



## FILSAFAT STOISISME DAPAT MELAHIRKAN PERASAAN SKEPTIS PADA HAL BAIK YANG AKAN TERJADI

BAGUS MASTORY<sup>1</sup>, MUHAMMAD SYUKUR<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Makassar

e-mail: [bagusmastoryy@gmail.com](mailto:bagusmastoryy@gmail.com), [m.syukur@unm.ac.id](mailto:m.syukur@unm.ac.id)

### ABSTRAK

Filsafat Stoisisme, yang dikembangkan oleh Zeno dan dipopulerkan oleh filsuf-filsuf seperti Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius, menekankan pentingnya pengendalian diri, kebajikan, dan penerimaan terhadap kenyataan hidup. Salah satu prinsip utama Stoisisme adalah keyakinan bahwa kebahagiaan sejati bergantung pada kemampuan kita untuk mengelola reaksi dan sikap terhadap peristiwa eksternal, yang sering kali berada di luar kendali kita. Sebagai konsekuensinya, Stoisisme dapat melahirkan perasaan skeptis terhadap harapan akan hal baik yang akan terjadi, karena segala sesuatu dalam hidup dianggap tidak pasti dan sementara. Skeptisisme ini bukan berarti pesimisme, tetapi lebih kepada persiapan mental untuk menerima segala kemungkinan tanpa bergantung pada hasil yang diinginkan. Dengan menekankan penerimaan terhadap ketidakpastian dan fokus pada kebajikan sebagai tujuan utama, Stoisisme mengajarkan bahwa kita sebaiknya tidak terlalu terikat pada ekspektasi terhadap hal-hal baik, melainkan lebih pada bagaimana kita mengelola perasaan dan respons kita terhadapnya. Dalam konteks ini, skeptisisme menjadi alat untuk mengurangi kekecewaan dan menjaga kedamaian batin, menjauhkan kita dari ketergantungan pada hasil eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan hidup.

**Kata Kunci:** filsafat, stoisisme, skeptisisme

### ABSTRACT

Stoicism, a philosophy developed by Zeno and later advanced by thinkers such as Epictetus, Seneca, and Marcus Aurelius, emphasizes the importance of self-control, virtue, and the acceptance of life's inherent realities. Central to Stoic philosophy is the belief that true happiness arises from our ability to regulate our reactions and attitudes toward external events, which are often beyond our control. Consequently, Stoicism fosters a sense of skepticism regarding the expectation of positive outcomes, given that all aspects of life are inherently uncertain and transient. This skepticism, however, should not be conflated with pessimism; rather, it serves as a mental preparation to embrace all possible outcomes without attachment to a specific result. By emphasizing the acceptance of uncertainty and prioritizing virtue as the ultimate aim, Stoicism teaches detachment from expectations of favorable circumstances and encourages a focus on managing emotions and responses. In this framework, skepticism functions as a tool to mitigate disappointment, preserve inner tranquility, and diminish reliance on external conditions that may disrupt life's equilibrium.

**Keywords:** philosophy, stoicism, skepticism

### PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki perasaan. Perasaan yang digambarkan individu saat menghadapi situasi yang berbeda disebut sebagai emosi (Rosdiana, 2012). Emosi memegang peran yang sangat penting antar interaksi individu. Individu tidak dapat berinteraksi dengan individu lain tanpa menggunakan emosi. Emosi dasar dibagi menjadi dua yakni emosi positif dan negatif. Emosi positif adalah perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman seperti bahagia, puas, dihargai, dan lain-lain. Sedangkan emosi negatif adalah perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman



seperti sedih, marah, kecewa, merasa sakit dan lain lain (Risa yuliani: 2013). Emosi negatif yang disebabkan rasa khawatir dapat dilihat dan di atasi dengan dengan konsep stoisisme 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. Stoisisme 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. Pentingnya pengelolaan emosi secara personal dalam kehidupan, karena orang yang memiliki kemampuan emosional dapat memahami dan memproses emosinya dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan daripada mengendalikan kecerdasan. Hubungan pribadi memerlukan pengelolaan emosi yang baik.

