

Pandangan Sikap Introversi dalam Filsafat Stoikisme

Muhammad Fazril Ubaidillah

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
fazril378@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss introverted attitudes in the view of stoicism philosophy. This study uses a qualitative approach by applying the method of library research (*library research*). The formal object of this study is the stoicism of Marcus Aurelius, while the material object is introverted behavior. The results and discussion in this study indicate that Marcus Aurelius' stoicism philosophy emphasizes that humans must "live in harmony with nature" which prioritizes reason and rationality. Introversion is a character or trait that is closed, shy, always cornered, looks less sociable so tends to be alone. Someone who tends to have an introverted attitude mostly prefers not to be too exposed in their social environment, because some of them have problems in terms of self-confidence. This study concludes, there are several theories of Marcus Aurelius that are compatible with introverted attitudes, starting with self-control, focusing on goals that we can achieve, and contemplating all circumstances in solitude.

Keywords: Introvert attitude; Marcus Aurelius; Stoicism philosophy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*). Objek formal penelitian ini adalah filsafat stoikisme Marcus Aurelius, sedangkan objek materialnya ialah sikap introvert. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa filsafat stoikisme Marcus Aurelius menekankan bahwa manusia harus "hidup selaras dengan alam" yang lebih mengedepankan nalar dan rasionalitas. Sikap introvert merupakan sebuah karakter atau sifat yang tertutup, pemalu, selalu terpojokkan, terlihat kurang bergaul hingga cenderung

menyendiri. Seseorang yang cenderung memiliki sikap introvert kebanyakan lebih memilih untuk tidak terlalu terekspose di lingkungan sosialnya, karena sebagian dari mereka memiliki masalah dalam hal kepercayaan diri. Penelitian ini menyimpulkan, terdapat beberapa teori Marcus Aurelius yang cocok dengan sikap introvert, dimulai dengan pengendalian diri, memfokuskan tujuan yang bisa kita capai, dan merenungi semua keadaan dalam kesendirian.

Kata Kunci: Filsafat Stoikisme; Marcus Aurelius; Sikap introvert

Pendahuluan

Pada zaman ini beberapa orang yang bersikap introvert mengasingkan diri dari dunia yang bising yang tidak bisa tutup mulut, sehingga bagi mereka yang introvert memiliki kecenderungan untuk hidup seperti pertapa. Tapi yang dikuasai oleh introvert adalah menghabiskan waktu sendirian. Alih-alih mengasingkan diri dari dunia, kita mungkin sebenarnya ingin melatih kekuatan diam kita di tengah-tengah orang. Banyak orang berbicara hanya demi berbicara dan tidak mengatakan apa-apa tentang hal-hal yang tidak mereka ketahui. Jadi, di ruangan yang penuh dengan omong kosong, adakah kekuatan yang lebih besar daripada kemampuan untuk diam. Meskipun kita tidak boleh mengasingkan diri, Marcus Aurelius mengatakan bahwa kita juga tidak boleh bergaul dengan teman yang salah dan terlibat dalam bahasa vulgar. Artinya, kita mungkin ingin selektif dalam memilih teman dan menghindari orang-orang negatif yang menjatuhkan kita. Jadi, ketika tidak ada teman yang layak, lebih baik menyendiri. Karena dalam kesendirian, banyak hal baik yang bisa dilakukan, seperti mengerjakan hal-hal yang mengurangi penderitaan manusia. Atau mungkin kurang ambisius menjauhi hal-hal yang merugikan (Einzalganger, 2019).

