PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen
Sekolah Tinggi Teologi Baptis Indonesia Semarang
ISSN: (Online) 2622-1144, (Print) 2338-0489
Volume 19, Nomor 1, May 2023, 44-58

Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Faith

Remegises Danial Yohanis Pandie*
Universitas Kristen Indonesia Jakarta
* *remegissesdypandie@gmail.com*

Abstract

This paper refers to the philosophical, theoretical framework of Stoicism and its urgency for developing the Christian faith. Today many Christians experience degradation of control and self-mastery, resulting in internal conflicts within oneself and horizontal conflicts with others. The research method used is a literature study. In this study, researchers found that the philosophical theory of Stoicism, within certain limits, can be implemented in the lives of Christians through happiness, self-mastery, benevolence, teaching, self-improvement, and being grateful for the existing life. Regardless of the selfish attitude that appears, the best hope of every Christian is to be happy with what God is doing in their lives so that suffering, distress, or sadness is not a reason for Christians not to love or worship Jesus.

Research Contributions:
The results of this study contribute to the ideas developed in the discipline of general philosophy about Christian philosophy.

Keywords:
Stoicism philosophy, self-mastery, self-degradation, Christian, faith

DOI: 10.46494/psc.v19i1.266

Submited: 4 Mar 2023
Accepted: 23 May 2023
Published: 31 May 2023

Copyright:
© 2023. The Authors.
Licensee: This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Iman Orang Kristen

Remegises Danial Yohanis Pandie*
Universitas Kristen Indonesia Jakarta
* *remegissesdypandie@gmail.com*

Abstrak

Tulisan ini mengacu pada kerangka teori filsafat stosisisme dan urgensinya bagi perkembangan iman orang Kristen. Dewasa ini banyak orang Kristen mengalami degradasi terhadap kontrol dan penguasaan diri, yang mengakibatkan munculnya konflik internadl pada diri sendiri dan horizontal pada orang lain. Adapun metode penelitian yang di gunakan adalah studi pustaka. Dalam kajian ini, peneliti menemukan bahwa teori filsafat stoisisme pada batas-batas tertentu, dapat di implementasikan dalam kehidupan orang Kristen melalui kebahagiaan, penguasaan diri, kebajikan, pengajaran, perbaikan diri serta bersyukur dengan kehidupan yang ada. Terlepas dari sikap egosentris yang muncul, harapan terbaik dari setiap orang Kristen adalah bahagia dengan apa yang Tuhan kerjakan dalam hidup mereka, sehingga penderitaan, kesesakan, ataupun kesedihan tidak menjadi alasan orang Kristen untuk tidak mengasihi maupun menyembah Yesus.

Kontribusi Penelitian:
Hasil penelitian ini menyumbang gagasan yang dikembangkan dalam disiplin ilmu filsafat umum dalam kaitannya dengan filsafat kristen.

Kata-kata kunci:
filsafat stoisisme, penguasaan diri, degradasi diri, orang Kristen, iman

Pendahuluan

Stoisisme (ketabahan) dimulai dari premis bahwa pengendalian diri adalah akar dari kemenangan atas kelemahan. Mentalitas ini menempatkan fokus internal pada kontrol di atas segalanya dan dicapai melalui ketahanan dalam kesulitan dan kedaulatan atas emosi.[1] Stoisisme bermuara pada filosofi hidup yang dimaksudkan untuk meningkatkan sikap seseorang dalam segala situasi sulit serta hubungan seseorang dengan diri sendiri.[2] Dapat dikatakan bahwa ketabahan menghargai kontrol atas emosi dan itu tidak selalu menyiratkan defisit emosional. Stoisisme bertujuan untuk mencapai suatu bentuk kesempurnaan intelektual, moral, dan psikologis.[3] Orang yang mempraktekkan kebajikan ini praktis dapat menghadapi apa pun dalam hidup, segala jenis kemalangan atau kesulitan. Stoisisme menyiratkan daya tahan dan kekebalan yang dipelajari. Orang mungkin mengatakan ketabahan bertentangan dengan ketegasan hidup, karena itu menandakan bahwa orang mengalami kesulitan dan harus menghadapinya dengan tegas, bahkan mendorong suatu bentuk kesadaran akan skenario negatif yang pada pandangan pertama bisa saja terjadi pesimisme.[4] Namun, Epictetus

[1] Ani Hendriani Teguh Ibrahim, "Kajian Reflektif Tentang Etika Guru Dalam Perspektif Ki Hajar Dewantara Berbalut Filsafat Moral Utilitarianisme," *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 1, no. 2 (April 2017): 135–145.

[2] Seneca & Epictetus Marcus Aurelius, *Stoik Six Pak*, ed. George Long (New Jersey: Enhanced Media, 2014), 20.

[3] Hartika Utami Fitri & Ayu Mayasari Achmad Syarifuddin, "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Vol. 3, no. 2 (September 2021): 99–104.

[4] Hasan Mud'is & Yulianti Dinella Irawati Fajrin, "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager

menegaskan bahwa ketabahan menyiratkan bentuk visualisasi negatif yang dimaksudkan untuk menjaga pikiran tetap waspada terhadap hal-hal yang salah. Epictetus percaya bahwa optimisme yang berlebihan juga merupakan delusi, sama seperti emosi dapat menyebabkan kerugian bagi orang-orang.[5]

Dalam konteks kehidupan orang-orang Kristen, banyak masalah yang dialami dan menerpa setiap harinya. Setiap orang Kristen mengalami masalah yang berbeda dan sering kali menjadi bumerang dalam hidupnya seperti masalah-masalah rumah tangga, masalah anak muda yang belum bekerja, masalah orang tua dengan anak-anaknya yang selalu berulah, masalah dosen dengan mahasiswa, masalah pendeta dengan jemaat, masalah keuangan, masalah jemaat dengan jemaat, masalah pendeta dengan pendeta, krisis identitas gender dan lain sebagainya.[6] Beberapa masalah tersebut tentunya berkaitan dengan pengendalian diri dan kesabaran, sehingga membutuhkan kontrol diri yang kuat agar tidak menjadi kepahitan bagi korban maupun pelakunya. Faktanya, banyak orang Kristen tidak dapat mengontrol maupun menahan dirinya terhadap kemarahan, kepahitan dan kebencian yang berujung pada permusuhan berkelanjutan.

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia periode Januari-Desember 2022, terdapat 4683 kasus yang mencakup hak pemenuhan hak anak, kekerasan terhadap anak, dan tindakan kekerasan seksual serta kasus narkoba hingga pergaulan bebas.[7] Sementara data Lembaga layanan pendataan Komnas Perempuan mencatat sebanyak 8.234 kasus. Di mana, jenis kekerasan terhadap perempuan yang paling menonjol adalah di ranah pribadi, yaitu KDRT dan relasi personal sebanyak 79% (6.480 kasus). Di antaranya kekerasan terhadap istri 3.221 kasus (49%), kekerasan dalam pacaran 1.309 kasus (20%), kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 954 kasus (14%), sisanya adalah kekerasan oleh mantan suami, mantan pacar, serta kekerasan terhadap pekerja rumah tangga. Kekerasan di ranah pribadi ini mengalami pola yang sama yaitu penyiksaan dan pengurungan. Berikutnya adalah di ranah komunitas/publik sebesar 21 % (1.731 kasus) dengan kasus kekerasan seksual sebesar 962 kasus (55%) yang terdiri dari dari pencabulan (166 kasus), perkosaan (229 kasus), pelecehan seksual (181 kasus), persetubuhan sebanyak 5 kasus, dan sisanya adalah percobaan perkosaan dan kekerasan seksual lain.[8]