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

Eksistensi filsafat di keramaian digitalisasi tentu tidak rentan pudar sebab karakteristik berpikir dari filsafat adalah mendasar dan mengkaji segala sesuatu hingga ke titik akar permasalahan sampai mendapatkan hakikat dari yang dikaji itu sendiri. Menurut Jujun S. Suriasumantri, seorang yang berfilsafat dapat diumpamakan seperti seorang yang berpijak di atas bumi dan menengadah ke bintang-bintang di angkasa. Dia ingin mengetahui hakikat dirinya dalam kesemestaan jagat raya. Seorang yang berdiri di puncak gunung yang tinggi memandang ke arah lembah dan ngarai di bawahnya. Dia ingin menyimak kehadirannya dengan kesemestaan yang ditatapnya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah skenario pelaksanaan penelitian dijalankan. Secara umum, metode penelitian, sebagaimana telah ditegaskan terdahulu, ada dua jenis, yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif (Dharmalaksana, 2020). Metode penelitian memiliki fungsi yang signifikan dalam mencari informasi/data yang dibutuhkan untuk memecahkan berbagai masalah yang bertujuan memberikan solusi atas masalah tersebut, sebagaimana pendapat Soehartono “metode penelitian adalah cara atau strategi menyeluruh untuk menemukan atau memperoleh data yang diperlukan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan (deskriptif analisis) kepustakaan dan dianalisis secara komparatif yang dilakukan di Makassar, Sulawesi Selatan. Metode deskriptif-analisis bertujuan mengumpulkan data yang terkumpul. Teknik analisis data yang dipakai peneliti adalah kualitatif atau library research (buku-buku yang terkait dengan penelitian).

## **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

stoisme 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 3 M. Stoa muda dimulai pada abad ke-1 M dengan kehadiran tokohnya Seneca, Epiktetos dan Kaisar Marcus Aurelius. Dari Yunani stoisme 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. Stoisme di Indonesia sangat populer dengan nama filsafat teras, mazhab filsafat ini menekankan kepada ajaran yang berfokus kepada apa yang berada pada kontrol diri kita, sebab hal inilah yang kemudian membawa manusia menuju kebahagiaan (Somawathi, 2021).

## **2. Mengelola Stress dan Emosi Negative**

Pentingnya pengelolaan stress dan emosi negatif secara dalam kehidupan pribadi, karena orang yang kompeten secara emosional emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan dari pada mengontrol kecerdasan. Hubungan pribadi membutuhkan manajemen pengelolaan emosi yang baik. Manajemen emosi yang baik disini mengacu pada individu yang mampu memahami perasaan orang lain dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri sehingga dapat menempatkan diri pada tempat yang tepat dan bersikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Menurut stoicism, individu harus fokus pada sesuatu yang dapat dikendalikan, seperti pemikiran mereka. Pada saat yang sama, yang tidak dapat dikendalikan adalah pendapat dan perilaku orang lain. Keadaan saat lahir, ras, orang tua, popularitas, dan sebagainya. “Triple of control” kedua membedakan dikotomi control, poin ketiga, khusus, hal-hal yang dapat kita kendalikan dan mencapai Sebagian dengan membagi tujuan internal dan hasil eksternal (Hastuti & Baiti, 2019). Dalam menyeimbangkan pengetahuan dan perspektif karena semua kesulitan yang dirasakan berasal dari sudut pandang sendiri dan bukan dari sudut pandang orang lain dan harus dapat dikendalikan oleh pikiran diri kita sendiri. Setiap emosi provokatif benar-benar berasal dari salah penilaian. Salah menilai dapat menyebabkan kesalahpahaman, peristiwa dapat menyebabkan kecemasan, stress dan bahkan depresi (Dahlan, 2009). Salah satu tujuan dari filsafat stoisme yaitu hidup bebas dari emosi negatif. Untuk itu maka kita harus bisa mengendalikan sesuatu yang berada di dalam kendali kita atau di luar kendali kita, Islam mengajarkan beberapa cara agar terhindar dari emosi negatif, di antaranya “jika kalian marah, maka diamlah” (HR.Ahmad), dan tersenyumlah saat marah karena saat marah itu raut wajah menegang setidaknya saat tersenyum sedikit melenturkan rasa tegang dan dapat merubah aura negatif menjadi positif. Filsafat stoisme adalah aliran filsafat yang lebih mementingkan pengendalian emosi dengan berbagai caranya salah satunya adalah diam sejenak dan berpikir jernih. Kalau kita tersinggung oleh ulah dan perkataan orang lain itu sepenuhnya salahmu sendiri, kemarahan kita lebih merusak daripada penyebab kemarahan itu sendiri dan terkadang ada orang-orang yang layak dihindari dalam hidup (Riyanto, 2019).

