

Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring

Achmad Syarifuddin¹ , Hartika Utami Fitri², Ayu Mayasari³
UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia^{1,2,3}
 hartika.uf@radenfatah.ac.id@gmail.com

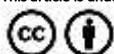
Submitted:
2021-09-08

Revised:
2021-09-08

Accepted:
2021-09-26

Copyright holder:
© Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021)

This article is under:



How to cite:
Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *Emosional management skills are important because they have a greater contribution to a person's success than intellectual intelligence. Good emotional management concerns how individuals are able to understand the feelings of others and themselves so that they can put themselves in the right position and behave well towards themselves and others. This is relevant to today's life which is full of uncertainty such as many individual hoaxes. The purpose of this research is to describe how the concept of Stoicism according to Henry Manampiring and describing circulating on social media that can cause negative emotions in the method with a descriptive approach and data collection in the form of documentation. Stoicism is a concept which by its essence amor fati frees oneself from this sense of dependence and anxiety that is not used properly it will cause negative emotions, dependence and excessive worry. The results show that the stoicism concept is effective in overcoming negative emotions as contained in the core philosophy book by applying the control dichotomy, control trichotomy, and can also use the S-T-A-R steps. Or it could be by transferring emotions the way is kartasis, rationalization and contemplation. Then, cognitive adjustment in the form of cognitive attribution and empathy, then coping how to use Stoicism concept to overcome negative emotions. For our qualitative method on the use of the control dichotomy. Reasoning or control applies a trichotomy. Understanding and seita occurs in the strategy sena in the form of emotional and problem focused coping.*

KEYWORDS: *Stoicism, managing emotions, negative emotions.*

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). 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.

Dari Survei Khawatir Nasional yang dilakukan Henry Manampiring, ada 63% orang yang merasa khawatir secara umum, 53% khawatir dengan pendidikannya, 30% khawatir dengan relationship mereka, 53% khawatir dengan peran orang tua dan keuangan, 76% mengkhawatirkan sosial politik di Indonesia (Manampiring, 2019). Kekhawatiran adalah kondisi yang dapat dan seharusnya diminimalisir, karena menghabiskan energi, pikiran, waktu, uang dan mengganggu kesehatan tubuh. Kekhawatiran yang berlebihan ini yang bisa menimbulkan emosi negatif pada suatu individu.

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.

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.

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 (Tunjung, 2011).

Hal ini relevan dengan kehidupan sekarang yang penuh ketidakpastian seperti banyaknya *hoaks, fake news* maupun fitnah yang beredar dengan liar dimedia sosial ataupun *chat group* yang dapat menimbulkan emosi negatif pada individu. Untuk mengatasi hal tersebut bisa menggunakan Konsep Stoisisme atau Filosofi Teras guna pengendalian emosi negatif yang sedang dialami. Tujuan penelitian ini ialah mendeskripsikan Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif menurut Henry Manampiring.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dilakukan dengan cara menganalisis buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring. Subjek dalam penelitian ini ialah Buku Filosofi Teras dan buku penunjang lainnya. Sumber data yang dipilih ialah dokumentasi atau manuskrip yang telah ada sebelumnya. Objek dalam penelitian ini adalah emosi negatif yang dialami individu. Teknik analisis pada kajian pustaka penelitian ini menggunakan metode deskripsi yaitu memberikan gambaran yang jelas dan teratur tentang teks atau naskah sebagai objek penelitian. Deskripsi menjadi upaya untuk mendiskusikan tentang ide atau konsep. Metode interpretasi adalah metode pemahaman dan

eksplorasi. Tujuan dari metode deskripsi adalah untuk menghasilkan pemahaman (Bakker.A et al: 2011). Metode ini digunakan untuk menangkap makna seakurat mungkin. Metode *content analysis* adalah metode ilmiah untuk mempelajari dan mendapatkan konklusi atas suatu fenomena penggunaan teks atau dokumen (Eriyanto, 2011). Metode ini digunakan untuk melihat dokumen atau manuskrip, isi buku dll. Metode ini disebut juga metode analisis yang memanfaatkan logika dan keahlian tertentu (Bakri. S, :2011). Untuk memahami isi penelitian ini, metode analisis isi akan berusaha untuk mendeskripsikan suatu pesan atau tesk secara detail (Eriyanto, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Henry Manampiring mengatakan Stoisisme mempunyai prinsip utama yaitu “hidup selaras dengan alam” artinya sebagai individu harus memakai akal sebab akal dapat memisahkan individu dan hewan. Bukan kebetulan, semua yang terjadi dimasa lalu dan yang terjadi sekarang juga berkesinambungan dengan kejadian sebelumnya. Stoisisme memiliki tujuan utama yakni hidup bebas dari emosi negatif, menjalani hidup damai dan hidup mengasah kebajikan (*virtue*) yaitu: Kebajaksanaan, Keadilan, Keberanian, dan Pengendalian diri.

