

Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan

Annisa Tri Ramadani

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
annisatramadani@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the concept of self-control in the perspective of stoicism philosophy as a basis for living life. This study uses a qualitative method with a literature study approach. The concept of self-control in this study is a material object, whereas in the perspective of stoicism philosophy it is a formal object. The results and discussion show that the philosophical concept of stoicism is very important for the foundation of living human life, especially in how to control oneself so as not to cause anything unexpected and achieve happiness in one's life. In this study, the author recommends that readers learn, understand, and do what is contained in the concept of self-control in the perspective of stoicism philosophy as a basis for living life.

Keywords: Life; Self-control; Toisism philosophy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Konsep pengendalian diri pada penelitian ini merupakan objek material, sedangkan dalam perspektif filsafat stoisisme merupakan objek formalnya. Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa konsep filsafat stoisisme ini sangat penting bagi pijakan menjalani kehidupan manusia, khususnya dalam cara mengendalikan dirinya sendiri agar tidak menimbulkan sesuatu yang tidak diharapkan dan mencapai suatu kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam penelitian ini, penulis merekomendasikan terhadap pembaca agar bisa mempelajari, memahami, dan melakukan apa yang ada dalam konsep

pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan.

Kata Kunci: Filsafat toisisme; Kehidupan; Pengendalian diri

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan tentunya kita harus mengetahui bagaimana cara mengatur atau mengendalikan diri kita juga meyakini jika semuanya akan berjalan dengan semestinya. Pada dasarnya setiap manusia pasti ingin meraih suatu kedamaian dan kebahagiaan pada dirinya. Oleh karena itu, kita sebagai manusia perlu mengetahui serta memahami terhadap diri masing-masing agar dapat mengendalikannya. Maksud pengendalian diri di sini adalah mengendalikan persepsi, sehingga setiap manusia bisa mendapatkan hidup yang damai dan tenteram. Menurut A. Setyo Wibowo dalam Filsafat Stoisisme, Kebahagiaan itu bersifat “negatif logis”, mereka mengartikan kebahagiaan itu ketika seseorang sedang tidak merasakan adanya penderitaan, merasa terbebas dari berbagai nafsu seperti rasa marah, kecewa, kesal, dan iri hati. Sebagaimana yang telah didefinisikan, untuk mencapai suatu kebahagiaan itu selalu mengandung dua unsur penting atau selalu mengandalkan dua unsur yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya yaitu unsur ruhani dan unsur jasmani. Dalam pembahasan ini, kedua unsur tersebut saling berhubungan demi bisa mendapatkan suatu kebahagiaan. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan juga, jika kedua unsur ini berjalan dengan arah yang kurang tepat. Karena itulah pengendalian diri yang berdasarkan dari unsur ruhani dapat dikatakan sebagai penyebab terhalangnya manusia untuk bisa mendapatkan suatu kedamaian dan kebahagiaan. Dalam perspektif Filsafat Stoisisme sendiri menekankan agar manusia mampu membedakan hal-hal yang dapat ia kendalikan ataupun yang tidak dapat ia kendalikan (Dinella, Hasan, dan Yulianti, 2022). Filsafat stoisisme ini menekankan pada ajaran yang fokus kepada apa yang dapat dikontrol diri kita, karena hal itu lah yang bisa membawa manusia menuju kebahagiaan. Stoisisme merupakan sebuah aliran atau ajaran yang juga menekankan pada kebijakan diri terhadap emosi negatif dengan cara menerapkan teori dikotomi kendali. Manfaat kebijaksanaan dalam kehidupan kita ini membiasakan kita untuk kuat mental, salah satunya dapat mengendalikan interpretasi dalam setiap menghadapi masalah yang akan datang. Sehingga menjadikan kita memiliki pola pikir yang lebih tenang, karena muara filsafat stoa adalah mencapai kebahagiaan (Yas Hadi Maulana, 2022).