## **3. Pencapaian melalui stoisme**

Perubahan diri untuk mencapai tujuan Anda dan berbahagialah untuk tidak terbebani. Kestabilan diri, penyesuaian pikiran dan tindakan, serta kemandirian pada akhirnya akan berkembang menjadi manusia yang dewasa. Mencari kebahagiaan (kebebasan) untuk menyingkirkan berbagai masalah yang membuat stress dan mempunyai emosi yang negatif. Maka dengan itu manusia itu sendiri harus berusaha mencari jalannya sendiri (Of et al., 1986). Dalam perspektifnya terhadap kebaikan kebaikan eksternal lainnya, golongan Stoisme menganggap bahwa semua hal tersebut bersifat indifferent atau netral terhadap kebahagiaan seseorang. Stoisme mengarahkan kita untuk mengikuti kodrat (atau kodrat) melalui kehidupan



yang berpusat pada pikiran sebagai jalan menuju kebahagiaan. Stoisisme mengajarkan pencapaian kebahagiaan melalui kebajikan Platonis serta kekuatan kehendak rasio dalam menolak kesedihan, stress bahkan emosi negative (Lie, 2011). Para filsuf Stoisisme selalu menggunakan dua level konseptual sebagai kriteria untuk menilai suatu tindakan. Yang pertama adalah kriteria absolut (absolute). Ada dua macam tolak ukur konseptual di dalam kriteria absolut ini. Yang 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 of failure and sin) yang disebut sebagai hamartema (Smith & Wattimena, 2007).

#### **4. Filsafat Stoisisme dan Perasaan Skeptis Terhadap Hal Baik Yang Akan Terjadi**

Stoisisme mengajarkan cara hidup yang berfokus pada pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan mengembangkan kebajikan sebagai tujuan utama hidup. Meskipun prinsip dasar stoisisme mengarah pada kehidupan yang lebih tenang dan bijaksana, salah satu dampaknya adalah dapat menumbuhkan skeptisisme (keraguan) terhadap segala hal, termasuk hal-hal baik yang mungkin akan terjadi dalam hidup. Dalam konteks ini, skeptisisme tersebut bukanlah keraguan pada kebaikan atau kebahagiaan secara umum, melainkan sikap yang timbul karena keyakinan bahwa banyak hal yang terjadi di luar kendali kita dan bahwa kita harus lebih berhati-hati untuk tidak terlalu berharap atau terlalu bergantung pada hal-hal eksternal, meskipun hal tersebut tampak positif.

Untuk memahami bagaimana stoisisme dapat melahirkan skeptisisme terhadap hal baik yang akan terjadi, kita perlu memahami prinsip-prinsip dasar filsafat ini: Pengendalian Diri (Ataraxia): Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari pengendalian emosi dan reaksi terhadap peristiwa-peristiwa eksternal. Kita tidak dapat mengendalikan apa yang terjadi di dunia, tetapi kita dapat mengendalikan cara kita meresponsnya. Pemahaman tentang Apa yang Dalam dan Luar Kendali: Menurut Stoisisme, ada dua hal yang harus kita pisahkan: hal-hal yang dapat kita kendalikan dan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Hal-hal yang dapat kita kendalikan adalah sikap kita, tindakan kita, dan reaksi kita. Hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan adalah peristiwa eksternal, nasib, dan tindakan orang lain. Penerimaan terhadap Takdir (Amor Fati): Penerimaan terhadap kenyataan atau takdir adalah salah satu prinsip utama dalam stoisisme. Stoik berusaha untuk menerima segala sesuatu yang terjadi, baik itu baik atau buruk, karena mereka percaya bahwa segala yang terjadi adalah bagian dari alam semesta yang lebih besar dan memiliki tujuan. Kebajikan sebagai Tujuan Utama: Dalam stoisisme, kebajikan—seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri—adalah satu-satunya hal yang benar-benar baik dan berharga. Kebajikan ini tidak tergantung pada kondisi eksternal atau hasil akhir dari tindakan kita, tetapi pada cara kita melakukannya dengan sikap yang benar.

