

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Pengembangan Filsafat Stoikisme

1. Filsafat Stoikisme Klasik

Secara etimologis, filsafat merupakan asal mula dari kata Yunani yaitu *philosophia* yang berasal dari kata *philein* yang artinya mencintai atau *philia* yang artinya cinta, dan *sophia* yang berarti kearifan kebijakan dalam arti pandai, pengertian yang mendalam, cinta pada kebijakan, kemudian berubah menjadi *philosophy* dalam bahasa Inggris.¹

Dalam pengertian yang lebih luas, filsafat berusaha mengintegrasikan pengetahuan manusia dari berbagai lapangan pengalaman manusia yang berbeda-beda dan menjadikan suatu pandangan komprehensif tentang alam semesta, hidup, dan makna hidup. Maka dari itu, untuk membedakan dengan corak pikiran yang lain, maka perlu diajukan ciri-ciri khas berpikir kefilosofatan, salah satunya ialah logika.²

Istilah logika digunakan pertama kali oleh Zeno dari Citium (334-262 SM) seorang tokoh aliran Stoikisme atau Stoa. Menurutnya, logika dari kata *logikos* dan kata ini berasal dari kata *logos* yaitu akal atau pikiran, sedangkan *logikos* mempunyai arti sesuatu yang diutarakan

¹ A Heris Hermawan, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI, 2012), h. 4.

² Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. 2009), h. 80.

dengan akal atau rasio. Pandangan Stoa yang terutama adalah pandangan selalu berjalan dengan menggunakan rasio atau logika.³

Ajaran sekolah atau mazhab Stoa ini sangat luas dan beragam, tetapi dapat disimpulkan bahwa pijakannya adalah meliputi perkembangan logika (terbagi dalam retorika dan dialektika), fisika, dan etika (memuat teologi dan politik). Pandangan Stoa yang mencolok tentang etika adalah bagaimana manusia memilih sikap hidup dengan menekankan *apatheia*, hidup pasrah atau tawakal menerima keadaannya di dunia. Sikap tersebut merupakan cerminan dari kemampuan nalar manusia, bahkan kemampuan tertinggi dari semua hal.⁴

Stoikisme populer hingga kurang lebih lima abad (3 SM – 3 M), selanjutnya mempengaruhi banyak pemikir Kristen, baik dalam dunia akademis maupun sikap dalam melanjutkan hidup. Fokus filsafat Stoikisme adalah dalam bidang etika. Stoikisme merupakan aliran filsafat yang paling berhasil dan sangat berpengaruh dalam aliran filsafat Yunani Kuno karena relevansinya terhadap sikap manusia dan sistem pemerintahan pada saat itu.⁵

Zeno dari Citium mengembangkan filsafat Stoikisme setelah ia mempelajari beberapa filsafat. Pengaruh pertamanya datang guru aliran Sinisme, yaitu Crates. Salah satu prinsip inti dari kaum Sinisme yang terdengar familiar dalam Stoikisme ialah untuk hidup dalam kebajikan.

³ Suaedi, *Pengantar Filsafat Ilmu*, (Bogor: IPB Press, 2016), h. 109.

⁴ F. H. Sandbach, *The Stoics*, (London: Bristol Classical Press, 1989), h. 20-22.

⁵ A. A. Long dan D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), h. 120.

Zeno juga mempelajari Platonisme di bawah Xenocrates dan Polemon. Seperti halnya pengikut Plato, Zeno menjadikan Socrates sebagai teladannya. Kaum Stoa menganggap diri mereka secara filosofis keturunan langsung dari Socrates. Zeno juga mempelajari Megarians, yang mungkin telah mempengaruhi keyakinannya pada kesatuan kebajikan.⁶

Menurut Diogenes Laertius dalam bukunya *Lives of the Eminent Philosophers*, bahwasanya Zeno terbiasa berceramah dengan mondar-mandir di barisan tiang atau Stoa yang di cat. Orang-orang datang untuk mendengarkannya, dan inilah mengapa mereka dikenal sebagai kaum Stoa, dan nama yang sama diberikan kepada para pengikut Zeno yang sebelumnya dikenal sebagai Zenonia.⁷

Stoikisme atau Stoa (bahasa Yunani: *Στοά*) merupakan nama sebuah aliran atau mazhab Filsafat Yunani Kuno yang didirikan di kota Athena, Yunani, oleh Zeno dari Citium pada awal abad ke-3 SM. Stoik berasal dari bahasa Yunani *stōikos*, yang berarti "dari stoa (serambi, atau beranda)". Hal ini mengacu pada Stoa *Poikile*, atau "Beranda Berlukis", di Athena. Seorang filsuf stoikisme, Zeno dari Citium yang berpengaruh besar terhadap stoikisme pernah mengajarkan dalam istilah awam, stoikisme kadang-kadang disebut sebagai "menderita dalam kesunyian", dan etika yang terkait dengan hal itu.⁸

⁶ Matthew Van Natta, *The Beginner's Guide To Stoicism: Tools for Emotional, Resilience & Positivity*, h. 15.

⁷ Matthew Van Natta, *The Beginner's Guide To Stoicism: Tools for Emotional, Resilience & Positivity*, h. 15.

⁸ A.A Long, *The Hellenistic Philosophy*, h. 108.

Dalam *the Oxford English Dictionary*, kata Stoicism dikutip dari istilah-istilah sebagai berikut: “*austerity, repression of feeling and fortitude as characteristics of a stoical attitude towards life* yang artinya suatu sikap yang keras, tegas; menekan perasaan dan berteguh hati merupakan ciri-ciri perilaku Stoik dalam menghadapi kehidupan.”⁹

Menurut Profesor Gilbert Murray, secara khusus, Stoa atau Stoikisme mampu menarik perhatian para penguasa, dikarenakan hampir semua penerus Alexander yaitu raja-raja terkemuka yang pernah hidup sepanjang generasi setelah Zeno, mengaku dirinya sebagai kaum Stoa.¹⁰

Ada pula yang mencatat Stoikisme baru resmi pada tahun 108 SM. Setelah Zeno, orang yang paling berjasa mempertahankan sekolah Stoa adalah Cleanthes dari Assos dan Chrysippus dari Soli. Cleanthes menyumbangkan gagasan tentang hubungan etika dengan iman atau teologi. Sedangkan Chrysippus menuliskan 705 buku (90%) literatur sebagai doktrin Stoikisme, yaitu telaah tentang perbintangan astronomi.¹¹

Ajaran atau mazhab Stoa ini sangat luas dan beragam, tetapi dapat disimpulkan bahwa pijakannya adalah meliputi perkembangan logika (terbagi dalam retorika dan dialektika), fisika, dan etika (memuat teologi dan politik). Pandangan yang mencolok tentang etika adalah bagaimana

⁹ A. Setyo Wibowo, “*Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*”, (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019), h. 34.

¹⁰ Bertrand Russel, *Sejarah Filsafat Barat (Kaitannya dengan Kondisi Sosio Politik dari Zaman Kuno hingga Sekarang)*, Terj. Sigit Jatmiko dkk, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 345.

¹¹ Murray Walton, *A Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology*, (London: Pottiswoode and Co 1869), h. 740.

manusia memilih sikap hidup dengan menekankan *apatheia*, hidup pasrah atau tawakal menerima keadaannya di dunia. Sikap tersebut merupakan cerminan dari kemampuan nalar manusia, bahkan kemampuan tertinggi dari semua hal.¹²

“Orang yang bijaksana”, demikian tulisan Seneca, ialah

“Menguasai dirinya sendiri. Siapa yang menguasai dirinya sendiri memiliki watak yang kuat. Siapa yang memiliki watak yang kuat tidak dapat dibingungkan. Siapa yang tidak dibingungkan tidak bisa sedih. Siapa yang tidak bisa sedih adalah bahagia. Maka orang bijaksana adalah bahagia, dan kebijaksanaan cukup untuk hidup bahagia.”¹³

Jadi, menurut Seneca, seseorang tersebut akan dengan tenang melaksanakan semua kewajibannya dalam situasi apapun. Segala sesuatu yang terjadi dihadapinya dengan tenang hati. Nasib apapun tidak akan membuatnya resah. Dalam penyiksaan dan penderitaan apapun, ia tetap bebas. Itulah cita-cita tertinggi Stoa, yakni *ataraxia*; kebebasan dari keresahan dan penderitaan.

Baginya, inti terdasar aliran Stoa adalah bahwa manusia yang bahagia adalah manusia yang sepenuhnya menyesuaikan dirinya dengan hukum kodrat. Cita-cita tertinggi Stoa adalah mencapai kebebasan. Manusia memang tidak dapat melepaskan diri dari hukum alam. Akan tetapi, ia dapat menyesuaikan diri dengan hukum alam. Dan dengan begitu, manusia dapat menjalankan hal-hal yang sesuai dengan kehendaknya. Manusia pun mencapai *autarkia*, yakni suatu keadaan di

¹² Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, h. xx.

¹³ Franz Magnis Suseno, *13 Model Pendekatan Etika*, (Yogyakarta, Kanisius, 1998), h.64.

mana ia tidak tergantung lagi pada apapun yang ada di luarnya. Hanya orang yang bijak dan berkeutamaanlah yang mampu sampai pada tahap ini. Orang yang berkeutamaan tidak akan mengizinkan dirinya untuk dikuasai oleh nafsu dan emosi.

Stoikisme secara khusus mengajukan pandangan yang cukup maju tentang jiwa dan pikiran, yang meskipun lebih materialistis daripada Plato di bagian perspektif tertentu, namun pada dasarnya bersifat teologis, mengutip kebenaran satu Tuhan dan alam semesta yang harus dijaga keseimbangannya. Dapat dikatakan bahwa Stoik mneyusun salah satu kerangka konsep psikologi pertama yang komprehensif di Barat, dari realismenya yang materialistis karena dipaksa untuk menciptakan kerangka kerja kognisi mental dan persepsi yang komprehensif menyatukan dan menjembatani konsep logika pada tingkat individu maupun kosmik atau kosmos.¹⁴

Stoikisme bukan hanya sebuah aliran filsafat yang menguraikan wacana teoretis mengenai kehidupan dunia, manusia dan teori-teori mengenai fakta atau kenyataannya. Stoikisme merupakan tindakan, perilaku atau keseharian dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penganut Stoikisme memberikan pemahaman mengenai filsafat berawal dari kesinambungan dengan bagaimana individu dalam menjalani kehidupannya.¹⁵

¹⁴ Peter Worth Junior, "Stoic Philosophy: Its Origins and Influence", *Journal of Social Philosophy Research*, 2.4 (2014), h. 56–68.

¹⁵ A.Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019), h. 35.

Menurut Epictetus yang dikutip oleh Setyo Wibowo,

“Filsafat tidak berjanji mengamankan hal-hal yang sifatnya eksternal bagi manusia, bila ia menjanjikan hal semacam itu artinya ia menerima sesuatu yang tidak ada dalam jangkauannya. Sama sebagaimana kayu adalah bahan kerja tukang kayu, perunggu bahan untuk patung, maka hidup masing-masing individu adalah bahan bagi seni hidup.”

Sebagaimana juga yang dikemukakan oleh Epictetus dalam bukunya *Encheiridion*, yaitu sebagai berikut:

“Jangan pernah menyebut diri kamu seorang filsuf dan jangan pernah banyak bicara di kalangan non filsuf tentang ungkapan filosofis, tetapi lakukan apa yang mengikuti mereka. Misalnya, pada jamuan makan tidak mengatakan bagaimana seseorang harus makan, tetapi makan seperti orang yang seharusnya (dilakukan). Domba tidak menunjukkan berapa banyak yang telah mereka makan dengan membawa pakan ke para gembala, tetapi mereka mencerna makanan di dalam diri mereka sendiri, dan di luar diri mereka membawa wol dan susu.”¹⁶

“Ketika aku menemukan seseorang yang menjelaskan sesuatu, kemudian melaukan apa yang telah ia sampaikan kepadaku, itu adalah sesuatu yang luar biasa. Tetapi jika aku terkesan dengan penjelasan itu sendiri, apa yang telah aku lakukan pada akhirnya menjadi seorang ahli tata bahasa; bukan seorang filsuf. Aku akan malu ketika aku tidak bisa menunjukkan tindakan yang mirip dengan kata-kata dan selaras dengan hal tersebut.”¹⁷

Menurut Seneca yang dikutip oleh John Sellars bahwasanya,

*“Philosophy is no trick to catch the public, it is not devised for show. It is a matter, not of words, but of facts. It is not pursued in order that the day may yield some amusement before it is spent, or that our leisure may be relieved of a tedium that irks us. It moulds and constructs the soul, it orders our life, guides our conduct, shows us what we should do and what we should leave undone, without it, no one can live fearlessly or in peace of mind.”*¹⁸

¹⁶ Epictetus, *Encheiridion*, terj. Irma Agryanti, (Yogyakarta: Circa, 2020), h. 60.

¹⁷ Epictetus, *Encheiridion*, h. 66.

¹⁸ John Sellars, *Stoicism*, (UK: Acumen Publishing Limited, 2006), h. 33.

Kutipan di atas dapat diartikan melalui ungkapan, apabila ada seseorang yang ahli dalam teori musik namun belum pernah sama sekali memainkan alat musik (memraktikkannya) dan kemudian dibandingkan dengan seseorang yang tidak paham mengenai teori musik namun sangat berpengalaman dalam memainkan alat musik, dari kedua hal di atas dapat diketahui jawabannya ialah yang berpengalaman atau mempraktikkan alat – alat musik lebih menarik untuk didengar suaranya daripada seseorang yang hanya paham teori musik. Dapat disimpulkan bahwasanya, filsafat Stoa atau Stoikisme adalah aliran filsafat yang perlu tindakan atau *action*, bukan sebatas teori atau hanya mempelajari bukunya saja. Namun harus ada kesinambungan antara teori dengan tingkah laku individu tersebut.

Pendapat John Sellars, Stoikisme menarik bagi individu-individu dari berbagai asal geografis dan latar belakang sosial; dari Diogenes of Babylon di Timur hingga Seneca dari Selatan Spanyol di Barat; dari Epictetus mantan budak hingga Kaisar Marcus Aurelius; dari imigran Timur di Athena hingga anggota istana kekaisaran di Roma. Semua hal yang membuat filsafat Stoik menarik bagi mereka ialah sikap atau cara hidup. Stoikisme memang melibatkan teori-teori filosofis yang kompleks dalam ontologi (teori tentang apa yang ada), epistemologi (teori ilmu pengetahuan), dan etika, tetapi teori-teori ini terletak dalam konsepsi yang sangat khusus tentang apa itu filsafat.¹⁹

¹⁹ John Sellars, *Stoicism*, h. 2.

Jika berkaitan dengan beberapa karya para tokoh mazhab Stoa, dapat berhadapan dengan fakta sangat sedikit karya-karya mereka yang bisa diselamatkan. Hanya Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius saja, yang termasuk tokoh abad pertama dan ke 2 M yang fragmen karyanya masih selamat seutuhnya.²⁰ Stoikisme terbukti sangat berpengaruh selama abad ke 16 dan ke 17 dan membentuk salah satu dari sejumlah pengaruh yang berkontribusi pada perkembangan penting dalam filsafat selama periode itu. Para pemikir mulai dari Erasmus, Calvin dan Montaigne, hingga Descartes, Pascal, Malebranche dan Leibniz sangat mengenal gagasan-gagasan Stoik.²¹

Semenjak Zeno dari Citium mendirikan aliran Stoa atau Stoikismenya, muncul beberapa filsuf lainnya yang menjadi tokoh Stoa, misalnya Chrisippus dari Soli, Cleanthes dari Assos, Seneca Muda, Cicero, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Dalam Kamus Filsafat Cambridge, tokoh dan pandangan Stoa dibagi menjadi tiga:

- a. Stoa Awal (*Early Stoics; Greek Stoa*), terdiri dari Zeno (334-262 SM), Chrisippus (280-206), dan Cleanthes (331-232).
- b. Stoa Perantara (*Middle Stoics; Greek Stoa*), dikembangkan oleh Panaetius (185-110 SM) dan Posidonius (135-50 SM) dari Rhodes, yang mempengaruhi Cicero.

²⁰ Bertrand Russel, *Sejarah Filsafat Barat (Kaitannya dengan Kondisi Sosio Politik dari Zaman Kuno hingga Sekarang)*, 344.

²¹ John Sellars, *Stoicism*, h. 3.

- c. Stoa Akhir (*Late Stoics; Roman Stoa*) terdapat Cicero (106 SM -43 M), Seneca (1-65M), Epictetus (55-135M), dan Marcus Aurelius (121-180M).²²

2. Filsafat Stoikisme Era Modern

Perkembangan filsafat Stoikisme atau Stoa tidak hanya berhenti pada masa Marcus Aurelius saja, filsafat Stoikisme tetap berkembang dan semakin tumbuh dengan bentuk *therapeutik tools* atau sebagai alat maupun pendekatan ilmu psikologi dan psikoterapi. Seperti yang dikatakan Diogenes Laertius, dalam ringkasan aliran Stoikisme abad ke 3 SM, “*No part of philosophy is separate from another part; they all combine as a mixture*”.²³ Bahwasanya, setiap bagian dari filsafat tidak akan terpisah dari bagiannya (induknya); semua tergabung sebagai campuran.

Pengenalan filsafat Stoikisme dalam kehidupan modern pertama kali dilakukan oleh William Braxton Irvine dalam bukunya berjudul *A Guide to the Good Life (The Ancient Art of Stoic Joy)* berpendapat bahwasanya, pengaruh Stoikisme dapat ditemukan pada abad ke 19 dalam tulisan-tulisan filsuf Jerman Arthur Schopenhauer pada artikel jurnal yang berjudul “*Wisdom of Life*” dan “*Counsels and Maxims*”. Walaupun tidak secara eksplisit atau langsung menggambarkan tentang Stoikisme, namun beberapa tulisannya memiliki unsur Stoikisme. Pada saat yang sama juga,

²² Robert Audi, *The Cambridge Dictionary of Philosophy*, (Edinburg: Cambridge University Press, 1995)

²³ Arthur Still dan Windy Dryden, “The Place Of Rationality In Stoicism And REBT”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 17, No. 3, (1999), h. 145.

Henry David Thoreau, Transendentalis New England juga menulis dalam artikel jurnal bahwa “Zeno Stoik berdiri dalam hubungan yang sama persis dengan dunia di mana saya berada saat ini.”²⁴

Pengembangan selanjutnya filsafat Stoikisme era modern dimulai pada Oktober 2012 di Universitas of Exeter, Inggris oleh sebuah tim multi disiplin yang terdiri dari filsuf akademis, psikolog profesional, dan terapis kognitif. Kelompok yang bernama Modern Stoicism ini dibentuk untuk membantu orang lain menerapkan konsep dan praktik Stoikisme atau Stoa pada tantangan kehidupan saat ini.²⁵

Kelompok Modern Stoicism merupakan perusahaan terbatas non-profit, yang terdaftar di Inggris. Tujuannya adalah untuk meriset dan menerbitkan informasi tentang penerapan filsafat Stoa pada kehidupan modern demi kepentingan masyarakat umum.

Pada abad ke 18-19, tokoh etika terkenal dari Amerika yang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir Stoa misalnya, H. Richard Niebuhr. Selain Niebuhr membangun diskursus etika yang sangat radikal mengakui peran Ilahi dalam berbagai peristiwa kehidupan dunia yang tampak dalam salah satu karyanya berjudul *Radical Monotheism*, Niebuhr juga sangat menekankan tindakan manusia untuk tidak secara dikotomis memisahkan unsur-unsur alam secara bertentangan, yang kemudian hanya akan melahirkan permusuhan antar manusia. Niebuhr mengajak manusia

²⁴ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life (The Ancient Art of Stoic Joy)*, (New York: Oxford University Press, 2009), h. 210.

²⁵ Tim Modern Stoicism, “About Us Modern Stoicism”, artikel diakses pada 11 November 2021, dari <https://modernstoicism.com/about-us/>.

menyelaraskan diri terhadap perubahan-perubahan dalam masyarakat dengan tidak panik, tidak melakukan perlawanan yang menghasilkan kekerasan, melainkan mengajak manusia bertindak bertanggungjawab mulai dari diri sendiri.²⁶

Salah satu tokoh yang mempopulerkan ajaran-ajaran Stoikisme kontemporer di Indonesia, yaitu Henry Manampiring. Di dalam bukunya yang berjudul *Filosofi Teras*, ia menjelaskan mengenai hal-hal utama yang ingin dicapai oleh aliran Stoikisme, *pertama*, hidup bebas dari emosi negatif, *kedua*, hidup mengasah kebajikan (*virtues*).²⁷

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Stoikisme memiliki konsep kebahagiaan sejati yang merupakan terbebasnya seseorang dari belenggu emosi-emosi dan pikiran-pikiran yang negatif (tidak berkembang), seperti iri hati, kecewa, dendam dan amarah.

Etika Stoikisme berpijak pada prinsip bahwa kebajikanlah (*virtue*) yang baik, selain hal itu, tidak diperlukan atau netral.²⁸ Walaupun beberapa di antaranya, misalnya kesehatan, kemakmuran, kehormatan secara alamiah dianjurkan, sedangkan yang berseberangan dari itu tidak dianjurkan. Seperti kepemilikan pribadi sama sekali tidak dianjurkan karena tidak selaras dengan prinsip manusia yang ingin bahagia. Contohnya, seseorang yang mengejar harta benda terus menerus,

²⁶ H.R. Niebuhr, *Responsible Self*, (New York: Harper and Row, 1963), h. 60.

²⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Cet. Ke 12, Jakarta: Buku Kompas, 2019), h. 86.

²⁸ Samuel Enoch Stumph, *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*, (Boston: Mc Graw Hill, 1999), h. 122.

sesungguhnya ia tidak lagi dapat bahagia, karena dirinya telah dikuasai hal-hal yang seharusnya tidak merintanginya untuk berbahagia.²⁹

Dalam menanggapi hal di atas, Robin Campbell dalam bukunya yang berjudul *Letters from a Stoic* berkata dalam kutipan Seneca³⁰:

“A good character is the only guarantee of everlasting, carefree happiness”.

Dapat disimpulkan bahwa, menurut Robin untuk menjamin suatu kebahagiaan yang nyata dan abadi (sejati) serta tanpa beban yang membuat seseorang berat melakukannya, satu-satunya jalan adalah menjadi pribadi atau memiliki karakter yang kuat, dan hanya diri sendiri yang bisa melakukannya.

Sebagaimana Islam menegaskan dalam firman Allah Q.S At-Takatsur ayat 1, sebagai berikut:

أَلْهَكُمُ التَّكَاثُرُ ﴿١﴾

Artinya:

“Bermegah-megahan telah melalaikan kamu”³¹,

dan juga pada Q.S Al-Ankabut ayat 39, sebagai berikut:

وَقَرُّونَ وَفِرْعَوْنَ وَهَمَانَ ۗ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مُوسَىٰ

بِالْبَيِّنَاتِ فَأَسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ وَمَا كَانُوا سَابِقِينَ ﴿٣٩﴾

Artinya:

²⁹ Samuel Enoch Stumph, *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*, h. 125.

³⁰ Robin Campbell, *Letters From a Stoic*, (England: Penguin Book, 1969), h. 69.

³¹ Maksudnya, bermegah-megahan dalam soal banyak harta, anak, pengikut, kemuliaan, dan seumpamanya telah melalaikan kamu dari ketaatan.

“dan (juga) Karun, Fir'aun dan Haman. dan Sesungguhnya telah datang kepada mereka Musa dengan (membawa bukti-bukti) keterangan-keterangan yang nyata. akan tetapi mereka Berlaku sombong di (muka) bumi, dan Tiadalah mereka orang-orang yang luput (dari kehancuran itu)”.

Hadis Nabi Muhammad SAW., yang memaparkan mengenai makna dari kata “bermegah-megahan” ialah sebagai berikut:

Abu Kuraib menceritakan kepada kami, ia berkata Waki menceritakan kepada kami dari Hisyam Ad-Dastiwa³², dari Qatadah, dari Mutharif bin Abdillah bin Asy-Syakhir, dari ayahnya, ia berkata, “Saat itu beliau membacakan ayat,

أَلْهَيْكُمْ التَّكَاثُرُ ۖ حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ ۖ

“Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur”. Beliau lalu bersabda, “Wahai manusia, tidak ada hartamu yang kau miliki kecuali apa yang telah engkau makan sampai habis, atau yang engkau kenakan sampai rusak, atau yang telah engkau sedekahkan sampai tuntas”.

Sabda Rasulullah SAW., setelah membacakan, أَلْهَيْكُمْ

“Tidak ada hartamu yang kau miliki kecuali demikian dan demikian,”

Menunjukkan bahwa maknanya menurut beliau adalah, berbangga-banggaaan dengan harta telah melalaikan kamu.³²

Matthew Van Nata juga memberikan penjelasan secara sederhana mengenai “pengendalian keinginan”, menurutnya apabila seseorang tidak pernah mendapatkan apa yang dia inginkan, maka dia tidak akan pernah bahagia; apabila seseorang mengalami peristiwa yang tidak dia inginkan,

³² Kholbi Hidayat, “Makna Kata Al-Lahwu dan Derivasinya dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i),” (Tesis S2 Pascasarjana Hukum Keluarga, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), h. 53-54.

dia tidak akan pernah menemukan kebahagiaannya; dan cara atau strategi untuk melatih dan mengembangkan kebahagiaan yang konsisten dan berkelanjutan, seseorang itu harus melatih dirinya untuk “hanya menginginkan” apa yang selalu dapat dia miliki dan hanya boleh takut dengan apa yang bisa dia hindari.³³

Islam juga memberikan penjelasan yang detail mengenai mengendalikan sebuah keinginan dalam Q.S As-Syams ayat 8, sebagai berikut:

فَأَهْمَهَا جُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ

Artinya:

“Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.

Sebagaimana para ahli tafsir menjabarkan berbagai pendapatnya yang terdiri dari dua makna, yaitu pertama menyatakan Allah memberi ilham kepada jiwa manusia kefasikan dan kebaikan sehingga setiap jiwa manusia bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, karena Allah menciptakan setiap manusia di atas fitrah-Nya, melalui fitrah tersebut manusia bisa membedakan mana sebuah keburukan atau sebuah kebaikan. Sedangkan pendapat kedua menjabarkan bahwasanya Allah memberi ilham kepada manusia tersebut kefasikan dan kebaikan, semua

³³ Matthew Van Natta, *The Beginner's Guide To Stoicism: Tools for Emotional, Resilience & Positivity*, (California: Althea Press, 2019), h. 26.

berkaitan tentang takdir. Semua yang berjalan di dunia ini adalah atas takdir qadha dan qadar Allah, baik itu ketakwaan ataupun kefasikan.³⁴

B. Konsep Filsafat Stoikisme

1. Konsep Dasar Filsafat Stoikisme

Menurut John Sellars, inti dari filosofi Stoa adalah menjadi orang bijak Stoa. Jika filsafat adalah seni hidup yang ditujukan untuk mengubah cara hidup seseorang, maka tujuan akhir dari seni itu adalah untuk mengubah hidup seseorang menjadi kehidupan seorang yang bijaksana.³⁵

Filsafat Stoa pada awalnya membagi dasar dari filsafatnya menjadi tiga, yaitu logika, fisika dan etika. Logika misalnya dipahami dalam arti yang jauh lebih luas, tidak hanya mencakup logika formal, namun juga retorika dan epistemologi. Demikian pula, fisika dipahami tidak hanya mencakup alam, tetapi juga ontologi atau metafisika dan teologi. Stoa menganalogikan bahwasanya filsafat seperti binatang yang secara logika sesuai dengan tulang dan urat, etika dengan bagian yang berdaging, fisika dengan jiwa.³⁶

Setelah mengetahui tahap awal mengenai filsafat Stoa, maka tahapan selanjutnya mengenai filsafat Stoa ialah terdiri dari tiga bidang pokok pembelajaran menurut Epictetus dalam bukunya *Discourses*, menjelaskan bahwasanya ada tiga hal pokok yang harus dilatih oleh seseorang yang ingin menjalankan “*Stoa of Life*”, yaitu sebagai berikut:

³⁴ Mansyur dan Casmini, “Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam”, *jurnal At-Taujih*, Vol. 5, No. 2, (Juli-Desember 2022), h. 6-7.

³⁵ John Sellars, *Stoicism*, h. 36.

³⁶ John Sellars, *Stoicism*, h.42.

- a. Tentang keinginan dan keengganan, agar seseorang tidak gagal untuk mendapatkan apa yang dia inginkan dan tidak jatuh ke dalam apa yang dia hindari;
- b. Tentang dorongan untuk bertindak dan tidak bertindak, dan secara umum, perilaku yang pantas; sehingga dia dapat bertindak dengan tertib dan setelah mempertimbangkan dan tidak sembarangan;
- c. Berkaitan dengan kebebasan dari tipu muslihat, penilaian yang terburu-buru, dan apapun yang berhubungan dengan mufakat atau persetujuan.³⁷

Orang-orang Stoa percaya bahwa emosi negatif yang menghancurkan manusia dihasilkan dari keputusan yang salah, dan bahwa seorang *sophis*, yaitu orang yang memiliki "kesempurnaan moral dan intelektual," tidak akan pernah mengalami emosi-emosi yang merusak kebahagiaan, misalnya marah berlebihan, panik berlebihan, sedih berlebihan, dan sebagainya. Seorang Stoa, seperti kata Epictetus hendaknya tidak banyak bicara tentang ide-ide besar, apalagi kepada orang-orang awam, melainkan bertindak selaras dengan apa yang dipikirkannya tentang kebaikan.³⁸

Hal ini dibedakan dengan istilah filsuf atau filosof (pecinta kebijaksanaan) yang hanya menyukai ide-ide kebijaksanaan, tetapi biasanya gagal melakukan ide-ide kebijaksanaan itu (*sophia*). Stoikisme adalah cara hidup yang menekankan dimensi internal manusia, seorang

³⁷ John Sellars, *Stoicism*, h. 50.

³⁸ A. Setyo Wibowo, *Stoikisme*, (Jakarta: Jurnal Filsafat Driyarkara: Senat Mahasiswa STF Driyarkara, 2013), h. 14.

Stoa dapat hidup bahagia ketika ia tidak terpengaruh oleh hal-hal di luar dirinya. Di mata kaum Stoa, *Logos Universal* (Sang Ilahi) adalah yang menata alam semesta ini dengan rasional, senegatif apa pun kejadian yang menimpa, seorang Stoa yang bijak akan melihat kejadian tersebut sebagai bagian dari tenunan indah ilahi atau *logos*. Ia akan menyesuaikan kodrat rasional dirinya sebagai manusia dengan hukum alam (hukum sebab akibat) dari Alam Semesta.³⁹

Penjabaran secara keseluruhan di atas mengenai aliran Stoikisme atau Stoa dapat disimpulkan beberapa konsep pokok (*key content*) mengenai ajaran-ajaran Stoikisme klasik menurut Diogenes Laertius, yaitu:

a. Logika

Istilah "logika" biasanya berarti analisis argumen formal. Sementara penalaran abstrak semacam ini merupakan bagian penting dari logika di zaman klasik, logika klasik jauh lebih luas daripada rekan modernnya. "Logic" terjemahan dari "logike", dan "logike" adalah bagian dari filsafat yang mengkaji *logos* - alasan, bahasa atau argumen, dalam semua bentuknya, termasuk argumen formal, argumen retorik, pidato, tata bahasa, filsafat bahasa dan kebenaran (epistemologi). Penalaran abstrak formal yang dikenal sekarang merupakan logika, sedangkan di zaman klasik sebagai salah satu bagian dari dialektika.

³⁹ A. Setyo Wibowo, *Stoikisme*, h. 30.

Berikut poin-poin dari logika menurut Stoikisme klasik⁴⁰, yaitu

- 1) Dialektika Stoik
- 2) Filsafat Bahasa
- 3) Epistemologi Stoik

b. Fisika

Fisika adalah bagian dari wacana filosofis yang membahas semua pertanyaan tentang dunia fisik, mulai dari ontologi dasar hingga ilmu empiris seperti astronomi dan meteorologi. Penegasan mendasar yang mendasari semua fisika Stoa adalah klaim bahwa hanya benda yang ada, sebuah klaim yang berasal dari Zeno sendiri. Ini dapat dilihat sebagai tantangan langsung terhadap klaim Platonis dunia material yang kita alami hanyalah bayangan dari alam lain di mana keberadaan nyata berada.

Adapun poin-poin dari fisika menurut Stoikisme klasik⁴¹, yaitu

- 1) Ontologi
- 2) Prinsip Tindakan dan Menindaklanjuti
- 3) Tuhan dan Alam
- 4) Kosmologi
- 5) Nasib dan Takdir
- 6) Psikologi

c. Etika

⁴⁰ John Sellars, *Stoicism*, h. 56.

⁴¹ John Sellars, *Stoicism*, h. 81.

Pondasi etika Stoa adalah doktrin yang memiliki landasan tersendiri dalam fisika, yaitu hakikat makhluk hidup. Ini adalah doktrin *oikeiosis* (tetapi untuk beberapa keraguan tentang ini sebagai awal dari etika Stoa lihat Schofield 2003: 237-8). Istilah ini sangat sulit untuk diterjemahkan dengan satu padanan bahasa Inggris. Ini umumnya diterjemahkan sebagai "orientasi" dan "apropriasi".

Adapun poin-poin penting dalam etika Stoik,⁴² yaitu:

- 1) Sikap netral
- 2) Emosi
- 3) Tindakan yang tepat
- 4) Keutamaan dan kebahagiaan
- 5) Hidup selaras dengan alam
- 6) Dimensi politik.

Penting untuk ditegaskan sejak awal bahwa ketiga istilah logika, fisika, dan etika ini dipahami sedikit berbeda penggunaannya dari cara filsuf terdahulu dengan penggunaannya di abad modern – kontemporer ini. Logika, misalnya, dipahami dalam arti yang jauh lebih luas daripada sekarang, mencakup tidak hanya logika formal, melainkan juga retorika dan epistemologi. Demikian pula, fisika dipahami tidak hanya mencakup filsafat alam tetapi juga ontologi atau metafisika dan teologi.⁴³

⁴² John Sellars, *Stoicism*, h. 107.

⁴³ John Sellars, *Stoicism*, h. 42.

2. Konsep Filsafat Stoikisme Era Modern

Sistem filsafat Stoikisme klasik terkenal luas dan kompleks, membahas berbagai topik dengan istilah etika, logika dan fisika. Berikut ini adalah beberapa gagasan sentral etika Stoikisme era modern.⁴⁴

a. Kebahagiaan (*Happiness*)

Penganut Stoikisme menawarkan gagasan tentang kebahagiaan yang memberi peran sentral pada hak pilihan manusia itu sendiri, kemampuan manusia untuk menentukan tindakannya sendiri. Mereka juga bersikeras bahwa semua manusia dapat bekerja untuk mencapai kebahagiaan, apa pun situasi hidupnya. Mereka berpendapat bahwa mengadopsi pandangan yang benar tentang kebahagiaan akan memengaruhi emosi dan suasana hati serta tindakan dan hubungan manusia tersebut dengan orang lain, dan akan melakukannya dengan cara yang sangat positif.⁴⁵

b. Keutamaan (*Virtue*)

Penganut Stoikisme menganggap ada empat kebajikan atau keutamaan inti, dengan banyak subdivisi, yang mencakup empat bidang utama pengalaman dan motivasi manusia. Mereka mendefinisikannya sebagai bentuk pengetahuan atau keahlian (keterampilan dalam menjalani hidup bahagia). Tapi itu bukan

⁴⁴ Pandemic Care, 'Introduction to Stoicism Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020: Stoicism What Is Stoicism?', 2020. artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>.

⁴⁵ Care.

keterampilan intelektual murni dan mencakup kualitas karakter serta pemahaman. Kebajikan atau keutamaan inti adalah:

- 1) Kebijaksanaan, keunggulan dalam penalaran dan penilaian dalam teori dan praktek.
- 2) Keberanian (atau ketahanan), kemampuan untuk menghadapi bahaya dengan baik.
- 3) Keadilan (termasuk kebaikan dan kemurahan hati), kemampuan dalam hubungan kita dengan orang lain.
- 4) Moderasi atau pengendalian diri, kemampuan untuk menangani emosi dan keinginan dengan benar.

c. Pengembangan Etika (*Ethical Development*)

Penganut Stoikisme percaya bahwa semua manusia memiliki kemampuan alami, bawaan, untuk berkembang menuju kebajikan dan kebahagiaan. Dalam hal ini, mereka berbeda dari beberapa pemikir klasik lainnya yang percaya bahwa perkembangan etis bergantung pada jenis khusus dari sifat bawaan, dan jenis khusus dari pengasuhan dan konteks sosial atau pendidikan. Bagi penganut Stoikisme, perkembangan etis adalah soal pemenuhan kodrat individu itu sendiri sebagai manusia dan bagian integral dari alam semesta; dan setiap orang, bahkan seseorang yang tampak jahat atau berkonflik, memiliki kemampuan ini pada tingkat yang dalam.

Penganut Stoikisme menganggap proses ini wajar bagi manusia, mereka tidak melihatnya sebagai proses yang mudah atau

otomatis. Bagi beberapa individu, ini akan menjadi proses seumur hidup dan proses yang tidak dapat diselesaikan sepenuhnya. Namun, manusia dapat membuat kemajuan dalam melakukannya, dan dalam mempelajari bagaimana membawa melalui keduanya dan menghubungkannya satu sama lain. Bertujuan untuk membuat kemajuan menuju kebajikan dan kebahagiaan dapat memberikan kerangka yang koheren dan kuat untuk hidup manusia, bahkan jika manusia tersebut tidak mencapai kesempurnaan sebagai orang yang bijaksana secara spesifikasinya.

d. Emosi (*Emotion*)

Emosi yang baik dapat difokuskan pada kebajikan dan kebahagiaan orang lain serta pada diri sendiri. Orang-orang Stoikisme mengakui bentuk-bentuk cinta erotis dan kasih sayang yang baik (bijaksana) untuk anak-anak dan anggota keluarga lainnya serta tiga emosi baik utama dan subdivisi mereka. Jadi bagi penganut Stoikisme, seperti juga para pemikir lainnya, kebahagiaan memiliki dimensi emosional. Tetapi emosi yang baik, seperti kebahagiaan pada umumnya, datang sebagai hasil dari pengembangan kebajikan dan tidak boleh dianggap sebagai tujuan atau sasaran tersendiri.

Inti dari terapi Stoikisme tentang emosi adalah gagasan bahwa bukan peristiwa tetapi interpretasi peristiwa yang menyebabkan masalah bagi manusia. Orang-orang Stoikisme percaya bahwa manusia

bisa salah dalam keyakinannya tentang fakta dan terutama dalam pertimbangan nilai-nilainya.

e. Harmoni Alam (*Nature*)⁴⁶

Alam adalah ide yang sangat penting dalam etika Stoikisme, dengan beberapa pengertian kunci:

- 1) Sifat manusia, dianggap rasional dan mudah bergaul;
- 2) Sifat universal atau kosmik, ditandai dengan keteraturan, struktur, keutuhan, dan pemeliharaan yang bersifat takdir bagi semua bagian alam semesta, termasuk manusia;
- 3) Sifat manusia sendiri, yang dalam kondisi terbaiknya (ketika mencapai kebajikan dan kebahagiaan) memiliki sifat-sifat manusia dan sifat universal yang sama;
- 4) Komunitas atau persaudaraan manusia, yang merupakan ikatan yang ada di antara semua manusia sebagai *co-sharer* di dunia ini.

Orang modern akan merasa sulit untuk menerima jenis gambaran dunia fisik yang ditawarkan oleh fisika Stoa, bukan oleh sains modern. Tapi manusia masih bisa melihat peran yang dialokasikan ke alam dalam etika Stoikisme sebagai peran yang kuat dan sugestif saat ini, karena beberapa alasan. Misalnya, gagasan Stoikisme tentang alam membantu memberi konten substansial pada pemikiran mereka tentang kebajikan dan kebahagiaan. Gagasan bahwa kebajikan dan kebahagiaan terdiri dari kombinasi rasionalitas dan

⁴⁶ the Modern Stoicism Team, "Introduction to Stoicism: Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020: Stoicism during a Pandemic: Care for Ourselves, Others, and Our World", artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>.

kemampuan bersosialisasi, dan melibatkan keteraturan, struktur, dan keutuhan, serta kepedulian terhadap diri kita sendiri dan orang lain dari jenis manusia itu sendiri, adalah sesuatu yang menurut para pemikir modern meyakinkan dan menginspirasi sesama manusia.⁴⁷

Menurut Massimo Pigliucci terdapat tiga bagian konsep disiplin filsafat Stoikisme era modern⁴⁸, yaitu:

- a. Disiplin dalam Hasrat, yaitu Apa Yang Patut Diinginkan atau Tidak Patut Diinginkan

Individu cenderung mencemaskan sesuatu, dan mengerahkan energinya tepat ke hal-hal yang tidak mampu dikendalikan. Sebaliknya, menurut Stoikisme, individu harus memberikan perhatian pada parameter-parameter dalam hidup yang dapat dikendalikan atau dipengaruhi, memastikan perjalanan yang sungguh diinginkan, dan melakukan persiapan-persiapan terkait. Dengan demikian, salah satu pelajaran pertama Stoikisme adalah memusatkan perhatian dan usaha ke tempat individu memiliki kendali terbesar, lalu membiarkan semesta berjalan sesuai kemauannya.⁴⁹

Sebagaimana menurut Cicero, individu yang bahagia tidak merasa kekurangan dan larut dalam kesedihan, namun juga tidak larut dalam kebahagiaan yang semu. Dengan kata lain, individu yang mampu menganggap cobaan sebagai anugerah dan kuat menjalani

⁴⁷ Care.

⁴⁸ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia, 2022), h. 29.

⁴⁹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 37.

hidup, individu yang tidak terganggu dengan tekanan dan kendali hasrat, dan individu yang tidak tertarik sama sekali dengan kepuasan semu, maka individu tersebut sudah pasti berbahagia.⁵⁰

Ajaran Stoikisme menawarkan kompromi, antara perbuatan baik dan hal-hal tidak penting yang lebih disukai, ditambah dengan perlakuan mereka terhadap keduanya sebagai kelompok-kelompok hal yang tersusun secara hierarki dan tidak dapat ditukarkan.⁵¹

b. Disiplin dalam Tindakan, yaitu Bagaimana Berperilaku Di Dunia

Dalam hal ini pentingnya konsep Stoikisme ialah tentang karakter dan konsep kebajikan atau keutamaan. Salah satu ciri sangat penting dalam konsepsi Stoikisme tentang kebajikan adalah bahwa kebajikan yang berbeda tidak dapat dipraktikkan sendiri-sendiri; orang tidak bisa sekaligus memiliki sifat tidak disiplin dan berani.⁵²

Orang dapat dengan mudah membayangkan hal-hal lain yang diinginkan yang hanya baik dalam sekumpulan situasi tertentu dan sifat-sifat itu dapat, atau bahkan harus ditukarkan seandainya situasi berubah. Kaya lebih baik daripada miskin, sehat lebih baik daripada sakit, dan berpendidikan lebih baik daripada bodoh. Namun, orang juga perlu mengetahui cara menangani semua itu. Dengan kata lain, orang harus memiliki kebijaksanaan, dan kemampuan untuk

⁵⁰ Cicero, *Tentang Hidup yang Baik*, terj. Carissa Fadlina, (Yogyakarta: Basabasi, 2019), h. 63.

⁵¹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 85.

⁵² Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 110.

bernavigasi dengan baik dalam situasi yang beragam, rumit, dan sering kali saling berlawanan dalam hidup.⁵³

c. Disiplin dalam Niat, yaitu Bagaimana Menanggapi Situasi

Dalam hal ini sangat penting yang namanya dikotomi kendali, yaitu bagaimana situasi-situasi terburuk, misalnya kematian, kecelakaan itu sendiri tidak ada di bawah kendali, sehingga melalui Stoikisme, bagaimana individu dapat berpikir tentang kematian hampir pasti ada di bawah kendali diri sendiri.⁵⁴

Ada tiga penyakit utama dalam kehidupan modern, yaitu cara mengendalikan amarah, kecemasan dan kesepian. Melalui Stoikisme, tentu bukan sebuah teori *self-help* yang baku dan menjanjikan berbagai macam solusi praktis. Namun, melalui Stoikisme ini individu dapat menghadapi masalah-masalah tersebut dengan tenang, menggunakan akal budi dan dengan harapan yang realistis.⁵⁵ Tokoh-tokoh Stoikisme adalah pengamat yang cermat atas psikologi manusia sekaligus pemikir-pemikir tingkat lanjut tentang moralitas manusia.

d. Latihan-Latihan Spiritual Praktis Stoikisme Era Modern

Sebelum melakukan latihan-latihan praktis dalam perspektif Stoikisme, ada baiknya untuk memahami prinsip-prinsip dasar Stoikisme di abad modern ini, yaitu:

⁵³ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 109.

⁵⁴ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 175.

⁵⁵ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 190.

- 1) Kebajikan adalah yang utama, segala hal lainnya tidaklah penting. Dalam teori ekonomi modern, pendekatan ini disebut sistem preferensi leksikografis, contohnya jika Anda memiliki preferensi leksikografis apabila tidak bersedia menukar putri Anda dengan sebuah Lamborghini, tidak peduli sebesar apa keinginan Anda untuk memiliki Lamborghini tersebut.
- 2) Mengikuti alam, yaitu menerapkan pikiran atau akal budi dalam kehidupan sosial. Bagaimana harus menjalani kehidupan sehari-hari. Karena manusia secara alami adalah makhluk sosial yang berpikir dan mampu menggunakan pikirannya.
- 3) Dikotomi pengendalian yaitu sejumlah hal ada dalam kendali diri dan juga ada yang di luar kendali diri. Manusia harus lebih peduli dengan apa yang ada di dalam kendali dirinya dan menyikapi segala sesuatunya dengan bijaksana.⁵⁶

Setelah meninjau beberapa prinsip dasar Stoikisme di atas, berikut 12 latihan menurut Massimo Pigliucci⁵⁷, yaitu:

- 1) Memeriksa kesan yang dirasakan mengenai apa yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan.
- 2) Mengingatnkan diri bahwa sesuatu tidak permanen. Tidak ada yang abadi di dunia ini. Dalam Stoikisme sangatlah penting menghargai apa yang ada di hadapan saat ini, menerima apa yang dimiliki saat

⁵⁶ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 222-223.

⁵⁷ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 224-226

ini, dan menganjurkan manusia untuk saling peduli satu sama lainnya.

- 3) Klausul cadangan, yaitu merencanakan jauh hari sebelumnya apa yang akan dihadapi hari esok dengan semua kemungkinan hal-hal yang dapat dikendalikan, melihat sejauh mana buruknya hal tersebut akan terjadi, mempersiapkan semuanya sebaik mungkin dengan meminimalisir penyebab-penyebab permasalahan yang sekiranya akan timbul sehingga apabila benar-benar terjadi suatu masalah, maka itu tidak akan menghambat semua kegiatan kedepannya dan tidak juga menjadi penyesalan nantinya.⁵⁸
- 4) Bagaimana dapat menggunakan kebajikan di sini dan saat ini?. Dalam setiap tantangan, ingatlah sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya, sebagai contohnya menurut Epictetus, ketika melihat seseorang laki-laki tampan atau seorang perempuan cantik, kamu akan menemukan dalam dirimu kemampuan mengekang diri. Ketika berhadapan dengan rasa nyeri, kamu akan menemukan kemampuan untuk tahan uji, jika dihina, kamu akan menemukan kemampuan untuk sabar. Pada akhirnya, kamu akan semakin percaya tidak ada kesan tunggal bahwa kamu tidak memiliki cara moral untuk mengatasi sesuatu. Setiap tantangan dalam hidup,

⁵⁸ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 234.

menurut Stoikisme adalah kesempatan yang sangat bagus untuk berlatih menyempurnakan diri.⁵⁹

- 5) Berhenti sejenak untuk menarik napas dalam. Ajaran Stoikisme meminta individu untuk berhenti dan memikirkan sesuatu yang penting dengan seksama dan tidak terburu-buru. Sebagaimana pendapat Epictetus, “Bila lain kali kamu berhadapan dengan apa pun yang menyulitkan atau menyenangkan, yang merendahkan atau memuliakan, ingatlah bahwa masa perjuanan sudah tiba, pertandingan sudah di depan mata, dan kami tidak dapat menunda lebih lama lagi, juga bahwa suatu hari dan suatu aksi menentukan apakah kemajuan yang kamu capai menjadi hilang atau terpelihara.”⁶⁰
- 6) Membayangkan berada di posisi orang lain. Epictetus mengingatkan manusia betapa berbeda reaksi mengenai suatu kejadian yang orang lain alami dan ketika peristiwa serupa terjadi pada diri sendiri.
- 7) Bicara sedikit tetapi baik. Menghindari pembicaraan yang tidak bermanfaat dan menjauhi diri dari bergosip dan menilai orang.
- 8) Memilih teman dengan baik.
- 9) Menanggapi penghinaan dengan humor.
- 10) Jangan bicara terlalu banyak tentang diri sendiri.

⁵⁹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 236.

⁶⁰ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 237.

- 11) Bicara tanpa menghakimi.
- 12) Merenungkan pengalaman hari ini. Seneca menganjurkan untuk mencari tempat yang tenang untuk memeriksa setiap kejadian-kejadian dalam satu hari yang telah dilewati.⁶¹

e. Metode Mempraktekkan Stoikisme Dalam Kehidupan Modern

Jonaz Salzgeber memiliki 55 metode yang dapat dijadikan rujukan dalam mempraktekkan ajaran Stoikisme ke kehidupan modern saat ini.⁶²

- 1) Mencintai dan menerima apapun yang terjadi;
- 2) Bertindak dengan klausul cadangan;
- 3) Apapun yang menjadi halangan, ubah menjadi petunjuk jalan;
- 4) Selalu mengingat bahwa semua yang ada di dunia ini tidak kekal;
- 5) Mempersiapkan kematian;
- 6) Menganggap semua hal yang ada di dunia hanyalah pinjaman semata;
- 7) Visualisasi negatif: Meramalkan hal-hal yang buruk;
- 8) Ketidaknyamanan yang disengaja;
- 9) Persiapkan diri mulai dari hari ini: Rutinitas pagi setelah bangun tidur;
- 10) Meninjau kegiatan hari ini: Rutinitas malam sebelum tidur;
- 11) Memiliki panutan sebagai teladan dalam hidup;

⁶¹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 251.

⁶² Jonaz Salzgeber, *The Little Book Of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*, (Inggris: Jonaz Salzgeber, 2019), h. 91-257.

- 12) Menyiapkan “senjata kehidupan” di tangan;
- 13) Mainkan peran Anda dengan baik;
- 14) Hilangkan yang tidak penting;
- 15) Lupakan ketenaran dan status sosial;
- 16) Hidup minimalis atau sederhana;
- 17) Mengatur dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin;
- 18) Menang dalam hal yang penting;
- 19) Menjadi siswa yang mau belajar;
- 20) Apa yang harus ditunjukkan di setiap tahunmu?
- 21) Lakukan apa yang harus dilakukan;
- 22) Penilaian Anda, membahayakan Anda;
- 23) Cara menghadapi duka cita atau kesedihan;
- 24) Memilih keberanian dan ketenangan daripada kemarahan;
- 25) Mengalahkan ketakutan dengan persiapan dan argumentasi;
- 26) Salahkan harapanmu;
- 27) Rasa sakit dan Provokasi: Peluang hebat untuk kebajikan
- 28) Permainan keseimbangan;
- 29) Pola pikir anti boneka;
- 30) Hidup seharusnya menantang
- 31) Apa yang merepotkan *di sini* dan *saat ini*;
- 32) Hitung berkah Anda;
- 33) Ukur yang lainnya;
- 34) Ambil pandangan secara luas;

- 35) *It's the same old things* (semua hal yang terjadi sejatinya adalah sama)
- 36) *Meat is dead animal: observe objectively* (tubuh kita hanyalah seonggok daging, jadi amati secara objektif)
- 37) *Avoid rashness: test your impressions* (jangan terburu-buru, ujilah kesanmu tentang semuanya)
- 38) Berbuat baik, jadilah baik;
- 39) *We are all limbs of the same body* (kita semua yang ada di dunia ini adalah sama)
- 40) Tidak ada yang salah tujuan;
- 41) Temukan kesalahan-kesalahan Anda sendiri;
- 42) Maafkan dan kasihilah mereka yang tersandung;
- 43) Mengasihani daripada menyalahkan pelaku;
- 44) Kebaikan adalah kekuatan;
- 45) Bagaimana menghadapi penghinaan;
- 46) Goresan-goresan yang terjadi dalam pelatihan;
- 47) *Don't abandon others nor yourself* (jangan meninggalkan orang lain atau dirimu sendiri)
- 48) Untuk harga diri sekecil itu, belilah ketenangan;
- 49) Tempatkan diri Anda sebagai posisi orang lain;
- 50) *Choose your company well* (pilihlah perusahaan tempatmu bekerja dengan baik)
- 51) Jangan menghakimi diri sendiri;

- 52) Berbuat baik bukan hanya tidak melakukan kejahatan;
- 53) *Say only what's not better left unsaid* (berkatalah yang baik, atau diam lebih bagus)
- 54) Mendengarkan dengan niat untuk memahami;
- 55) Memimpin dengan memberi contoh.

3. Peta Konsep Stoikisme Klasik dan Stoikisme Era Modern

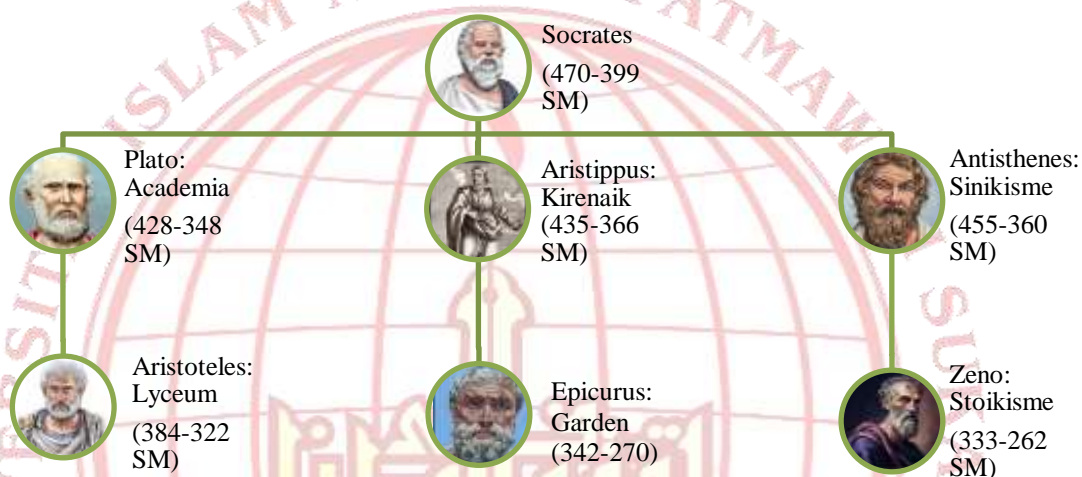


Diagram 3.1 Hubungan-Hubungan Historis Dan Konseptual Di Antara Aliran-Aliran Filsafat Helenestik Utama Dan Bagaimana Mereka Menyebar Dari Pemikiran Socrates.⁶³

Diagram di atas menggambarkan Zeno dari Citium, pendiri Stoikisme, belajar filsafat awalnya dari Crates, seorang pengikut Sinikisme dan murid Diogenes Laertius dari Sinope. Stoikisme mengambil posisi di tengah antara Aristotelianisme dan Sinikisme, sekaligus sangat menolak ajaran Epicurus. Pengikut Stoikisme sependapat dengan Sinikisme bahwa kebajikan sama-sama perlu dan cukup untuk meraih kebahagiaan, tapi juga

⁶³ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana ...* h. 255.

tidak menolak pandangan peripatetik yang menemukan ketertarikan pada hal-hal baik dari luar, yang mereka kelompokkan menjadi suatu perihal tidak penting yang lebih disukai dan suatu perihal di luar kepentingan yang tidak disukai, yang boleh dicari, atau dihindari, selama tidak mengorbankan integritas karakter seseorang.

Secara keseluruhan, ada serangkaian kemajuan dan pencabangan konseptual yang bagus dari gagasan awal Sokratik: aliran Platonik/Aristotelian tetap berpegang pada *eudaimonisme* Sokratik, tapi para pengikut Plato mengarah ke hal-hal mistik (teori tentang Wujud, dan Republik yang ideal), sedangkan pengikut Aristoteles mengarah ke hal-hal pragmatis (beberapa hal baik dari luar diperlukan untuk mencapai *eudaimonia*). Aliran Kirenaik dan pengikut Epicurus melepaskan kebajikan dari posisi utama dan malah berpaling ke dikotomi kenikmatan dan penderitaan, dengan perbedaan pokok bahwa Kirenaik hanya berfokus pada kenikmatan ragawi sesaat, sedangkan pengikut Epicurus paling menghargai kenikmatan intelektual dan jangka panjang. (Gaung filosofi mereka dapat terdengar dalam etika John Stuart Mill dan utilitarian modern.) Akhirnya, aliran Sinikisme dan Stoikisme berpegang pada keutamaan kebajikan Sokratik, dengan penganut Sinikisme mengembangkan gaya hidup *asketik* (pertapa) dan penganut Stoikisme mengembangkan cara untuk mendapatkan kembali apa yang oleh banyak orang dianggap sebagai sesuatu dari luar yang bisa didapatkan. Kedua aliran ini sangat berpengaruh di sepanjang sejarah Kristianitas.

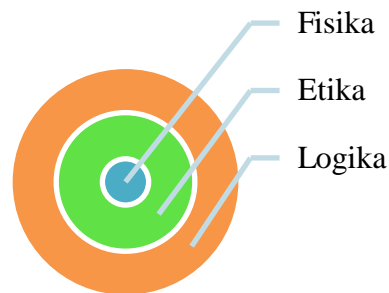


Diagram 3.2 Hubungan Tiga Bagian Dari Konsep Stoikisme Klasik (Logika, Fisika, Dan Etika).⁶⁴

Diagram di atas menjelaskan hubungan ketiga konsep utama Stoikisme klasik. Beberapa kritikus mencoba untuk menyiratkan hal-hal yang lebih diprioritaskan, namun di sini ditegaskan kembali bahwasanya ketiga konsep tersebut saling berkesinambungan. Program pembelajaran dalam Stoikisme tidak dapat memperkenalkan dan mempraktekkan semuanya sekaligus, sehingga ada pengembangan di abad modern yang mampu menyandingkan keseluruhan tiga konsep tersebut menjadi lebih sederhana.

Hasrat (Penerimaan Stoik)	Tindakan (Filantropi Stoik)	Kesepakatan (Kewaspadaan Stoik)
↕	↕	↕
Diturunkan dari Fisika	Diturunkan dari Etika	Diturunkan dari Logika
↕	↕	↕
Kebajikan; Keberanian; Kesederhanaan	Keutamaan; Keadilan	Kebajikan; Kebijaksanaan (praktis)

⁶⁴ John Sellars, *Stoicism*, h. 42.

Diagram 3.3 Hubungan-Hubungan Konsep Utama Dari Stoikisme Klasik Dengan Stoikisme Era Modern Menurut Massimo Pigliucci.⁶⁵

Diagram di atas mencakup banyak skema pemikiran Stoikisme klasik dan era modern. Dalam hal ini, menurut Massimo, pengembangan Stoikisme era modern membentuk susunan konsep yaitu, disiplin dalam hasrat (apa yang diinginkan atau tidak diinginkan), disiplin dalam tindakan (bagaimana berperilaku di dunia), dan disiplin dalam niat (tindakan dalam menanggapi atau merefleksikan situasi).

4. Stoikisme Dalam Pandangan Agama

Apabila dikaji dalam ajaran agama Hindu dan Kristen, ajaran Stoikisme sejalan dengannya. Terutama mengenai konsep sumber kebahagiaan sejati yang justru berasal dari dalam diri manusia. Aryadharma dalam bukunya yang dikutip oleh Ayu dalam penelitian “Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu”, menjelaskan bahwa badan adalah tempat bersemayamnya Sang Pencipta (*Brahma*) sehingga disebut sebagai *Brahma-pura* atau Kuil Tuhan. Dengan merealisasikan kesadaran ini serta tidak menggantungkan kebahagiaan pada aspek yang tidak bisa dikendalikan atau diganti, maka kebahagiaan sempurna yang merupakan cita-cita atau tujuan hidup manusia menurut filsafat *Vedānta* dan ajaran agama Hindu yaitu terbebasnya manusia dari belenggu kebodohan dan kegelapan akan dapat terwujud.⁶⁶

⁶⁵ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana ...* h. 27.

⁶⁶ Ayu Veronika Somawati, “Stoisisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh”, *Jurnal Genta Hredaya*, Vol. 5, No. 1, (April 2021), h.83.

Sedangkan dalam ajaran Kristen dalam jurnal *Veritas Teologi dan Pelayanan* tentang “Perbandingan Stoa dan Kristen”, dalam Kotbah di Bukit yang terkenal dari Matius pasal 5, Yesus berkata:

“Berbahagialah orang yang lemah lembut, karena mereka akan memiliki bumi.

“Berbahagialah orang yang lapar dan haus akan kebenaran, karena mereka akan dipuaskan.”

“Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah.

“Kamu adalah garam dunia. Jika gara itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang.

“Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga.”⁶⁷

Dapat dilihat ada kemiripan antara Kristen dengan Stoikisme, di mana sama-sama memberikan penekanan pada sisi objektif dari kebahagiaan dan bukan sisi subjektif kebahagiaan sebagai sebuah perasaan. Tapi bukan berarti Kristen tidak menerima kebahagiaan dari sisi subjektif, namun kata kuncinya ialah bahwa Kekristenan dan Stoikisme memiliki penghargaan yang tinggi pada makna objektif mengenai kebahagiaan.⁶⁸

Dalam ajaran Islam pun, aliran Stoikisme memiliki hubungan dengan ajaran Islam. Dapat dilihat dari artikel Donald Robertson yang

⁶⁷ Bedjo Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen”, *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, Vol. 12, No. 2, (Oktober 2011), h. 177.

⁶⁸ Bedjo Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen”, *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, h. 178.

berjudul “*Stoic and Islamic Thoughts*”⁶⁹ dari tulisan Donald, dijabarkan mengenai pemikiran Al-Kindi pada salah satu teksnya yang menunjukkan telah dipengaruhi oleh filsafat Stoa atau Stoikisme, yaitu sebagai berikut:

“They enjoy everything that is a present object of observation to them with the firmest action, and with the clearest indication of not needing it. By contrast, the mean-spirited crave with eager anticipation the coming of every material blessing and bid farewell to every departing one with painful sorrow. The small minded lack gratitude and acceptance, and can neither receive nor let go of good fortune wisely. We should rather “make ourselves, by means of good habit, content with every situation so as to be always happy.””

Pada tulisan di atas, Al-Kindi menjelaskan bahwa mereka menikmati segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan bagi mereka dengan melalui tindakan yang tegas, dan dengan indikasi paling jelas tanpa membutuhkannya. Sebaliknya, keinginan kuat dengan antisipasi yang bersemangat akan datangnya setiap berkat materi dan mengucapkan selamat tinggal kepada setiap orang yang pergi dengan kesedihan yang menyakitkan. Pikiran kecil kurang bersyukur dan menerima, dan tidak bisa menerima atau melepaskan nasib baik dengan bijak. Kita seharusnya lebih baik “menjadi diri kita sendiri dengan melalui kebiasaan-kebiasaan yang baik, puas dengan setiap situasi agar selalu bahagia”.

Dalam stoikisme ada istilah *Apatheia* yang berarti mampu mencapai kedamaian batin dengan terbebas dari emosi. Sedangkan dalam Islam ada istilah Zuhud atau Tasawuf yang berarti menghindarkan diri dari menghasrati keduniaan sehingga melalaikannya dari ibadah kepada Allah.

⁶⁹ Donald Robertson, “Stoicism and Islam: Al-Kindi’s Device for Dispelling Sorrows” artikel diakses pada 21 Oktober 2021, dari <https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/stoicism-and-islam>.

Bagi seorang zahid, di hatinya tiada lain kecuali Allah SWT. Zuhud sarat dengan nilai-nilai teologis dan berorientasi pada kebahagiaan moral-spiritual. Keduanya memiliki persamaan yaitu memandang bahwasanya kebahagiaan dapat tercapai melalui keselarasan antara manusia dengan Tuhan atau Logos. Maka dari itu, kebahagiaan tidak dilihat hanya pada sesuatu yang eksternal, namun kebahagiaan berada dalam aspek internal manusia, kedamaian jiwa serta keharmonisan dengan Tuhan dan alam semesta. Konsep *Apatheia* dalam Stoikisme dan Zuhud dalam Islam, memiliki persamaan melalui latihan mendisiplinkan diri pada aspek internal manusia dengan mendidik jiwa menjadi lebih baik, memiliki karakter unggul sehingga mengajarkan manusia agar tidak mudah rapuh dalam menghadapi semua tantangan realitas hidup selama di dunia, sehingga mampu membentuk seseorang untuk menjunjung tinggi keagungan serta hakikat moral.⁷⁰

C. Konsep Parenting

1. Pengertian Parenting

Secara bahasa, *parenting* berasal dari bahasa Inggris yaitu *parent* yang artinya orang tua. Parenting pada dasarnya adalah sebuah proses *parental control* artinya bagaimana peran orang tua dalam memberikan pengawasan dan kontrol kepada anak-anaknya dalam bentuk mendampingi, membimbing anak dalam proses perkembangannya dalam rangka melaksanakan tugas untuk perkembangan anak menuju pada

⁷⁰ Amin Ja'far Shadiq, 'Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)', *Tesis*, 2019, 1–143.

kedewasaan. Sedangkan dari pendapat lain, parenting adalah cara orang tua untuk berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi pemberian aturan, pemberian hadiah, pemberian perhatian, bahkan pemberian punishment kepada anak serta tanggapan orang tua terhadap perilaku-perilaku anaknya.⁷¹

Sedangkan menurut Harlock, *parenting* adalah upaya pendidikan kepada anak agar kelak anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, dan bisa diterima di masyarakat. *Parenting* dapat diartikan juga sebagai pola interaksi orang tua dengan anak-anaknya yaitu cara atau metode dalam membuat aturan, penerapan norma-norma, memberikan kasih sayang, dan menunjukkan sikap serta perilaku yang baik agar bisa dijadikan contoh anak dalam hal perbuatan maupun perkataan.⁷²

Dalam istilah *parenting*, belum ada padanan kata yang tepat mengartikan kata parenting dalam bahasa Indonesia, namun untuk menelaraskan pemahaman terhadap kata *parenting*, maka istilah 'pengasuhan' yang akan sering digunakan. Hal ini didasari bahwa *parenting* merupakan proses interaksi berkelanjutan antara orang tua dan anak, dalam rangka pemenuhan kebutuhan, perawatan, dan pendidikan anak oleh orang tua dalam rentang waktu yang panjang.

Berdasarkan pemaparan definisi dari berbagai sumber di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi parenting adalah bentuk usaha pendidikan yang dilakukan orang tua terhadap anaknya di

⁷¹ Mualifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Yogyakarta: Diva Press, 2009), h. 42

⁷² Muhammad Takdir Illahi, *Quantum Parenting*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013),

lingkungan keluarga dengan menerapkan norma dan aturan serta pemberian kasih sayang yang gunanya untuk memberikan arahan, pengawasan dan bimbingan serta mengeksplor kemampuan anak ke arah yang positif dari anak-anak hingga dewasa melalui berbagai metode salah satunya keteladanan dari sikap dan ucapan orang tua yang nantinya bisa dicontoh anak dalam hidup bermasyarakat, serta pengembangan karakter anak agar mampu mengenal Tuhannya dan mampu memelihara kehidupan dengan lingkungannya.

Dalam buku yang berjudul *The Process of Parenting* yang ditulis oleh Jane Brooks, mengungkapkan bahwa peran sebagai orang tua merupakan proses sepanjang hidup. Ketika anak menjelang dewasa pun peran orang tua tidak bisa terlepas begitu saja. Peran yang sepanjang masa ini menuntut orang tua untuk tetap belajar mengenai parenting atau pengasuhan. Pengasuhan dimulai dari persiapan dan perencanaan memiliki anak hingga mengasuh anak yang berusia dewasa. Dalam bukunya juga memuat berbagai studi kasus yang berkenaan dengan parenting yang terjadi di Barat serta pengasuhan berkebutuhan khusus lainnya.⁷³

Menurut Diana Baumrind, ada empat gaya pola asuh (*parenting style*), yaitu:

- a. Otoritatif atau Demokrasi (*authoritative*)

Gaya pengasuhan anak yang ditandai dengan daya tanggap yang tinggi dan harapan yang tinggi. Orang tua yang otoritatif bersikap

⁷³ Jane B. Brooks, *The Process of Parenting, Ninth Edition*, (New York: McGraw-Hill, 2013), h. 4-5.

hangat dan tanggap terhadap kebutuhan emosional anak mereka sambil mempertahankan anak pada standar yang tinggi. Mereka menetapkan batasan dan sangat konsisten dalam menegakkan batasan. Setelah penelitian puluhan tahun, para ahli perkembangan anak mengakui bahwa pola asuh otoritatif adalah gaya asuh terbaik di antara keempat gaya asuh Baumrind. Gaya pengasuhan ini umumnya menghasilkan hasil terbaik pada anak-anak.⁷⁴ Penelitian telah menemukan bahwa anak-anak dari orang tua yang berwibawa cenderung memiliki perilaku sebagai berikut:

- 1) Tampil bahagia dan puas;
- 2) Lebih mandiri;
- 3) Memiliki pengaturan emosi dan pengendalian diri yang baik;
- 4) Memiliki keterampilan sosial yang kompeten;
- 5) Mencapai kesuksesan akademik yang lebih tinggi;
- 6) Kembangkan harga diri yang baik;
- 7) Memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih sedikit depresi, kecemasan, upaya bunuh diri, kenakalan, alkohol, dan penggunaan narkoba.

Contoh pola asuh otoritatif, yaitu sebagai berikut:

- 1) Hangat, selaras, dan membimbing;
- 2) Mendengarkan anak-anak;
- 3) Membentuk otonomi dan dorong kemandirian;

⁷⁴ John Santrock, *Child Development*, (New York: Mc Graw Hill, 2010), h. 385.

- 4) Berdiskusi dengan anak-anak alih-alih menuntut kepatuhan semata;
- 5) Tetapkan aturan yang jelas untuk perilaku yang baik;
- 6) Tegakkan batasan secara konsisten;
- 7) Gunakan disiplin atau penalaran positif alih-alih hukuman, atau tindakan pemaksaan untuk mendisiplinkan;
- 8) Memperoleh rasa hormat, bukan menuntut rasa hormat anak-anak.

b. Otoriter (*authoritarian*)

Pola asuh otoriter adalah pola asuh otokratis yang ditandai dengan tuntutan yang tinggi tetapi daya tanggap yang rendah. Orang tua yang otoriter menuntut anak-anak mereka untuk memenuhi standar yang tinggi, namun mereka bersikap dingin dan menyendiri terhadap kebutuhan emosional anak.⁷⁵

Ciri-ciri pola asuh otoriter sebagai berikut:

- 1) Orang tua otoriter menuntut.

Orang tua otoriter memiliki banyak aturan ketat dan standar yang sangat tinggi. Banyak aturan diterapkan untuk mengontrol perilaku atau aktivitas anak, dan kepatuhan yang ketat terhadap aturan diharapkan sejak usia muda.

Beberapa aturan bersifat sewenang-wenang, dan beberapa bahkan tidak pernah dijelaskan anak-anak seharusnya mengetahui dan mengikutinya. Ketika seorang anak gagal untuk mematuhi, apakah aturan eksplisit atau implisit, orang tua yang tegas ini

⁷⁵ John Santrock, *Child Development*, h. 390.

percaya bahwa anak tersebut telah melakukan itu karena pembangkangan atau ketidakmampuan. Tidak ada yang bisa diterima di mata orang tua yang otoriter.

2) Orang tua otoriter dingin dan tidak mengasuh.

Orang tua otoriter jarang menunjukkan kehangatan terhadap anak-anak mereka. Orang tua ini seringkali cukup dingin, tidak baik, dan kasar. Saat kesal dengan anaknya, orang tua yang otoriter juga lebih cenderung membentak atau mencaci maki.

Mereka menggunakan istilah "cinta yang kuat" untuk membenarkan ketidaktanggapan mereka dan sikap yang kejam terhadap anak-anak mereka. Beberapa dari orang tua ini juga menahan kasih sayang orang tua ketika anaknya tidak memenuhi harapan yang tinggi dari anaknya. Pengasuhan otoriter, dalam kasus ekstrim, sama dengan pengabaian emosional atau pelecehan emosional.

3) Orang tua otoriter adalah orang tua yang mengontrol .

Orang tua otoriter percaya bahwa mereka adalah figur otoritas. Mereka mengharapkan kepatuhan yang tidak perlu dipertanyakan lagi dari anak-anak mereka.

Beberapa orang tua yang otoriter mungkin menggunakan kendali atas setiap aspek kehidupan anak-anak mereka, mulai dari cara anak-anak berbicara, hingga bagaimana mereka bertindak di rumah atau di depan umum, apa yang mereka kenakan, dan

aktivitas apa yang mereka ikuti. hubungan orang tua-anak. Orang tua otoriter tidak hanya memaksakan kontrol perilaku tetapi juga kontrol psikologis terhadap anak-anak mereka.

Mereka tidak percaya bahwa anak-anak memiliki hak atau kemampuan untuk membuat keputusan sendiri. Pemikiran otonom anak-anak sangat tidak dianjurkan. Anak-anak juga tidak disarankan untuk mengeksplorasi atau bertindak secara mandiri.

4) Orang tua otoriter hanya membiarkan komunikasi satu arah.

Orang tua otoriter jarang melibatkan anak dalam setiap pengambilan keputusan. Mereka menggunakan alasan seperti "karena saya bilang begitu" ketika mereka menuntut anak-anak untuk melakukan apa yang diperintahkan.

Mereka tidak mencari atau membiarkan umpan balik yang konstruktif dan positif dari anak-anak mereka. Setiap upaya untuk berunding dengan orang tua dipandang sebagai penolakan atau tantangan terhadap otoritas orang tua.

5) Orang tua otoriter cenderung menggunakan hukuman keras.

Orang tua otoriter sering menggunakan rasa takut untuk mengendalikan anak-anak mereka. Ketika anak-anak tidak memenuhi harapan akan perilaku yang baik, hukuman atau konsekuensi negatifnya bisa keras dan kaku.

c. Permisif (*permissive*)

Gaya pengasuhan yang memanjakan adalah gaya pengasuhan yang ditandai dengan daya tanggap yang tinggi dan tuntutan yang rendah. Orang tua yang permisif sangat memanjakan dan sangat responsif terhadap kebutuhan emosional anak mereka. Tapi mereka tidak menetapkan batasan atau sangat tidak konsisten dalam menegakkan batasan. Pakar perkembangan anak mengakui bahwa pola asuh permisif adalah salah satu gaya pengasuhan terburuk di antara keempat gaya pengasuhan Diana Baumrind.⁷⁶

Berikut contoh pola asuh permisif, yaitu:

- 1) Orang tua permisif responsif terhadap kebutuhan anaknya;
- 2) Orang tua yang permisif dan memanjakan jarang menolak permintaan anak-anak mereka. Mereka mungkin juga menggunakan mainan atau makanan sebagai suap untuk membuat anak mereka berperilaku baik;
- 3) Orang tua yang permisif bersikap lunak dan terlalu longgar. Mereka tidak menyukai kontrol dan otoritas atas anak-anak mereka. Mereka tidak memantau atau membimbing perilaku anak-anak mereka. Mereka memiliki sangat sedikit aturan dan standar perilaku. Ketika ada aturan, mereka tidak ditegakkan secara konsisten;
- 4) Memperlakukan anak-anak mereka lebih seperti teman sebaya atau teman daripada menghadapi anak-anak;

⁷⁶ John Santrock, *Child Development*, h. 395.

- 5) Orang tua yang permisif ingin anak mereka melihat mereka sebagai teman daripada figur otoritas;
- 6) Orang tua yang permisif memberikan tanggung jawab yang sangat kecil, seperti pekerjaan rumah atau pekerjaan rumah, pada anak-anak mereka;
- 7) Membiarkan anak-anak membuat keputusan besar yang umumnya diperuntukkan bagi wali dewasa tanpa bimbingan, mengatur aktivitas, perilaku, dan emosi mereka sendiri pada usia muda, mereka cenderung lebih sulit mengatur diri sendiri;
- 8) Studi telah menemukan bahwa anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang permisif cenderung memiliki empati yang lebih sedikit yang mengarah pada keterampilan sosial yang lebih buruk. Mereka umumnya menampilkan lebih banyak perilaku anti-sosial;
- 9) Orang tua yang permisif tidak mengatur makan anaknya. Anak-anak ini dua kali lebih mungkin kelebihan berat badan dibandingkan dengan anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang berwibawa.

d. Pengasuhan yang Tidak Terlibat (*neglectful*).

Pola asuh yang tidak terlibat adalah gaya pengasuhan yang ditandai dengan daya tanggap yang rendah dan tuntutan yang rendah. Orang tua yang lalai ini tidak terlibat dalam kehidupan anak mereka. Mereka tidak memenuhi kebutuhan anaknya, baik itu kebutuhan dasar

maupun kebutuhan emosional. Mereka juga tidak menetapkan batasan atau mendisiplinkan anak-anak mereka.

Anak-anak dari orang tua yang tidak terlibat menerima sedikit pengasuhan atau bimbingan dari orang tua mereka. Mereka praktis dibiarkan hidup dengan keterasingan. Pola asuh ini adalah yang terburuk di antara keempat gaya pengasuhan Baumrind.⁷⁷

Ciri-ciri pola asuh tidak terlibat sebagai berikut:

- 1) Orang tua yang tidak terlibat tidak responsif atau menuntut;
- 2) Tidak menunjukkan kehangatan atau kasih sayang terhadap anak-anak mereka;
- 3) Bertindak dengan cara acuh tak acuh dan jauh. Mereka tidak membantu atau mengurus kebutuhan dasar anak-anak mereka;
- 4) Jarang memberikan dukungan emosional , seperti rasa memiliki dan dorongan;
- 5) Jarang menetapkan aturan, batasan, atau harapan pada perilaku anak-anak mereka. Juga jarang memantau atau mengawasi mereka;
- 6) Tidak menunjukkan minat pada tugas sekolah, aktivitas, atau kinerja anak mereka;
- 7) Jarang melibatkan diri dalam kehidupan anak-anak mereka secara keseluruhan.

⁷⁷ John Santrock, *Child Development*, h. 406.

2. Parenting Perspektif Islam

Dalam agama Islam pun, *parenting* juga diajarkan dan dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW kepada anak-anaknya, sebagaimana hadis Nabi Muhammad SAW., sebagai berikut:

“Berlaku adillah kalian terhadap anak-anak kalian”

Menurut Ibnul Qayyim al-Jauziyah,⁷⁸

“Barang siapa yang dengan sengaja tidak mengajarkan apa yang bermanfaat bagi anaknya dan meninggalkannya begitu saja, berarti dia telah melakukan suatu kejahatan yang sangat besar. Kerusakan pada diri anak kebanyakan datang dari sisi orangtua yang meninggalkan mereka dan tidak mengajarkan kewajiban-kewajiban dalam agama berikut sunnah-sunnahnya.”

Muhammad Quthb menuturkan bahwa cara mendidik anak dapat dilakukan melalui teladan, teguran, cerita-cerita, pembiasaan dan pengalaman-pengalaman.⁷⁹ Cara membimbing dan mendidik anak merupakan masalah yang sangat kompleks. Anak merupakan amanat dipundak kedua orang tuanya, belahan hatinya yang suci, mutiara paling berharga yang masih netral dan belum terbentuk. Oleh karena itu, orang tua lah yang akan menentukan kepribadian anak dengan cara membiasakan dan mengajarkan hal-hal positif agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan menjadi orang yang bahagia di dunia dan akhirat.⁸⁰

⁷⁸ Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi SAW Mendidik Anak*, terj. Farid Abdul Aziz Qurusy, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2010), h.45.

⁷⁹ Muhammad Quthb, *Sistem Pendidikan Islam*, Terj. Salman Harun, (Bandung: Al-Ma'arif, 1993), h. 38.

⁸⁰ Fitri Barokah, “Konsep Islamic Positive Parenting Dalam Perspektif Mohammad Fauzil Adhim dan Budi Ashari,” (Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021), h. 9.

Cara membimbing dan mendidik anak merupakan masalah yang sangat kompleks. Anak merupakan amanat dipundak kedua orang tuanya, belahan hatinya yang suci, mutiara paling berharga yang masih netral dan belum terbentuk. Oleh karena itu, orang tua lah yang akan menentukan kepribadian anak dengan cara membiasakan dan mengajarkan hal-hal positif agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan menjadi orang yang bahagia di dunia dan akhirat dan cara orang tua dalam mengontrol anak-anaknya dalam bertindak dan bertingkah laku. Mendidik anak harus dilakukan dengan usaha dan kerja keras yang dilakukan secara terus menerus, karena anak adalah karunia Allah SWT. Keshalihan orang tua merupakan teladan yang baik dan memiliki dampak yang besar pada jiwa anak, dengan harapan anak dapat meniru bahkan melebihi ketaqwaan dan ketaatan kedua orang tuanya kepada Allah SWT.⁸¹

Islam mewajibkan para orang tua mendidik anak-anaknya, sebagaimana Al-Qur'an dan Sunnah menjelaskannya. Pendidikan yang dimaksud di sini adalah usaha orang tua yang sesungguhnya dilakukan untuk membentuk anak yang shalih dan shalihah, serta dibantu oleh lembaga-lembaga yang bertanggung jawab atas pendidikan, kebudayaan, penyuluhan, bimbingan, dan informasi dalam masyarakat sosialnya bertujuan meningkatkan tingkat pemikiran seorang anak yang tumbuh berkembang. Dalam proses pertumbuhan anak, orang tua memegang peran yang sangat penting, malah boleh disebutkan yang paling menentukan.

⁸¹ Fitri Barokah, "Konsep Islamic Positive Parenting Dalam Perspektif Mohammad Fauzil Adhim dan Budi Ashari," h. 31.

Menurut ajaran Islam, anak-anak dilahirkan dalam fitrah, yaitu berakidah tauhid dan cenderung kepada kebaikan. Rasulullah SAW bersabda:

“Tiap-tiap anak lahir dalam keadaan fitrah. Ibu bapaknyalah yang membentuk anak itu menjadi seorang Yahudi atau Nasrani atau Majusi”. (HR. Bukhori)

Maksud hadist tersebut ialah bahwa baik buruknya akhlak seorang anak bisa dilihat bagaimana orang tuanya mendidik terutama dalam hal agamanya. Maka dari itu peran orang tua dalam mendidik anak sangat penting. Merekalah yang memikul kewajiban dan tanggung jawab secara langsung sampai anak tumbuh berkembang hingga dewasa.

D. Teori Kognitif dan Emosi

Asal usul teori kognitif dan emosi memiliki kesinambungan dengan filsafat Stoikisme. Relevansi filsafat Socrates kuno dengan psikoterapi dan psikologi modern bukan merupakan sebuah tanda kemunduran dari perkembangan yang lambat di bidang psikologi ilmiah, tetapi lebih merupakan indikasi bahwa banyak konsep dan strategi yang efektif dalam membantu orang mengelola emosi mereka. Filsuf dapat memperoleh wawasan tentang bagaimana psikoterapi berbasis bukti modern mampu memberikan ide untuk penerapan praktis dari kebijaksanaan filosofis yang sudah dikenal. Sedangkan Psikoterapis atau psikolog cenderung menemukan teknik, strategi, dan konsep praktis baru, yang mungkin mengejutkan, karena sering konsisten dengan model terapi modern, tetapi relatif diabaikan olehnya. Selain itu, baik terapis maupun filsuf juga dapat menemukan kemungkinan menyesuaikan teori dan praktik profesi mereka yang ada ke dalam kerangka visi filosofis yang lebih

besar tentang alam semesta dan tempat manusia di dalamnya, dan bahkan menemukan seluruh cara hidup yang konsisten dengan kegiatan profesional mereka.⁸²

Salah satu penyebab gangguan emosional bersifat kognitif, ini secara alami melibatkan terapi kognitif (rasional). *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Psikolog Amerika Albert Ellis pada 1950-an: pengakuan akan pentingnya akal dalam proses emosional menandai revolusi kognitif yang terjadi di bidang psikologi, bergerak dari behaviorisme ke kognitivisme. Oleh karena itu, REBT meresmikan tradisi terapi perilaku kognitif (gelombang kedua intervensi psikoterapi modern). Menariknya, dilaporkan bahwa sebelum menjadi seorang psikoterapis, Albert Ellis membaca Roman Stoik ‘Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius’. Dalam publikasi besar pertamanya tentang REBT, Ellis menggambarkan dasar filosofis dari pendekatannya sebagai prinsip bahwa seseorang jarang terpengaruh secara emosional oleh hal-hal luar, melainkan, “dia dipengaruhi oleh persepsi, sikap, atau kalimat yang diinternalisasi tentang hal-hal luar dan peristiwa”. Prinsip ini awalnya ditemukan dan dinyatakan oleh para filsuf Stoa kuno, terutama Zeno dari Citium (pendiri sekolah), Chrysippus (muridnya yang paling berpengaruh), Panactius dari Rhodes (yang memperkenalkan Stoicisme ke Roma), Cicero, Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius.⁸³

⁸² Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (Routledge, 2018).

⁸³ Andrea E. Cavana, “Stoic Philosophy and Psychotherapy: Implications for Neuropsychiatric Conditions”, *Dial Phil Ment Neuro Sci*, 12, 1, (2019), h. 10-24.

Albert Ellis yang mengadopsi atau merujuk pemikiran-pemikiran dari aliran Stoikisme ini sehingga menciptakan pendekatan *Rational – Emotif Behavior Therapy* atau yang dikenal dengan pendekatan REBT. Ellis mengatakan bahwa prinsip ABC mengenai gangguan emosional ini hasil dari penerapannya selama bekerja dengan ratusan klien dari tahun 1943 – 1955. Tetapi dia juga mengadopsi beberapa prinsip dari pemikiran para filosof dari tahun 1929, di saat dia berusia 16 tahun. Ini salah satu tulisan dari Albert Ellis terkait dengan minat awalnya mempelajari filsafat dan membaca beberapa tulisan para tokoh Stoikisme⁸⁴:

“I inducted this principle of the ABC’s of emotional disturbance from working with hundreds of clients from 1943 to 1955. But I also took it over from many philosophers I studied from 1929 (when I was 16) onwards. Clearest of all amongst the ancients were the Greek and Roman Stoics, especially Zeno of Citium (the founder of the school), Chrysippus, Panaetius of Rhodes (who introduced Stoicism into Rome), Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius”.

Donald Robertson seorang psikoterapis kognitif – perilaku dan juga penulis asal Skotlandia, melakukan penelitian tentang Stoikisme dan menerapkan dalam karyanya selama dua puluh tahun dan juga salah satu anggota organisasi Stoikisme Modern mengemukakan pendapatnya mengenai beberapa temuannya tentang tokoh – tokoh psikoterapi modern yang memiliki konsep Stoikisme dalam pendekatannya yaitu Albert Ellis dan Aaron T. Beck.

⁸⁴ Arthur Still dan Windy Dryden, “The Place Of Rationality In Stoicism And REBT”, h. 145.

Albert Ellis dengan pendekatan REBT nya dan Aaron T. Beck dengan pendekatan CBT nya.⁸⁵

Menurutnya, asumsi dasar psikologi REBT dan CBT serta konsep Stoikisme secara mendasar sama, terutama tentang teori kognitif emosi, yang menyatakan bahwa emosi kita ditentukan oleh keyakinan kita; kecemasan juga sebagian besar berasal dari keyakinan kita bahwa seandainya “sesuatu yang buruk terjadi.”⁸⁶ Profesor Keith Dobson, salah satu ahli terkemuka di bidang CBT, menawarkan penjelasan berikut tentang “dasar filosofis”, yaitu asumsi umum yang dimiliki oleh variasi terapi kognitif – perilaku, seperti aktivitas kognitif memengaruhi perilaku, aktivitas kognitif dapat dipantau dan diubah dan perubahan perilaku yang diinginkan dapat dipengaruhi melalui perubahan kognitif. Sejumlah pendekatan terapi saat ini termasuk dalam ruang lingkup terapi kognitif – perilaku seperti yang didefinisikan di atas. Semua pendekatan ini berbagi perspektif teoretis dengan asumsi bahwa proses rahasia internal yang disebut “berpikir” atau “kognisi” terjadi, dan bahwa peristiwa kognitif dapat memediasi perubahan perilaku.⁸⁷

Ellis dengan jelas menyatakan bahwa “banyak teori REBT adalah berasal dari filsafat daripada psikologi”.⁸⁸ Publikasi besar pertamanya tentang terapi rasional, *Reason & Emotion in Psychotherapy* (1962), mendeskripsikan

⁸⁵ Donald Robertson, *How To Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*, (New York: St. Martin’s Press, 2019), h. x.

⁸⁶ Donald Robertson, *How To Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*, h. xi.

⁸⁷ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 4.

⁸⁸ Albert Ellis dan Catharine MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist’s Guide*, (New York: Impact Publishers, 2005), h. 16.

dasar filosofis dari pendekatan tersebut sebagai prinsip bahwa seseorang jarang dipengaruhi secara emosional oleh hal-hal luar, tetapi lebih tepatnya, “dia dipengaruhi oleh persepsi, sikap, atau kalimatnya yang diinternalisasi tentang hal dan peristiwa dari luar”.⁸⁹

Menurut pendapat Ellis, pada awal *Theraphy Cognitive of Depression* (1979), Aaron Beck dan rekan-rekannya secara eksplisit mengklaim bahwa “asal-usul filosofis” dari pendekatan mereka terletak pada tradisi Stoikisme yang masih ada. Asal-usul filosofis dari terapi kognitif dapat ditelusuri kembali ke filsuf Stoa, khususnya Zeno dari Citium (abad keempat SM), Chrysippus, Cicero, Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Epictetus menulis dalam *The Enchiridion*, “ Para pria terganggu bukan oleh banyaknya hal yang mengganggu tetapi oleh pandangan yang mereka ambil dari hal-hal tersebut”.⁹⁰

Kutipan dari Ellis dan Beck ini agak khas dari cara sepintas di mana Stoikisme diakui oleh para pendukung CBT sebagai prekursor filosofis utama dari pendekatan mereka, yaitu “seperti Stoikisme, filosofi Timur seperti Taoisme dan Buddhisme telah menekankan bahwa emosi manusia didasarkan pada ide. Kontrol paling banyak perasaan yang kuat dapat dicapai dengan mengubah ide seseorang.”⁹¹

⁸⁹ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 5.

⁹⁰ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 6.

⁹¹ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 7.

Narasi yang disadurkan dari kutipan di atas tampak jelas adalah bahwa Ellis, dan kemudian Beck, menghubungkan basis filosofis REBT dan CBT terutama dengan Stoa kuno dan pada tingkat lebih rendah, untuk tema serupa di literatur terdahulu. Sedikit lagi yang bisa ditarik dari narasi ini kecuali bahwa Stoikisme sangat relevan dengan CBT dan bahwa kepentingan ini berasal dari penekanan bersama pada kognisi (ide, penilaian, dan pendapat) sebagai penyebab dan penyembuhan gangguan emosi. Namun, ada beberapa referensi lain yang dibuat oleh tokoh-tokoh penting di bidang terapi perilaku – kognitif mengenai filosofi kuno yang dapat membantu untuk lebih menggambarkan sifat hubungan historis yang dimaksud. Selain itu, seperti yang telah di lihat, mereka dengan jelas menyatakan bahwa kognitif memiliki asal filosofis yang identik dengan REBT-nya Ellis.⁹²

Beck telah mengutip buku sebelumnya, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (1976), dengan klaim bahwa, asumsi-asumsi tersebut bertemu pada pendekatan yang relatif baru terhadap gangguan emosi. Namun demikian, dasar-dasar filosofis kembali ribuan tahun, tentu saja ke zaman Stoa, yang menganggap konsepsi manusia (atau kesalahpahaman) tentang peristiwa itu sendiri sebagai kunci untuk emosinya. Meskipun Beck tampaknya tidak terlibat lebih jauh dengan pandangan filosofis Stoik, ia menyebarkan kutipan tambahan dari penulis yang dipengaruhi Stoik di seluruh tulisan tersebut. Beck menggunakan kutipan terkenal dari Epictetus yang disebutkan sebagai epigراف babnya tentang *Meaning and Emotions*. Dia juga

⁹² Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 8.

mengutip kaisar Stoa Marcus Aurelius, yaitu, “jika kamu sedih dengan hal yang eksternal, itu bukan hal yang mengganggu kamu, tetapi penilaianmu sendiri tentang hal itu. Dan adalah kekuatanmu untuk menghapus penilaian itu sekarang”.⁹³

Profesor Long berpendapat bahwasanya sistem terapi yang sangat mirip dalam asumsinya dengan CBT modern. Baik Stoikisme dan CBT memberikan penekanan utama pada peran kognisi dalam menentukan penyebab dan penyembuhan gangguan emosional, seperti yang digambarkan oleh kutipan di atas. Namun, meskipun ini adalah salah satu prinsip paling mendasar dari Stoikisme, ada yang lain yang secara logis mendahuluinya. Selain itu, inti filosofis Stoikisme juga konsisten dengan teori dan praktik CBT.⁹⁴

Filsafat Stoikisme secara luas disalahartikan dalam kedokteran, digambarkan sebagai “*stiff upper lip*” yang mempromosikan detasemen negatif, penekanan emosi, dan penerimaan kesulitan ekstrim tanpa motivasi untuk menantang ketidakadilan di dunia. Sebenarnya, Stoikisme adalah filsafat Yunani dan Romawi kuno yang menawarkan cara untuk memproses perasaan negatif yang dialami seseorang sambil mempertahankan hubungan antar manusia. Selanjutnya, walaupun keterampilan dan praktik Stoik menganjurkan penerimaan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, Stoikisme tidak mempromosikan ketidakaktifan dalam menghadapi

⁹³ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 8.

⁹⁴ Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, h. 9.

ketidakadilan sistemik. Meskipun ini bukan teori politik, Stoikisme adalah etika yang mendorong para praktisi filsafat untuk bertindak dengan baik dan menjadi orang yang lebih baik dalam masyarakat kontemporer, ini harus melibatkan pertimbangan bagaimana terlibat dalam aktivisme. Ada minat baru dalam Stoikisme pada budaya populer yaitu gerakan Stoikisme Modern telah melakukan studi percontohan sejak 2012 memberikan temuan yang menjanjikan, namun tidak sepenuhnya divalidasi secara empiris, mengenai hubungan Stoikisme dan pelatihan Stoikisme dengan kesejahteraan dan ketahanan.⁹⁵

Gerakan Stoikisme Modern juga telah terlibat dalam pengembangan *Stoic Mindfulness and Resilience Training* (SMRT), program pelatihan keterampilan Stoikisme online yang komprehensif dan intensif untuk masyarakat umum. Cita-cita Stoikisme mendukung *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), meskipun CBT telah berkembang secara independen. Namun yang dimaksud dengan “pelatihan Stoikisme” psikologis dapat berbeda, tetapi ada beberapa praktik Stoikisme yang mendasari pendekatan tersebut. Praktik-praktik ini meliputi, visualisasi negatif, perhatian yang tabah, dan refleksi ketabahan. Bagi mereka yang tidak terbiasa, praktik ini adalah ringkasan.

Berikut penjabaran deskripsi praktik inti Stoa:

1. Visualisasi negatif

Visualisasi negatif adalah praktik psikologis di mana peserta memvisualisasikan hal-hal buruk yang dapat terjadi pada mereka,

⁹⁵ Megan E.L. Brown and others, ‘Can Stoic Training Develop Medical Student Empathy and Resilience? A Mixed-Methods Study’, *BMC Medical Education*, 22.1 (2022), h. 340.

misalnya, apa yang akan terjadi jika seseorang kehilangan pekerjaan, atau jika seseorang yang disayangi meninggal? Visualisasi negatif sebagai istilah pertama kali diperkenalkan dalam Stoikisme oleh William Irvine, dengan para filsuf kuno merujuk pada praktik ini sebagai *Premeditatio Malorum*'. Latihan ini mungkin tampak pesimistis, tetapi ini adalah alat yang ampuh untuk mengembangkan penghargaan atas hal-hal dalam hidup individu tersebut, dan mengembangkan rencana nyata untuk apa yang dapat seseorang lakukan, jika ada yang salah.⁹⁶

2. Perhatian yang Tabah

Perhatian yang Tabah menyangkut refleksi pada emosi dan pikiran sendiri. Begitu refleksi ini menumbuhkan wawasan ke dalam emosi dan proses berpikir individu, individu harus secara aktif mengingatkan diri mereka sendiri bahwa emosi adalah proyeksi dari penilaian mereka sendiri. Orang memberi label pada apa yang mereka rasakan dan alami yang mengklasifikasikan hal-hal secara positif atau negatif. Ada beberapa hal dalam hidup di luar kendali manusia. Pendukung Stoikisme memfokuskan perhatian manusia hanya pada apa yang dapat mereka kendalikan, seringkali ini adalah respons emosional manusia terhadap apa yang terjadi pada individu atau di sekitar individu tersebut. Membingkai ulang emosi dan pengalaman negatif dengan melakukan kontrol atas bagaimana seseorang merespons apa yang terjadi dapat mengurangi perenungan, bencana, rasa kasihan, dan kemarahan. Mencuri perhatian

⁹⁶ Brown and others, h.13.

berbeda dari praktik berbasis *mindfulness* bagian Timur, meskipun keduanya menganjurkan refleksi hati-hati pada perhatian sendiri, *mindfulness* bagian Timur mencoba untuk mengakar perhatian pada saat ini sedangkan *mindfulness* Stoa menganjurkan untuk memusatkan perhatian pada penilaian dan tindakan yang dapat individu kendalikan secara langsung.⁹⁷

3. Refleksi kesabaran

Refleksi kesabaran adalah jenis refleksi harian, di mana individu melihat ke depan dan ke belakang pada hari individu, secara rasional merenungkan yang secara praktis dapat dicapai, bagaimana individu dapat mendekati kemunduran, dan pasang surut hari itu.⁹⁸

Berikut tabel kesejajaran antara Stoikisme dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).⁹⁹

Stoikisme	REBT
Emosi terutama disebabkan oleh keyakinan diri sendiri.	Jarak psikologis dan emosi.
Keyakinan dan emosi adalah dua aspek dari proses mental yang sama.	Kognisi dan emosi adalah dua aspek dari proses mental yang sama.
Perhatian yang terus menerus pada kemampuan menilai diri sendiri.	Pemantauan hubungan antara pemikiran, tindakan dan perasaan.
Perdebatan filosofis tentang penilaian	Pendapat rasional tentang tuntutan

⁹⁷ Brown and others, h. 13.

⁹⁸ Brown and others.

⁹⁹ Andrea E. Cavana, "Stoic Philosophy and Psychotherapy: Implications for Neuropsychiatric Conditions", h. 17.

yang fundamental.	irasional.
Penggantian tuntutan irasional dengan keinginan rasional dan kesadaran bahwa segala sesuatu mungkin tidak berjalan seperti yang diinginkan.	Penggantian tuntutan irasional dengan keinginan yang fleksibel.
Penggunaan teknik pencitraan mental. (<i>praemeditatio malorum</i>)	Penggunaan teknik pencitraan mental. (<i>rational – emotive imagery</i>)
Penerimaan terhadap diri sendiri, orang lain dan peristiwa eksternal, sebagai “biasa saja”.	Penerimaan diri sendiri, orang lain dan dunia, karena tidak sempurna.
Penolakan untuk menilai kejadian atau peristiwa eksternal yang merugikan sebagai “buruk” atau “jahat” tanpa syarat.	Pertentangan untuk menilai peristiwa eksternal yang merugikan menjadi bencana sebenarnya.
Pengakuan terhadap hasrat yang sehat.	Pengakuan atas emosi rasional dan sehat.

Beberapa teknik CBT sangat dipengaruhi oleh teori emosi yang kaku. Misalnya, mengakui bahwa emosi manusia disebabkan terutama oleh kepercayaan manusia sendiri memungkinkan untuk mencapai jarak psikologis dari emosi (distensi kognitif) dan mencegah kecenderungan untuk menilai kejadian-kejadian eksternal yang merugikan sebagai bencana yang besar

(*decatastroising phising*).¹⁰⁰ Bagi kaum Stoa, emosi bukanlah reaksi otomatis dan naluriah yang tidak dapat manusia hindari untuk dialami. Sebaliknya, itu adalah hasil dari penilaian rasional/kognitif, yang disebut “*xpouaipeos*”.

Menurut kaum Stoikisme, adalah kekuatan manusia untuk membuat penilaian yang memberikan 'persetujuan' pada 'kesan' awal. tanggapan otomatis atau reaksi naluriah terhadap peristiwa yang tidak berada di bawah kendali manusia. Menariknya, teori emosi Stoikisme menemukan konfirmasi dalam hasil yang disebut “percobaan marshmallow Stanford”, serangkaian studi tentang kepuasan tertunda yang dilakukan pada akhir 1960-an dan awal 1970-an oleh psikolog Austria-Amerika Walter Mischel.¹⁰¹

Studi-studi ini menunjukkan bahwa anak-anak berusia 4 hingga 6 tahun yang mampu menunda kepuasan segera ketika ditawarkan marshmallow akan memiliki hasil hidup yang lebih baik, menurut berbagai ukuran fisik, psikologis dan sosial. Telah terbukti bahwa faktor penting dalam menunda kepuasan adalah kemampuan untuk mengubah persepsi seseorang tentang tindakan yang ingin seseorang tolak atau peristiwa yang menyebabkan emosi tertekan. Secara khusus, teori pengaturan diri yang didukung dengan baik, yang disebut sistem kepribadian kognitif-afektif, menunjukkan bahwa penundaan kepuasan dihasilkan dari kemampuan untuk menggunakan strategi pengaturan “dingin” (yaitu strategi tenang, terkontrol dan kognitif yang menyerupai teknik perilaku kognitif dan sikap tabah).

¹⁰⁰ Andrea E. Cavana, “Stoic Philosophy and Psychoteraphy: Implications for Neuropsychiatric Conditions”, h. 18.

¹⁰¹ Andrea E. Cavana, “Stoic Philosophy and Psychoteraphy: Implications for Neuropsychiatric Conditions”, h. 18.

latihan atas “panas” pengaturan strategi (yaitu emosional, impulsif, reaksi otomatis), ketika dihadapkan dengan provokasi.¹⁰²

Dalam hadis Rasulullah SAW banyak mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi dan pikirannya agar kehidupan dapat berjalan selaras dan seimbang.¹⁰³ Salah satunya adalah amanat Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Malik dan At-Tirmidzi, yaitu:

“Abu Hurairah berkata: “ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: ‘Janganlah kamu marah.’ Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasulullah tetap menjawab: ‘Janganlah kamu marah’.”

Dalam hadis lain yang diriwayatkan oleh Ath-Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah.¹⁰⁴ Demikian pula hadis dari Muslim dan Abu Dawud, pada kesempatan lain Rasulullah SAW menanyakan pada para sahabat:

“Siapakah orang yang gagah di antara kalian?” Mereka menjawab: “Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain,” Beliau berkata, “Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah”.

Menariknya, sebuah studi pencitraan otak yang dilakukan pada sampel dari peserta Stanford asli ketika mereka mencapai usia paruh baya, menunjukkan bahwa korteks prefrontal (daerah otak yang terlibat dalam penilaian kognitif) lebih aktif dalam penundaan kepuasan, ketika mereka mencoba untuk mengontrol tanggapan mereka. untuk memikat godaan.

¹⁰² Andrea E. Cavana, “Stoic Philosophy and Psychotherapy: Implications for Neuropsychiatric Conditions”, h. 18.

¹⁰³ R. Rachmy Diana, ‘Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam’, *Unisia*, 37.82 (2015), h. 41–47.

¹⁰⁴ R. Rachmy Diana, ‘Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam’, h. 41-47.

Secara keseluruhan, ada semakin banyak literatur ilmiah yang menunjukkan bahwa kepuasan yang tertunda, proses yang dialami subjek ketika godaan hadiah langsung dilawan dalam preferensi untuk hadiah nanti, terkait dengan sejumlah hasil positif lainnya, termasuk keberhasilan akademik, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan kompetensi sosial. Semakin banyak literatur ilmiah yang menunjukkan bahwa kepuasan yang tertunda (atau ditangguhkan), hasil positif lainnya, termasuk keberhasilan akademik, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan kompetensi sosial. Kontrol diri telah disebut sebagai “keutamaan” oleh psikolog sosial dan klinis, menunjukkan bahwa kemampuan untuk menunda kepuasan memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang secara keseluruhan. Menariknya, telah dikemukakan bahwa pengendalian diri mirip dengan “otot moral” yang dapat diperkuat melalui latihan, sehingga memvalidasi pentingnya latihan teratur, seperti yang ditekankan oleh teknik Stoikisme dan intervensi berbasis CBT modern.¹⁰⁵

Gelombang kedua terapi kognitif dan pendekatan psikoterapi yang diilhami REBT lainnya berkembang selama dekade terakhir abad XX dan diikuti, sekitar pergantian milenium, oleh ‘gelombang ketiga’ dari terapi kognitif dan perilaku. Gelombang mencakup berbagai terapi intervensi yang meliputi terapi kognitif berbasis kesadaran dan terapi penerimaan dan komitmen. Telah diamati bahwa praktik mindfulness dapat ditelusuri kembali ke latihan perhatian Stoikisme, yang juga dapat diterjemahkan sebagai

¹⁰⁵ Andrea E. Cavana, “Stoic Philosophy and Psychotherapy: Implications for Neuropsychiatric Conditions”, h. 18.

“konsentrasi pada saat ini” atau “*mindfulness*”. Dengan mendorong konsentrasi pada kondisi mental seseorang saat ini, terapi berbasis Stoicisme dan *mindfulness* dapat meningkatkan kewaspadaan diri seseorang dan membebaskan seseorang dari emosi yang menyusahkan. Adapun kata-kata Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditations*, yaitu "dengan tidak mengamati apa yang ada dalam pikiran orang lain, seorang manusia jarang terlihat tidak bahagia; tetapi mereka yang tidak mengamati gerakan pikiran mereka sendiri pasti tidak bahagia". Dengan memfokuskan perhatian individu pada saat ini, individu terus-menerus menjaga pikirannya dari perasaan tidak sehat, yang berakar baik di masa lalu (depresi) atau di masa depan (kecemasan), dua wilayah temporal yang pada akhirnya di luar kendali individu tersebut. Sekali lagi, ide ini diungkapkan dengan jelas oleh Andrea E. Cavana dalam *Stoic Philosophy and Psychotherapy*, yaitu "jika Anda melepaskan diri dari pikiran Anda segala sesuatu yang melekat padanya dengan pengalaman yang penuh gairah dan segala sesuatu yang ada di masa lalu atau di masa depan dan jika Anda berlatih hidup hanya dalam apa yang benar-benar Anda jalani, yaitu, saat ini, maka Anda akan dapat menjalani waktu yang tersisa sampai Anda mati dengan cara yang bebas dari kesal dan baik hati, berdamai dengan roh ilahi di dalam diri Anda".

Kesimpulan pembahasan di atas ialah filsafat Stoikisme merupakan filsafat yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis atau kesehatan mental. Stoikisme mengatasi masalah mental dengan cara membuat pikiran bekerja dengan sadar dan menghadapi ketakutan dengan melepaskan rasa

cemas yang berlebihan. Filsafat ini digunakan sebagai jembatan untuk mencapai ketenangan dalam menghadapi masalah. Prinsip utama Stoikisme dan REBT adalah gagasan bahwa keyakinan dan interpretasi manusia-lah yang menjadi penyebab kecemasan.¹⁰⁶

Pada sisi lainnya, agama Islam juga menghargai peran pikiran rasional seperti yang diajarkan dalam Stoikisme, di mana pikiran rasional dapat meningkatkan keyakinan seseorang dan menghasilkan ketenangan jiwa.¹⁰⁷

Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al An'am: 76-78, Allah berfirman:

فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَىٰ كَوْكَبًا ۖ قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ
 الْأَفْلِينَ ﴿٧٦﴾ فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ
 يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ﴿٧٧﴾ فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِغَةً
 قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَنْقُومِ إِلَيَّ بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ ﴿٧٨﴾

76. ketika malam telah gelap, Dia melihat sebuah bintang (lalu) Dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam Dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam."

77. kemudian tatkala Dia melihat bulan terbit Dia berkata: "Inilah Tuhanku". tetapi setelah bulan itu terbenam, Dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaKu, pastilah aku Termasuk orang yang sesat."

78. kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, Dia berkata: "Inilah Tuhanku, ini yang lebih besar". Maka tatkala matahari itu terbenam, Dia berkata: "Hai kaumku, Sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan."¹⁰⁸

¹⁰⁶ Rachel E. Menzies and Lachlan F. Whittle, 'Stoicism and Death Acceptance: Integrating Stoic Philosophy in Cognitive Behaviour Therapy for Death Anxiety', *Discover Psychology*, 2.1 (2022).

¹⁰⁷ Nur Hasanah, "Relevansi Filsafat Stoikisme Dalam Penanganan Penyakit Mental", (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddi Banten, 2022), h. ii.

¹⁰⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2005), h. 184.

1. Teori Kognitif

Kognitif berasal dari kata *cognition* persamaannya *knowing* yang berarti mengetahui. Kognitif dalam artian luas ialah perolehan, penataan dan penggunaan perolehan. Selanjutnya kognitif juga bisa diartikan dengan kemampuan belajar atau berfikir atau kecerdasan yaitu kemampuan untuk mempelajari keterampilan dan konsep baru, keterampilan untuk memahami apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, serta keterampilan menggunakan daya ingat dan menyelesaikan soal-soal sederhana.¹⁰⁹

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kognitif diartikan sebagai sesuatu hal yang berhubungan dengan atau melibatkan kognisi berdasarkan kepada pengetahuan faktual yang empiris. Yusuf mengemukakan bahwa kemampuan kognitif ialah kemampuan individu untuk berfikir lebih kompleks serta melakukan penalaran dan pemecahan masalah, berkembangnya kemampuan kognitif ini akan mempermudah individu menguasai pengetahuan umum yang lebih luas, sehingga individu dapat berfungsi secara wajar dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.¹¹⁰

Pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwasannya pengertian kognitif adalah kemampuan berfikir yang melibatkan pengetahuan yang berfokus penalaran dan pemecahan masalah menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa yang bersifat rasional atau melibatkan akal.

¹⁰⁹ Khadijah, *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*, (Medan: IKAPI, 2016), h. 31.

¹¹⁰ Alwi dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h. 579

2. Teori Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Daniel Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.¹¹¹

Emosi menurut Rakhmat, menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai suatu akibat yang terjadi.¹¹² Sebagaimana pendapat Epictetus mengenai emosi, “seseorang harus mengatur emosinya agar jiwa bebas

¹¹¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), h. 30,

¹¹² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), h. 50.

dari gangguan dan polusi”. Itu berarti bahwasanya emosi yang salah tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga orang lain.¹¹³

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan-keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang nampak.

3. Konsep Kognitif Emosi

Istilah teori kognitif emosi menunjukkan turunan teori emosi, yang sebagian besar dikembangkan dalam filsafat dan psikologi, yang berbagi asumsi bahwa emosi (keadaan episodik orang yang ditunjukkan dalam bahasa sehari-hari dengan kata-kata seperti “kegembiraan”, “kesedihan”, “harapan”, “ketakutan”, “kemarahan”, “kasihan”, atau setidaknya substansi inti dari emosi, mengandaikan keberadaan-keberadaan kognisi tertentu mengenai peristiwa yang timbul. Biasanya diasumsikan bahwa kognisi yang relevan dengan emosi ini menentukan, sendiri atau bersama-sama dengan keadaan mental nonkognitif (khususnya, keinginan), apakah suatu peristiwa memunculkan emosi atau tidak, jenis emosi yang ditimbulkannya (misalnya, kegembiraan, kesedihan) dan intensitas emosi

¹¹³ Olúfẹ́mi O. Táíwò, ‘Stoicism (as Emotional Compression) Is Emotional Labor’, *Feminist Philosophy Quarterly*, 6.2 2020.

yang ditimbulkan (misalnya, kegembiraan yang lemah, kegembiraan yang intens).¹¹⁴

Cognitive Emotion Theory (CET) mempelajari bagaimana kognisi individu memengaruhi keadaan emosi dan perilaku selanjutnya. Menurut kerangka teoretis, keyakinan dan keinginan adalah kondisi mental yang paling mendasar. Teori tersebut mengidentifikasi tiga subproses yang dihadapi dalam proses pengambilan keputusan, yaitu kognisi, emosi, dan perilaku. Tahap pertama, tahap kognitif, menggambarkan keadaan mental seseorang sebagai hasil rangkaian proses kognitif yang dirancang untuk memproses informasi. Penilaian kognitif peristiwa atau pikiran menentukan keadaan mental individu selama tahap persepsi emosional, yaitu, emosi adalah "produk" dari keyakinan dan keinginan dan merupakan bagian integral dari tindakan.

Cognitive Emotion Theory (CET) menunjukkan bahwa persepsi dan pemahaman manusia tentang lingkungan secara signifikan memengaruhi emosi dan pengambilan keputusan manusia tersebut. Ini menjabarkan kerangka dasar untuk mengevaluasi dan menyesuaikan kognisi untuk mengubah cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak.

Sehubungan dengan hal ini, penelitian sebelumnya menggunakan

¹¹⁴ Rainer Reisenzein, "Cognitive Theory of Emotion", dalam Virgil Zeigler dan Todd K. Shackelford (ed), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, (Springer: Cham, 2020).

kerangka kerja *Cognitive Emotion Theory* (CET) dan asumsinya menganalisis perilaku pengguna yang beragam.¹¹⁵

Berdasarkan beberapa kasus mengenai pola asuh atau *parenting* dilihat dari aspek psikologi kognitif-emosi menurut teori REBT, yaitu:

- a. Pola asuh orang tua yang otoriter dapat memunculkan rasa tertekan, menimbulkan stress, sikap agresif, berani berbohong, pesimis dan menutup diri pada anak. Dalam hal ini, terapis REBT/RET menggunakan terapi aktif-direktif sehingga meningkatkan sel *actualization*-nya semaksimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.¹¹⁶
- b. Seorang anak yang kesulitan berkomunikasi dengan orang tuanya dikarenakan kesibukan orang tua sehingga tidak memiliki waktu untuk berdiskusi, bercerita dan lain sebagainya. Melalui terapi REBT yaitu model Analisis Transaksional teknik Kursi Kosong dengan memainkan peran untuk melawan delusi kognitif-emosif pada anak dari irasional ke rasional.¹¹⁷
- c. Anak yang mengalami *broken home* seperti perceraian, memiliki pola pikir yang negatif, pesimis, tidak percaya akan kemampuan diri serta

¹¹⁵ Xiao Yu Xu and others, 'Why Do Viewers Engage in Video Game Streaming? The Perspective of Cognitive Emotion Theory and the Moderation Effect of Personal Characteristics', *Sustainability (Switzerland)*, 13.21, 2021, h. 1-25.

¹¹⁶ Tahar Rachman, 'Pola Asuh Otoriter Orangtua Terhadap Perkembangan Psikologis Remaja', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 2018, h. 10-27.

¹¹⁷ Sri Lestari and Luhur Wicaksono, 'Studi Kasus Tentang Siswa Yang Sulit Berkomunikasi Dengan Orang Tuanya Pada Kelas XI SMK N 1 Pontianak', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol. 7, No.8, 2018, h. 1-9.

kemampuan dalam beradaptasi yang rendah.¹¹⁸ Melalui terapi REBT yang berorientasi pada kognitif behavior dengan teknik *Self Talk* dan *Cognitive Restructuring* sehingga mengganti pikiran-pikiran (di luar kendali) tersebut dengan pikiran yang positif.¹¹⁹

- d. Orang tua yang mengalami kecemasan saat mendekati hari pernikahan anaknya. REBT juga mampu mengatasi kecemasan orang tua terhadap progress pernikahan anak perempuannya. Sesuai tujuan REBT yaitu menghilangkan gangguan emosional dan menghadapi kenyataan hidup secara rasional.¹²⁰ Bukan hanya kecemasan dalam hal pernikahan, ada juga kasus yang bisa ditangani melalui REBT yaitu kecemasan orang tua terhadap masa depan anaknya yang memiliki retardasi mental.¹²¹
- e. Pola asuh orang tua dalam mendampingi anaknya belajar di rumah juga terkadang berjalan kurang baik, dikarenakan kesibukan orang tua dalam membagi waktunya. Penggunaan REBT dalam hal ini dapat diimplementasikan untuk perubahan perilaku serta rasionalitas orang tua dalam berpikir dan bertindak laku.¹²²

¹¹⁸ Erna Hasni, "Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan", *Tesis*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020, h. viii.

¹¹⁹ Ariantje J. A. Sundah, 'Membangun Pola Pikir Produktif Pada Peserta Didik Broken Home Melalui Pendekatan Konselor Kognitif Behavior Kelompok Di Smp Kristen Tomohon', *Jurnal Sosial Teknologi*, 1.11 (2021), h. 481–88.

¹²⁰ Dewi Siti Khulaifah dan Yeni Karneli, 'Efektivitas Rebt Dalam Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Progress Pernikahan Anak', Dalam *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3.1 (2022), h. 16–21.

¹²¹ Vivi Rianti and Ike Febriany Dharmawan, 'Efektifitas Rebt Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9.2 (2018), h. 195.

¹²² Sela Pebriyanti, 'Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy Pada Orangtua Dalam Mendampingi Anak Belajar Masa Covid-19', Dalam *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5.2 (2020), h. 63–70.