

Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen

Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Ethics

Autor:

Remegises Danial
Yohanis Pandie ^{1*}

Afiliation

Universitas Kristen
Indonesia ¹

***Email:**

remegissesdypanie@
gmail.com

Dates:

Submitted: 16/02/2023

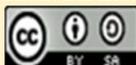
Revised: 08/03/2023

Accepted: 14/03/2023

DOI :

[10.53547/rdj.v3i1.353](https://doi.org/10.53547/rdj.v3i1.353)

Licensee: REAL
DIDACHE. This work is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
Share Alike 4.0
International License



Abstrak

Filsafat Stoisisme memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Peranan Stoisisme mencakup etika manusia dalam menyikapi hal-hal yang terjadi disekitarnya seperti situasi-situasi yang mengganggu psikologis manusia. Stoisisme bukan hanya teori, tetapi seperangkat praktik yang dirancang untuk membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih baik. Stoisisme mengusulkan kode maskulinitas berdasarkan kekuatan mental yang luar biasa. Stoisisme mengajarkan manusia bagaimana menjaga ketenangan pikiran dari sensitifitas keadaan. Stoisisme melihat masalah psikologis manusia sebagai produk dari penilaian yang salah dan dapat diberantas dengan suatu bentuk psikoterapi kognitif. Dalam praktiknya, masih banyak orang yang belum memahami dan belum benar-benar menjalankan filosofi Stoisisme dengan dalih tidak sesuai ajaran agama Kristen. Tujuan penulisan ini adalah mengkaji bagian-bagian Stoisisme dan kaitannya dengan etika Kristen. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian yaitu ada keyakinan bahwa apa yang diwahyukan Kristus, adalah prinsip rasional yang dieksplorasi oleh Stoisisme, sehingga akal dan wahyu harus saling melengkapi. Titik utama dalam menentukan atau verifikasi kehidupan setiap individu harus melalui standar Alkitab.

Kata kunci: etika kristen; filsafat; stoisisme

Abstract

The philosophy of Stoicism plays an important role in human life. The role of Stoicism includes human ethics in responding to things that happen around him such as situations that disturb human psychology. Stoicism is not just a theory, but a set of practices designed to help humans live better lives. Stoicism proposes a code of masculinity based on extraordinary mental strength. Stoicism teaches people how to maintain peace of mind from the sensitivity of circumstances. Stoicism sees human psychological problems as the product of misjudgment and can be eradicated with a form of cognitive psychotherapy. In practice, there are still many people who do not understand and have not really practiced the philosophy of Stoicism under the pretext of not being in accordance with the teachings of Christianity. The purpose of this research is to examine the parts of Stoicism and their relation to Christian ethics. The research method used is descriptive qualitative. The result of the research is that there is a belief that what Christ revealed, is a rational principle explored by Stoicism, so reason and revelation must complement each other. The main point in determining or verifying the life of each individual must be through biblical standards.

Keywords: christian ethics; philosophy; stoicism

PENDAHULUAN

Filsafat Stoisisme memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Peranan Stoisisme mencakup pola pikir manusia mengontrol diri untuk menemukan kebahagiaan sesuai standarnya. Kontrol diri membuat manusia menemukan aspek intelektual, moral, teladan, etika, tanggung jawab, maupun kedisiplinan. Hal tersebut mengarahkan manusia pada prinsip bahwa manusia bahagia adalah manusia yang bisa mengontrol emosinya saat menemukan kebahagiaan atau pun kesulitan (Teguh Ibrahim 2017). Epictetus menyajikan filosofi Stoisisme sebagai seni yang berkaitan dengan mengubah cara hidup seseorang, dia menyarankan bahwa indikator terbaik dari filosofi seseorang bukanlah apa yang mereka katakan tetapi bagaimana mereka berperilaku (Kristiono 2017), dia juga menyarankan agar murid-muridnya mencoba mengamati diri mereka sendiri dalam tindakan sehari-hari untuk menemukan aliran filsafat mana yang sebenarnya mereka ikuti. Dia memperkirakan bahwa sebagian besar muridnya akan menemukan diri mereka sebagai epicureans (memegang kesenangan sebagai kunci kebahagiaan), dan beberapa akan menemukan bahwa mereka adalah peripatetik (memegang kebajikan untuk menjadi kunci kebahagiaan, tetapi membutuhkan keadaan eksternal yang menguntungkan (Bertens 2018:233). Stoik sejati harus mampu menerjemahkan doktrin-doktrin tersebut ke dalam perilaku konkret. Tidaklah cukup untuk mengatakan bahwa seseorang dapat menjadi bijak, dan dengan demikian bahagia, terlepas dari keadaannya, seseorang harus benar-benar bahagia terlepas dari keadaan, apakah dia dalam bahaya, dipermalukan, sakit atau sekarat.

Aliran Stoisisme mempengaruhi banyak filsuf, melalui teks latin yang tersedia dari Cicero dan Seneca selama abad pertengahan dan renaissance, serta melalui koleksi fragmen. Stoa awal dikumpulkan dari berbagai penulis kuno mengutip karya mereka yang hilang atau melaporkan pandangan mereka. Stoisisme terbukti sangat berpengaruh selama abad keenam belas dan ketujuh belas. Mereka membentuk salah satu dari sejumlah pengaruh yang berkontribusi pada perkembangan penting dalam filsafat selama periode itu, mulai dari Erasmus, Calvin dan Montaigne, hingga Descartes, Pascal, Malebranche dan Leibniz semuanya berpengalaman dalam ide-ide Stoic (Simon 2021; Kristiono 2017). Perdebatan selama periode mengenai sifat diri, kekuatan akal manusia, nasib, kehendak bebas, dan emosi sering mengacu pada Stoisisme. Pengaruh Stoisisme di kemudian hari terus berlanjut hingga

hari ini, contoh terbaru yang paling mencolok dapat ditemukan dalam karya-karya dari Michel Foucault dan analisisnya tentang perawatan diri dan teknologi diri.