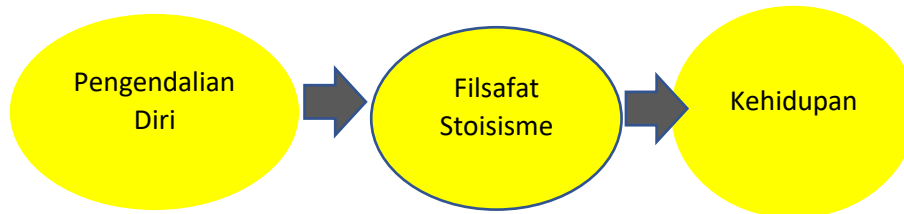
Hasil penelitian terdahulu terkait konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan yang dilakukan oleh Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, dan Yulianti. (2022), "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frage dan Henry Manampiring," *Aplikasia: Jurnal Riset Agama*. Pada dasarnya setiap manusia pasti ingin meraih suatu kedamaian dan kebahagiaan pada dirinya. Oleh karna itu, kita sebagai manusia perlu mengetahui serta memahami terhadap diri masing-masing agar dapat mengendalikannya. Maksud pengendalian diri di sini adalah mengendalikan persepsi, sehingga setiap manusia bisa mendapatkan hidup yang damai dan tenteram. Menurut A. Setyo Wibowo dalam Filsafat Stoisisme, Kebahagiaan itu bersifat "negatif logis", mereka mengartikan kebahagiaan itu ketika seseorang sedang tidak merasakan adanya penderitaan, merasa terbebas dari berbagai nafsu seperti rasa marah, kecewa, kesal, dan iri hati. Sebagaimana yang telah didefinisikan, untuk mencapai suatu kebahagiaan itu selalu mengandung dua unsur penting atau selalu mengandalkan dua unsur yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya yaitu unsur ruhani dan unsur jasmani. Dalam pembahasan ini, kedua unsur tersebut saling berhubungan demi bisa mendapatkan suatu kebahagiaan. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan juga jika kedua unsur ini berjalan dengan arah yang kurang tepat. Karena itulah pengendalian diri yang berdasarkan dari unsur ruhani dapat dikatakan sebagai penyebab terhalangnya manusia untuk bisa mendapatkan suatu kedamaian dan kebahagiaan. Dalam perspektif Filsafat Stoisisme sendiri menekankan agar manusia mampu membedakan hal-hal yang dapat ia kendalikan ataupun yang tidak dapat ia kendalikan (Dinella, Hasan, dan Yulianti, 2022).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas juga pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi lalu menyimpulkan, sedangkan penelitian sekarang hanya berfokus membahas konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian, Alur logis ini akan di arahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan

menjalani kehidupan. Untuk mempermudah dalam mendeskripsikan Kerangka berpikir, Maka disajikan bagian di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk mengendalikan segala sesuatu yang akan atau sudah dia dilakukan secara sadar, sehingga apa yang telah dilakukan tidak akan merugikan pihak manapun dan sesuai dengan norma sosial serta diterima oleh lingkungan sekitar. Dapat disimpulkan bahwa seseorang secara mandiri dapat membuat perilaku atau hal yang positif, pengendalian ini memerlukan banyak interaksi dengan orang lain agar dapat terbiasa dengan kondisi tertentu dan semakin bijak untuk menanggapi sesuatu. Filsafat Stoisisme merupakan aliran filsafat yang menekankan suatu ide bahwa hidup itu harus selaras dengan alam, alam di sini maksudnya adalah keseluruhan termasuk sesama manusia. Aliran filsafat ini didirikan oleh Zeno setelah itu dikembangkan oleh filsuf lainnya seperti Seneca, Marcus Aurelius, dan Epictetus. Menurut Manampiring Filsafat Stoisisme merupakan awal mula atau cara awal seseorang dapat memimpin dirinya sendiri sebelum kita mencoba untuk mengendalikan diri orang lain (Fajrin et al., 2022). Kehidupan merupakan sebuah ungkapan yang ada dalam kalimat sehari-hari yang sudah menyatu dalam diri kita, terlebih untuk seseorang yang masih bernyawa di dunia ini dengan menjalani kehidupannya. Kehidupan merupakan suatu misteri yang semua orang tidak tahu bagaimana berjalannya apakah penuh dengan kebahagiaan atau penderitaan. Terkecuali Tuhan yang Maha mengetahui dengan segala keagungannya.

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan konsep stoisisme untuk lebih memahami mengenai pengendalian diri. Landasan teoritis ini akan digunakan sebagai acuan analisis bagi penulis, untuk membahas topik utama dan mencapai pengertian yang diharapkan. Yaitu konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme khususnya untuk pijakan menjalani kehidupan. Acocella (1990) mengungkapkan