Henry sering mengulangi dua prinsip dasar dalam bukunya. Yang pertama adalah "dikotomi kendali", yaitu manusia memiliki "sesuatu yang dapat dikendalikan" dan "sesuatu yang tidak dapat dikendalikan". Stoisisme memaknai kebahagiaan sejati dapat datang dari hati. Karena individu tidak dapat mengandalkan kebahagiaan sejati pada sesuatu yang tidak dapat dikendalikannya karena sesuatu tersebut tidak rasional. Misalnya sikap dan pendapat orang lain, status, popularitas serta kekayaan.

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.

Selain itu Stoisisme juga menjelaskan saat menghadapi orang yang menghina sebaiknya dibalas dengan keramahan bukannya malah menghina juga. Akan tetapi, sesungguhnya penghinaan terjadi apabila individu tersebut merasa dihina dan tanpa disadari memperbolehkan individu lain melukai secara mental ialah individu itu sendiri. Dalam menghadapi kesusahan atau musibah, ada pola pikir yang merusak dan harus dilawan. Pola pikir 3P itu yaitu *personalization*, *pervasiveness*, dan *permanence*.

1. Konsep Stoisisme untuk mengatasi Emosi Negatif

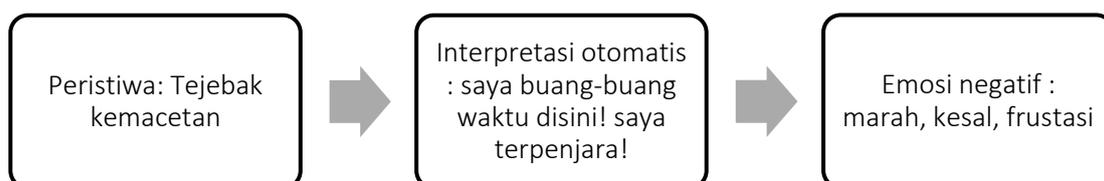
Sebelumnya telah dibahas mengenai dikotomi kendali untuk menyadarkan diri secara terus-menerus bahwa ada sesuatu yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Keduanya merupakan fondasi penting di dalam Stoisisme. Henry mengatakan di dalam bukunya bahwa hal yang irasional ialah ketika membuang waktu dan tenaga untuk memusingkan, meratapi, atau terobsesi pada sesuatu yang tidak dibawah kendali. Bahkan tanpa disadari sumber dari kekhawatiran dan kecemasan ada dalam sudut pandang individu tersebut bukan dari kondisi luar (Manampiring, 2019).

Contohnya ketika sedang di dalam situasi sebagai berikut : ban motor tiba-tiba pecah ditengah jalan atau rumah kebanjiran. Rasanya kita sepakat bahwa semua situasi tersebut tidak mengenakan. Epictetus berkata bahwa sesungguhnya semua hal itu penyebabnya bukan karena kita sedih, stres, dan galau. Stoisisme beranggapan peristiwa-peristiwa tersebut adalah netral. Namun, sudut pandang dan pertimbangan yang memicu jadi tidak baik. Pada Filosofi teras ada pembagian antara yang dapat diperoleh indera atau *impression* dan pemaknaan atau menilai dari sesuatu yang didengar dan dilihat atau *representation*. Sama dengan pendapat Epictetus diatas, Markus Aurelius dalam buku *Meditations* (dalam Aurelius, 2002) menjelaskan kebahagiaan sejati timbul dari sesuatu yang dapat individu kendalikan. dari hal-hal yang dapat dikendalikan, yaitu pikiran, sudut pandang, dan pertimbangan kita sendiri. Kebahagiaan tidak perlu bergantung pada hal-hal eksternal.