Stoisisme melibatkan teori-teori filosofis yang kompleks dalam ontologi (teori tentang apa yang ada), epistemologi (teori pengetahuan) dan etika, tetapi teori-teori ini terletak dalam konsepsi yang sangat khusus tentang filsafat. Kaum Stoa menyajikan filsafat sebagai yang terutama berkaitan dengan bagaimana seseorang harus hidup. Stoa mengusulkan ontologi materialis, di mana Tuhan meresapi seluruh kosmos sebagai kekuatan material. Stoa mengembangkan sistem filosofis yang kompleks, namun penting untuk diingat bahwa berbagai aspek sistem filosofis Stoisisme dikembangkan dalam konteks yang sangat praktis. Tujuan filsafat, bagi kaum Stoa adalah mengubah cara hidup seseorang. Proses transformasi difokuskan untuk menjadi sebanyak mungkin seperti citra individu yang ideal, jika filsafat adalah seni hidup yang ditujukan untuk mengubah cara hidup seseorang, maka tujuan akhir dari seni adalah mengubah hidup seseorang menjadi bijak. Mereka mengklaim bahwa kebajikan cukup untuk kebahagiaan dan keadaan eksternal tidak relevan (atau setidaknya sama pentingnya dengan anggapan kebanyakan orang). Mereka berpendapat bahwa emosi manusia hanyalah produk dari penilaian yang salah dan dapat diberantas dengan suatu bentuk psikoterapi kognitif.

Dalam konteks etika Kristen, Stoisisme memiliki karakteristik yang mirip, di mana etika Kristen didasarkan pada fakta tentang dunia dan hasil dari satu kebenaran ke kebenaran lainnya, sebagaimana yang dijelaskan oleh Prasti bahwa makhluk yang bermoral memiliki kebahagiaan yang sejati jikalau dia hidup dalam kebenaran dan kesucian (Prasti 2019). Hal yang sama dikatakan oleh Sunariyanti bahwa moral manusia yang baik tergantung pada etikanya dengan sesamanya (Sunariyanti 2018), artinya manusia yang taat kepada Tuhan, patut menjadi saksi dalam semua aspek kehidupan, di mana manusia hidup dalam komunitas masyarakat yang sudah memiliki peradaban, sehingga tindakan manusia bersifat obyektif. Dalam etika terkandung moralitas yang memiliki arti kelakuan yang membentuk prinsip menentukan tindak tanduk yang benar atau salah, sehingga orang Kristen perlu memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sesuai dengan pandangan Allah, oleh karena itu etika tidak bisa lepas dari kebudayaan yang dipegang oleh orang-orang Kristen.

Kajian tentang filosofi Stoisisme dalam perspektif etika Kristen maupun artikel yang sejenis dengan Stoisisme dan Kristen belum pernah dilakukan oleh penulis lain, oleh karena itu penulis merasa perlu untuk mengkaji bagian-bagian Stoisisme dan kaitannya dengan etika Kristen. Dalam hal ini, penulis perlu menjabarkan pandangan etika Kristen berkaitan dengan filosofi Stoisisme, guna melihat relevansinya dengan nilai-nilai etika Kristen

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka untuk mengumpulkan referensi tentang filsafat Stoisisme dan etika Kristen. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri sumber fisik berupa buku dan jurnal serta media pendukung lainnya. Data yang dikumpulkan bersifat kualitatif deskriptif, melalui pernyataan kalimat maupun hasil penelitian yang ditulis oleh penulis lain untuk dijadikan data penelitian tentang filosofi Stoisisme dalam perspektif etika Kristen, oleh karena itu penulis akan menjabarkan pandangan filsafat Stoisisme berkaitan dengan etika Kristen, guna melihat relevansinya dengan nilai-nilai etika Kristen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Stoisisme

Stoisisme adalah aliran pemikiran Yunani kuno yang memenangkan banyak pengikut, didirikan di Athena oleh Zeno pada abad 3 SM. Beberapa ahli filsafat Stoisisme seperti Marcus Aurelius, Cicero, Seneca, dan Epictetus adalah murid Zeno (Salzgeber 2019:25). Gerakan ini menandai periode Helenistik, di mana budaya helenis berpedoman pada kebudayaan yang berakar dari filsafat Stoa karya Zeno. Stoisisme mengusulkan perilaku hidup yang dapat membebaskan orang dari risiko membuat kesalahan. Stoisisme menonjol karena mencakup kode etik, psikologi, dan maskulinitas (Sellars 2010:3). Stoisisme berfokus pada strategi menjalani kehidupan yang lebih baik, ini tampak seperti agama, meskipun lebih didasarkan pada rasionalitas dan mengikuti premis bahwa sifat esensial manusia adalah rasional dan kebijaksanaan. Kebajikan yang dimaksud adalah berkembangnya sifat rasionalitas dan sosial manusia, sehingga kebijaksanaan dan keadilan menjadi puncak kehidupan. Stoa percaya bahwa tugas mendasar manusia adalah unggul dalam pengetahuan

dan pemahaman tentang hidup. Manusia memiliki karunia pengetahuan dan kesadaran untuk menjadi penonton dan penafsir alam semesta. Kaum Stoa menekankan bahwa manusia sangat sempurna, terhormat dan bermanfaat bagi diri sendiri serta orang lain, mereka membayangkannya sebagai seseorang yang telah mencapai kebijaksanaan praktis (Robertson 2012:33).