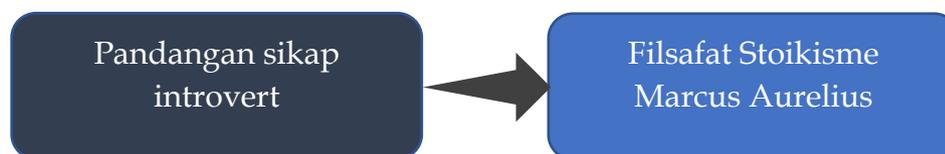
Hasil penelitian terdahulu terkait sikap introvert telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan yang dilakukan oleh Lukman Nulhakim (2021), "Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep dari efikasi diri pada individu-individu yang mengalami pribadi introvert melalui pendekatan komunitas. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* (penelitian pustaka). Sedangkan sifat penelitian ini adalah deskriptif-kualitatif yang berkeinginan memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang bimbingan

pribadi-sosial dalam penguatan efikasi diri pada pribadi *introvert*. Artikel ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, praktis (kebijakan), dan akademis formal, meliputi: kajian ini mampu memberikan bentuk-bentuk konsep bimbingan pribadi-sosial dalam penguatan efikasi diri pada pribadi *introvert*. Selain itu juga hasil penelitian ini membahas penguatan efikasi diri pada individu pribadi *introvert* yakni: secara garis besar membuat peta hidup dan mempresentasikan peta hidup, kegiatan *sharing* Forum Aku, kegiatan pelatihan komunikasi efektif dan pelatihan *public speaking*, kegiatan pengabdian pada masyarakat atau *social service*, dan pertemuan rutin komunitas. Kemudian berdasarkan landasan teori yakni Albert Bandura tentang sumber-sumber yang mempengaruhi efikasi diri terdiri dari empat faktor utama yaitu: *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. *Selfefficacy* seseorang individu dapat ditingkatkan atau menurun tergantung dari empat faktor tersebut. Maka untuk meningkatkan keempat faktor di atas melalui program dan kegiatan yang mencakup banyak aspek seperti kognitif kepribadian, sosial, religiusitas, humanis. Kelemahan Teori Albert Bandura apabila diamati dinamika psikologis yang terjadi dalam perubahan perilaku manusia, teori Albert Bandura lebih menekankan pada kesadaran, kurang membahas proses bawah sadar seperti yang diyakini oleh Sigmund Freud dan pengikutnya, sehingga untuk menganalisis suatu gangguan mental seperti histeria, hipokondria dan sebagainya, di mana diyakini oleh teori Psikoanalisa latar belakangnya adalah dorongan-dorongan di bawah sadar manusia, teori Albert Bandura tidak begitu banyak dapat menjelaskan proses bawah sadar tersebut. Keberhasilan menyelesaikan suatu tugas yang menantang tidak selamanya dapat mengembangkan efikasi diri yang positif, perasaan berhasil berlebihan adakalanya berdampak negatif (Lukman, 2021).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang *introvert*. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas efikasi diri pada pribadi *introvert*, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang sikap *introvert* dalam pandangan filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam permasalahan ini, yaitu terdapat pandangan sikap *introvert* dalam filsafat stoikisme. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Sikap introvert merupakan sikap yang tertutup, sehingga cenderung memilih sendiri atau bertemu dengan sedikit teman. Manusia yang bersikap introvert mengarahkan manusia itu ke dunia dalam, manusia yang introvert lebih berpikir ke arah subjektif dirinya sendiri (Rahmah, 2017). Manusia yang memiliki sikap introvert kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan lebih memilih berkomunikasi secara pribadi dengan teman serta menikmati segala kegiatan yang dapat dilakukan sendirian atau bersama teman dekat (Saliba, *et.al.*, 2015). Introvert merupakan kepribadian orang yang lebih suka menyendiri, introvert lebih cenderung bersikap tenang, pendiam terutama pada saat berada di kerumunan orang banyak. Setelah beraktifitas di luar orang dengan kepribadian introvert akan kehabisan *mood* dan energi. Setelah kehabisan energi dan *mood* orang dengan kepribadian introvert akan beristirahat untuk *recharge* energinya kembali dengan meluangkan waktu untuk *metime*. Pada dasarnya kepribadian introvert dan ekstrovert ialah bagaimana setiap kepribadian melepaskan energi dan *mood*, yang dimana ekstrovert melepas energi saat sendirian dan kelamaan menjadi bosan dan ingin berkumpul dengan orang lain. Sebagai cara mengisi kembali energi dan *mood*, sementara introvert adalah kebalikannya akan habis energi dan *mood* saat berkumpul dengan orang-orang atau beraktifitas sosial di luar rumah setelah itu perlu mengisi ulang kembali energi dan *mood* dengan kesendirian (Claire, 2018). Orang dengan kepribadian introvert cenderung menyukai aktifitas yang dapat dilakukan secara individu atau oleh diri sendiri. Sikap introvert cukup kesulitan atau tidak terlalu suka aktifitas yang berhubungan dengan lingkungan sosial atau aktivitas-aktivitas di luar rumah serta cukup sulit untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang yang belum dikenal. Orang dengan kepribadian introvert pada umumnya lebih memilih bersantai di rumah dan bukan di luar rumah terlebih di tempat penuh keramaian, serta pada umumnya memanfaatkan waktu senggang untuk diri sendiri (Soemohadiwidjojo, 2020). Namun dengan lebih memilih untuk diam di dalam rumah dan menghabiskan waktu untuk diri sendiri lama-