Filosofi teras menjelaskan bahwa pada dasarnya semua emosi disebabkan oleh penilaian, pendapat dan komentar. Karena setiap kali mengalami hal ini individu dapat melacak pikiran, pendapat yang muncul. Sudut pandang, pendapat, komentar ini dapat didiskusikan, didebat, dan diganti. Individu tidak memerangi emosi negatif, namun mengendalikannya dan menyelidiki asal muasal emosi tersebut. Oleh sebab itu akal yang menyimpang disebut emosi negatif.

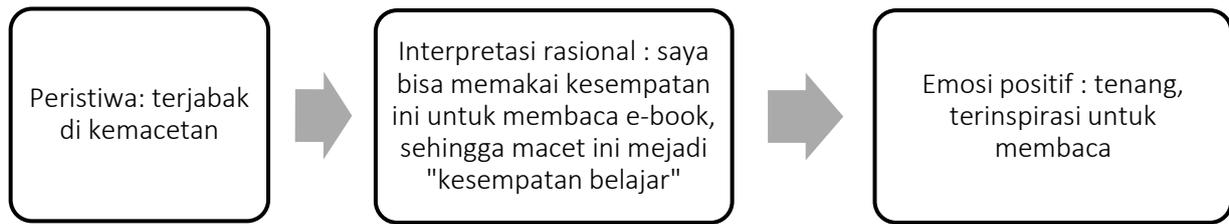
Memperelajari Filosofi Teras menyadarkan Henry bahwa banyak dari emosi negatif kita merupakan akibat dari "interpretasi otomatis" (*representation*) atas sebuah kejadian atau peristiwa. Apabila ada kejadian yang tidak enak menimpa kita, maka kita secara otomatis merasa diperlakukan tidak adil, didzalimi, dihina, ditimpa musibah, dan akhirnya emosi negatif pun muncul, yakni kita jadi merasa marah, takut, dendam, jengkel, cemburu, putus asa dan lain-lain.

Dalam Filosofi Teras, *representation* atau interpretasi kita akan sebuah peristiwa tidak harus terjadi secara spontan tanpa diperiksa (*examined*). Jika ingin, sebetulnya individu dapat mengecek suatu kejadian dan kemudian memaknai apa yang mau diberikan. Contohnya adalah pengalaman pribadi Henry. Di awal buku Filosofi Teras Henry sudah bercerita bagaimana setelah ia mempelajari Stoisisme Henry menjadi jauh lebih sabar jika terjebak kemacetan dan tidak marah-marah lagi. Dulu Henry selalu mendapati situasi seperti ini:



Setelah membaca quote Markus Aurelius di atas, Henry jadi menyadari bahwa Henry tidak harus marah apabila ia terjebak kemacetan. Jika Henry mau meluangkan waktu sedikit saja untuk berpikir maka Henry mampu mengubah interpretasi atau persepsi otomatis ini. Henry mencoba

menerapkan prinsip ini ke dirinya sendiri, dan sekarang ia tidak marah-marah ketika terjebak kemacetan. Proses berpikir Henry menjadi sebagai berikut :



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

Langkah-langkah yang bisa diambil saat merasakan emosi negatif, dapat disingkat menjadi S-T-A-R (*Stop, Think & Assess, Respond*) :

1. *Stop* (berhenti). Saat mengalami emosi negatif, seharusnya berhenti dulu dan tidak tenggelam dalam emosi tersebut. Seperti sedang bergumam "*time-out*" di dalam hati. Strategi ini dapat dipelajari disemua emosi negatif saat dirasa, misalnya curiga, stress, frustrasi, sedih, marah, khawatir dan lain-lain.
2. *Think & Assess* (dipikirkan dan dinilai). Setelah menenangkan emosi dan dapat berpikir lebih rasional itu artinya individu telah dijauhkan dari menuruti emosi.
3. *Respond*. Setelah memanfaatkan akal dan berusaha untuk berpikir masuk akal dalam mencermati keadaan, saat emosi mulai berkurang kemudian berpikir reaksi seperti apa yang ingin ditunjukkan. Reaksi dapat berupa perkataan atau perilaku. Karena pemilihan reaksi tersebut datang setelah berpikir mengenai keadaannya baik-baik, harapannya perkataan dan perilaku reaksi ini ialah akibat dari penerapan akal yang baik dengan prinsip bijak, adil, menahan diri dan berani.