Selama hampir lima abad, Stoisme menjadi salah satu yang paling berpengaruh dan sangat dihormati di sekolah-sekolah filsafat di Athena, karena sangat mudah diterapkan oleh semua orang. Orang-orang Athena sangat mengagumi Zeno dan Socrates, mereka mendukung dekrit resmi untuk menghormati kebajikan dan disiplin diri dengan makam mahkota emas, yang dibangun dari biaya publik. Deklarasi publik ini memuji dedikasinya selama bertahun-tahun untuk filsafat di Athena, dan menggambarkannya sebagai orang baik dalam segala hal (Robertson 2012:34-35).

Zeno mengajarkan kebajikan dan disiplin diri kepada pemuda yang datang kepadanya. Zeno mengarahkan mereka melakukan pola terbaik untuk meniru konsistensi pengajaran yang sempurna (Kawangmani 2019). Contoh yang diberikan Zeno penting bagi kaum Stoa, mereka menganggapnya sebagai teladan untuk belajar filsafat, dia awalnya mengikuti cara hidup sederhana yang diadopsi oleh para filsuf Sinis. Orang-orang Sinis dikenal karena menanggung kesulitan fisik (Panjaitan & Stevanus 2020). Zeno digambarkan sebagai seorang filsuf yang dikuatkan oleh unsur-unsurnya. Zeno berangkat dari kesetiaan awalnya ke Sinisme, penekanannya lebih besar pada kebutuhan untuk melengkapi filosofi gaya hidup yang sulit, orang-orang Sinis memandang semua hal eksternal sebagai acuh tidak acuh (Fajrin 2022), sedangkan Stoa mengadopsi posisi yang lebih halus, membiarkan mereka menghargai hal-hal konvensional, sambil mempertahankan rasa diri, namun demikian kaum Stoa sangat peduli dengan penerapan filsafat dalam kehidupan sehari-hari, mereka melihat diri mereka sebagai pejuang pikiran yang sesungguhnya (Sellars 2010:4-5).

Ajaran Stoisme

Stoisme mendorong sikap realistis dengan menggali terlebih dahulu kesalahan, agar tidak terjebak pada skenario buruk, tujuannya adalah pengetahuan untuk menyadari kemungkinan agar manusia tetap memegang kendali diri (Laron 2015:15). Filsafat tabah atau

Stoisisme menyiratkan sikap berharap yang terbaik, tetapi bersiap untuk yang terburuk. Pandangan hidup yang seimbang dapat membantu manusia menjadi sukses dan menemukan metode untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diprediksi. Stoisisme mendidik manusia untuk menggunakan rasionalitas melalui implementasi dikotomi kendali, trikotomi kendali, dan membebaskan diri dari ketergantungan serta kekhawatiran yang belum tentu terjadi (Syarifuddin, 2021). Intinya adalah menghindari kejutan dengan mengelola harapan sendiri, karena itulah yang dapat dikendalikan dengan baik.

Harapan yang tinggi adalah bertindak dengan cara yang subversif, sehingga orang-orang stoik paham bahwa orang bodoh mampu melakukan banyak kejahatan karena kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai moral (Tumanggor 2018a). Pesimisme memungkinkan mereka untuk melindungi diri dari penderitaan yang tidak perlu, mereka mengecilkan harapan dan impian yang dibuat-buat tentang dunia atau orang lain, mereka tahu betapa rusaknya mereka. Kesedihan bisa datang dari kepercayaan yang berlebihan, jika manusia mengelola ketakutan irasional dengan cara yang sulit, akan menumbuhkan bentuk pesimisme yang berakibat pada situasi buruk setiap hari (Simon 2021). Membiarkan diri mengikuti arus perasaan tanpa menanyakan alasan untuk memeriksa hal-hal dalam hidup cenderung mendorong kecemasan, kecurigaan dan ketidakamanan bagi diri. Epictetus menegaskan bahwa hal yang benar-benar menakutkan dari mencemaskan adalah cara berpikir tentang peristiwa eksternal daripada solusi peristiwa itu sendiri (Sofarina 2021).

Ketabahan memegang kebahagiaan sebagai tujuan utamanya. Ketidakpedulian hanyalah sarana menuju kebahagiaan. Ketidakpedulian terhadap kedengkaan, kemalangan, hinaan adalah cara pasti untuk tetap bahagia. Stoisisme tidak menganjurkan kehidupan yang suram, pasif, atau steril, sebaliknya menghemat semua perasaan berbahaya (Kawangmani 2019). Ketidakpedulian adalah sesuatu yang diinginkan oleh manusia tabah, faktanya Stoisisme mengalami perasaan gembira setiap kali mereka berhasil mengendalikan emosi berbahaya dari pengaruh eksternal, dengan demikian ketidakpedulian dapat menjadi jalan menuju perasaan yang lebih menyenangkan dan bermanfaat. Kebajikan yang sebenarnya adalah kekuatan, ketenangan, rasional, objektif, cara memahami dunia dan diri sendiri. Aspek penting lainnya adalah implikasi etis dari ketabahan dan memiliki fokus etika yang sangat menonjol (Tumanggor 2018b), hal itu berpusat pada komitmen, kebenaran dan ketahanan

terhadap oposisi atau kesulitan demi gagasan untuk menghindari emosi buruk maupun nafsu (iri hati, keserakahan, kemarahan, kebencian, dendam).