kelamaan akan menimbulkan beberapa masalah seperti kesulitan jika keluar rumah, sulit berinteraksi secara langsung serta canggung saat berkomunikasi secara langsung. Ada juga anggapan yang kurang baik terhadap orang dengan kepribadian introvert yaitu pemalas, tidak aktif dan lain-lain yang membuat seakan-akan introvert itu orang dengan kepribadian yang buruk (Dembling, 2012). Padahal hobi yang dilakukan bisa menghasilkan sesuatu dan tentunya dengan melakukan hobi tersebut juga akan menjadi produktif dan aktif. Stoakisme berasal dari salah satu nama bangunan di Yunani "Stoa". Stoikisme merupakan sebuah sekolah filsafat Yunani klasik yang didirikan di Athena oleh Zeno dari Citium. Sekolah filsafat ini mengajarkan bahwa kebajikan, kebaikan tertinggi didasarkan pada pengetahuan dan hidup selaras dengan alam. Stoikisme didasarkan pada ide bahwa tujuan hidup adalah hidup selaras dengan alam. Alam itu sendiri didefinisikan sebagai keseluruhan kosmos, termasuk rekan-rekan kita sesama manusia. Marcus Aurelius mengatakan bahwa kita memiliki kekuatan atas pikiran kita, bukan atas peristiwa yang di luar. Jika kita menyadari akan hal ini, maka kita akan menemukan kekuatan diri sendiri.

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan pandangan filsafat stoikisme. Landasan teoritis ini akan digunakan sebagai pisau analisis dalam membahas topik utama penelitian, yaitu sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Filsafat stoikisme atau yang disebut juga filsafat stoic merupakan aliran filsafat kuno yang memiliki pandangan bahwa manusia harus mampu mengontrol emosinya sendiri agar bisa mensyukuri apa pun yang sudah terjadi. Filsafat stoikisme didirikan oleh filsuf Yunani kuno yang bernama Zena pada abad ke-3 SM (Ekowati, 2023). Teori filsafat Stoa dari Marcues Aurelius agar manusia dapat mengendalikannya pikirannya. Pengendalian pikiran mampu membawa manusia tidak mudah jatuh pada keadaan stres (Rerung, Sewanglangi, & Patunduk, 2022). Stoikisme menentukan pada ajaran kebaikan serta berfokus pada apa yang berada di dalam kontrol manusia itu sendiri, karena hal-hal inilah yang akan membawa manusia kepada kebahagiaan. Filsafat stoikisme memiliki panduan praktis yang dapat diterapkan dalam cara berpikir. Di antaranya, fokus pada hal yang bisa dilakukan, pengelolaan waktu dengan baik, fokus dengan jalan keluar dari berbagai hambatan, berbahagia tanpa ada sikap egois dan sombong, serta selalu realistis dan antisipatif. Filsafat stoikisme mengajak umat manusia untuk benar-benar memiliki keutamaan hidup dengan sikap praktis dalam hidup yang membahagiakan. Pencapaiannya melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri (Ekowati, 2023). Suatu kerja ilmiah selalu