Kerangka S-T-A-R ini menurut Henry bisa dipakai disituasi apa pun. Tidak ada yang begitu berlebihan sehingga individu bahkan tidak bisa mengendalikan interpretasi pribadi. Dalam *Discourses*, Epictetus berkata, "Jangan biarkan peristiwa yang ada di depan mu mengguncang mu. Ceritakan satu atau lebih peristiwa, "tunggu sebentar: izinkan saya memeriksa anda dengan jujur. Saya akan menguji anda terlebih dahulu." bagi saya, ini adalah teknik S-T-A-R di atas.

Sekitar 2000 tahun silam, Epictetus memberitahu individu tentang perasaan dan pikiran kita tanpa harus menganalisisnya terlebih dahulu. Faktanya, frustrasi dan ketidakbahagiaan kita berasal dari hati kita sendiri, bukan dari kenyataan hidup itu sendiri. Kabar baiknya adalah pikiran kita sepenuhnya berada di bawah kendali kita sendiri. Kemarahan dan emosi negatif lainnya pasti berasal dari interpretasi (*representation*) kita tentang diri kita sendiri. Ketika kita membedakan "fakta objektif" dari penjelasan fiksi, kita merasa tenang.

Andri SpKJ dari Dr. FAPM, bukan stres yang membunuh kita, tapi respons kita terhadap stres. Dua orang mungkin mengalami tekanan yang sama, tetapi bergantung pada perspektif masing-

masing orang, reaksinya mungkin sangat berbeda. Bagi saya, ini adalah varian dari dunia medis dalam filosofi teras. Meskipun psikologi dan psikiatri mungkin belum dirumuskan secara formal di Yunani dan Roma kuno. Para filsuf Stoisisme sudah mengetahui bahwa hal-hal buruk, situasi yang tidak menyenangkan, dan bencana adalah fakta kehidupan, tetapi bukan itu semua yang membunuh kita, melainkan persepsi kita tentangnya.

Filsafat Teras sangat toleran terhadap kesalahan orang, Stoisisme percaya bahwa banyak orang tidak berbuat jahat karena memiliki "niat jahat", karena individu berbuat sesuai keinginannya, yang mungkin sedikit dan bisa juga salah. Ketabahan menawarkan alternatif dari pandangan bahwa perilaku "jahat" dapat dihasilkan dari ketidaktahuan (*ignorance*), bukan karena disengaja.

KESIMPULAN

Stoisisme merupakan konsep yang mengajarkan kita pada penggunaan nalar atau rasionalitas dengan cara menerapkan dikotomi kendali, trikotomi kendali, memahami esensi *amor fati* dan membebaskan diri dari rasa ketergantungan serta kekhawatiran yang belum tentu terjadi dalam kehidupan ini. Stoisisme juga memegang teguh pada penggunaan nalar. Jika nalar kita tidak dipergunakan dengan baik maka akan menimbulkan emosi negatif dan ketergantungan serta kekhawatiran yang berlebihan. Oleh karena itu diperlukannya pengelolaan emosi dengan cara menerapkan S-T-A-R (*Stop, Think, Assess, Respond*).

DAFTAR PUSTAKA

- Aurelius, Markus. 2002. *Meditation: A New Translation by Gregory Hays*. New York: The Modern Library
- Bakker, Anton dan Acamad Charriss Zubair. 2011. *Metodologi Penelitian Filsafat* .cetakan 15. Yogyakarta: Kanius
- Bakri, Syamsul. 2021. *Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawih, Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Al Akhlaq*, dalam *Al-A'raf Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, Vol.XV, no. 1. Surakarta : IAIN Surakarta
- Creswell, Jhon W. 2013. *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*, Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Eriyanto. 2011. *Analisis Isi Pengantar Metodologi untuk penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenadamedia Group
- Manampiring, Henry. 2019. *Filosofi Teras*. Jakarta: PT.Kompas Media Nusantara
- Rosdiana, Desyamalia. 2012. *Hubungan antara Kekhusukan shalat dengan stabilitas emosi pada jama'ah Halaqih shalat khusuk*. Surakarta: Univeristas Muhammadiyah Surakarta
- Susanti, Tunjung Fajar. 2011. *Pengendalian Emosi Penari Tradisional*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Yuliani, Risa. 2013. *Emosi Negatif sisw Ja kelas IX SMA 1 SUNGAI LIMAU*, Padang: Universitas Negeri Padang.Vol.2.