pengendalian diri adalah suatu pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau mudahnya merupakan kemampuan proses membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud adalah menekankan pada kemampuan untuk mengelola sesuatu, sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada seseorang dengan mencakup keseluruhan proses yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu yang dapat diterima lingkungan atau masyarakat seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu membuat atau menampilkan perilaku positif. Kemampuan pengendalian diri itu harus didukung dengan banyak berinteraksi dengan sesama agar dapat membentuk dan melatih pengendalian pada dirinya juga senantiasa terbiasa dengan lingkungannya sendiri, lalu pada akhirnya seseorang itu dapat memunculkan perilaku positif kepada lingkungan dan orang-orang yang ada di sekelilingnya. Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya. Oleh karena itu, pengendalian diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang lebih positif serta menjadikan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama setiap proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Konsep pengendalian diri pada penelitian ini merupakan objek material, sedangkan dalam perspektif filsafat stoisisme merupakan objek formalnya.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Secara teoritis, pengertian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani

kehidupan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk pengembangan kajian tentang konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (Darmalaksana, 2020) untuk mengumpulkan berbagai referensi mengenai pengendalian diri dan filsafat stoisisme, data yang digunakan berupa buku dan jurnal serta media pendukung lainnya. Tujuan penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif dan *development* yaitu bertujuan untuk menemukan suatu pengetahuan baru yang belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya dan juga untuk mengembangkan penelitian terdahulu, Baik dari segi teori maupun sudut pandang baru agar dapat melengkapi penelitian sebelumnya (Pandie, 2023).

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengontrol suatu emosi yang ada pada dirinya. Karena itu, sangat penting bagi kita untuk bisa membangun pengendalian diri dalam pijakan menjalani kehidupan sehari-hari, juga dapat membangun suatu bentuk pengendalian diri seperti perilaku atau tingkah laku yang kita inginkan agar mencapai tujuan yang lebih terarah.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) pengendalian diri merupakan serangkaian proses fisik, psikologis, juga perilaku seseorang untuk membentuk dirinya sendiri. Maksudnya adalah lebih menekankan pada kemampuan dalam mengolah sesuatu untuk membentuk pola perilaku pada individu tersebut yang mencakup dari pengaturan fisik, psikologis, dan juga perilaku (Zulfah, 2021). Pengendalian Diri merupakan kemampuan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk mengendalikan segala sesuatu yang akan atau sudah dia dilakukan secara sadar, sehingga apa yang telah dilakukan tidak akan merugikan pihak manapun dan sesuai dengan norma sosial serta diterima oleh lingkungan sekitar. Dapat disimpulkan bahwa seseorang secara mandiri dapat membuat perilaku atau hal yang positif, pengendalian ini memerlukan banyak interaksi dengan orang lain agar dapat terbiasa dengan kondisi tertentu dan semakin bijak untuk menanggapi sesuatu.

Sedangkan menurut Averill, pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan pada suatu bentuk

perilaku yang positif. Dengan beberapa aspek di antaranya yaitu mengubah perilaku, mengontrol perilaku impulsif, mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, dan juga kemampuan mengambil keputusan. Hal ini dapat membuat satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan suatu individu selama berproses dalam kehidupan, termasuk ketika dalam menghadapi setiap kondisi yang akan terjadi di lingkungan sekitarnya (Eva Afiyah, Farid, 2014).

Menurut Baumeister dan Boden pengendalian diri memiliki dua faktor yang mempengaruhi. Pertama, orang tua, dalam hubungan ini sebenarnya orang tua sangat berpengaruh bagi pengendalian diri seseorang khususnya seorang anak, pada dasarnya orang tua sering tidak sadar bahwa ketika cara mereka mendidik dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak itu kurang mendapat kepekaan terhadap peristiwa yang sedang ia hadapi dan tidak dapat mengendalikan dirinya, Alhasil biasanya anak menjadi nakal dan sulit untuk dipahami. Walaupun mungkin maksud orang tua mendidik anak mereka dengan keras, bermaksud untuk menjadikan mereka lebih disiplin dan tidak manja tetapi itu tetap salah. Sebaiknya selagi masih dini, orang tua dapat mendidik anak dengan cara memberikan kebebasan atau kesempatan agar anak dapat menentukan keputusannya sendiri, maka seorang anak itu akan lebih mudah untuk mengendalikan dirinya sendiri kelak.

Kedua, budaya, dalam hubungan ini seseorang secara tidak langsung terikat dengan budaya yang ada di lingkungan sekitarnya. Setiap lingkungan pastinya memiliki kultur atau budaya yang berbeda dengan lingkungan lainnya. Dengan begitu tentunya akan memengaruhi seseorang dalam proses pengendalian dirinya terhadap lingkungan di sekitarnya.