Stoisisme bukan hanya teori, tetapi seperangkat praktik yang dirancang untuk membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih baik. Stoisisme mengusulkan kode maskulinitas berdasarkan kekuatan mental yang luar biasa. Stoisisme mengajarkan manusia bagaimana menjaga ketenangan pikiran dari sensitifitas keadaan. Orang yang tabah tidak terkalahkan karena memiliki pengendalian diri yang sempurna. Orang tabah menyambut ujian yang memungkinkan mereka untuk menggunakan gagasan mereka sendiri tentang kontrol dan kebijaksanaan (Laron 2015:14). Stoisisme tidak secara langsung bertujuan untuk mendapatkan kekuasaan atas orang lain, namun melalui dukungan ide dan bentuk dominasi tidak terlalu sulit untuk dicapai, artinya ketabahan tidak selalu meminta otoritas eksternal (seperti dewa) untuk menangani masalah moralnya, intinya ketabahan terletak pada pandangan dunia sebagai perjuangan dan sebagai tantangan konstan yang harus di tanggapi dengan rahmat dan kepercayaan pada kemampuan manusia untuk menang atas kesulitan (Manampiring 2019:54). Stoisisme membuka pandangan yang lebih manusiawi dengan memasukkan standar hidup sehat dan praktik yang berhasil untuk menumbuhkan kebajikan dan menjamin kesejahteraan, jadi ketabahan dimulai dari gagasan bahwa hidup menyiratkan perjuangan dan kesulitan, tetapi tujuannya adalah mencapai ketenangan dan kebahagiaan dengan menjadi tidak terikat pada hal-hal yang sia-sia dan berbahaya (Robertson, 2012).

Stoisisme menyajikan filsafat sebagai cara hidup yang melaluinya seseorang dapat menjadi bijak. Stoisisme mementingkan gagasan logika, mereka percaya bahwa pengetahuan hanya dapat diperoleh melalui logika dan kebenaran (Ardhityawan 2007). Banyak filsuf telah menekankan keyakinan bahwa kebahagiaan dicapai melalui kebajikan. Kebajikan yang dibicarakan Stoisisme bukanlah etika agama bahwa Tuhan telah menetapkan seperangkat aturan dan tidak bagus jika melanggarnya, tapi serangkaian etika naturalistik (Salzgeber 2019:49-50). Bahkan jika tidak ada kehidupan di akhirat, manusia harus tetap menjadi orang yang tepat karena menjadi orang baik itu menyenangkan. Stoisisme bermuara pada filosofi hidup untuk meningkatkan sikap seseorang dalam situasi sulit serta hubungan seseorang dengan diri sendiri, ini adil untuk dikatakan ketabahan menghargai kontrol atas emosi dan itu tidak selalu menyiratkan defisit emosional. Generalisasi dari Stoisisme adalah kesenian dan

kecerdasan mengelola emosi demi kepuasan pribadi dimulai dari premis bahwa pengendalian diri adalah akar dari kemenangan atas kelemahan. Mentalitas ini menempatkan fokus internal pada kontrol di atas segalanya dan ini dicapai melalui ketahanan dalam kesulitan dan kedaulatan atas emosi, jika manusia memahami esensi ketabahan dengan cepat dan dengan cara yang bebas, maka manusia akan bebas dari kesalahan.

Stoisisme percaya bahwa emosi dapat menyebabkan subjektivitas dan kesalahan penilaian. Semua emosi yang mengganggu hidup manusia berasal dari cara pandang yang keliru atas masalah, sehingga manusia menjadi stres, gelisah, depresi bahkan marah tanpa alasan yang jelas (Chotimah 2020). Mereka mendukung sikap tenang dan kontrol yang tidak memihak, karena mereka memikirkan emosi (iri, marah, atau takut) dapat mengaburkan pikiran, mengganggu kapasitas mental, dan menjauhkan seseorang dari kebenaran. Inti dari ketabahan terletak apresiasi untuk kekuatan batin dan soliditas serta cinta untuk kebenaran, di satu sisi realitas emosional internal diperlakukan dengan kecurigaan dan dipertanyakan, di sisi lain kekuatan eksternal juga harus dilawan, karena dalam pemikiran tabah itu hanya diri manusia sendiri yang dapat manusia andalkan. Siahaya, Iminah & Elisa menyimpulkan bahwa ketika manusia mengalami penderitaan maka penalaran/pikiran/kesadaran akan menolong manusia menghindari sikap fatalis (Siahaya 2022), oleh karena itu ketika manusia tidak diperbudak oleh emosi, manusia bisa mengekspresikan dirinya dengan baik, jika manusia melakukan itu maka tidak ada ruang untuk penyesalan, ketakutan, atau rasa tidak aman.

Pesona unik dan nilai ketabahan yang membuat Stoisisme begitu penting dan mudah untuk dipraktikkan hingga saat ini adalah aksesibilitas dan penerapannya. Filsafat stoik tidak menyiratkan kumpulan pengetahuan atau sistem abstraksi yang terputus dari kehidupan sehari-hari, ini adalah cara hidup dan semacam praktik yang dimaksudkan untuk membuat setiap orang bahagia dan diberdayakan (Somawati, 2021). Apa yang membuatnya sangat berharga adalah kenyataan bahwa itu menjadi bentuk disiplin psikologis, ini bertujuan untuk transformasi diri dan penguasaan diri melalui kode perilaku dan etika, jangan lupa bahwa ketabahan dimaksudkan untuk mengamankan kebahagiaan. Epicurean bertujuan untuk melakukan hal yang sama dan mencari metode yang paling efektif untuk mencapai tujuan. Dalam pandangan mereka, hidup yang penuh kesenangan dan hedonisme adalah jaminan kebahagiaan. Stoisisme memiliki dasar etika yang menonjol, mereka mulai dari premis bahwa

emosi dan hasrat atau reaksi yang mendalam adalah akar dari banyak drama kehidupan dan tragedi. Penting untuk diingat adalah kebajikan sebenarnya dari ketabahan telah diperoleh sedikit konotasi yang berbeda. Saat ini banyak orang menggunakan istilah tabah untuk menyebut seseorang tidak emosional atau kusam dan kering. Stoisisme memahami bahwa emosi adalah manusia, tetapi mereka menolak untuk melihatnya sebagai realitas tertinggi, mereka bertujuan untuk mengubah dan melampaui mereka sebagai bentuk pembebasan dari rasa sakit dengan orang lain (Robertson, 2012).

