

Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam

Yas Hadi Maulana¹, Radea Yuli A. Hambali²

^{1,2} Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
yashadii26@gmail.com, radeahambali@uinsgd.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to discuss the role of stoicism in overcoming mental health phenomena from the perspective of psychology and the Islamic religion. This research is a qualitative research carried out by analyzing various stoic philosophical literature. The object of this research is stress (daily hassles and personal stressors). The analysis technique uses the description method, namely providing a clear explanation accompanied by literature about the text or manuscript. Description discusses concepts and ideas. Data interpretation uses the content analysis method, this method is used to view documents or manuscripts. The results and discussion of stress can be avoided by applying a control dichotomy, namely the S-T-A-R-S (Stop, Think and Assess, Respond) mindset and its function in dealing with adversity and calamity, controlling personal interpretation and perception, strengthening mentality.

Keyword: Control Dichotomy; Stress; Stoism; Wisdom

Abstrak

Tujuan penelitian ini ialah membahas peran stoisisme dalam mengatasi fenomena kesehatan mental dilihat dari perspektif psikologi dan agama Islam. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dilakukan dengan cara menganalisis berbagai literatur filosofi *Stoa*. Objek penelitian ini adalah stress (daily hassles and personal Stressor). Teknik analisis menggunakan metode deskripsi yaitu memberikan penjelasan yang jelas yang disertai literatur tentang teks atau naskah. Deskripsi mendiskusikan tentang konsep dan ide. Interpretasi data menggunakan metode konten analisis, metode ini digunakan untuk melihat dokumen atau manuskrip. Hasil dan pembahasan stress dapat dihindarkan dengan menerapkan dikotomi kendali yaitu pola



pikir S-T-A-R-S (Stop, Think and Asses, Respond) serta fungsinya dapat menghadapi kesusahan dan musibah, mengendalikan interpretasi personal dan persepsi, memperkuat mental.

Kata Kunci: Dikotomi Kendali; Kebijakan; Stress; Stoisme

Pendahuluan

Emosi negatif yang disebabkan rasa khawatir dapat dilihat dan di atasi dengan dengan konsep *stoisme* atau Filosofi Teras. Perasaan khawatir, iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan kesenangan yang berlebihan tidak hanya mengganggu ketenangan hidup diri sendiri tetapi juga berpengaruh terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar. *Stoisme* adalah aliran filsafat Yunani Kuno yang hadirkan oleh kaum *stoa*. Mereka menelaah kebahagiaan mereka dengan membagi faktor kebahagiaan menjadi dua, yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan.

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

Pentingnya pengelolaan emosi secara personal dalam kehidupan, karena orang yang memiliki kemampuan emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan daripada mengendalikan kecerdasan. Hubungan pribadi memerlukan pengelolaan emosi yang baik. Manajemen emosi yang baik disini menyangkut bagaimana individu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu mengatur diri sendiri sehingga bisa menempatkan diri dalam posisi yang tepat dan bersikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain.

Hal ini relevan dengan kehidupan sekarang yang penuh ketidakpastian seperti banyaknya *hoaks*, *fake news* maupun fitnah yang beredar dengan liar di media sosial ataupun chat group yang dapat menimbulkan emosi negatif pada individu. Untuk mengatasi hal tersebut bisa menggunakan konsep *stoisme* atau filosofi teras guna pengendalian emosi negatif yang sedang dialami (Surandi, 2021).



Salah satu penelitian terdahulu yang membahas tema di atas ialah Anwar Sutoyo bertujuan membawa manusia berproses mencapai kesehatan jiwa optimal yang membutuhkan dukungan dari nilai-nilai keyakinan, ketaatan, kesederhanaan, keuletan, berjuang, bersyukur, pasrah, cinta tanpa pamrih, kerendahanhati, dan lain-lain, yang semua justru bersumber pada ajaran agama Islam. Nilai-nilai tersebut seperti nilai iman, Islam, dan ihsan. Pendekatan semacam ini dipandang akan menawarkan sumber daya bagi kesehatan atau kesejahteraan mental yang tidak diperuntukkan bagi mereka yang tidak beriman. Apabila konseling non-religius dapat dipandang bergantung pada sumber daya konselor dan klien, maka konseling Islami ini memperkenalkan tipe sumber daya ketiga, yaitu kekuatan transendental yang bersifat eksternal (Saputra&Muzaki, 2019).