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari tentunya setiap individu diharuskan untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri, Karena manusia merupakan makhluk sosial, yang membutuhkan orang lain untuk menjalani kehidupannya. Tanpa berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain mustahil manusia itu dapat dengan normal menjalani kehidupannya, maka dari itu pengendalian diri sangatlah berperan penting bagi seseorang sebagai pijakan menjalani kehidupannya (Zulfah, 2021).

2. Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme

Filsafat stoisisme merupakan kebijaksanaan Helenistik dari Yunani. Filsuf pertama yang memperkenalkan kebijaksanaan stoisisme, juga mendirikan sekolah di teras-teras yaitu Zeno. Dari sana lah istilah stoa muncul yang memiliki arti dalam bahasa Yunani yaitu "teras". Lalu ajaran stoisisme ini dikenalkan oleh Henry Manampiring ke Indonesia, beliau juga

merupakan penulis salah satu buku yang berjudul *Filosofi Teras*. Dalam buku itu beliau membahas mengenai bagaimana cara seseorang dapat mengendalikan dirinya untuk meraih kehidupan yang bahagia dan damai dalam pandangan filsafat stoisme (Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y, 2022). Stoisme menawarkan cara berperilaku hidup dengan membebaskan orang dari resiko membuat suatu kesalahan. Stoisme berpusat pada skema menjalani kehidupan yang lebih baik, dengan lebih didasarkan pada rasionalitas juga mengikuti premis jika sifat intrinsik manusia adalah kebijaksanaan dan rasional. Maksudnya adalah berkembangnya sifat sosial dan rasionalitas manusia, karena itu keadilan dan kebijaksanaan akan menjadi puncak kehidupan. Stoa mempercayai bahwa tugas utama manusia yaitu unggul dalam pengetahuan juga pemahaman mengenai kehidupan. Kaum stoa mengakui bahwa manusia sangat sempurna, bermanfaat, juga terhormat bagi diri sendiri dan orang lain, karena mereka berpendapat bahwa manusia memiliki karunia kesadaran dan pengetahuan untuk dapat menafsirkan alam semesta (Pandie, 2023).

Ada beberapa hal yang dapat kita pelajari dan pahami mengenai konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisme ini. Pertama, hidup selaras dengan alam yaitu memusatkan diri kepada hal-hal yang bersifat positif dan menjauhi sifat negatif seperti curiga, cemburu, *baper*, selalu sensitif, dan lain-lain. Dan selalu hidup dengan mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan menahan diri dalam menanggulangi stress. Kebijaksanaan merupakan suatu cara kita menganggapi sesuatu yang dapat kita kendalikan atau yang tidak bisa dikendalikan sekalipun. Lalu kebijaksanaan menurut filosofi stoa yaitu berpusat pada bagaimana cara kita menghadapi atau menanggapi dan menyelaraskan kita pada pemahaman terhadap persoalan yang timbul kepada diri kita sendiri bukan orang lain. Biasanya persoalan yang muncul dalam hidup kita, selalu saja berurusan dengan situasi emosi yang tidak stabil, sehingga mendorong hati kita agar muncul kesalahpahaman, *overthinking*, kegelisahan, dan akhirnya stress (Yas Hadi Maulana, 2022).

Kedua, dikotomi kendali, selain menjelaskan stoisme juga memberikan solusi yaitu dengan teori dikotomi kendali atau pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think, and Assess, Respond*), maksudnya adalah ada beberapa hal yang dapat kita kendalikan oleh diri sendiri dan juga ada beberapa hal yang tidak bisa kita kendalikan oleh diri sendiri. Dalam stoisme kebahagiaan bisa didapat hanya karena "*things we can control*" manusia tidak akan mendapat kebahagiaan terhadap hal yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri. Contohnya seperti tindakan orang lain,

pendapat orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), dan kekayaan itu merupakan hal yang tidak rasional (Manampiring, 2019). Semua itu dapat kita lihat dalam kehidupan, karenanya seringkali kita membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupan kita sendiri. alhasil kita pun menjadi sedih dan parahnya timbul begitu banyak perilaku negatif. Sebaliknya jika orang-orang yang tidak terlihat kaya, populer, cantik, dan lainnya. Tetapi tetap berbuat kebaikan dan terhindar dari emosi negatif, maka kehidupannya akan terlihat jauh lebih baik. Filosofi ini terlihat semakin signifikan karena filosofi ini memiliki kesan yang lebih berimbang dan realistis. Realistis karena tidak mungkin membebaskan semua manusia yang menginginkan suatu hal yang bersifat duniawi. Sesenang apapun kita dengan semua hal duniawi yang kita sukai, hal tersebut tertaplah *indiffernt* tidak berdampak, tidak memiliki nilai (Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y, 2022).

