengenai status pekerjaan kamu?



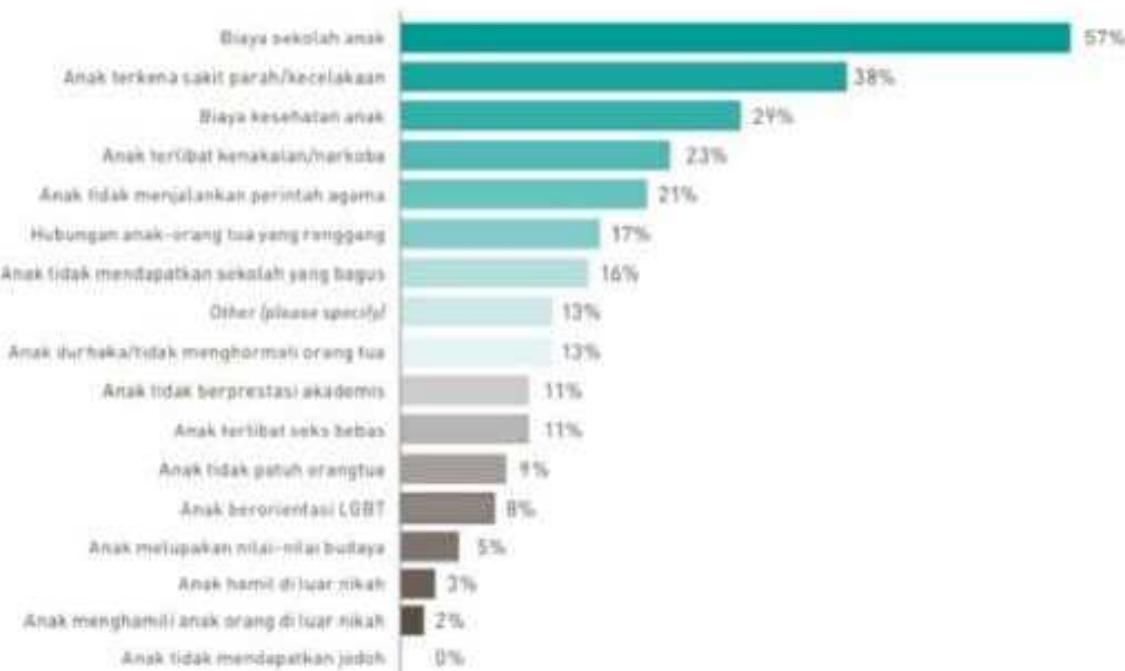
Q15 Seberapa khawatirkah kamu mengenai kondisi KEUANGAN PRIBADI?



Q17 Seberapa khawatir kamu sebagai orang tua?



Apa penyebab kekhawatiran kamu menjadi orang tua? Jawaban bisa lebih dari satu, MAKSIMAL 3 (TIGA)



Patricia Wulandari, editor buku ini a.k.a *cat lady*, yang selalu memastikan kelancaran proses buku ini. Terima kasih untuk komentar dan saran mengenai ilustrasinya. *Meow! *kedip-kedip manja ala kucing**

Geng Pisang: Any Alaine, yang baru melahirkan anak pertamanya (congrats, Ny!), Gita Ramayudha, Ayu Widjaja, dan Jumali Ariadinata. Terima kasih atas kerecahan kalian untuk mengurangi kegalauan saya di tengah *deadline*.

IB, *mijn suikerspin, you're my biggest motivation to achieve my dreams—including this book. Couldn't be more thankful for you.*

Seluruh Tim PBK, para pembaca, dan semua nama yang tidak saya sebutkan satu-persatu di sini: terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama ini. *You guys are all kind of awesome!*



Profil Henry Manampiring

Henry Manampiring adalah seorang praktisi periklanan, dengan kekhususan strategi merek & komunikasi. Selama lebih dari 20 tahun berkarier, Henry sudah bekerja di perusahaan dan biro iklan multinasional besar seperti Coca-Cola Indonesia, Facebook, Leo Burnett, dan Ogilvy—mengerjakan strategi komunikasi pemasaran untuk merek-merek besar dari klien multinasional maupun nasional. Riset perilaku konsumen adalah minat utamanya, yang akhirnya membantunya dalam menulis buku. Ia mengenyam pendidikan di Universitas Padjadjaran dengan gelar Sarjana Ekonomi Akuntansi, yang praktis tidak terpakai saat ini. Kemudian dilanjutkan dengan program *Master of Business Administration*, dari Melbourne Business School, University of Melbourne.

Henry juga seorang pegiat media sosial, di mana ia kerap disapa sebagai "Om Piring". Selain sebagai hiburan dan sumber informasi, media sosial menjadi kanal penting bagi Henry untuk terus berinteraksi dengan generasi muda, mengetahui topik-topik hangat yang sedang dibicarakan mereka, dan juga aspirasi dan harapan mereka. Bisa dikatakan media sosiallah yang membantu Henry mendapatkan inspirasi untuk menulis buku. Pria pecinta durian yang menikahi pembenci durian ini

Saat ini Henry telah dikaruniai seorang anak laki-laki yang memiliki karakter iseng dan senang tertawa.

Filosofi Teras adalah bukunya yang kelima. Buku-buku karya Henry sebelumnya adalah: *Cinta Tidak Harus Mati*, *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget* (keduanya diterbitkan Penerbit Buku Kompas), *The Alpha Girl's Guide*, dan *The Alpha Girl's Playbook*. Henry masih menyimpan mimpi untuk suatu hari menulis buku fiksi pertamanya.



Profil Levina Lesmana

Lulusan Desain Komunikasi Visual tahun 2012. Mengenal komik sejak lahir membuatnya menemukan ketertarikan di bidang seni dan ilustrasi. Sangat menyukai musik, pasta, film horor, dan makhluk-makhluk dari *Middle-earth*. Suka memberi nama *random* pada kucing yang ditemui di pinggir jalan.

Pernah menjadi desainer grafis dan ilustrator beberapa sampul buku. Bercita-cita suatu hari akan menerbitkan buku yang ditulisnya sendiri. Ilustrasi Levina bisa dilihat di akun Instagram @kalevya.