Tujuan Pendidikan Islam salam kesehatan mental remaja tidak lain adalah, suatu ibadah kepada Allah (*Insan kamil*) dalam artian luas, dan menumbuhkan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia, diharapkan dapat melahirkan potensi yang baik pada diri remaja, untuk remaja tersebut dapat merealisasikan cita-cita ajaran Islam (Susanti, 2018).

Stres didefinisikan sebagai tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam kehidupan seseorang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres diartikan sebagai gangguan atau gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor eksternal, ketegangan dapat dipahami bahwa stres merupakan respon organisme untuk beradaptasi dengan tuntutan yang sedang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang benar-benar terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin terjadi, tetapi benar-benar dirasakan. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka akan terjadi gangguan pada salah satu atau lebih organ tubuh yang menyebabkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik dengan redaksi yang lebih sederhana, stres adalah suatu kondisi tidak nyaman atau tidak nyaman yang dialami oleh seorang individu dan situasi tersebut mengganggu pikiran, emosi, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bersifat individual dan subjektif. Artinya tingkat stres yang dialami setiap orang tidak sama, bersifat subjektif dan personal, sehingga cara penanganannya pun tidak sama. Stres dalam penelitian ini didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk menghadapinya. Efek positif dari reaksi terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan disebut *eustress*. Di sisi lain, jika ada reaksi negatif, itu akan menyakitkan jika reaksi negatif ini tidak dikelola dengan baik dan ada solusi atau penyembuhan segera, seseorang menjadi bingung secara

mental. Stres didefinisikan sebagai reaksi mental dan fisik tubuh terhadap tekanan atau ketegangan eksternal (Muslim, 2020).

Menurut *stoisisme*, individu semestinya memusatkan pada sesuatu yang dapat dikendalikan misalnya pikiran individu itu sendiri. Pada saat yang sama, yang tidak bisa dikendalikan ialah pendapat dan perilaku orang lain, keadaan saat dilahirkan, ras, parents, popularitas dll. Kedua "trikotomi kendali", yang membedakan dikotomi kendali, poin ketiga, yaitu hal-hal yang dapat kita kendalikan dan implementasikan secara parsial dengan membagi tujuan internal dan hasil eksternal.

Stoisisme bisa membedakan kejadian fakta objektif dan pendapat atau penilaian, yang biasanya merupakan sumber emosi negatif. Adanya sosial media memicu pendapat individu lain jadi tidak tertahan. Sosial media merupakan wadah dimana kami dapat memposting segala kejadian yang kami temukan dalam kehidupan. Semua konten yang diposting di internet dapat diukur, dibenarkan dan dihina oleh warganet. Setelah memposting apapun di internet seringkali individu mengharapkan *like*, *views*, dan pengikut yang banyak.

Dalam menyelaraskan pemahaman dan pendapat karena seluruh kesulitan yang dirasakan berasal dari sudut pandang diri sendiri bukan dari orang lain dan seharusnya dapat dikendalikan oleh pikiran sendiri. Setiap emosi yang memprovokasi sebetulnya bermula dari evaluasi yang tidak benar. Evaluasi berpikir yang salah bisa jadi pemicu asal kesalahpahaman peristiwa yang terjadi dapat menimbulkan kegelisahan, stres bahkan depresi.

Beberapa konsep utama di dalam filsafat *stoa* sekaligus menunjukkan bahwa Adam Smith menafsirkan konsep-konsep tersebut untuk dijadikan landasan epistemologis di dalam filsafat moralnya. Konsep utama yang digunakan olehnya adalah pembedaan antara tindakan yang sekedar pantas di satu sisi, dan tindakan yang berkeutamaan di sisi lain. Keutamaan adalah milik beberapa orang saja, sedangkan kepantasan adalah milik banyak orang. Di samping itu, pada bagian ini, saya juga akan mengkaitkan beberapa konsep di dalam filsafat moral Smith lainnya dengan filsafat *stoa*. Akan tetapi, Smith juga memiliki beberapa konsep orisinilnya sendiri, walaupun ia memang banyak terpengaruh dengan filsafat *stoa*.