Ketiga, mengendalikan persepsi dan interpretasi, pada dasarnya semua keresahan dan kekhawatiran kita itu berasal dari pikiran kita sendiri bukan berasal dari segala kejadian yang ada di lingkungan kita. Seharusnya kita dapat menyadari bahwa segala rasa sulit, cemas, iri hati, dan khawatir merupakan timbul dari pikiran kita sendiri. Sebenarnya kita juga mampu untuk mengubah cara berpikir/persepsi kita sendiri dengan tanpa mengubah suatu persoalan yang telah terjadi pada kita sebelumnya. Tidak perlu untuk kita menggantungkan kebahagiaan kepada setiap hal yang di luar kendali kita.

Keempat, memperkuat mental, Menurut filsafat stoisisme terdapat sebuah istilah yaitu *premeditatio malorum* yang berarti memikirkan hal-hal yang negatif atau hal-hal yang jahat mungkin akan terjadi atau mudahnya pada zaman sekarang sering disebut *overthingking*. Tetapi hal ini bisa kita kendalikan yaitu dengan cara melatih segala hal yang tentunya bersifat negatif, latihan ini akan menjadi tujuan dalam mencari jalan keluar dan mengurangi segala emosi negatif apabila sesuatu hal yang tidak ingin terjadi malah menjadi kenyataan pada kehidupan kita.

Kelima, personal stressor, merupakan ancaman gangguan kehilangan terhadap sesuatu seperti contohnya pasangan, harta, pekerjaan, dan lainnya. Ketika kita menghadapi suatu musibah atau kesulitan secara tidak langsung kita akan memiliki pilihan untuk menafsirkan itu sebagai hal yang baik (memiliki banyak hikmah) atau hal yang buruk. Jika musibah dan kesulitan itu merupakan bagian dari alam seharusnya kita senantiasa mengikhlaskan hal itu dengan senang hati. filsafat stoisisme memiliki istilah latihan menderita atau *poverty practice* yang dapat membantu kita dan mensyukuri setiap musibah atau kesulitan yang datang pada

kehidupan kita. Hal ini melatih kita untuk memikirkan hal-hal yang mungkin akan terjadi sehingga kita memiliki persiapan dan tidak memberikan tanggapan yang negatif kepada setiap musibah atau kesulitan yang mungkin akan terjadi (Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y, 2022).

Filsafat stoisisme memiliki dua prinsip utama di antaranya yaitu mengajarkan bagaimana menjalani kehidupan yang bahagia dan mengalir dengan lancar tanpa konflik dengan orang lain. Menurut kaum stoa versi tertinggi manusia adalah dirinya sendiri, karena inilah kenapa tuhan meninggikan derajat manusia sehingga manusia memiliki kesanggupan alami untuk menjadi versi tertinggi pada dirinya sendiri.

3. Filsafat Stoisisme dalam Pijakan Menjalani Kehidupan

Filsafat stoisisme merupakan suatu pijakan menjalani kehidupan yang paling tepat, Karena filsafat ini tidak hanya memberikan teori dan pemahaman tetapi juga membantu seseorang agar memiliki kehidupan yang lebih baik dan menjauhkan diri dari berbagai macam masalah dengan sesama manusia (Yanti, 2023). Pada dasarnya manusia selalu khilaf dalam menanggapi sesuatu. terlebih ketika sedang emosi yang masih tinggi, mereka seringkali melakukan hal-hal yang terlewat batas bahkan bisa sampai merugikan dirinya sendiri. Maka dari itu, di sini filsafat stoisisme sangat penting dalam pijakan menjalani kehidupan manusia. Pada zaman sekarang mungkin masih sedikit dari kita yang mengetahui manfaat dari filsafat stoisisme itu. Pandangan stoisisme sendiri dalam menanggapi stress atau perilaku buruk pun merupakan hal yang sangat menarik, karena stoisisme disini berpendapat bahwa seseorang yang memiliki kebebasan dan dapat memaknai kemandirian pada dirinya sendiri atau maksudnya, dapat mengatur perilaku, sikap, dan senantiasa menahan emosi merupakan manusia yang paling bernilai. Manusia yang seperti itu berarti dapat menyesuaikan dirinya dengan hukum kodrat atau hukum alam yang sebagaimana mestinya. Maka dari itu, dia akan mendapatkan kebahagiaan, ketenteraman, dan kedamaian selama hidupnya (Nadila Rusuk Albarkah, Suryo Ediyono, 2023).