Salah satu tujuan utama ketabahan adalah pembebasan dari penderitaan dan ketahanan ketika menghadapi kesulitan. Stoa memiliki cara yang agak rumit dalam berurusan dengan etika dan juga emosi, mereka memiliki sistem nilai yang mengacu pada kualitas untuk dibudidayakan, pelajaran mereka membahas psikologi praktis dan disiplin mendekati berbagai emosi berusaha membebaskan orang tersebut dari pengaruhnya, mereka menganggap musuh utama kebijaksanaan dan objektivitas adalah menjadi susah, nafsu, ketakutan, dan kesedihan (Kristiono, 2017). Pada saat yang sama, stoik percaya bahwa kebajikan utama yang dapat menuntun pada kesuksesan, kebahagiaan, keberanian, kesederhanaan, keadilan, dan kebijaksanaan. Mempraktikkan kebajikan-kebajikan sebagai landasan moral dalam banyak situasi dapat menjamin kebahagiaan, kepuasan diri, dan ketenangan (Tumanggor 2018). Menurut Epictetus, bukan kekayaan, atau jabatan tinggi, atau menjadi komandan untuk mencapai kebahagiaan tetapi ada hal lain, sama seperti seseorang yang ingin pandai menulis harus berlatih dan tahu banyak tentang tulisan, atau seseorang yang ingin menjadi ahli dalam musik harus belajar musik, oleh karena itu manusia harus memiliki pengetahuan yang baik tentang bagaimana menjalani hidup.

Dalam penerapannya dibutuhkan disiplin dan komitmen untuk mengubah hidup menjadi lebih baik, oleh karena itu gambar berikut merupakan deskripsi Stoisisme.

A MODEL OF LATE STOIC PRACTICE

Three Disciplines for Action			
Three Parts of Self	1. Study/Learn μανθάνω (<i>manthanō</i>)	2. Practice μελετάω (<i>meletaō</i>)	3. Train ἀσκέω (<i>askeō</i>)
3. Will: Assent/Rejection συγκατάθεσις/ἀνανεύω (<i>syngkatathesis/ananevō</i>) Freedom from deception; composure	Logic: what is ours, for the common good, and true κατάληψις (<i>katalēpsis</i>)	Judgment and Truth ἐπιστήμη (<i>epistēmē</i>)	Wisdom φρόνησις (<i>phronēsis</i>)
2. Action: Impulse to Do/ Refuse to Do ὁρμή/ἀφορμή (<i>hormē/aphormē</i>) Acting deliberately and not carelessly	Ethics: what is ours and for the common good κοινωνικόν (<i>koinōnikon</i>)	Duty and Appropriate Action καθήκον (<i>kathēkon</i>)	Justice and Courage δικαιοσύνη, ἀνδρεία (<i>dikaiousunē, andreia</i>)
1. Perception: Desire/ Aversion ὄρεξις/ἐκκλισις (<i>orexis/ekklisis</i>) Removing false opinion (οἰήσις/ <i>oiēsis</i>) and passion (πάθος/ <i>pathos</i>)	Physics: what is ours, not ours, and indifferent ἐφ’ ἡμῖν/οὐκ ἐφ’ ἡμῖν/ ἀδιάφορα (<i>eph’ hēmin/ouk eph’ hēmin/adiaphora</i>)	Habit and Disposition ἔθος/ἕξις (<i>ethos/hexis</i>)	Self-Control σωφροσύνη (<i>sōphrosunē</i>)

Gambar 1: Sumber dari buku *The daily stoic : 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living* karya Ryan Holiday & Stephen Hanselman yang menjelaskan proses dan keputusan mempraktikkan sistem Stoisisme dalam kehidupan sehari-hari

Prinsip Stoisisme

Dimensi hidup praktis dari Stoisisme memiliki dua prinsip utama yaitu mengajarkan bagaimana menjalani kehidupan bahagia dan mengalir dengan lancar, mengajarkan manusia bagaimana tetap tangguh secara emosional untuk mempertahankan hidup bahagiannya meski menghadapi kesulitan (Salzgeber,2019:15). Kaum Stoa percaya bahwa alam ingin manusia menjadi versi tertinggi dari dirinya sendiri, inilah sebabnya mengapa percikan Ilahi ditanam dalam diri manusia, sehingga manusia memiliki potensi alami untuk menjadi versi tertinggi dari diri sendiri (Salzgeber, 2019:17), dengan kata lain sudah menjadi sifat manusia untuk menghadapi apa yang telah dimulai dengan benih Ilahi, sehingga Stoisisme memberikan dasar untuk mengenal diri sendiri melalui konsep berpikir logis dan bertindak sesuai hati nurani. Berpikir logis membuat manusia sadar dan mensyukuri hidupnya tanpa menyalahkan situasi atau pun orang lain. Bersyukur membuat manusia mengevaluasi dirinya sendiri untuk menjadi

lebih baik. Evaluasi diri menjadi tahap peningkatan semangat menjalani berbagai aktivitas.

Sesuatu yang telah membantu Stoisisme merebut kembali keunggulan adalah berurusan dengan cara berpikir yang berasal dari refleksi diri. Pedoman ini memiliki ikatan yang tidak terpisahkan dengan pengendalian pikiran. Mengendalikan pikiran berimplikasi pada hidup, sehingga menghasilkan kekuatan besar dalam menjalani kehidupan yang lebih menyenangkan. Aurelius menegaskan bahwa manusia memiliki kendali atas jiwa dan pikirannya, sehingga manusia akan menjadi unggul dalam berbagai hal jika memahaminya dengan baik. Kemampuan tenang dengan diri sendiri, hadir dengan damai, dan menyadari apa yang terjadi di sekitar manusia adalah tanda bahwa manusia telah bekerja keras meningkatkan kualitas hidupnya. Prinsip ini hanya memerlukan perasaan bersyukur untuk menikmati hidup (Inwood 2018:98-99). Aurelius mengatakan bahwa manusia wajib bersyukur atas apa yang dimiliki dan jangan bermimpi memiliki apa yang tidak dimiliki, tetapi andalkan kekuatan yang dimiliki untuk mendapatkan berkat yang lebih besar, sehingga motivasi berkelanjutan membutuhkan tujuan yang jelas dan penguatan setiap hari ketika manusia bekerja untuk tujuan besar (Un, 2016).