mebutuhkan adanya objek formal, yaitu subjek teori yang membahas objek bahasan dan objek material, yakni materi yang dibahas oleh objek formal (Parluhutan, 2020). Filsafat stoikisme pada penelitian ini menempati posisi sebagai objek formal. Sedangkan sikap introvert merupakan objek materialnya.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana sikap introvert dalam pandangan sikap filsafat stoikisme. Penelitian ini bertujuan untuk membahas sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Secara teoritis penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk pengembangan kajian tentang sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Darmalaksana, 2020) dengan menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*) yakni sebuah studi yang digunakan dalam mengumpulkan berbagai informasi dan data dengan bantuan material-material yang terdapat di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, dan kisah-kisah sejarah (Mirzaqon, 2018). Sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku, jurnal ilmiah, artikel, dan buku melalui situs Google Scholar yang berkaitan dengan sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme.

Hasil dan Pembahasan

1. Sikap Introvert

Sikap introvert merupakan sebuah karakter atau sifat yang tertutup, pemalu, selalu terpojokkan, terlihat kurang bergaul hingga cenderung menyendiri. Seseorang yang cenderung memiliki sikap introvert kebanyakan lebih memilih untuk tidak terlalu terekspose di lingkungan sosialnya, karena sebagian dari mereka memiliki masalah dalam hal kepercayaan diri (Wardani, 2018). Sikap introvert adalah sikap yang tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, yang cenderung dipengaruhi dunianya sendiri (subjektif) daripada dunia luar (objektif). Individu introvert mencurahkan fokus lebih ke dalam diri daripada di luar dirinya, hal itu menyebabkan individu introvert memiliki kesulitan dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain di sekitarnya. Individu introvert lebih merasa nyaman dalam kesendirian dan tergolong orang yang memiliki sifat pemalu, sehingga individu introvert

kurang memberikan perhatian lebih terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Jung menyatakan bahwa pada dasarnya individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung lebih menyukai aktivitas yang tidak melibatkan orang-orang di sekitarnya dan memberikan perhatian lebih berpusat pada diri sendiri. Hal inilah juga yang membedakan kebutuhan komunikasi antara tipe kepribadian introvert dengan tipe kepribadian ekstrovert, hal ini dikarenakan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih menyukai aktivitas yang melibatkan banyak orang dan lebih berfokus pada dunia di luar dirinya atau dapat diartikan lebih mencurahkan perhatian kepada orang-orang yang ada di sekitarnya dibandingkan diri sendiri (Suryabrata, 2002). Orang yang berkepribadian introvert sulit untuk menyatakan dan mengekspresikan segala hal yang dirasakannya di sosial media. Hal ini disebabkan karena kepribadian introvert cenderung berpikir secara mendalam sebelum memutuskan untuk melakukan suatu tindakan, sehingga lebih cenderung memiliki sifat tertutup dan kurang ekspresif (Widiantari & Herdiyanto, 2013).

Menurut Eysenck individu kepribadian introvert memiliki kecenderungan dalam menghadapi situasi sosial. Individu yang introvert memiliki ciri tergantung pada suasana hati, kaku, serius menghadapi permasalahan, introspektif, cemas, pemalu, lebih menyukai ketenangan, memiliki hobi membaca, berhati-hati dan menjaga jarak dengan orang yang tidak dikenal. Kepribadian introvert memfokuskan pada kualitas hubungan yang mendalam. Introvert menyukai interaksi sosial bersama kelompok yang akrab dan kurang mudah menciptakan suasana yang menarik orang lain (Mahmudah, Erawati & Mz, 2021).