Adolf Bonhoffer, seorang ahli filsafat klasik, berpendapat bahwa konsep *katorthoma*, yang secara harafiah berarti tindakan yang benar secara moral (*morally right action*), dan *kathekon*, yang secara harafiah berarti tindakan yang pantas (*appropriate action*), adalah dua konsep dasar di dalam filsafat *stoa* yang paling sulit untuk dijelaskan. Sampai sekarang, tema ini masih menjadi bahan perdebatan keras di antara para ahli filsafat klasik. Salah satu sebab mengapa tema ini menjadi begitu problematis adalah



karena konsep-konsep ini, yakni *kathekondan katorthoma*, mengalami perubahan perumusan di dalam perkembangan pemikiran filsafat *stoa* sendiri, sehingga tidak bisa dievaluasi lebih jauh. Di dalam tulisan ini, saya tidak mau berpretensi menyelesaikan perdebatan tentang tema ini, tetapi ingin menjelaskan beberapa hal mendasar tentang filsafat *stoa* yang setidaknya telah disepakati oleh para ahli sampai sekarang ini.

Sejak Zeno, para filsuf *stoa* selalu menggunakan dua level konseptual sebagai kriteria untuk menilai suatu tindakan yang pertama adalah kriteria absolut (*absolute*). Ada dua macam tolok ukur konseptual di dalam kriteria absolut ini. Pertama adalah suatu tindakan yang berasal dari kesempurnaan jiwa, atau suatu tindakan yang didasarkan pemahaman yang utuh dan menyeluruh tentang hakekat manusia. Tindakan ini memiliki hakekat yang rasional (*rational nature*), yakni *katorthoma*, di mana hanya orang-orang bijak tertentulah yang mampu mencapai level ini. Di sisi lain, ada tindakan yang sama sekali tidak didasarkan pada kesempurnaan, melainkan pada “ranah kegagalan dan dosa” (realm offailure and sin) yang disebut sebagai *hamartema* (Wattimena, 2007).

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan, pertanyaan dan tujuan penelitian. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah terdapat peran stoisme dalam mengatasi fenomena kesehatan mental dilihat dari perspektif psikologi dan agama Islam. Pertanyaan utama penelitian ini adalah Bagaimana peran *stoisme* dalam mengatasi fenomena kesehatan mental dilihat dari perspektif psikologi dan agama Islam. Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran *stoisme* dalam mengatasi fenomena kesehatan mental dilihat dari perspektif psikologi dan agama Islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, karenanya peneliti hanya melakukan suatu studi pustaka. Diawali peneliti mengumpulkan sumber kepustakaan, baik sumber primer ataupun sekunder. Langkah selanjutnya dari penelitian ini adalah dengan melakukan deskripsi atas sumber-sumber literatur filsafat *stoa*.



Hasil dan Pembahasan

1. Filsafat Stoisisme

Pada awalnya filosofi stoisisme diajarkan oleh filsuf Zeno dari Citium sekitar abad ke-3 M. Beliau merupakan murid dari guru yang beraliran *cynisme* (Jana, 2009). Nama *stoa* atau *stoisisme* sendiri diambil dari nama tempat di mana Zeno biasa mengadakan pengajaran, yakni *stoa poikile* (serambi/teras bertiang di Agora yang dihiasi dengan lukisan mural berwarna-warni). Pengaruhnya begitu besar sehingga karya-karya kaum *stoa* banyak berkembang. Pada umumnya perkembangan *stoa* dibedakan dalam 2 tahap: *Stoa* menengah dengan tokoh-tokoh seperti Zeno, Kleanthes dan Chrysippos dalam abad ke-3 M. *Stoa* muda dimulai pada abad ke-1 M dengan kehadiran tokohnya Seneca, Epiktetos dan Kaisar Marcus Aurelius. Dari Yunani *stoisisme* telah dibawa ke Roma menjadi “agama etis” yang seiring dengan mulai berkembangnya kekristenan. Baru nanti pada paruh kedua abad ke-3 M, *stoa* melebur dalam aliran Neoplatonisme. Stoisisme di Indonesia sangat populer dengan nama filsafat teras, mazhab filsafat ini menekankan kepada ajaran yang terfokus kepada apa yang berada pada kontrol diri kita, sebab hal inilah yang kemudian membawa manusia menuju kebahagiaan (Somawati, 2021). Salah satu tokoh populer yang mengajarkan filosofi teras ini adalah Henry Manpiring dalam bukunya yang berjudul “filosofi teras” yang ditulis dan diterbitkan pada bulan Maret tahun 2021, menjelaskan mengenai hal-hal yang akan dicapai pada ajaran *stoisisme* adalah:

Hidup selaras dengan alam artinya memfokuskan diri pada hal-hal positif dan menghindari sifat semburu, curiga, baper, dan lain-lain hidup mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan menahan diri. Penerapan kebijaksanaan stoisisme dalam menanggulangi stress. Menurut filsuf *stoa*, kebijaksanaan adalah cara kita memilih sesuatu yang dapat kita kendalikan dan yang tidak kita kendalikan (Syarifuddin, 2021). Kebijaksanaan dalam filosofi *stoa* terfokus bagaimana menghadapi, menyelaraskan pemahaman kita terhadap masalah yang timbul dari diri kita sendiri bukan dari orang lain. Setiap persoalan dalam hidup selalu berhubungan pada situasi emosi yang tidak stabil, sehingga memprovokasi hati kita agar timbul kesalahpahaman, kegelisahan, dan stress. Selain itu stoisisme juga menjelaskan bagaimana cara kita menangani hal itu yaitu dengan teori dikotomi kendali. Dikotomi kendali adalah pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think and Assess, Respond*) (Jurniani Lia, 2021).

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



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

Respond (respon) sesudah kita menggunakan nalar kita secara rasional dalam melihat situasi disekitar kita barulah kita mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan. Reaksi dapat berupa reaksi verbal atau non verbal, harapnya setelah kita mengamati keadaan baik-baik saja tindakan kita akan terbebas dari pengaruh efek negatif yang mengedepankan prinsip bijak, adil, rasional, dan berani. Menurut Henry Manampiring pola pikir ini dapat diterapkan pada setiap keadaan apapun.

Salah satunya stress. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stress membuat tubuh memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri dan setiap manusia pasti mengalami stress (Putri, 2015). Menurut Lazarus dan Cohen (1997), tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress itu ada dua. Daily hassles, yaitu kejadian kecil yang ada disekitar kita masalah kantor, kehidupan percintaan. Contoh penerapan nilai kebijaksanaan *stoisisme* dalam masalah kantor.

Personal Stressor, yaitu ancaman atau gangguan kehilangan terhadap harta kekayaan, pasangan dan kehilangan pekerjaan dari contoh di atas dapat kita simpulkan bahwa stress datang dari pikiran kita sendiri, *stoisisme* mengajarkan things we can control hal-hal yang dibawah kendali kita. Dengan kata lain kebahagiaan datang dari dalam sebaliknya kita tidak dapat mengantungkan kebahagiaan pada hal yang tidak bisa kita kendalikan adalah tidak rasional. Menurut andri SpKJ dari Dr.FAPM, bukan stress yang membunuh kita melainkan respon kita terhadap stress. Filosofi teras sangat toleran terhadap kesalahan buruk kita (Hasby, 2015). *Stoisisme* percaya bahwa nilai kebijaksanaan adalah cara pengendalian kita dalam melihat emosi negatif yang mempengaruhi pikiran kita.

Kesimpulan

Mahzab filsafat *stoa* menekankan kepada ajaran yang terfokus kepada apa yang berada pada kontrol diri kita, sebab hal inilah yang kemudian membawa manusia menuju kebahagiaan *stoisisme* merupakan sebuah ajaran yang menekankan pada, kebijaksanaan diri terhadap emosi negatif dengan cara menerapkan teori dikotomi kendali. Fungsi kebijaksanaan dalam filosofi *stoa* memberikan kita kekuatan mental, pengendalian interpretasi dalam menghadapi sebuah masalah yang datang. Sehingga pola pikir kita akan lebih tenang, sebab muara filsafat *stoa* mencapai adalah kebahagiaan.



Daftar Pustaka

- Cathrin, S. (2021). Konsep Tuhan, Alam, dan Manusia dalam Tradisi Begawi Cakak Pepadun Lampung : Sebuah Kajian Metafisika. 12(1), 109-134.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: sebuah Tinjauan Filosofis. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2(1), 13-30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Huda.Faiq, dkk. (2021). Nilai - nilai Akhlak Islam dalam Iklan Teh Botol Sosro. XV.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian Tahan Banting (Hardness Personality) Dalam Psikologi Islam. Jurnal Ilmu
- Juniarni,Lia, dkk. (2021). " Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres : " Mental Health for Caregiver Through Training on the Application. 1(September 2021).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 252-258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Raco, J. (2018). Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Rustiawan, H. (2019). Perspektif tentang Makna Baik dan Buruk. Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 6(2), 132. <https://doi.org/10.32678/geneologipai.v6i>