Pada zaman sekarang, sangat tidak mungkin bagi seseorang yang tidak memiliki sosial media. Tentu saja adanya sosial media sangat memicu adanya emosi yang tak terkendali, karena sosial media merupakan suatu akses yang setiap orang pasti memakainya. Seperti contohnya, dapat memposting setiap kejadian yang dialami diri sendiri bahkan orang lain dalam kehidupan. dalam suatu postingan setiap orang yang melihat berhak untuk mengungkapkan setiap opini mereka, ada yang membenarkan, ada yang menyanggah, bahkan ada juga yang menghina. Dari situ banyak

muncul permasalahan dengan seseorang sehingga membuat kita kehilangan kendali terhadap diri kita sendiri dan akhirnya merugikan diri sendiri. Dalam filsafat stoisisme seharusnya bisa membedakan kejadian fakta objektif, pendapat, atau penilaian terhadap apa yang akan menjadi sumber dari emosi negatif (Achmad Syarifuddin, 2021).

Dalam kehidupan setiap orang pasti akan dihadapkan oleh berbagai masalah di sepanjang hidupnya. Setiap masalah itu akan bisa dihadapi, ketika hati, pikiran, dan nafsu itu bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri. Maka dari itu pikirkanlah dahulu setiap hal-hal yang akan dilakukan karena dari pikiran yang terkendali akan menimbulkan perbuatan yang baik, begitu pun sebaliknya, dari pikiran yang tak terkendali maka akan timbul perilaku yang tidak baik (Veronika, 2021).

Kesimpulan

Pengendalian diri merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengontrol suatu emosi yang ada pada dirinya. Karena itu, sangat penting bagi kita untuk bisa membangun pengendalian diri dalam pijakan menjalani kehidupan sehari-hari, juga dapat membangun suatu bentuk pengendalian diri seperti perilaku atau tingkah laku yang kita inginkan agar mencapai tujuan yang lebih terarah. Filsafat Stoisisme menawarkan cara berperilaku hidup dengan membebaskan orang dari resiko membuat suatu kesalahan. Stoisisme berpusat pada skema menjalani kehidupan yang lebih baik, dengan lebih didasarkan pada rasionalitas juga mengikuti premis jika sifat intrinsik manusia adalah kebijaksanaan dan rasional. Maksudnya adalah berkembangnya sifat sosial dan rasionalitas manusia, karena itu keadilan dan kebijaksanaan akan menjadi puncak kehidupan. Filsafat stoisisme merupakan suatu pijakan menjalani kehidupan yang paling tepat, karena filsafat ini tidak hanya memberikan teori dan pemahaman tetapi juga membantu seseorang agar memiliki kehidupan yang lebih baik dan menjauhkan diri dari berbagai macam masalah dengan sesama manusia. Jika seseorang dapat menerapkan perspektif filsafat stoisisme dalam kehidupan sehari-hari, maka seseorang itu akan mendapatkan kebahagiaan, ketenteraman, dan kedamaian semasa hidupnya. Secara teoritis, pengertian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk pengembangan kajian tentang konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat Stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan. Penelitian ini mempunyai keterbatasan tanpa melakukan analisis secara mendalam

sehingga menjadi peluang penelitian lebih lanjut. Penulis merekomendasikan terhadap pembaca agar bisa mempelajari, memahami, dan melakukan apa yang ada dalam konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme sebagai pijakan menjalani kehidupan.

Daftar Pustaka

- Achmad Syarifuddin, H. U. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*.
- Darmalaksana, Wahyudin. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Eva Afiyah, Farid. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Evi Aviyah, Muhammad Farid. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Journal Riset Agama*, 2(1) 162-180.
- Nadila Rusuk Albarkah, Suryo Ediyono. (2023). Pengendalian Stress pada Remaja Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoisisme. *ResearchGate*.
- Pandie, R. (2023). Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen. *Journal Of Christian Education*.
- Shadiq, Amin Ja'far. (2019). Sifat Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf.
- Veronika, A. (2021). Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh. *Genta Hredaya*.
- Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Safitri, Fenti Febriani. (2022). Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*.
- Yanti, D. (2023). Hukum Alam dalam Filsafat Stoisisme.
- Yas Hadi Maulana, R. Y. (2022). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Islamic Studies Across Different Perspective*.
- Zulfah. (2021). Karakter Pengendalian Diri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.