Penelitian-penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bagaimana stoisisme memengaruhi ketahanan emosional dan sikap terhadap kebahagiaan. Studi seperti *"The Role of Stoicism in Emotional Resilience"* (2021) mengungkapkan bahwa prinsip-prinsip stoisisme membantu individu menghadapi stres dan trauma, meskipun sering kali memunculkan skeptisisme terhadap kebahagiaan eksternal. Konsep Amor Fati, sebagaimana dibahas dalam *"Acceptance of Fate: A Stoic Approach to Mental Well-being"* (2020), mendorong penerimaan yang sehat terhadap peristiwa buruk tetapi juga membatasi harapan berlebihan terhadap hal baik. Penelitian lainnya, seperti *"The Virtuous Life and Emotional Detachment: A Double-Edged Sword"* (2019), menyoroti bagaimana fokus pada kebajikan membuat individu lebih skeptis terhadap manfaat hubungan sosial atau kesuksesan duniawi, sedangkan artikel

"Emotional Control and the Pursuit of Tranquility" (2018) mengeksplorasi peran pengendalian emosi dalam mencapai kebahagiaan jangka panjang.

Selain itu, relevansi stoisisme dalam kehidupan modern dieksplorasi dalam studi seperti "Stoic Practices in Modern Therapy" (2017), yang menghubungkan praktik stoik dengan peningkatan ketahanan mental melalui skeptisisme terhadap faktor eksternal. Hubungan antara stoisisme dan harapan dijelaskan dalam "Hope and Stoicism: A Philosophical Paradox?" (2021), yang menunjukkan bagaimana skeptisisme terhadap masa depan memengaruhi optimisme. Artikel seperti "Self-Control as a Pillar of Stoic Wisdom" (2019) dan "Stoicism and Modern Existential Challenges" (2022) membahas bagaimana pengendalian diri mengurangi ketergantungan pada ekspektasi eksternal dan bagaimana pendekatan stoik membantu menghadapi tantangan eksistensial. Penelitian lain, seperti "Skepticism and Acceptance in Stoic Thought" (2020) dan "The Limitations of External Joy in Stoic Ethics" (2016), menyoroti bagaimana stoisisme menghasilkan keraguan sehat terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, serta mengurangi peran kebahagiaan eksternal dalam etika stoik.

## KESIMPULAN

Filsafat Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari pengendalian diri dan kebajikan, bukan dari hal-hal eksternal yang tidak dapat kita kendalikan. Dengan menyadari ketidakpastian hidup dan ketidaktergantungan pada hasil, Stoisisme melahirkan perasaan skeptis terhadap harapan akan hal baik yang akan terjadi. Sikap skeptis ini bukanlah pesimisme, melainkan cara untuk menghindari kekecewaan dan lebih fokus pada proses internal, mengingat bahwa yang terpenting adalah bagaimana kita merespons dunia, bukan apa yang terjadi di luar kendali kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acceptance of Fate: A Stoic Approach to Mental Well-being. (2020). *Journal of Stoic Studies*, 12(4), 123–135.
- Carlos Kodoati, M. (2023). Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern. *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi*, 4(1), 91–102.
- Emotional Control and the Pursuit of Tranquility. (2018). *Philosophy and Psychology Review*, 10(2), 67–80.
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola stress dan emosi negative dalam perspektif stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 200–210.
- Hope and Stoicism: A Philosophical Paradox? (2021). *Modern Philosophy Journal*, 15(1), 45–59.
- Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. A. (2023). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 585–592.
- Self-Control as a Pillar of Stoic Wisdom. (2019). *Ethics and Behavior*, 14(3), 210–225.
- Skepticism and Acceptance in Stoic Thought. (2020). *Stoic Philosophy Review*, 9(2), 88–101.
- Stoic Practices in Modern Therapy. (2017). *Therapeutic Applications Journal*, 8(1), 34–49.
- Stoicism and Modern Existential Challenges. (2022). *Contemporary Philosophy Review*, 16(2), 98–112.
- Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104.
- Tampubolon, D. N. (2023). Analisis Interpretasi Filsafat Stoisisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Ekstrinsik yang



- Terkandung di dalam Cerita Pendek. *GARUDA: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat*, 1(2), 179–190.
- The Limitations of External Joy in Stoic Ethics. (2016). *Journal of Ethical Philosophy*, 7(3), 142–156.
- The Role of Stoicism in Emotional Resilience. (2021). *Psychological Resilience Studies*, 13(2), 50–65.
- The Virtuous Life and Emotional Detachment: A Double-Edged Sword. (2019). *Ethics and Virtue Journal*, 11(1), 95–110.
- Uin, P., & Kalijaga, S. (2024). *Hubungan Tradisionalisme islam dan Stoicisme dalam Arus Modernitas Bagi Kesehatan Mental*. 10(1).