Menurut Ulya tipe introvert merupakan individu yang berpusat pada dirinya sendiri, termasuk menentukan perilakunya sendiri. Sebaliknya, orang dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung mengarahkan dirinya pada lingkungan di sekitarnya. Umumnya digambarkan sebagai sosok yang senang berteman, ramah, menyukai pesta, memiliki banyak teman, membutuhkan orang lain untuk menjadi lawan bicara mereka, tidak suka membaca atau belajar sendirian, senang humor, selalu siap menjawab, menyukai perubahan, dan santai (Dominika & Virilla, 2018). Sementara itu menurut Burger, individu yang tergolong introvert akan lebih memperhatikan pikiran, suasana hati, dan reaksi-reaksi yang terjadi dalam diri mereka (Widiantari & Herdiyanto, 2013).

2. Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius

Marcus Aurelius merupakan salah seorang kaisar Romawi pada tahun 160-161 Masehi. Marcus lahir pada tanggal 26 April 121 di kota Roma, Italia dengan nama asli Marcus Annius Verus. Marcus mempunyai minat yang sangat besar terhadap filsafat stoikisme, sebuah filosofi yang menekankan pada logika, takdir dan pengendalian diri. Marcus dikenal sebagai filsuf Stoic melalui buku yang ia tulis, yaitu *Meditations*. Marcus Aurelius sibuk beraktivitas sebagai seorang pemimpin politik dan peperangan.

Mengikuti filsafat Stoa, Marcus selalu menulis refleksi atas pengalamannya setiap hari untuk membangun jiwanya seperti benteng yang kokoh, sehingga Marcus menggunakan filsafat sebagai pelindung bagi kedamaian jiwanya. Mengikuti Epiktetos, seorang mantan budak Romawi, ia belajar untuk memilih hal yang ada di dalam kendalinya dan hal yang berada di luar kendalinya. Dalam bukunya *Meditations*, ia ingin meyakini bahwa pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk hidup bebas tanpa tekanan dan dengan rasa damai di dalam pikiran, bahkan jika semua orang berteriak melawannya (Aurelius, 2021).

Stoikisme merupakan salah satu filsafat Romawi Kuno yang telah berusia lebih dari 2.000 tahun, meskipun demikian masih sangat relevan untuk kondisi manusia pada masa kini. Stoikisme adalah salah satu aliran filsafat yang bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan bersifat praktikal. Stoikisme membantu dalam menjalani kehidupan dengan lebih tenteram, dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal negatif, kesialan, tekanan pekerjaan hingga perilaku orang yang ada di sekitar kita (lingkungan sosial). Para filsuf stoa memberikan penekanan yang lebih pada pengendalian emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri seseorang. Filsafat ini mengajarkan untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat kita kendalikan (Manampiring, 2018). Para filsuf stoic, termasuk Marcus Aurelius sepakat pada prinsip dikotomi kendali bahwa sebenarnya ada hal-hal di dalam hidup yang bisa kita kendalikan, dan ada yang tidak. Hal-hal yang tidak ada di dalam kendali kita seperti opini orang lain, tindakan orang lain, kekayaan, kesehatan, kondisi saat lahir, keadaan alam, dan berbagai hal yang berada di luar diri kita. Sedangkan hal-hal yang berada di bawah kendali kita, yaitu persepsi kita, opini, pertimbangan, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri. Sehubungan dengan kebahagiaan, stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat diperoleh dari hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Fokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan sesungguhnya sangat membantu kita untuk melalui masa hidup tersulit sekalipun, karena sikap dan persepsi kita ada sepenuhnya di bawah

kendali kita. Jika kita menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali kita seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, hal ini dikatakan sebagai hal yang irasional karena sewaktu-waktu dapat habis atau hilang (Rerung, Sewanglangi & Patunduk, 2022).