Stoa menempatkan kepercayaan pada alasan sebagai jalan menuju penilaian yang jelas, salah satu hal terpenting adalah mengetahui mengapa manusia menginginkan apa yang dikerjakan. Epictetus menyajikan filosofi Stoisisme sebagai seni yang berkaitan dengan mengubah cara hidup seseorang, dia menyarankan bahwa indikator terbaik dari filosofi seseorang bukanlah apa yang mereka katakan tetapi bagaimana mereka berperilaku (Kristiono, 2017), dia juga menyarankan bahwa siswa harus mencoba untuk mengamati diri mereka sendiri dalam tindakan mereka sehari-hari dalam menemukan sekolah filsafat mana mereka benar-benar berasal. Dia memperkirakan bahwa sebagian besar muridnya mempelajari Stoisisme akan menemukan diri mereka memegang kesenangan sebagai kunci kebahagiaan dan beberapa akan menemukan bahwa mereka memegang kebajikan sebagai kunci kebahagiaan, tetapi membutuhkan keadaan eksternal yang menguntungkan (Tumanggor 2018).

Stoisisme dalam Konteks Etika Kristen

Otoritas tertinggi moralitas Kristen adalah kehendak Tuhan. Kehendak itu diketahui melalui kehidupan Yesus dan ajaran-Nya. Sebagaimana dicatat dalam Perjanjian Baru, diteruskan melalui ajaran gereja dan diungkapkan melalui inspirasi Roh Kudus. Geisler menjelaskan bahwa kebenaran moral ditentukan oleh Tuhan yang bermoral dan sifatnya preskriptif, sehingga tidak ada hukum moral tanpa Pemberi (Yesus) hukum moral. Etika Kristen pada dasarnya bersifat preskriptif, bukan deskriptif, di mana etika berurusan dengan apa yang seharusnya terjadi, bukan apa yang ada. Kristen tidak menemukan kewajiban etis mereka dalam standar orang Kristen tetapi dalam standar Alkitab, sehingga orang Kristen percaya bahwa salib bukanlah kegagalan. Tindakan moral ini mencerminkan sifat Tuhan yang baik bagi semua orang tanpa terkecuali.

Etika Kristen menegaskan bahwa adalah baik untuk bekerja melawan kefanatikan dan rasisme dalam berbagai hal yang merugikan hidup orang lain maupun Tuhan (Geisler, 2010:54). Thompson memiliki beberapa pemahaman berkaitan dengan etika Kristen yaitu, a) moralitas Kristen bergantung pada interpretasi kehendak Tuhan, bukan pada alasan manusia, b) proses menyeimbangkan interpretasi kitab suci dengan yang isu-isu kontemporer sangat bergantung pada gagasan orang percaya tentang wewenang yang diberikan kepada Gereja masa kini dengan ilham dari Roh Kudus, c) di luar semuanya, ada keyakinan bahwa apa yang diwahyukan Kristus, adalah prinsip rasional yang dieksplorasi oleh Stoisisme, sehingga akal dan wahyu harus saling melengkapi, d) keKristenan selalu memperhatikan hati nurani individu sebagai sarana wawasan moral (Thompson, 2008:136), dalam hal ini hati nurani bukanlah sumber alternatif otoritas moral, tetapi tergantung pada keyakinan bahwa hati nurani diberikan oleh Tuhan. Dengan demikian, dapat disederhanakan bahwa etika Kristen mencakup semua lini kehidupan manusia, di mana sumber kehidupan manusia berawal dari apa yang tertulis dalam Alkitab dan karya Yesus bagi keselamatan manusia.

Konteks moralitas/etika Kristen dengan filosofi Stoisisme, telah menjadi gerakan sinkretis yang menggabungkan Stoisisme dengan Kristen oleh humanis Belgia Justus Lipsius (1547-1606). Ini adalah filosofi praktis yang mengatakan bahwa aturan dasar dari kehidupan yang benar adalah manusia tidak boleh tunduk pada nafsu (keserakahan, kegembiraan, ketakutan, dan kesedihan), tetapi tunduk kepada Tuhan. Strategi ini disetujui dan diadopsi