Persoalan-persoalan di atas, bukanlah hal baru dalam kehidupan masyarakat secara umum dan khususnya orang Kristen. Hal tersebut wajar sebagai manusia, karena faktor ekonomi, nafsu, pergaulan, status sosial, politik, maupun dinamika sosial dalam bermasyarakat. Persoalannya adalah sampai kapan orang Kristen terus berada dalam lingkaran kemarahan dan lingkaran kebencian? apakah Mereka tidak mengenal dan tidak memahami Firman Tuhan? justru mereka sudah memahami dan rajin mengikuti kegiatan-kegiatan kerohanian, tetapi tidak bebas dan tidak bisa menjadi contoh bagi diri mereka maupun orang-orang di sekitar. Freire menuturkan bahwa tidak seorang pun memiliki kebebasan untuk bebas, tetapi karena dia tidak bebas untuk memperjuangkan kebebasannya. Oleh karena itu, Freire menegaskan bahwa orang-orang yang tertindas harus menjadi contoh bagi diri mereka sendiri dalam perjuangan untuk pembebasan mereka. Di sisi lain, kedewasaan iman kontrol diri yang lemah menjadi pemicu tindakan amoral. Memang benar bahwa iman

Dan Henry Manampiring," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (February 2022): 162–180.

[5] Epictetus, *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life*, ed. A. A Long (New Jersey: Princeton University Press, 2018), 66.

[6] Grant Nixon, "Pandangan Resensi Buku: Identitas Gender Yang Muncul: Memahami Beragam Pengalaman Kaum Muda Masa Kini," *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 1 (May 2021): 102–106.

[7] Komisi Indonesia and Perlindungan Anak, *Catatan Pelanggaran Hak Anak Tahun 2021 Dan Proyeksi Pengawasan Penyelenggaraan Perlindungan Anak Tahun 2022* (Jakarta, January 2021).

[8] Tim Penulis Komnas Perempuan, *Perempuan Dalam Himpitan Pandemi Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak Dan Keterbatasan Penanganan Di Tengah Covid-19.* (Jakarta, March 2021).

seseorang tidak bisa diukur, tetapi bisa dilihat secara kasat mata dari sikapnya setiap hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulisan artikel ini bertujuan untuk menganalisis filsafat stoisisme serta mendeskripsikan bagian-bagian filsafat stosisisme yang bisa diimplementasikan dalam kehidupan orang Kristen yang mengalami masalah kontrol diri. Adapun rumusan masalah yang akan di jawab adalah bagaimana dampak implementasi filsafat stoisisme terhadap kehidupan iman orang Kristen? Tujuannya adalah membantu orang-orang Kristen untuk memahami dan mengontrol diri dengan baik. Di sisi lain, hidup manusia memang tidaklah sempurna, namun filosofi ketabahan menjadi salah satu alternatif untuk di terapkan. Filosofi tidak bertentangan atau melanggar etika Kristen.

Metode

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka yang mengacu pada referensi yang berkaitan dengan topik yang diangkat. Peneliti mengumpulkan berbagai teori dan informasi dari bahan kepustakaan, seperti buku, jurnal, media online, dan sumber-sumber lainnya yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.[9] Selain itu, bahan-bahan yang digunakan dari sumber tersebut terdiri dari konsep, pendapat, dan gagasan yang telah dipilih oleh penulis berdasarkan kesesuaian terhadap pembahasan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan di dalam penulisan artikel ini adalah dengan terlebih dahulu menganalisis teori filsafat stoisisme. Kemudian peneliti melakukan kajian literatur tentang kehidupan orang-orang Kristen guna menemukan gambaran masalah sebenarnya. Selanjutnya, untuk memberikan solusi mengenai masalah yang di angkat, penulis membuat analisis tentang filsafat stoisisme dan implementasinya terhadap perkembangan iman orang Kristen.[10]

Hasil & Pembahasan

Stoisisme Sebagai Tatanan Psikologis

Stosisisme merupakan pengamat hebat dari pikiran manusia yang sebenarnya memiliki banyak wawasan psikologis. Meskipun stoisisme adalah sebuah ilmu filsafat, ia memiliki pengaruh psikologis yang signifikan terhadap komponen psikologi.[11] Banyak keyakinan dan tujuan untuk berkembang sebagai manusia modern. Penganut stoa mengatakan bahwa hidup tidak akan berkembang jika tersiksa oleh emosi irasional. Kaum stoa percaya bahwa alam ingin manusia menjadi versi tertinggi dari dirinya sendiri. Inilah sebabnya percikan ilahi ditanam dalam diri manusia, sehingga manusia memiliki potensi alami untuk menjadi versi tertinggi dari diri sendiri.[12] Dengan kata lain, sudah menjadi sifat manusia untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dengan benih ilahi. Hal ini terlihat seperti orang yang pasrah dengan keadaan. Namun, sebenarnya tidak demikian.[13]

Berbicara tentang stoisisme yang seolah tidak berdaya bukan berarti tanpa emosi. Mereka mengakui bahwa keinginan dan emosi adalah bagian dari alam, tetapi manusia memiliki kekuatan kontrol diri dan tidak terlalu terganggu dengan keadaan. Orang-orang stoa menyadari bahwa emosi yang kuat adalah kelemahan yang menghalangi jalan mereka untuk hidup sebagaimana yang mereka

[9] Kemi Anthony Emina, "The Ethical Values and Leadership Practices in Deuteronomy," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 7, no. 1 (January 2023): 1–12.

[10] Remegises Danial Yohanis Pandie, "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Etika Kristen," *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 3, no. 1 (March 2023): 33–48.

[11] Jhon Christianto Simon, "Pemikiran Filsafat John Calvin Tentang Manusia Dan Relevansinya Hingga Di Era Pandemi," *Jurnal Teologi(JUTEOLOG)* Vol. 2, no. 1 (December 2021): 34–59.

[12] Ferliana Indah Safitri & Wahyuni Hairunni'am and Fenti Febriani, "Mengelola Stress Dan Emosi Negative Dalam Perspektif Stoisisme," *nternational Conference on Tradition and Religious Studies* 1, no. 1 (October 2022): 200–210.

[13] Timotius Haryono, "Pelayanan Multifungsi Profesional Kristen Dalam Konteks Era Revolusi Industri 4.0," *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 3, no. 2 (September 2021): 72–85.

mau.[14] Stoisisme tidak ada hubungannya dengan menekan atau menyembunyikan emosi seseorang atau menjadi emosi. Sebaliknya, ini tentang mengakui emosi, merenungkan penyebabnya, dan belajar mengarahkan manusia untuk menjadi lebih baik. Dengan kata lain, ini lebih tentang membebaskan diri manusia dari emosi negatif, atau menjinakkan diri sendiri.[15] Bayangkan jika emosi yang kuat menjadi seperti serigala dalam hati, maka akan sangat kuat ketika dilepaskan dan mampu menarik manusia kemana pun ia mau. Ketika emosi diaktifkan kecenderungannya ke tindakan seperti ketika manusia merasa marah. Misalnya, manusia memiliki kecenderungan untuk mengepalkan tangan, berteriak, dan melempar barang atau berkata kotor. Akibatnya ketika situasi marah, membuat emosi mengambil alih kontrol diri, kemudian membabi buta dalam bertindak. Oleh karena itu, kaum stoa menyarankan bahwa manusia bisa melatih diri untuk bertindak dengan tenang meski merasa gusar, bertindak berani meski merasa cemas, dan pergi timur meskipun amarah menarik ke barat (kontrol diri).[16] Dengan demikian, ketika manusia tidak diperbudak oleh emosi, manusia bisa mengekspresikan versi tertinggi dari dirinya di setiap saat. Ketika manusia melakukan itu, tidak ada ruang untuk penyesalan, ketakutan, atau rasa tidak aman.