Setiap manusia dikaruniai nalar atau pikiran yang merupakan hal yang dapat ia kendalikan. Nalar yang mengatur segala sesuatu ini, mengetahui apa yang menjadi sifatnya sendiri, dan apa yang bisa ia ciptakan. Nalar dapat mengubah materi apa saja menjadi hal lain. Pikiran pengendali merupakan yang membangunkan dan menyesuaikan serta menciptakan dirinya sendiri dari kodrat apapun yang diinginkannya dan membuat semua yang terjadi muncul sesuai keinginannya. Hal ini selaras dengan salah satu *believe system* manusia yang menyatakan bahwa cara berpikir akan mengubah tindakan, tindakan akan mengubah kebiasaan, kebiasaan akan merubah karakter dan karakter akan mengubah kenyataan. Jadi ketika kita dipaksa oleh keadaan dan mengalami kesulitan, segeralah kembali kediri sendiri dan melihat kembali situasi dengan nalar kita, dan memfokuskan diri pada apa yang dapat dikendalikan. Prinsip ini menyatakan agar kita menghormati pikiran sendiri, sebab hal itu yang akan membuat kita lebih bahagia dengan diri sendiri (Hermawan & Iwan, 2022). Dengan selalu berfokus pada hal yang dapat dikendalikan maka sesungguhnya seseorang dapat mengubah keadaan yang ada, bukan pasrah pada keadaan. Di semua situasi, bahkan saat kita merasa bahwa tidak ada kendali sekalipun, selalu ada bagian di dalam diri kita yang tetap merdeka yaitu pikiran dan persepsi. Belajar dari pengalaman seorang Viktor Frankl, seorang psikiater yang hidup di Austria saat Perang Dunia II, di mana ia dan keluarganya di bawah oleh tentara Nazi Jerman ke kamp konsentrasi. Di sana ayahnya meninggal dan ibu, istri dan saudaranya dibunuh. Menghadapi kenyataan pahit itu, ia tidak meratapi nasibnya dan tetap aktif bekerja menyediakan kelas pengajaran dan layanan kesehatan bagi sesama tawanan hingga ia dibebaskan pada saat kedatangan Pasukan Amerika Serikat. Melalui pengalamannya, ia menyimpulkan bahwa di dalam situasi yang paling menyakitkan dan tidak manusiawi sekalipun, hidup masih memiliki makna, dan karena itu, penderitaan pun dapat bermakna. Kita tidak bisa memilih situasi hidup kita setiap waktu, karena hal itu berada di luar kendali kita. Akan tetapi, kita selalu bisa menentukan sikap dan tindakan kita terhadap situasi yang sedang kita alami (Manampiring, 2018).

3. Sikap Introvert dalam Pandangan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius

Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius menekankan bahwa manusia harus “hidup selaras dengan alam” yang lebih mengedepankan nalar dan rasionalitas (Aurelius, 2021). Filsafat stoikisme memegang dua prinsip utama, prinsip yang pertama ialah yang sering disebut dengan dikotomi kendali. Dikotomi kendali ini membagi segala hal menjadi dua, hal yang bisa kita kendalikan, dan hal yang tidak bisa kita kendalikan. Prinsip yang kedua ialah “trikotomi kendali”, mirip dengan dikotomi kendali tapi ada satu komponen lagi yaitu hal-hal yang dapat kita kendalikan secara parsial. Dalam stoikisme kita diajarkan untuk berani menghadapi emosi negatif, mengasah kebajikan, kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan *self control*. Individu sebaiknya hanya berfokus pada hal yang bisa dikendalikan saja, contohnya adalah pikiran. Baik buruknya suatu peristiwa itu tergantung dari pemikiran individu itu sendiri. Pengendalian emosi sangat penting untuk dimiliki tiap individu karena dengan hal tersebut, individu dapat memahami dan mengelola emosi dengan baik. Hal tersebut dapat mendorong menuju kesuksesan. Artinya, kegagalan dapat disebabkan karena individu kurang mampu mengelola dan memilah mana yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Stoikisme di sini merupakan metode praktis yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan, kebebasan dari emosi negatif dan penguasaan atas keinginan yang dapat menimbulkan stres (Wijaya & Ediyono, 2023).