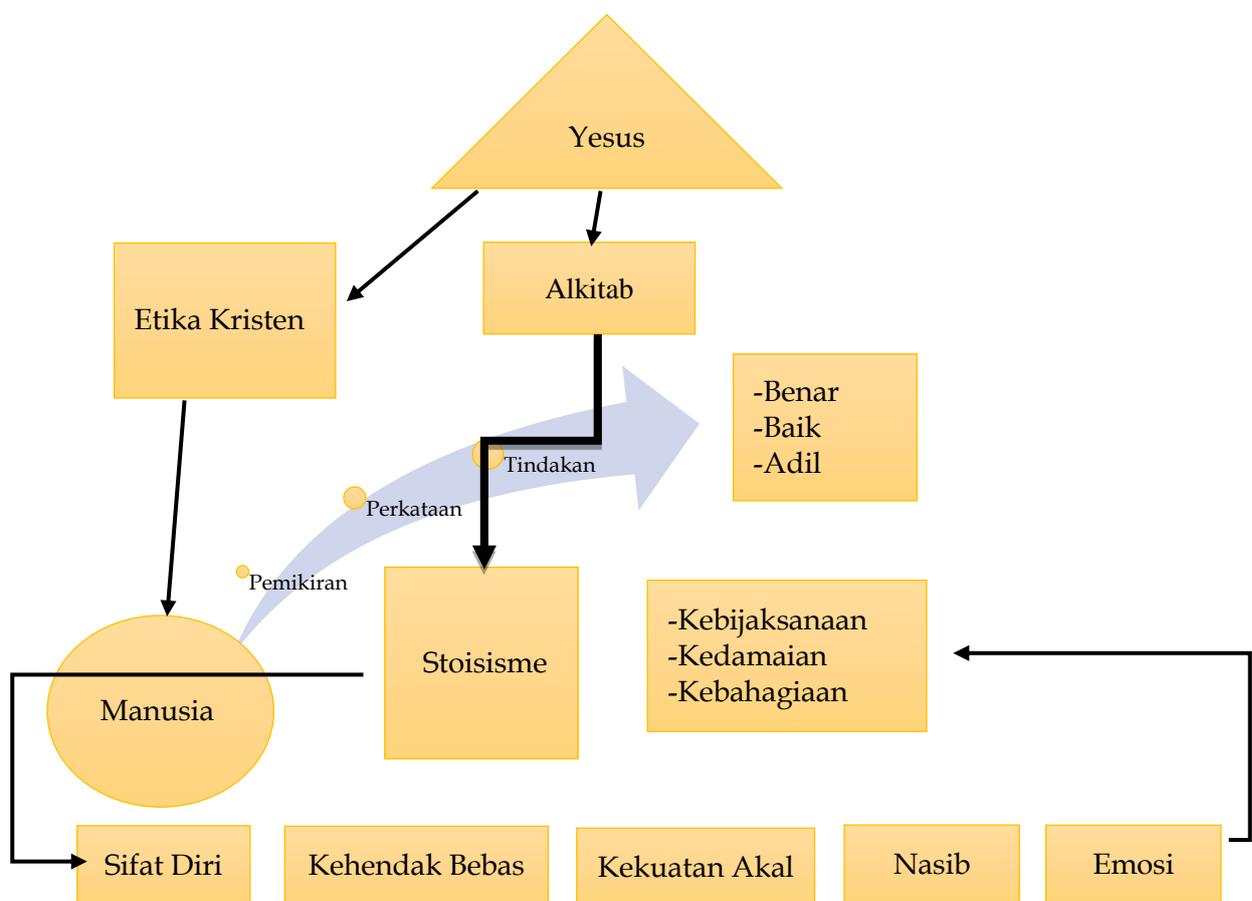
oleh banyak teolog dan sarjana Alkitab. Beberapa dari mereka mengabdikan perhatian mereka kepada Epictetus, mereka mengembangkan dan mempertahankan pandangan bahwa semua kesamaan mencolok antara ajaran moral Kristen dan ajaran moral Epictetus dapat dijelaskan dengan ketergantungannya pada agama Kristen. Argumennya adalah disadari atau tidak, sang filosof telah memperoleh etika sosialnya dari Alkitab dihadapkan dengan bukti kemurahan hati dan kepekaan moral Epictetus. Mereka beralasan, Epictetus telah menyerap nilai-nilai moral dari Perjanjian Baru (Thorsteinsson, 2010).

Epictetus menyadari bahwa etika/moral sosial dan budaya dapat dikondisikan. Hegel menjelaskan bahwa roh/alam bawah sadar yang menentukan moral serta budaya maupun estetika kesadaran. Ini menunjukkan bahwa manusia menilai apa yang harus dilakukan melalui nilai-nilai yang dipegang oleh masyarakat di mana manusia hidup (Thompson, 2008), misalnya manusia ingin melakukan sesuatu yang menawarkan kebahagiaan besar untuk jumlah besar, tetapi sifat kebahagiaan atau manfaat itu akan datang dari nilai-nilai yang diberikan kepada manusia (individu/kelompok) oleh masyarakat di mana manusia hidup, artinya nilai-nilai sosial telah tertanam dalam pikiran bawah sadar, sehingga hal-hal yang berkaitan dengan moral/etika dapat dikondisikan sesuai situasi yang manusia (individu) alami. Dalam Roma 2:15, hati nurani (alam bawah sadar) digambarkan sebagai saksi dari persyaratan hukum tertulis di hati mereka yang tidak memahami hukum etika, dengan kata lain hati nurani bertindak sebagai pedoman moral, bahkan untuk orang-orang yang tidak secara sadar memperhitungkan/ mempertimbangkan prinsip atau aturan moral tertentu.

Penulis Kristen kuno sering menunjukkan kesadaran akan kedekatan antara Kristen dan Stoisisme, karena seringkali manusia melihat kesadaran diisyaratkan secara tidak langsung. Apa yang tampaknya paling dikagumi oleh orang-orang Kristen dengan guru yang tabah adalah integritas moralnya. Dalam kisah kaisar Romawi, Suetonius menceritakan bahwa ketika Claudius mengusir orang-orang Yahudi dari Roma sebelum Paulus menulis suratnya kepada orang-orang Roma, karena gangguan yang dibuat oleh orang Yahudi atas dorongan Chrestus. Banyak sarjana percaya bahwa dengan kisah Chrestus sebenarnya mengacu pada Kristus, yaitu Yesus Kristus, dan kekacauan itu disebabkan oleh ketidaksepakatan tentang Dia dan pesan-Nya. Begitu pula dengan kemudahan para penulis Romawi tentang gerakan Kristus dengan Yudaisme. Kemungkinan orang Romawi mendengar pesan tentang sekte baru adalah

orang-orang non-Yahudi yang takut akan Tuhan ketika menghadiri pertemuan di Sinagoga. Bisa dikatakan sekelompok orang yang ada dalam pikiran rasul Paulus ketika menulis suratnya kepada orang Romawi yang terbuka dengan agama, tetapi tidak mau menjadi proselit. Mereka lebih terbuka terhadap Yudaisme yang tidak memerlukan sunat dan tidak terikat dengan identitas etnis Yahudi (Thorsteinsson, 2010), oleh karena ituewartakan kabar baik di sinagoga-sinagoga akan menjadi cara terbaik untuk menjangkau dan menarik orang-orang yang tidak hanya memiliki pengetahuan dasar tentang Yudaisme dan Hukum Yahudi.

Bagan dibawah merupakan gambaran Yesus Sang pembuat aturan moral hingga Stoisisme dan tujuannya.



Gambar 2: Skema Yesus Sang Pembuat Aturan Moral Hingga Stoisisme dan Tujuannya

KESIMPULAN

Stoisisme memainkan peran dalam setiap sendi kehidupan manusia setiap hari dalam mencapai target perubahan dalam dirinya. Dalam hal ini ukuran perubahan tergantung standar setiap individu dalam menjalani hidupnya, sehingga jika seseorang berpendapat bahwa pengalaman pribadi adalah yang utama, keyakinan bahwa mereka memiliki pengalaman tentang Tuhan yang memerintahkan sesuatu mungkin benar-benar tidak dapat diverifikasi oleh orang lain, tetapi meyakinkan bagi mereka, oleh karena itu titik tolak dalam menentukan atau verifikasi kehidupan setiap individu harus melalui standar Alkitab. Tujuannya adalah mengetahui sejauh mana praktik moral yang diterapkan oleh manusia/individu demi mencapai perubahan hidupnya.

REFERENSI

- Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri & Ayu Mayasari. 2021. "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Vol. 3(2):99–104.
- Antonius Steven Un. 2016. "Tampilan Calvinisme Dan Ilmu Pengetahuan: Suatu Tinjauan Filosofis Terhadap Pemikiran Abraham Kuyper." *Societas Dei* Vol. 3(1):35–54.
- Ardhityawan. 2007. "Epikureanisme Dan Stoisisme Dalam The Age Of Reason Karya Jean Paul Sartre." *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan* Vol. 5(3):1–68.
- Ayu Veronika Somawati. 2021. "Stoisisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh." *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan* Vol. 5(1):78–87.
- Bertens, Kees. 2018. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chusnul Chotimah, Siti Aminah & Melisa. 2020. "Sehat Mental For Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia." *Jurnal Antara Pengmas* Vol. 4(2):59–67.
- Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is & Yulianti. 2022. "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama* 2(1):162–80. doi: 10.15575/jra.v2i1.17122.
- Firman Panjaitan & Kalis Stevanus. 2020. "Ekualitas Antara Laki-Laki Dan Perempuan: Upaya Mereduksi Kekerasan Secara Domestik." *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen* Vol. 1(2):58–72.
- Geisler, Norman L. 2010. *Christian Ethics*. kedua. Amerika: Baker Academic.
- Inwood, Brad. 2018. *Stoicism: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.

- Jhon Christianto Simon. 2021. "Pemikiran Filsafat John Calvin Tentang Manusia Dan Relevansinya Hingga Di Era Pandemi." *Jurnal Teologi(JUTEOLOG)* Vol. 2(1):34–59.
- Karel Martinus Siahaya, Isminah & Elisa. 2022. "Menalar Tuhan Di Tengah Situasi Penderitaan." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* Vol. 6(2):797–808.
- Kristiono, Ivan. 2017. "Pemahaman Kierkegaard Tentang 'Diri', Dalam Buku *The Sickness Unto Death*." *Verbum Christi* 4(1):88–115. doi: 10.51688/VC4.1.2017.ART3.
- Laron, Seth. 2015. *Stoicism: The Practical Guide To A Virtuous Life And Unshakable Happiness*. Amerika: Committee of the American Bar Association.
- Manampiring, Hendry. 2019. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas.
- Prasti, Evi. 2019. "Pandangan Etika Kristen Tentang Berbusana Bagi Wanita Kristen." *Jurnal Teologi Berita Hidup* 1(2):109–20. doi: 10.38189/JTBH.V1I2.12.
- Ravieda Sofarina. 2021. "Dinamika Psikologis Individu Dewasa Awal Yang Diasuh Oleh Ibu Dengan Munchausen By Proxy Syndrome Dalam." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Robertson, Donald. 2012. *Stoicism and the Art of Happiness Practical Wisdom for Everyday Life*. Inggris: John Murray Learning.
- Salzgeber, Jonas. 2019. *The Little Book Of Stoicism Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*. Inggris: jonas Salzgeber.
- Sellars, John. 2010. *Stoicism*. Inggris: MPG Books Group.
- Soleman Kawangmani. 2019. "Pola Apologetika Kontekstual Untuk Memberitakan Kabar Baik Kepada Suku Jawa Wong Cilik." *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* Vol. 1(2):59–71.
- Sunariyanti, Spto. 2018. "Penerapan Etika Kristen Dalam Pendidikan Anti Korupsi Di Keluarga." *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* volume 7(nomor 1):107–20. doi: 10.46495/SDJT.V7I1.46.
- Teguh Ibrahim, Ani Hendriani. 2017. "Kajian Reflektif Tentang Etika Guru Dalam Perspektif Ki Hajar Dewantara Berbalut Filsafat Moral Utilitarianisme." *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* Vol. 1(2):135–45.
- Thompson, Mel. 2008. *Access to Religion and Philosophy*. London: Hodder Education.
- Thorsteinsson, Runar M. 2010. *Roman Christianity and Roman Stoicism*. New York: Oxrord University Press.
- Tumanggor, Raja Oloan. 2018a. "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2(1):350. doi: 10.24912/jmishumsen.v2i1.1628.
- Tumanggor, Raja Oloan. 2018b. "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2(1):350. doi: 10.24912/jmishumsen.v2i1.1628.