Dua konsep kunci dari ketabahan adalah kehendak dan alasan universal. Individu harus berusaha untuk memastikan bahwa kehendak mereka sesuai dengan tatanan yang melekat pada alam. Pada waktu bersamaan, logika individu harus berusaha melepaskan diri dari keterikatan subjektivitas dan penilaian secara berurutan untuk mendekati alasan universal yang diyakini sebagai *logos*.[17] Dengan menumbuhkan kebajikan kebebasan dari rantai emosi, manusia dapat mencapai kebahagiaan. Ketabahan bukanlah doktrin yang menyiratkan negatifisme, karena kebahagiaan dan kesejahteraan murni adalah tujuannya.[18] Kaum stoa tidak mengabaikan kesulitan atau masalah. Namun, mengusulkan kekebalan terhadap emosi yang merusak (iri hati, nafsu, ketakutan, kecurigaan, kebencian dll) sebagai kunci sukses hubungan interpersonal dan formula untuk kekuatan internal. Dalam pandangan stoik, orang-orang yang membiarkan diri mereka menyerah pada kefanaan, pengkhianat, dan emosi yang sia-sia adalah budak, sedangkan orang bijak adalah satu-satunya yang bebas.[19]

Pesona unik dan nilai ketabahan membuatnya begitu penting dan mudah untuk dipraktikkan bahkan hingga saat ini adalah aksesibilitas dan penerapannya. Filsafat stoisisme 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. Apa yang membuatnya sangat berharga adalah kenyataan bahwa itu adalah bentuk disiplin psikologis.[20] 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 ini. Dalam pandangan mereka hidup yang penuh kesenangan dan hedonisme adalah jaminan

[14] Kees Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 233.

[15] Lia Juniarni et al., "Sehat Mental For Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan* 1, no. 1 (August 2021): 8–17.

[16] Raja Oloan Tumanggor, "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018): 350.

[17] Seth Laron, *Stoicism: The Practical Guide To A Virtuous Life And Unshakable Happiness* (Amerika: Committee of the American Bar Association, 2015), 15.

[18] Ajeng Maelany, "Realisasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf," *Gunung Djati Conference Series* 9 (June 2022): 271–282.

[19] Epictetus, *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life*., 57.

[20] Tumanggor, "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat."

kebahagiaan.[21]

Stoisisme Menjunjung Tinggi Kebahagiaan

Stoisisme berarti ketidakpedulian terhadap semua emosi. Bisa dikatakan bahwa stoisisme merujuk pada ketabahan akan segala sesuatu yang ada di sekitar. Filosofi ketabahan mencakup ide-ide yang berbeda. Prinsip dasar ketabahan adalah emosi buruk datang dari penilaian yang buruk.[22] Perlu dicatat bahwa tabah bukan berarti pasrah, melainkan sadar akan hal-hal yang terjadi. Di sisi lain, kaum stoa menyajikan filsafat sebagai cara hidup yang melaluinya seseorang dapat menjadi bijak. Banyak filsuf telah menekankan keyakinan bahwa kebahagiaan dicapai melalui kebajikan.[23] Jika ini benar, orang bijak akan kebal terhadap nasib buruk, karena nasib buruk membuat moralitas menjadi buruk.[24] Ini memberikan perasaan yang kuat untuk mengendalikan takdir seseorang. Stoikis juga sangat tertarik pada takdir dan kehendak bebas manusia. Mereka percaya pada determinisme (gagasan bahwa semua peristiwa masa depan dikendalikan oleh semua peristiwa masa lalu dalam filosofi yang mirip dengan takdir), tetapi mereka juga percaya pada kehendak bebas individu. Campuran keyakinan ini menciptakan rasa penerimaan tentang apa yang akan terjadi dan upaya untuk mengubah masa depan menjadi lebih baik.[25]

Ketabahan (stoisisme) memegang kebahagiaan sebagai tujuan utamanya. Ketidak pedulian hanyalah jalan menuju kebahagiaan. ketidak pedulian terhadap kedengkian, kemalangan, hinaan adalah cara pasti untuk tetap bahagia. Stoisisme tidak menganjurkan kehidupan yang suram, pasif, atau steril. Sebaliknya, bertujuan untuk menghemat semua perasaan berbahaya [26]. Ketidak pedulian adalah sesuatu yang diinginkan oleh manusia tabah. Mereka tidak mulai dari realitas batin. Model tabah menargetkan pengendalian diri daripada mandul menjalani kehidupan. Faktanya, stoisisme mengalami perasaan gembira setiap kali mereka berhasil mengendalikan emosi berbahaya dari pengaruh eksternal. Dengan demikian, ketidak pedulian dapat menjadi jalan menuju perasaan yang lebih menyenangkan dan bermanfaat. Tidak peduli hanyalah sarana untuk mencapai tujuan yaitu kebahagiaan dan kebajikan.[27]

Kebajikan yang sebenarnya adalah kekuatan, ketenangan, rasional, objektif, cara memahami dunia dan diri sendiri. Aspek penting lainnya adalah implikasi etis dari ketabahan. Stoisisme memiliki fokus etika yang sangat menonjol. Itu berpusat pada komitmen pada kebenaran, ketahanan terhadap oposisi atau kesulitan demi gagasan seseorang tentang benar dan salah, untuk menghindari emosi buruk dan nafsu (iri hati, keserakahan, kemarahan, kebencian, dendam). Mereka mulai dari premis bahwa emosi dan hasrat atau reaksi yang mendalam adalah akar dari banyak drama kehidupan dan tragedi.[28] Penting untuk diingat bahwa kebajikan sebenarnya dari ketabahan memiliki konotasi yang berbeda. Banyak orang menggunakan istilah tabah untuk menyebut seseorang tidak emosional atau kusam dan kering. Stoisisme memahami bahwa manusia hidup dalam sikap emosional (perasaan), tetapi mereka menolak untuk melihatnya sebagai realitas tertinggi. Mereka bertujuan

[21] Juniarni et al., "Sehat Mental For Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia."

[22] Achmad Syarifuddin, "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring."

[23] Jhon Christianto Simon, "Pemikiran Filsafat John Calvin Tentang Manusia Dan Relevansinya Hingga Di Era Pandemi."

[24] Tumanggor, "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat."

[25] Nidya Ulfa Riyani, "Konsep Sikap Bijaksana Sebagai Bentuk Pengendalian Emosi Dalam Perspektif Taoisme," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (December 2022): 122–137.

[26] Murni Hermawaty Sitanggang, "Kebahagiaan Dan Penderitaan Dalam Hidup Menggereja Di Era Disrupsi: Analisis Surat Filipi," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (February 2022): 369–382.

[27] Hafid Rustiawan, "Perspektif Tentang Makna Baik Dan Buruk," *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 2 (December 2019): 132–141.

[28] April Lintina et al., "Gambaran Tingkat Stres Pada Keluarga Lansia Dengan Demensia," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 1, no. 1 (August 2022): 119–124.

untuk mengubah dan melampaui mereka sebagai bentuk pembebasan dari yang tidak memerlukan rasa sakit dan ikatan dengan orang lain.[29] Kaum stoa berpendapat bahwa manusia terus berperilaku seperti irasional dengan sesama manusia lain karena mereka menolak untuk menerima bahwa, menjadi anggota komunitas makhluk rasional yang sama, dapat melatih karakter dengan benar. Setelah karakter telah dilatih, manusia dapat mengenali diri masing-masing yang secara khas menggambarkan kemanusiaan yang berbeda dari yang lain.[30]

Dari sudut pandang yang kurang optimis, orang mungkin menjawab bahwa keinginan untuk menghancurkan sesama manusia dan pada akhirnya, dunia sebenarnya adalah bagian dari sifat manusia. Jika ini masalahnya, pandangan bahwa beberapa tindakan agresi atau rasa sakit fisik atau psikologis tertentu yang mengerikan (seperti penyiksaan) yang ditimbulkan pada manusia lain adalah tidak manusiawi terbantahkan kembali, karena hanya manusia yang melakukan tindakan agresi.[31] Stoa beranggapan bahwa untuk mempertahankan agresi menggambarkan sifat manusia dengan keyakinan yang salah, dan keyakinan dapat dibuktikan dari fakta, jika semua orang berpikir serta bertindak dengan arogansi. Di sisi lain, ada orang yang percaya ketabahan agak bertentangan dengan akal sehat atau bertentangan dengan sifat manusia, sifat yang juga dibuat oleh emosi dan nafsu, bukan hanya akal dan etika. Meskipun ada kebenaran dalam gagasan bahwa perasaan adalah bagian dari sifat manusia, stoisisme tidak benar-benar menantang akal sehat, namun mendukung akal sehat, karena memegang standar kekuatan dan kemandirian yang bisa membuat seseorang tidak terkalahkan.[32]

Stoisisme Menolak Perasaan Takut

Setiap manusia hidup dengan sifat alami dalam dirinya yaitu perasaan takut 50ating mengalami hal-hal yang merugikan psikologisnya. Namun, tidak dengan penganut stoisisme. Stosisisme mengandalkan rasio dan pengendalian diri untuk mengatasi dirinya sendiri. Fromm menjelaskan bahwa manusia dianugerahi nalar; dia adalah kehidupan yang sadar akan dirinya sendiri; dia memiliki kesadaran atas dirinya, atas sesamanya, atas masa lalunya, dan kemungkinan-kemungkinan masa depannya, sehingga manusia hanya memerlukan sikap kendali dalam dirinya untuk tidak takut. Sikap tabah terhadap rasa takut atau cara memerangi rasa takut berfokus pada hal-hal yang ada dalam kendali manusia. Sederhananya, manusia harus menghilangkan sesuatu yang tidak memiliki kebaikan. Ketakutan berasal dari perasaan impotensi dengan realitas eksternal. Sebagai manusia normal bisa takut. Namun demikian, ketabahan berpusat pada detasemen dari 50ating luar atau peristiwa yang bisa mengguncang manusia. Untuk menghilangkan rasa takut, manusia tidak boleh menaruh kepercayaan pada hal-hal yang tidak manusia ketahui. Demikian pula, manusia bisa membuat manusia lain merasa takut jika bodoh dan tidak berdaya di depan mereka.[33] Pendekatan rasional akan membantu manusia menguasai dunia melalui logika dan metode. Membiarkan diri mengikuti arus perasaan tanpa menanyakan 50ating50 untuk memeriksa dan memegang orang atau hal-hal dalam hidup cenderung mendorong kecemasan, kecurigaan dan ketidakamanan bagi diri. Epictetus mengatakan bahwa hal yang benar-benar menakutkan dan mencemaskan sebenarnya adalah cara berpikir tentang peristiwa eksternal daripada solusi peristiwa itu sendiri.[34]

[29] Hafid Rustiawan, "Perspektif Tentang Makna Baik Dan Buruk."

[30] Marcus Aurelius, *Stoik Six Pak.*, 20.

[31] Epictetus, *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life.*, 60.

[32] Bahrul Afif, "Konsep Etika Epikuros Dan Problem Media Sosial," *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 1, no. 2 (March 2019): 95–116.

[33] Jalaluddin nahrawi and Nabilla Puti Syafira, "Represenasi Citra Positif Islam Dalam Film Kingdom of Heaven," *Medina-Te : Jurnal Studi Islam* 15, no. 1 (August 2019): 58–74.

[34] Epictetus, *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life.*

Stoisisme melindungi manusia dari rasa takut dengan mengajari manusia cara mengelola harapan. Stoa memiliki standar yang tinggi, tetapi tidak idealis. Mereka mengecilkan harapan dan impian yang dibuat-buat tentang dunia atau orang lain, karena mereka tahu betapa rusaknya mereka. Menjadi tabah berarti terbiasa dengan kenyataan suram dan ketakutan irasional. Harapan yang tinggi adalah bertindak dengan cara yang subversif. Stoa mendorong sikap realistis dengan menggali terlebih dahulu apa yang salah agar tidak terjebak pada skenario buruk. Tujuannya adalah pengetahuan murni dengan menyadari kemungkinan agar manusia tetap memegang kendali diri.[35] Pandangan hidup yang seimbang dapat membantu manusia menjadi sukses dan menemukan metode untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diprediksi oleh orang lain. Intinya adalah menghindari kejutan dengan mengelola harapan sendiri karena itulah yang dapat dikendalikan dengan baik. Orang-orang stoik paham bahwa orang-orang bodoh mampu melakukan banyak kejahatan karena kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai moral. Pesimisme memungkinkan mereka untuk melindungi diri dari penderitaan yang tidak perlu. Kesedihan bisa datang dari kepercayaan yang berlebihan. Jika manusia mengelola ketakutan irasional dengan cara yang sulit, akan menumbuhkan bentuk pesimisme terpisah yang akan membuat manusia menghadapi situasi terburuk setiap hari.[36]

Stoisisme Dalam Konteks Masa Kini

Perkembangan globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang begitu masif mempengaruhi perilaku serta kebiasaan manusia pada masa kini. Di mana, perilaku manusia mengalami kemerosotan dari segi moral dan etika karena berbagai problematika hidup yang terus menyerang. Nasar mengatakan bahwa manusia modern dengan kemajuan teknologi & pengetahuannya telah tercebur dalam pemujaan materi, namun tidak mampu menyelesaikan masalah hidupnya. Akibatnya jiwanya menjadi kering dan hampa, sehingga mencari alternatif untuk memuaskan hasrat jiwa dan raganya[37] Beberapa contoh ketika manusia mengalami degradasi moral dan etika adalah saat mengalami masalah akan menjadi depresi maupun stres, sehingga mencari alternatif untuk menyelesaikan masalahnya. Alternatif yang sering ditempuh adalah narkoba, seks bebas, perselingkuhan, mencari kambing hitam atas masalahnya, kekerasan dalam rumah tangga, dan yang paling fatal adalah bunuh diri.

Perilaku-perilaku tersebut, tentu bertolak belakang dengan sistem kontrol diri yang ditawarkan oleh stoisisme, sehingga perlunya pemahaman yang benar tentang diri sendiri dan pengelolaan masalah. Jika hal itu dapat dilakukan dengan baik, maka etika dan moral manusia akan menjadi baik, sehingga tidak lagi hidup dalam rasa penyesalan, stres maupun kepahitan. Permana mengutip Hari menjelaskan bahwa etika dan moral mengajarkan usaha manusia untuk menggunakan pikirannya guna menyelesaikan problematika hidupnya untuk menjadi lebih baik. Permana menegaskan bahwa etika dan moral harus dimiliki oleh semua orang tanpa memandang usia. Di mana, etika dan moral dijadikan sebagai pedoman dan pertimbangan untuk melakukan suatu aktivitas. Dengan begitu, segala aktivitas yang mulanya dicap buruk, diharapkan bisa diarahkan dan diubah ke perbuatan yang baik.[38]

Stoisisme Dan Kekristenan

Penulis Kristen kuno sering menunjukkan kedekatan antara Kristen dan Stoisisme, dalam hal moralitas atau etika. Contohnya seperti Musonius Rufus seorang filsuf Stoa yang hidup

[35] Ajeng Maelany, "Realisasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf."

[36] Mohd Annas and Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan Dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas," *Jurnal Peradaban* 12, no. 1 (December 2019): 01–25.

[37] Ersaliya Arezah and Rachmayati Eka Safitri, "Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z," *Jurnal Abdimas Indonesia* 2, no. 4 (December 2022): 550–554.

[38] I Dewa Gede Darma Permana, "Degradasi Etika Dan Moral Sebagai Problematika Generasi Milenial," *GUNA WIDYA: Jurnal Pendidikan Hindu* 8, no. 1 (March 2021): 46–64.

pada abad pertama Masehi. Meskipun tidak banyak karya tulis yang masih ada yang dapat dikaitkan dengannya, namun pemikiran-pemikirannya telah dijuluki sebagai Socrates kedua, karena pandangannya tentang etika dan filosofi yang praktis. Penghargaan dari penulis terpelajar seperti Justin Martyr, Clement dari Alexandria, serta Origen menunjukkan bahwa pemikiran Musonius Rufus sangat dihormati pada zamannya. Ketiga penulis tersebut adalah tokoh-tokoh terkenal dalam sejarah Kristen awal, dan mereka mungkin menghargai pandangan Musonius Rufus karena ada persamaan antara ajaran Stoa dengan ajaran Kristen. Penghargaan dari penulis terpelajar juga menunjukkan bahwa pemikiran Musonius Rufus tidak hanya dihargai di kalangan filsuf Stoa, tetapi juga di kalangan intelektual yang lebih luas pada masanya. Hal ini menunjukkan bahwa pemikiran Musonius Rufus memiliki dampak yang cukup besar pada masyarakat pada saat itu dan mungkin terus mempengaruhi pemikiran manusia hingga saat ini.[39]

Musonius Rufus menunjukkan kesamaan antara pemikiran Stoisisme dan Kristen, serta memberikan contoh-contoh praktis tentang bagaimana Stoisisme dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hal yang paling menarik tentang Stoisisme adalah fokusnya pada etika dan moralitas. Filsuf Stoa mengajarkan bahwa ketaatan pada prinsip-prinsip moral adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Prinsip-prinsip moral ini mencakup kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan. Kebajikan ini kemudian diaplikasikan dalam hubungan dengan orang lain, termasuk sikap yang harus diambil dalam situasi-situasi sulit dan bagaimana menghadapi cobaan dan kesulitan dalam hidup. Kristen memiliki perspektif yang mirip dalam hal moralitas dan etika, dengan menekankan pentingnya kebajikan dan kepatuhan pada ajaran-ajaran Yesus Kristus.[40] Tidak mengherankan bahwa orang-orang Kristen kuno merasa terhubung dengan filsuf-filsuf Stoa yang mengajarkan prinsip-prinsip moral yang serupa. Namun, meskipun ada banyak kesamaan antara Stoisisme dan Kristen dalam hal moralitas, ada juga perbedaan yang signifikan dalam cara pandang dan pendekatan mereka terhadap masalah-masalah keagamaan dan metafisika. Kristen percaya bahwa hubungan manusia dengan Tuhan sangat penting, sementara Stoisisme lebih menekankan pada pemikiran rasional dan cara hidup yang benar dalam hubungan dengan sesama manusia dan alam semesta. Oleh karena itu, sementara orang-orang Kristen kuno mungkin mengagumi filsuf-filsuf Stoa karena moralitas mereka yang tinggi, mereka juga harus mempertahankan keyakinan mereka dalam iman Kristen yang unik dan tidak dapat digantikan.

Pada awal abad ke-19, muncul pandangan baru yang mengontraskan etika Kristen dengan filsafat Stoa. Dua teolog dari Gottingen menerbitkan disertasi mereka yang memprakarsai aliran pertama anti-Stoicisme yang dimotivasi oleh agama. Dalam disertasi tersebut, kedua penulis berusaha menekankan perbedaan antara etika Kristen dan Stoa, dan menyatakan bahwa kekristenan menawarkan ajaran dan cara hidup yang lebih mendalam dan menginspirasi daripada filsafat mana pun yang mungkin dibangun atas dasar akal saja. Kedua penulis tersebut mengakui ada beberapa kesamaan antara dua badan pemikiran tersebut, namun dengan cepat beralih ke perbedaan mereka, di mana mereka mencurahkan perhatian berkelanjutan.[41] Mereka juga bersusah payah untuk menekankan kebaruan dan keunikan etika alkitabiah, serta gagasan bahwa penulis Perjanjian Baru menghirup udara yang lebih murni daripada orang-orang kafir sezaman mereka. Dalam pandangan mereka, isi etika Kristen maupun sumbernya dalam wahyu ilahi menjamin keunggulannya atas etika Stoa. Pandangan ini menunjukkan adanya upaya untuk memisahkan etika Kristen dari filsafat Stoa dan menunjukkan keunggulan etika Kristen sebagai sumber kebijaksanaan dan

[39] A. Setyo Wiowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 100.

[40] Remegises Danial Yohanis Pandie, "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Etika Kristen."

[41] A. Setyo Wiowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*.

ajaran moral yang lebih tinggi.[42]

Strategi ini disetujui dan diadopsi oleh banyak teolog dan sarjana Alkitab berikutnya. Pada akhir abad 19. Beberapa dari mereka mencurahkan perhatian mereka pada Epictetus, dan mulai mengembangkan maupun mempertahankan pandangan semua kesamaan yang mencolok antara ajaran moral Kristen dan Epictetus dapat dijelaskan oleh ketergantungannya pada agama Kristen. Argumennya adalah, apakah dia mengetahuinya atau tidak, filsuf itu mengambil etika sosialnya dari Alkitab. Dihadapkan dengan bukti kemurahan hati dan kepekaan moral Epictetus, mereka beralasan, dia pasti telah menyerap nilai-nilai itu dari Perjanjian Baru. Jika tidak, etikanya akan dingin dan formal. Mendasari pendapat ini adalah asumsi, yang digunakan di sini sebagai kanon pembuktian. Hal ini membuktikan bahwa moral yang baik dan benar berasal dari agama Kristen dan bahwa ajaran moral yang baik dari filsafat lain harus dipertanggungjawabkan kepada Alkitab. Namun, pendapat ini telah dikritik oleh banyak sarjana dan filsuf karena terlalu sempit dan tidak objektif. Mereka berpendapat bahwa moralitas tidak harus bergantung pada agama tertentu, dan bahwa etika bisa saja muncul dari sumber lain, seperti filsafat atau bahkan kebijaksanaan populer. Dalam hal ini, perlu diingat bahwa epistemologi atau metode pengetahuan sangat penting dalam menentukan bagaimana menilai argumen atau pendapat yang diberikan oleh para teolog atau sarjana. Jika mereka mengandalkan asumsi yang didasarkan pada keyakinan agama tertentu, maka akan sulit bagi mereka untuk memahami perspektif lain yang mungkin memiliki pandangan yang berbeda.[43]

Stoisisme Dalam Perspektif Alkitab

Dimensi seni hidup praktis dari stoisisme memiliki dua prinsip utama *Pertama,* mengajarkan bagaimana menjalani kehidupan yang bahagia dan mengalir dengan lancar, *kedua,* mengajarkan manusia bagaimana tetap tangguh secara emosional untuk mempertahankannya hidup bahagia dan lancar mengalir meski menghadapi kesulitan. Generalisasi signifikan dari stosisime adalah seni yang berurusan dengan kecerdasan dengan emosi demi pencapaian dan kepuasan yang lebih tinggi atau bisa dikatakan sebagai seni pengendalian diri/penguasaan diri. Pada intinya ketabahan terletak pada pandangan dunia sebagai perjuangan dan sebagai tantangan konstan yang harus tanggapi dengan rahmat dan kepercayaan penuh pada kemampuan manusia untuk menang atas kesulitan. Stoisisme adalah filosofi bertahan hidup dalam keadaan apapun. Ada kepercayaan pada potensi besar orang untuk mendapatkan kendali atas diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Stoisisme membuka pandangan yang lebih manusiawi dengan memasukkan standar hidup sehat dan praktik yang berhasil dimaksudkan untuk menumbuhkan kebajikan dan menjamin kesejahteraan. Jadi, ketabahan dimulai dari gagasan bahwa hidup menyiratkan perjuangan dan kesulitan, tetapi tujuannya adalah mencapai keadaan ketenangan dan kebahagiaan dengan menjadi tidak terikat pada hal-hal yang sia-sia dan berbahaya.

Stoisisme mengusulkan kode maskulinitas berdasarkan kekuatan mental yang luar biasa. Orang yang tabah tidak terkalahkan karena memiliki pengendalian diri yang sempurna. orang tabah menyambut ujian yang dapat memungkinkan mereka untuk menggunakan gagasan mereka sendiri tentang kontrol dan kebijaksanaan. Stoisisme tidak secara langsung bertujuan untuk mendapatkan kekuasaan atas orang lain. Namun, melalui ide dan sikap itu didukung, bentuk dominasi tidak terlalu sulit untuk dicapai. Namun, menarik untuk diperhatikan bahwa ketabahan tidak selalu meminta otoritas eksternal (seperti dewa) untuk menangani masalah moralnya. Intinya adalah bahwa orang harus mempraktikkannya demi kebajikan dan memiliki implikasi etis yang jelas. Ketabahan jauh melampaui konsepsi kedewasaan sebagai

[42] Remegises Danial Yohanis Pandie, "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Etika Kristen."

[43] A. Setyo Wiowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*.

wilayah pemikiran dan pengetahuan rasional.[44]

Berkaca dari seni praktis di atas, kaum stoa memiliki empat kebajikan utama yang dapat menuntun pada kesuksesan dan kebahagiaan dalam menjalani hidup yaitu keberanian, kesederhanaan, keadilan, dan kebijaksanaan. Mempraktikkan kebajikan-kebajikan ini sebagai landasan moral dalam banyak situasi dapat menjamin kebahagiaan, kepuasan diri, dan ketenangan. Menurut Epictetus, bukan kekayaan, atau jabatan tinggi, atau menjadi komandan. Pasti ada sesuatu yang lain. Sama seperti seseorang yang ingin pandai menulis dengan tangan. Dia harus berlatih dan tahu banyak tentang tulisan tangan, atau seseorang yang ingin ahli dalam musik harus belajar musik. Oleh karena itu, manusia harus memiliki pengetahuan yang baik tentang bagaimana menjalani hidup. Epictetus mengatakan bahwa jika ingin pandai dalam menjalani hidup, manusia harus memperoleh pengetahuan tentang cara menjalani hidup.[45]

Dalam konteks Alkitab, terdapat banyak hal yang identik dengan prinsip stoisisme. Beberapa ayat Alkitab menjelaskan bagaimana mengontrol diri ketika berada dalam situasi kurang menguntungkan. Perjanjian Lama mencatat banyak hal berkaitan dengan mengontrol diri (1 Taw. 16:8, Maz. 28:7; 33:2; 42:5,11; 45:17; 52:9; 86:12; 107:1,8,15,21,31; 118:1,21,28,29; 119:7,62; 136:1-3,26; 138:1,4,14; 145:10; Yes. 12:1,4; Yes.33:11) yang menjelaskan bahwa tetap bersyukur dan berharap yang terbaik dari Tuhan karena Tuhan begitu baik, sehingga manusia tetap bahagia meskipun dalam situasi tertekan. Sementara dalam Perjanjian Baru juga mencatat bahwa kesabaran dalam kesesakan dalam situasi tertindas dan meskipun hidup dalam kelemahan, kesukaran, penderitaan maupun kesesakan, manusia tetap kuat dan tegar karena kekuatan di luar dirinya membantu melawan hal-hal tersebut (Rom. 2:9; 8:35; 12:12; 2 Kor. 6:4; 12:10; Ef. 3:13; 1 Tes. 3:7; 1 Tim. 1:12; 5:10). Tentunya bukti nyata dari kontrol diri paling sempurna adalah Yesus sendiri. Di mana, Yesus tidak marah ketika di aniaya, difitnah, dihakimi, dihianati, tidak dihargai oleh banyak orang, tidak diakui keberadaan-Nya, disalibkan hingga murid-murid yang Dia utus untuk menjadi lidah-Nya dianiaya. Namun, Yesus tidak terganggu atau pun emosi-Nya terganggu. Sebaliknya Yesus mengajak semua orang untuk tetap menjadi terang bagi yang hidup dalam kegelapan.[46]

Implikasinya Bagi Perkembangan Iman Orang Kristen

Rekomendasi stoisisme untuk hidup sesuai dengan cara pandang sendiri guna mencapai aliran kehidupan yang baik, membuat teorinya menarik dan masuk akal bagi orang Kristen yang bersedia mendukung agenda perkembangan iman secara pribadi. Namun, untuk berkembang secara iman dibutuhkan kedewasaan diri untuk mengaplikasikan Firman Tuhan secara radikal, sehingga persoalan atau pun hal-hal yang berusaha mengganggu emosi tidak merusak kehidupan orang Kristen baik secara pribadi maupun secara umum. oleh karena itu, beberapa hal yang bisa diimplementasikan dalam kehidupan orang Kristen.

Pertama, ketabahan atau kegigihan merupakan kualitas yang penting dalam kehidupan manusia, terlepas dari latar belakang agama atau kepercayaan. Kemampuan untuk tetap teguh dalam situasi yang sulit dan mengatasi tantangan merupakan keterampilan yang berguna bagi semua orang. Konteks agama Kristen, ketabahan juga memiliki kaitan dengan iman dan kepercayaan kepada Tuhan. Ketika seseorang menghadapi situasi sulit, iman dan kepercayaan mereka kepada Tuhan dapat memberikan kekuatan untuk tetap bertahan dan melalui masa sulit tersebut. Namun, ada pula aspek psikologis dari ketabahan yang

[44] Soleman Kawangmani, "Pola Apologetika Kontekstual Untuk Memberitakan Kabar Baik Kepada Suku Jawa Wong Cilik," *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* Vol. 1, no. 2 (September 2019): 59–71.

[45] Epictetus, *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life.*

[46] Febriaman Lalaziduhu Harefa, "Menggunakan Konsep Inkarnasi Yesus Sebagai Model Penginjilan Multikultural," *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 16, no. 1 (2020): 50–61.

dapat diterapkan tanpa harus mengurangi peran kepercayaan agama. Sebagai contoh, filosofi stoisisme dapat memberikan pandangan yang berguna dalam menghadapi masalah pribadi dan situasi sulit. Filosofi ini mengajarkan tentang kontrol diri, pengendalian emosi, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, sementara meninggalkan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Dalam Alkitab, sabar dalam menghadapi kesulitan dan tantangan juga sering ditekankan sebagai kualitas penting bagi umat Kristen. Sabar memungkinkan seseorang untuk tetap bertahan dan mengatasi rintangan, sementara juga memperkuat iman dan kepercayaan kepada Tuhan. Dengan demikian, ketabahan dan kegigihan adalah kualitas yang berguna bagi semua orang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Sementara agama Kristen menekankan pentingnya iman dan kepercayaan kepada Tuhan, filosofi stoisisme juga dapat memberikan pandangan yang berguna dalam menghadapi situasi sulit (Ams. 16:32; 19:11; 25:15; Pkh. 7:8; 10:4; Rom. 10:17).

Kedua, jika orang Kristen ingin bertindak seperti yang Yesus inginkan, orang Kristen memerlukan kendali untuk menjinakkan emosinya, agar ketika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan harapannya, maka orang Kristen tidak menyalahkan Yesus atau mencari kambing hitam atas persoalan yang terjadi atau pun melakukan kekerasan terhadap pihak lain. Melainkan menjaga pikiran dan perkataan, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Artinya orang Kristen perlu pasrah dengan keadaan ketika hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Perlu dicatat bahwa pasrah bukan berarti diam, tetapi menenangkan diri untuk mencari solusi terbaik guna menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Amsal mencatat bahwa orang yang menjauhi/menghindari kejahatan adalah orang yang memiliki pengetahuan yang benar tentang hidup (Ams. 14:16, 22; 16:17, 27).

Ketiga, stoisisme memberi pelajaran bagi orang Kristen untuk bijak dalam mengambil keputusan dan tidak peduli dengan situasi yang terjadi dalam hidupnya. Artinya orang Kristen harus bisa menempatkan dirinya ketika dalam situasi sulit seperti masalah ekonomi, masalah rumah tangga, masalah pekerjaan atau pun masalah sosial. Hal ini sejalan dengan Amsal 24:5 yang mencatat bahwa "orang yang bijak lebih berwibawa dari pada orang kuat, juga orang berpengetahuan dari pada orang yang tegap kuat". Selanjutnya Amsal 29:11 "orang bebal melampiaskan amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya".

Keempat, pengajaran stoisisme tentang bersyukur dan menikmati hidup tentu bukan hal baru dalam kehidupan orang Kristen. Alkitab mencatat banyak hal tentang bersyukur dan menikmati hidup seperti 1 Tawarikh 16:34 yang mencatat bahwa "bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya serta ayat yang selalu menjadi pegangan banyak orang Kristen yaitu Galatia 5:22-23 yang berbunyi "Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Hal ini terlihat jelas bahwa Alkitab telah menegaskan kepada orang Kristen untuk tetap bersyukur dalam segala keadaan terlepas dari keadaan hidupnya yang serba sulit.

Kelima, konsep kebahagiaan versi stoisisme dapat diterapkan oleh orang Kristen. Walaupun terdapat perbedaan antara ajaran stoisisme dengan ajaran Kristen, namun keduanya memiliki kesamaan dalam hal menghadapi masalah dan kesulitan hidup. Stoisisme mengajarkan bahwa kita tidak bisa mengontrol kejadian di sekitar kita, tetapi kita bisa mengontrol reaksi kita terhadap kejadian tersebut. Hal ini mengajarkan untuk menerima kenyataan dan memfokuskan diri pada apa yang dapat kita kontrol. Sementara itu, Kristen mengajarkan untuk percaya pada kekuasaan Tuhan dan menerima rencana-Nya untuk hidup kita. Dalam Alkitab, terdapat banyak contoh tentang bagaimana orang Kristen menghadapi masalah dan kesulitan hidup. Salah satu contohnya adalah Rasul Paulus yang menuliskan bahwa ia telah belajar untuk bersyukur dalam segala keadaan, baik dalam kekurangan maupun dalam kelebihan. Dalam Filipi 4:13, ia juga menuliskan bahwa segala sesuatu dapat ia lakukan melalui Kristus yang memberinya kekuatan. Dengan semikian, meskipun konsep kebahagiaan versi stoisisme dan ajaran Kristen berbeda dalam beberapa hal, keduanya memiliki kesamaan dalam mengajarkan untuk menerima kenyataan dan

memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat kita kontrol serta percaya pada kekuatan Tuhan untuk membantu kita menghadapi kesulitan hidup.

Keenam, orang Kristen perlu untuk belajar tentang ketidakpedulian. Artinya orang Kristen tidak perlu fokus dengan masalah yang dihadapi, tetapi fokus dengan solusi untuk menyelesaikan masalah. Hal ini penting dilakukan guna memahami bahwa hal terpenting dalam hidup bukan terpaku pada hal-hal yang sebenarnya bisa diselesaikan dengan baik tanpa harus melibatkan emosi berlebihan. 2 Petrus 1:3-15 dengan tegas menyatakan bahwa manusia harus bersungguh-sungguh dalam kebajikan, pengetahuan, penguasaan diri, ketekunan, kesalehan dan kasih kepada semua orang dengan tujuan untuk membuat manusia memperbaharui pengenalan manusia dalam mengenal Tuhan, sehingga manusia tidak menjadi picik dan hidup dalam dosa ketika mengalami masalah, melainkan menjadikan Tuhan sebagai sumber penyelesaian masalahnya. Sementara 1 Korintus 2:5 menuliskan bahwa iman manusia jangan bergantung pada hikmat manusia, tetapi pada kekuatan Allah, agar manusia mendapatkan kekuatan dari Allah untuk menyelesaikan setiap masalah yang datang silih berganti.

Ketujuh, stoisisme mengajarkan nilai-nilai yang dapat membantu orang Kristen memperbaiki diri dan mencapai kedamaian dalam hidup. Hal ini penting, karena Tuhan mengajarkan agar orang Kristen menjadi pribadi yang lebih baik dan berakhlak mulia. Pengembangan diri dan penguasaan diri adalah bagian penting dalam hidup Kristen. Dalam mengembangkan diri, orang Kristen dituntut untuk memperbaiki diri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, sosial, etika, moral, dan lain sebagainya. Penguasaan diri juga menjadi penting, karena seseorang harus bisa mengendalikan emosinya dan mengambil keputusan dengan bijaksana. Namun, dalam mengembangkan diri dan mencapai penguasaan diri, orang Kristen juga harus menyadari bahwa ia tidak dapat melakukannya sendiri. Orang Kristen percaya bahwa hanya dengan dukungan dan bimbingan dari Tuhan, seseorang dapat mencapai kedamaian sejati dan memperbaiki diri secara bermakna. Selain merefleksikan diri secara pribadi, orang Kristen juga diajarkan untuk berdoa dan mengandalkan Tuhan dalam setiap langkah hidupnya. Oleh karena itu, Stoisisme dan ajaran Kristen memiliki nilai-nilai yang saling melengkapi dalam mengembangkan diri dan mencapai kedamaian sejati.

Konklusi

Pada dasarnya menjadi tabah berarti harapan untuk tenang, sikap tidak tergoyahkan dengan perasaan negatif dan nafsu destruktif. Stoa benar-benar memuji ketidakpedulian demi ketidakpedulian itu sendiri. Sikap tabah menyambut positif emosi dan kemampuan untuk menikmati kebahagiaan atau mengalami kegembiraan untuk alasan yang baik. Namun, stoik tahu betul hidup tidak selalu begitu cerah dan mereka ingin memiliki kendali atas hal-hal buruk yang terjadi setiap hari. Hal ini perlu menjadi bagian dari kehidupan orang-orang Kristen agar hidup dalam kedamaian. Terlepas dari sikap egosentris yang muncul, tentu harapan terbaik dari setiap orang Kristen adalah bahagia dengan apa yang Tuhan kerjakan dalam hidup mereka, sehingga penderitaan, kesesakan, ataupun kesedihan tidak menjadi alasan orang Kristen untuk tidak mengasihi maupun menyembah Yesus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoisisme dapat diterapkan dalam kehidupan orang Kristen karena memiliki karakteristik yang mirip.

Terdapat beberapa kesamaan antara stoisisme dan keyakinan Kristen. Salah satunya adalah bahwa keduanya menekankan pentingnya keberanian, ketabahan, dan kesabaran dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan dalam hidup. Baik stoisisme maupun keyakinan Kristen juga mengajarkan tentang pentingnya menerima keadaan dan mengambil kendali atas reaksi kita terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita. Keduanya menekankan pentingnya menjaga sikap positif dan menghargai kebahagiaan yang diberikan dalam hidup kita, meskipun dalam situasi yang sulit. Namun, ada perbedaan yang signifikan antara stoisisme dan keyakinan Kristen, terutama dalam pandangan tentang Tuhan dan konsep tentang keselamatan dan kehidupan

abadi. Keyakinan Kristen menekankan bahwa keselamatan dan kehidupan abadi hanya bisa dicapai melalui iman dan kepercayaan pada Yesus Kristus sebagai Tuhan dan juru selamat, sementara stoisisme tidak memiliki pandangan yang sama tentang Tuhan dan keselamatan. Dengan demikian, meskipun ada beberapa kesamaan antara stoisisme dan keyakinan Kristen dalam hal sikap dan karakteristik yang ditekankan, perbedaan dalam pandangan tentang Tuhan dan keselamatan dapat mempengaruhi bagaimana keduanya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

A. Setyo Wiowo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.

Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri & Ayu Mayasari. "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Vol. 3, no. 2 (September 2021): 99–104.

Ajeng Maelany. "Realisasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf." *Gunung Djati Conference Series* 9 (June 2022): 271–282.

Annas, Mohd, and Shafiq Ayob. "Pemikiran Kebahagiaan Dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas." *Jurnal Peradaban* 12, no. 1 (December 2019): 01–25.

Arezah, Ersaliya, and Rachmayati Eka Safitri. "Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z." *Jurnal Abdimas Indonesia* 2, no. 4 (December 2022): 550–554.

Bahrul Afif. "Konsep Etika Epikuros Dan Problem Media Sosial." *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 1, no. 2 (March 2019): 95–116.

Bertens, Kees. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.

Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is & Yulianti. "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (February 2022): 162–180.

Emina, Kemi Anthony. "The Ethical Values and Leadership Practices in Deuteronomy." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 7, no. 1 (January 2023): 1–12.

Epictetus. *How To Be Free An Ancient Guide to the Stoic Life*. Edited by A. A Long. New Jersey: Princeton University Press, 2018.

Grant Nixon. "Pandangan Resensi Buku: Identitas Gender Yang Muncul: Memahami Beragam Pengalaman Kaum Muda Masa Kini." *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 17, no. 1 (May 2021): 102–106.

Hafid Rustiawan. "Perspektif Tentang Makna Baik Dan Buruk." *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 2 (December 2019): 132–141.

Harefa, Febriaman Lalaziduhu. "Menggunakan Konsep Inkarnasi Yesus Sebagai Model Penginjilan Multikultural." *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 16, no. 1 (2020): 50–61.

Haryono, Timotius. "Pelayanan Multifungsi Profesional Kristen Dalam Konteks Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 3, no. 2 (September 2021): 72–85.

I Dewa Gede Darma Permana. "Degradasi Etika Dan Moral Sebagai Problematika Generasi Milenial." *GUNA WIDYA: Jurnal Pendidikan Hindu* 8, no. 1 (March 2021): 46–64.

Indonesia, Komisi, and Perlindungan Anak. *Catatan Pelanggaran Hak Anak Tahun 2021 Dan Proyeksi Pengawasan Penyelenggaraan Perlindungan Anak Tahun 2022*. Jakarta, January 2021.

Jhon Christianto Simon. "Pemikiran Filsafat John Calvin Tentang Manusia Dan Relevansinya Hingga Di Era Pandemi." *Jurnal Teologi(JUTEOLOG)* Vol. 2, no. 1 (December 2021): 34–59.

Juniarni, Lia, Gina Nurdina, Habibah Dwi Aryanti, and Andri Pranata Dwi. "Sehat Mental For Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan* 1, no. 1 (August 2021): 8–17.

Laron, Seth. *Stoicism: The Practical Guide To A Virtuous Life And Unshakable Happiness*. Amerika: Committee of the American Bar Association, 2015.

Lintina, April, Winardinta Setyowati, Ririn Isma Sundari, and Ita Apriliyani. "Gambaran Tingkat Stres Pada Keluarga Lansia Dengan Demensia." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 1, no. 1 (August 2022): 119–124.

Marcus Aurelius, Seneca & Epictetus. *Stoik Six Pak*. Edited by George Long. New Jersey: Enhanced Media, 2014.

nahrawi, Jalaluddin, and Nabilla Puti Syafira. "Represenasi Citra Positif Islam Dalam Film Kingdom of Heaven." *Medina-Te : Jurnal Studi Islam* 15, no. 1 (August 2019): 58–74.

Remegises Danial Yohanis Pandie. "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Etika Kristen." *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 3, no. 1 (March 2023): 33–48.

Riyani, Nidya Ulfa. "Konsep Sikap Bijaksana Sebagai Bentuk Pengendalian Emosi Dalam Perspektif Taoisme." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (December 2022): 122–137.

Sitanggang, Murni Hermawaty. "Kebahagiaan Dan Penderitaan Dalam Hidup Menggereja Di Era Disrupsi: Analisis Surat Filipi." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (February 2022): 369–382.

Soleman Kawangmani. "Pola Apologetika Kontekstual Untuk Memberitakan Kabar Baik Kepada Suku Jawa Wong Cilik." *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* Vol. 1, no. 2 (September 2019): 59–71.

Teguh Ibrahim, Ani Hendriani. "Kajian Reflektif Tentang Etika Guru Dalam Perspektif Ki Hajar Dewantara Berbalut Filsafat Moral Utilitarianisme." *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 1, no. 2 (April 2017): 135–145.

Tim Penulis Komnas Perempuan. *Perempuan Dalam Himpitan Pandemi Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak Dan Keterbatasan Penanganan Di Tengah Covid-19*. Jakarta, March 2021.

Tumanggor, Raja Oloan. "Pemahaman Well-Being Dari Perspektif Filsafat." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018): 350.

Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Safitri &, and Fenti Febriani. "Mengelola Stress Dan Emosi Negative Dalam Perspektif Stoisisme." *nternational Conference on Tradition and Religious Studies* 1, no. 1 (October 2022): 200–210.