Seperti kata Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditations*: “Kamu memiliki kendali atas pikiranmu, bukan kejadian-kejadian di luar sana. Sadari ini, dan kamu akan menemukan kekuatan”. Ada beberapa teori Marcus yang cocok dengan sikap introvert, dimulai dengan pengendalian diri, memfokuskan tujuan yang bisa kita capai, dan merenungi semua keadaan dalam kesendirian. Dalam bukunya, dikatakan bahwa kita harus terus merenungkan bagaimana semua hal yang terjadi sekarang telah terjadi sebelumnya. Renungkan juga bahwa hal itu akan terjadi di masa depan. Kesendirian yang dialami seorang yang introvert sama halnya dengan yang dikatakan Marcus “Seseorang harus menganggap tindakan apa pun yang mampu ia lakukan sesuai dengan kodratnya sendiri sebagai sebuah kenikmatan”. Menjadi seorang introvert tidaklah buruk, karena Marcus mengajarkan bahwa “ketika kita dipaksa oleh keadaan hingga mengalami kesulitan, kembalilah ke dalam dirimu sendiri. Kau akan semakin menguasai harmoni dengan terus kembali ke sana” (Aurelius, 2021).

Kesimpulan

Hasil dari pembahasan ini dapat kita simpulkan bahwa sikap introvert merupakan sebuah karakter atau sifat yang tertutup, pemalu, selalu terpojokkan, terlihat kurang bergaul hingga cenderung menyendiri. Seseorang yang cenderung memiliki sikap introvert kebanyakan lebih memilih untuk tidak terlalu terekspose di lingkungan sosialnya, karena sebagian dari mereka memiliki masalah dalam hal kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan beberapa teori seorang filsuf yang merupakan salah seorang kaisar Romawi pada tahun 160-161 Masehi. Ada beberapa teori Marcus yang cocok dengan sikap introvert, dimulai dengan pengendalian diri, memfokuskan tujuan yang bisa kita capai, dan merenungi semua keadaan dalam kesendirian. Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius menekankan bahwa manusia harus “hidup selaras dengan alam” yang lebih mengedepankan nalar dan rasionalitas. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang sikap introvert dalam pandangan filsafat stoikisme. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan analisis secara mendalam, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi kejiwaan untuk melakukan pengembangan pemahaman dalam memahami kepribadian.

Daftar Pustaka

- Aurelius, Marcus. *Meditations: Perenungan*. Jakarta: Nouro Books, 2021
- Darmalaksana, Wahyudin. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Dominika & Virlia, S. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert u dengan Penerimaan Sosial Pada Siswa. *Konselor*, 7(1).
- Einzelganger. 2019. *Stoikisme: Filsafat Seorang Introvert di Media Sosial*.
- Ekowati, S. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5.
- Hermawan & Iwan, A. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme dalam Pengendalian Stress. *Jurnal SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi* 16, No. 1.
- Mahmudah, F., Erawati, D. & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introvert Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa IAIN Palangka

- Raya. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam
Vol. 4, No. 2.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2018.
- Mirzaqon, T. (2018). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 3.
- Nulhakim, Lukman. (2021). Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam, Vol.2 No.1*.
- Nursyahrurahmah. (2017). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dan Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja.
- Pandiangan, Paulinus. (2021). *Buku Kecil Stoikisme*.
- Parluhutan, Alboin. (2020). Objek Formal & Material Filsafat Ilmu serta Implikasinya dalam Pendidikan. *Jurnal Pionir*, 7(3).
- Rerung, A.E, Sewanglangi, R.S, Patunduk, S.A. (2022). Membangun Self-Love pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius, *MASOKAN : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Wardani, B. K. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dengan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI SMKN 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Widiantari, K. S. & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1.
- Wijaya, F. & Ediyono, S. (2023). Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme. Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia.