

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Buku Filosofi Teras

1. Biografi Henry Manampiring

Henry Manampiring yang sering disebut dengan “Om Piring di Sosial Media lahir pada 17 Agustus. Informasi mengenai biografinya tidak mudah didapatkan. Tahun kelahirannya tidak pernah ia sebutkan dicatatan biografinya baik itu dibuku, blog maupun media sosial. Henry Manampiring mengenyam pendidikan di Universitas Padjajaran dengan gelar Sarjana Ekonomi Akutansi. Dilanjutkan dengan progam *Master of Business Administrasion*, dari *Melbourne Bussiness School, Universittas of Melbourne, Australia*.

Henry Manampiring adalah seorang praktisi periklanan, dengan kekhususan strategi merek dan komunikasi. Selama lebih dari 20 tahun berkarier, Hensry sudah bekerja di perusahaan dan biro iklan multinasional besar seperti Coca-cola Indonesia, Facebook, Leo Burnett, dan Ogilvy dengan mengerjakan strategi komunikasi pemasaran untuk merek-merek besar klien multinasional dan nasional. Riset perilaku konsumen adalah minat utamanya yang akhirnya membantunya menulis buku.

Ia juga menjadi seorang pegiat media sosial. Selain menggunakan media sosial sebagai hiburan dan sumber informasi, media sosial menjadi kanal penting baginya untuk terus berinteraksi dengan generasi muda. Melalui media sosial Henry dapat mengetahui topik-topik hangat yang sedang dibicarakan kaum muda dan menyerap aspirasi serta harapan mereka.¹ Bisa dikatakan media sosiallah yang membantu Henry mendapatkan inspirasi untuk menulis buku. Ia menggunakan twitter dengan akun *@newsplatter* Kegiatannya di Twitter telah menghantarkan Henry memperoleh penghargaan *Influencer Award 2019*. Penghargaan tersebut diberikan oleh Badan Ekonomi Kreatif (Bekraf), bekerjasama dengan Direktorat Jendral Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, didukung oleh kementerian Komunikasi dan Informatika, BNI

¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 319

dan INALUM. Penghargaan diberikan dalam rangkaian acara The Future Is Here di Hotel Novotel, Bogor, Jawa Barat 12 April 2019. Acara tersebut diadakan sebagai wujud apresiasi pemerintah terhadap para *influencer* yang menginspirasi dan memberikan pengaruh positif melalui media sosial.

2. Karya-karya Henry Manampiring

Karya Henry Manampiring bisa disebut banyak diminati khususnya kaum milenial karena banyak membahas tentang permasalahan terkini yang ia dapat dari media sosial. Henry juga masih aktif menulis di blog pribadinya henrymanampiring.com. Ia mulai menulis di blog pada tahun 2005. Kesenangan membaca, pekerjaan dalam riset perilaku konsumen, saran dari rekan kerja, serta kegiatannya di media sosial inilah yang kemudian menarik minat Henry untuk menulis. Filosofi Teras adalah bukunya yang kelima. Dalam perjalanan menulisnya, Henry sudah menulis banyak artikel dan beberapa buku antara lain:

1. Cinta (Tidak Harus Mati) 2014
2. *The Alpha gilrs Guide* 2015
3. *The alpha Girls Playbook* 2016
4. 7 kebiasaan orang yang nyebel banget 2016
5. Filosofi Teras 2018

3. Gambaran Umum Buku Filosofi Teras

Buku filosofi teras adalah sebuah buku pengantar Filsafat Stoa yang dibuat khusus sebagai panduan moral anak muda. Buku ini ditulis untuk menjawab permasalahan tentang tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi dalam skala nasional, terutama yang dialami oleh anak muda. Keunggulan Buku Filosofi Teras yaitu dibuat dengan kolaborasi beberapa pihak mulai dari tokoh yang dirasa ahli dalam bidang psikologi, sampai *illustrator* yang menambah daya tarik dalam buku Filosofi Teras. Buku Filosofi Teras menggunakan bahasa yang ringan dan mudah untuk dimengerti. Alih-alih menggunakan bahasa yang baku dan resmi buku Filosofi Teras lebih menekankan bahasa kekinian yang sering digunakan oleh kalangan milenial sehingga mudah dipahami pembaca. Meskipun demikian penggunaan ejaan tetap memerhatikan Kaidah Bahasa Indonesia yang sudah ditentukan.

Buku Filosofi Teras dilengkapi dengan catatan survei kekhawatiran nasional yang telah dilakukan oleh Henry

Manampiring sebagai sumber data untuk penulis sebelum akhirnya diterbitkan.

Buku Filosofi Teras berisi 320 halaman pada cetakan ke-empat tahun 2019. Buku filosofi Teras berisi 12 bab yang unik dan menarik. Berikut beberapa bab yang dibahas dalam buku Filosofi Teras antara lain:

a. Survei Kekhawatiran Nasional

Berisi tentang hasil survei nasional yang telah dilakukan oleh Henry Manampiring yang menambah persoalan tentang tingkat kekhawatiran masyarakat pada saat ini terutama pada anak muda. Dilakukan pada November 2017 sebanyak 3.634 responden mulai dari usia 38 tahun sampai dengan 18 tahun. Mulai dari tingkat kekhawatiran hidup sebanyak 63%, kekhawatiran pendidikan 53%, kekhawatiran *relationship* (berpasangan 30%, jomblo 30%), kekhawatiran bisnis 33%, kekhawatiran keuangan 53%, kekhawatiran sebagai orang tua 53%, dan kekhawatiran sosial politik yang paling banyak yaitu 76%.

b. Sebuah Filosofi Yang Realistis

Filosofi teras adalah aliran filsafat Yunano-Romawi kuno yang berusia lebih dari 2000 tahun dan masih tetap relevan untuk kondisi manusia zaman sekarang. Bukan merupakan agama kepercayaan namun dapat digunakan untuk melengkapi cara menjalani hidup di era milenial saat ini. Tujuan utama filosofi teras adalah hidup dengan mengendalikan emosi negatif, dan hidup dengan kebajikan atau bagaimana kita hidup sebaik-baiknya sebagai manusia.

c. Hidup Selaras Dengan Alam

Hidup selaras dengan alam adalah bagaimana kita hidup dengan menggunakan rasio dan nalar yang membedakan kita dengan binatang.

d. Dikotomi Kendali

Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari “*thing we can control*”, hal-hal yang ada dibawah kendali kita. Dengan kata lain kebahagiaan sejati hanya datang dari dalam bukan dari hal-hal eksternal yang berada bukan dalam kendali kita, contoh: kejadian-kejadian yang akan datang menimpa kita yang kita tidak pernah tau sebelumnya.

e. Mengendalikan Interpretasi Dan Persepsi

Manusia seringkali disalahkan bukan oleh hal-hal atau peristiwa, tetapi oleh opini, interpretasi, penilaian/*value judgment* akan hal-hal atau peristiwa tersebut. Filosofi Teras tidak memisahkan antara emosi dan nalar/rasio. Emosi (negatif) dianggap sebagai akibat dari nalar/rasio yang keliru. Pada dasarnya kita mampu untuk menganalisis sebuah peristiwa/objek dengan rasional, khususnya untuk memisahkan antara fakta objektif dari penilaian atau opini subjektif kita. Langkah-langkah yang bisa dilakukan dengan akronim S-T-A-R (*Stop-Think & Assess-Respond*) yang dapat dipraktikkan saat kita mulai merasakan emosi negatif.

f. Memperkuat Mental

Premeditation malorum adalah teknik memperkuat mental dengan membayangkan semua kejadian yang mungkin terjadi di hidup kita di hari ini dan kedepannya. Berbeda dengan kekhawatiran tidak beralasan, *premeditation molorum* kita bisa mengenali peristiwa di luar kendali kita dan memilih bersikap rasional. Hubungan kita dengan rejeki adalah “pengguna” atau “peminjam”, kita harus selalu siap ketika segala rejeki dan keberuntungan kita diminta kembali oleh Dewi Fortuna.

g. Hidup Diantara Orang Yang Menyebalkan

Filosofi Teras sangat menaruh perhatian pada hubungan antar manusia, karena para filsuf Stoa percaya bahwa manusia adalah makhluk sosial. Di balik perilaku menyebalkan orang lain, kemungkinan besar tidak ada motivasi/niatan jahat, tetapi ketidaktahuanmu *ignorance*. Orang yang melakukan perbuatan menyebalkan karena tidak tahu (*ignorant*) seharusnya dikasihani bukan dimarahi. Tidak ada yang dapat merendahkan jiwa kita. Kemarahan kita jauh lebih merusak daripada penyebab kemarahan itu sendiri. Tugas kita adalah membangun atau menolerir mereka. Selalu melakukan kejujuran, karena kejujuran adalah bagian dari selaras dengan alam dan ketidakjujuran membawa kerugian disaat ini juga.

h. Menghadapi Kesusahan Dan Musibah

Dalam Filosofi Teras “musibah” dan “kesusahan” adalah opini/*value judgment* yang ditambahkan oleh kita sendiri. Walaupun musibah, bencana, dan kesusahan

yang menimpa sering kali berada di luar kendali kita, respon kita atasnya sepenuhnya ada ditangan kita sendiri. Filsuf Stoa melihat semua kesusahan sebagai kesempatan melatih/virtue/arête/kebajikan kita. Saat kita tertimpa kesusahan kita bisa memikirkan virtue yang bisa dilatih oleh keadaan ini. Kita bisa mengalahkan cobaan dan penderitaan dengan betahan menanggungnya (*endure*), bagaikan atlet yang dengan keras kepala membuat lelah lawannya. Latihan menderita selain membantu kita menghadapi kesusahan juga dapat membuat kita kembali bersyukur apa yang sudah kita miliki.

i. Menjadi Orang Tua

Dalam bab ini menjelaskan bahwa ketika menjadi orang tua hendaknya mebiasakan anak untuk menggunakan nalar dan rasio, dikotomi kendali dengan teladan orang tua, menyadari bakat adalah nasib serta percaya bahwa kita semua bisa berkembang menjadi lebih baik, anak laki-laki dan perempuan adalah sejajar sehingga pendidikannya harus sama.

j. Cityzen of The World

Memaparkan bahwa sebagai warga dunia kita tidak boleh membeda-bedakan suku, agama, ras, kebangsaan untuk dapat bersikap manusiawi.

k. Tentang Kematian

Segala sesuatu yang selaras dengan alam adalah termasuk kematian. Hidup bukan soal panjangnya tetapi soal kualitasnya. Hidup yang selaras dengan alam menggunakan nalar menjalankan kebajikan sehingga membawa hidup yang baik bahkan hidup yang singkat sekalipun.

l. Penutup

B. Deskripsi Data Penelitian

Buku Filosofi Teras merupakan buku bertema *self improvement* yang ditulis oleh seorang *influencer* berbakat Henry Manampiring. Filosofi Teras termasuk aliran filsafat pada zaman Yunani Kuno yaitu Filsafat Stoa yang sudah ada sejak 2000 tahun yang lalu. Konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras disebut mampu apabila digunakan untuk mengatasi tingkat kekhawatiran dan problematika yang ada dikalangan anak muda era milenial. Hal ini disampaikan dalam kutipan buku filosofi teras:

“Apa buktinya bahwa filsafat stoa relevan? Apakah generasi milenial yang hidup dengan gadget dan media sosial masih perlu membaca filsafat? Untuk kita di zaman now, ajaran yang asal-usulnya sudah ribuan tahun bukankah sudah zadul?”²

Filosofi teras atau Filsafat Stoa dipopulerkan oleh tiga tokoh kekaisaran romawi yaitu Epictetus, Marcus Aurelius, dan Seneca. Ketiga tokoh tersebut lahir dari latar belakang yang berbeda. Epictetus pada saat itu diketahui sebagai seorang budak, sedangkan Marcus Aurelius adalah kaisar pada zaman romawi, dan Seneca adalah penasihat hukum. Mereka sama-sama menggunakan Filsafat Stoa sebagai jalan untuk bertahan hidup pada zaman itu. Filosofi teras berbeda dengan aliran filsafat pada umumnya karena Filosofi Teras lebih menekankan pada praktik dan cara-cara dibandingkan dengan diskusi atau pembahasan abstrak. Dari penjelasan tersebut Filsafat Stoa dirasa relevan apabila digunakan untuk mengatasi problematika di era milenial dan canggihnya teknologi pada zaman milenial ini karena dari sejarahnya Filosofi Teras dapat digunakan oleh berbagai kalangan serta latar belakang yang berbeda-beda dan lebih menekankan cara-cara yang dapat dipraktikan. Berdasarkan kutipan yang tertulis dalam buku Filosofi Teras, bahwa:

“Sebagai buku populer, Filosofi Teras memakai data dari psikiatri, survei, hingga wawancara dengan praktisi media sosial, sehingga buku ini menyentuh hal-hal yang sehari-hari dialami generasi milenial sampai mereka yang berumur 50-an tahun.”³

Melihat realita yang ada pada anak muda dari berbagai kalangan saat ini masih mengalami kesulitan dan mengalami berbagai persoalan sehingga menimbulkan kekhawatiran yang mengakibatkan terhambatnya aktivitas guna mendukung berkembangnya potensi diri untuk mencapai kebahagiaan.

Selain membahas tentang Filsafat Stoa secara keseluruhan Buku Filosofi Teras juga menyajikan contoh permasalahan yang sering kita alami dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai contoh penyelesaian masalah dengan menggunakan Filsafat Stoa. Selain itu, banyak sekali kutipan-kutipan menarik yang dituliskan menggunakan bahasa sederhana

² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, ix

³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, xvii

yang dapat mengubah pemikiran apabila dipahami. Tujuan utama Filosofi Teras adalah:

1. Hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, *baper*, dll) agar mendapatkan hidup yang tenteram. Ketentraman ini kita dapatkan dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.
2. Hidup mengasah kebajikan (*virtue*). Terdapat empat kebajikan utama menurut Stoisisme, yaitu:
 - a) Kebijaksanaan (*wisdom*) kemampuan mengambil keputusan terbaik disituasi apapun.
 - b) Keadilan (*justice*) memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.
 - c) Keberanian (*corage*) keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar.
 - d) Menahan diri (*temperance*) disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri atas nafsu dan emosi.⁴

Kemudian dari data yang diperoleh melalui hasil analisis konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras selanjutnya menganalisis menggunakan kajian Psikologi, Islam, serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Filosofi Teras

Filsafat Stoa atau sering disebut dalam terjemahan bahasa dengan Filosofi Teras yaitu aliran filsafat besar pasca Aristoteles di Yunani. Filsafat Stoa didirikan oleh Filsuf Yunani bernama Zeno. Filsafat Stoa di populerkan oleh tokoh muda mulai abad pertama masehi dengan tokoh-tokoh: Seneca, Epictetus, Kaisar Marcus Aurelius yang masing-masing memiliki latar belakang yang berbeda. Titik tolak dari seluruh Filsafat Stoa adalah rasa kagum terhadap tatanan dan keteraturan yang ada di dunia ini. Kemunculan kaum Stoa ditandai dengan pengajaran dari Filsuf Zeno dari Citium sekitar tahun 300 SM. Menurut kaum Stoa hidup manusia berpusat pada usaha untuk hidup seperti *logos universal* sebagai dasar hidup moral. Prinsip dasar kaum Stoa adalah penyesuaian diri dengan alam. Artinya adalah manusia dalam proses penyesuaian dengan alam melakukan langkah demi langkah yang kemudian menjadikan alam semesta menjadi miliknya yaitu dengan dirinya sendiri, kemudian lingkungan

⁴ Henry Manampiring, “*Filosofi Teras*”, (Jakarta, Kompas 2019), 27

terdekat, dan akhirnya seluruh realitas. Dengan demikian manusia sudah menyatukan diri dengan keseluruhan yang ada. Pengertian Stoa sering dikenal dengan kebebasan. Kebebasan yang dimaksud tidak berarti manusia terbebas dari takdir melainkan manusia akan mencapai kebebasan apabila ia dengan sadar rela menyesuaikan diri dengan alam dan hukum alam yang tidak bisa dihindari.

a) Definisi Kebahagiaan Filsafat Stoa

Bagi kaum Stoa kebahagiaan terletak dalam keutamaan moral sendiri, dalam tekad kehendak untuk melakukan kewajiban. Berhadapan dengan kewajiban akal budi itu nilai-nilai duniawi tidak berarti apa-apa. Manusia harus bersikap keras terhadap dirinya sendiri. Manusia harus melaksanakan hawa nafsu dan kecondongan-kecondongan yang rendah. Ajaran keutamaan dalam Stoa selain keutamaan moral adalah keadilan, keberania, penguasaan diri, dan kemanusiaan.

Lahir dari dunia dan jaman dahulu yang kuno dan penuh dengan gejolak, kaum Stoa membidik kehidupan sehari-hari. Dunia sekarang yang disebut dengan dunia modern tidak akan memiliki situasi yang sama dengan keadaan Filsuf Stoa jaman dahulu. Namun, kaum Stoa memiliki keyakinan bahwa apa yang mendasari permasalahan pada jaman sebelum mereka dan jaman yang akan datang tidak jauh berbeda.⁵

Dari pemaparan diatas menurut Stoa, bahagia adalah apabila kita terbebaskan dari emosi negatif atau segala perasaan yang mengganggu. Kunci kebahagiaan bagi Stoa adalah ketika manusia terhindar dari nafsu-nafsu yang tidak jelas, kecanduan akan sesuatu, emosi marah, kehilangan kendali, dendam yang terpendam, kecemasan yang obesif, rasa kesal berlebihan yang dapat dirangkum dalam empat jenis emosi negatif yaitu rasa takut, rasa sesal atau pahit, rasa senang atau nikmat.⁶ Menurut Stoa kebahagiaan adalah hal dari dalam bukan dari hal-hal yang eksternal. Filsafat Stoa atau Filosofi Teras diyakini kaum Stoa mampu dan relevan digunakan bahkan pada zaman milenial saat ini.

⁵Mahdiyyah, Konsep kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring (Prespektif Teori Kebahagiaan Al-Farabi, (Skripsi, IAIN Surakarta,2020),

⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), xv

b) Unsur-unsur Kebahagiaan Filsafat Stoa

Setelah dilakukan analisis terdapat tiga unsur utama kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* yaitu:

1) Hidup Selaras Dengan Alam

Dalam konteks *nature*, Stoisisme menekankan satu-satunya hal yang dimiliki “manusia” dan membedakannya dari “binatang”. Hal tersebut adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakannya untuk hidup berkeadilan (*life of virtue*). Manusia yang hidup selaras dengan alam artinya manusia yang mengedepankan nalar, akal sehat, dan rasio ketimbang hawa nafsu. Selain memiliki nalar, Stoisisme percaya bahwa sifat alami manusia adalah makhluk sosial. Artinya hidup sebagai bagian dari kelompok lebih besar. Karena menurut Stoisisme percuma apabila manusia bersikap bijak dan tahu banyak hal namun memutus hubungan dengan sesamanya. Dan sebaliknya percuma jika aktif dalam kelompok sosial namun tidak menggunakan nalar dalam bersosialisasi. Maka dengan itu, penggunaan nalar dan sosial harus beriringan. Kemudian yang menjadi pembahasan selanjutnya adalah keterkaitan segala sesuatu di dalam hidup. Hidup selaras dengan alam menuntut kita menyadari adanya keterkaitan (*interconnectedness*) di kehidupan ini. Stoisisme melihat segala sesuatu di alam semesta ini sebagai keterkaitan, bagaikan jaring-jaring raksasa, termasuk semua peristiwa di dalam hidup sehari-hari.⁷ Dari pemaparan di atas hidup selaras dengan alam menurut Stoisisme yaitu menggunakan nalar dan melakukan tindakan sehari-hari dan tidak mengedepankan hawa nafsu, menjadi makhluk sosial yang bersosialisasi dengan nalar dan akal sehat, menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam ini adalah hal yang saling berkaitan yang sudah terjadi bagaikan jaring-

⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 36-39

jaring raksasa seperti rantai peristiwa yang panjang.

2) Dikotomi Kendali

Dalam kutipan “*Some things are up to us, some things are not up to us*” oleh Epictetus yang mempunyai arti “ada hal-hal dibawah kendali (tergantung pada) kita, ada hal-hal yang tidak dibawah kendali (tidak tergantung pada) kita.” Menjelaskan bahwa ada hal-hal dalam hidup yang bisa diri sendiri kendalikan, dan ada yang tidak. Hal itu disebut prinsip Dikotomi Kendali. Kaum stoa mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari apa yang dapat kita kendalikan. Dengan kata lain kebahagiaan hanya datang dari dalam. Sebaliknya kebahagiaan dan kedamaian sejati tidak bisa digantungkan kepada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan oleh diri sendiri. Bagi Filsuf Stoa menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal diluar kendali diri seperti perlakuan orang lain, popularitas, kekayaan adalah tidak rasional. Namun Dikotomi Kendali mendapat protes yang valid karena menurut beberapa ahli terdapat sebagian hal-hal dari luar yang dapat dikendalikan. Kemudian Dikotomi Kendali menjadi trikotomi kendali. Jika Dikotomi Kendali terdapat dua aspek yaitu hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan, trikotomi kendali menjadi:

- a) Hal-hal yang bisa dikendalikan (opini, persepsi dan pertimbangan diri sendiri)
- b) Hal-hal yang tidak bisa dikendalikan (cuaca, opini, dan tindakan orang lain)
- c) Hal-hal yang sebagian bisa dikendalikan (sekolah, pekerjaan, perlombaan, hubungan dengan pasangan) dengan cara memisahkan tujuan (*internal goal*) dengan hasilnya (*outcome-nya*).⁸ Belajar untuk tidak menginginkan hal-hal yang ada diluar kendali diri sendiri berbeda dengan pasrah.

⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 46-92

Namun dengan sadar mesyukuri apa yang telah dimiliki dan mengendalikan pikiran dari khawatir akan hal-hal yang belum didapatkan yang diluar kendali. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Dikotomi Kendali adalah menyadari bahwa sebagai manusia terdapat hal-hal yang berada diluar kendali diri sendiri. Sehingga mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang dialami sehari-hari. Dengan Dikotomi Kendali masing-masing individu mampu menyadari bahwa hal-hal eksternal yang berada diluar kendali tidak sepatutnya di sesali dan dapat mengendalikan respon terhadap hal-hal tersebut. Namun, kemudian muncul trikotomi kendali yang menjelaskan bahwa terhadap hal-hal yang diluar kendali manusia yang masih dapat diubah. Yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri seperti karir, sekolah, prestasi dll. Dengan kata lain Dikotomi Kendali memberikan pengertian bahwa sebagai manusia baiknya memiliki control emosi yang baik agar dapat merespon hal-hal diluar kendali dengan bijaksana dan hidup lebih tenang.

- 3) Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi
Para stoisism berpendapat bahwa segala sumber kekhawatiran, kesedihan, dan keresahan seseorang terdapat didalam pikiran mereka sendiri. Dengan kata lain emosi negatif yang muncul setelah mengalami peristiwa tertentu terjadi karena opini ataupun persepsi diri mereka sendiri. Sama halnya dalam kutipan Epicentus berikut:

“Bukan hal-hal atau peristiwa tertentu yang meresahkan kita, tetapi pertimbangan, pikiran, persepsi, akan hal-hal dan peristiwa tersebut.”

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dalam suatu kejadian bukan peristiwa

ataupun hal-hal yang dapat meresahkan seseorang akan tetapi bagaimana orang tersebut mempertimbangkannya, atau memikirkannya dan persepsi diri atas peristiwa tersebut. Menurut filosofi teras banyak emosi negatif muncul akibat interpretasi otomatis. Senada dengan Marcus Aurelius bahwa sesungguhnya dalam diri manusia memiliki kendali terhadap rasa cemas, khawatir, dan emosi negatif lainnya. Dengan cara menggunakan nalar dan kodrat manusia dengan konsep *nature* untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Selain itu Filosofi Teras menawarkan cara lain yang disebut S-T-A-R. Yang dimaksud disini adalah cara untuk dapat mengendalikan interpretasi dan persepsi ketika emosi negative muncul akibat respon otomatis terhadap suatu peristiwa. S-T-A-R singkatan dari Stop- Think & Asses – Respond, merupakan langkah yang dapat dilakukan seperti Stop atau berhenti ketika keresahan atau emosi negatif yang lain mulai muncul. Think & Asses yaitu berpikir dan dinilai. Setelah berhenti untuk merasakan emosi negatif sebaiknya peristiwa yang telah terjadi dan dinilai. Apa yang menjadi penyebab peristiwa tersebut yang kembali dikaitkan dengan Dikotomi Kendali, kemudian apabila sudah menemukan pemikiran atas peristiwa tersebut nilai makna yang didapatkan dari terjadinya peristiwa tersebut.

Dengan kata lain mengendalikan interpretasi dan persepsi pada bab ini menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki keterkaitan antara emosi dan nalar atau rasio. Emosi negatif dianggap sebagai akibat dari nalar atau rasio yang keliru. Maka untuk menghindari emosi negatif yang mengganggu perlu usaha untuk mengendalikannya. Sehingga dalam menjalani kehidupan dapat lebih tenang dan bahagia. Inilah mengapa filsafat stoa mengatakan bahwa kebahagiaan menurut stoicism terletak pada dalam diri manusia itu

sendiri bukan dari hal-hal eksternal. Karena dengan mengendalikan interpretasi dan persepsi diri sendiri sama dengan mengendalikan emosi negatif sehingga dapat membuat hidup lebih tenang dan bermakna.⁹

c) **Ciri-ciri Orang yang Bahagia**

Dari hasil analisis, orang yang merasakan kebahagiaan memiliki ciri sebagai berikut:

Ciri Utama	Ciri Tambahan
Hidup Selaras dengan alam, dikotomi kendali, mengendalikan interpretasi dan presepsi	Daya Tahan, <i>Self Esteem</i> , Makna dan tujuan, Hubungan Positif

Isi dari ciri utama sama dengan apa yang dijelaskan pada unsur-unsur kebahagiaan diatas, kemudian untuk ciri tambahan dijelaskan bahwa:

Daya Tahan	Saat ada yang salah dalam hidup, biasanya memerlukan waktu sejenak untuk kembali ke keadaan normal.
Keyakinan diri (<i>Self Esteem</i>)	Secara umum memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri.
Makna dan Tujuan	Umumnya merasa apa yang dilakukan dalam hidup bermakna dan bermanfaat.

⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 94 - 117

Hubungan positif	Mempercayai bahwa ada orang-orang dalam hidup yang benar-benar peduli.
------------------	--

2. Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras Menurut Kajian Psikologi

Konsep kebahagiaan sering menjadi pembahasan yang telah dijelaskan berbagai ahli dan bidang keilmuan. Konsep kebahagiaan menurut kajian psikologi telah dibahas pada pembahasan sebelumnya. Kebahagiaan adalah fitrah manusia. Setiap manusia dari berbagai latar belakang dan segala status yang di idamkan adalah kebahagiaan dan ketenangan. Namun pada kenyataannya tidak setiap manusia dapat memenuhi kebahagiaan yang hakiki dan mulia.

Telah diketahui sebelumnya bahwa filsafat merupakan dasar keilmuan. Banyak para ahli filsafat atau sering disebut dengan filsuf membahas tentang kebahagiaan dalam berbagai macam teori dan pemikiran-pemikiran yang beragam. Kali ini salah satu filsafat yang membahas tentang kebahagiaan adalah Filsafat Stoa. Filsafat Stoa adalah salah satu aliran filsafat pada zaman romawi kuno. Filsafat stoa berbeda dan memiliki keunikan yaitu lebih menekankan terhadap cara-cara atau praktik daripada pemikiran atau teori-teori yang abstrak. Konsep kebahagiaan menurut Filosofi Teras merupakan hasil adaptasi dari Filsafat Stoa, yaitu: kebahagiaan merupakan hal yang didapatkan melalui pengendalian emosi negatif dan penerapan terhadap kebajikan atau *virtue* yaitu kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri atau menahan diri. Dalam pembahasan ini, peneliti akan memaparkan bagaimana koherensi konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras menurut kajian psikologi.

Menurut Martin Seligman kebahagiaan adalah dimana manusia lebih mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada peristiwa yang buruk. *Authentic Happiness* menurut Martin Seligman yaitu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang membuat emosi negatif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi

apapun seperti absorsi dan ketertlibatan.¹⁰ Dari beberapa poin konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman, terdapat beberapa poin yang sesuai dengan konsep kebahagiaan Filosofi Teras, yaitu:

a. Kebijaksanaan dan Pengetahuan (*wisdom and knowledge*)

Menurut Seligman kebahagiaan dapat dicapai dari rasa syukur yang timbul sebagai hikmah dari pembelajaran seumur hidup terhadap kehidupan sendiri. Sebagai manusia diharuskan melakukan interaksi sosial agar dapat menjadi seseorang yang berpikir jauh lebih kritis dan cerdas dan nantinya dapat lebih mudah menyelesaikan persoalan yang ada dilingkungan.

Terdapat beberapa kalimat yang mengindikasikan adanya kebijaksanaan dan pengetahuan dalam buku Filosofi Teras. Berikut ini kalimat yang peneliti temukan:

- 1) “Dalam Konteks nature dari manusia, Stoisisme menekankan satu-satunya hal yang dimiliki manusia yang membedakannya dengan binatang adalah nalar, akal sehat, rasio dan kemampuan untuk hidup berkebijaksanaan (life of virtue). Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar.”¹¹

Kutipan (1) mengandung unsur kebijaksanaan dan pengetahuan. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa manusia memiliki nalar sebagai sumber untuk menjalankan kehidupan. Nalar yang dimiliki manusia adalah sumber memperoleh pengetahuan. Pengetahuan yang dihasilkan dari proses berpikir menggunakan nalar, akal, dan rasio sehingga manusia dapat berbuat kebijaksanaan. Dengan demikian manusia dapat memperoleh kebahagiaan yaitu dengan cara

¹⁰ Lilim Halimah dkk, “Sabar dan Authentic Happiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah Di Bandung”, *Jurnal Psikologi Islam* 6 no. 12, (2019), 17

¹¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 36

menggunakan nalar untuk memperoleh pengetahuan dan berbuat kebajikan yaitu salah satunya bersikap bijaksana dalam menjalani kehidupan.

2) “Hidup mengasah kebajikan (virtues). Ada empat kebajikan utama menurut Stoisisme: a. Kebijaksanaan (wisdom). Kemampuan mengambil keputusan terbaik dalam situasi apapun.”¹²

3) “Hidup selaras dengan alam menuntut kita menyadari adanya keterkaitan (interconnectedness) dikehidupan ini. Stoisisme melihat segala sesuatu di alam semesta ini sebagai keterkaitan bagaikan jaring-jaring raksasa termasuk semua peristiwa di dalam hidup kita sehari-hari. Dengan kata lain kejadian-kejadian yang ada di dalam hidup kita ini hasil rantai peristiwa yang panjang, dari peristiwa yang besar sampai peristiwa yang terkesan “remeh” sekalipun.”¹³

Kutipan (2-3) mengandung unsur kebijaksanaan dan pengetahuan. Dari kutipan tersebut dijelaskan bahwa kebajikan menurut Stoisisme salah satunya yaitu *wisdom* atau kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang dimaksud adalah kemampuan mengambil keputusan dalam situasi apapun. Kutipan 3 menjelaskan hal yang terkait yaitu dengan menyadari bahwa manusia hidup menggunakan nalar dan rasio sehingga manusia menyadari pula bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini adalah hal-hal yang saling terkait. Nalar, akal, dan rasio yang dimiliki manusia menuntut manusia untuk berpikir dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertidak bagaimana dalam hidup yang dijalani.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi yang menunjukkan adanya

¹² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 27

¹³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 39

persamaan konsep kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras dengan Konsep kebahagiaan yang dikemukakan oleh Martin Seligman yaitu kebijaksanaan dan pengetahuan. Telah dijelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat kebajikan yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai kebahagiaan di dunia. Kebijaksanaan dan pengetahuan sangat dibutuhkan manusia sebagai jalan untuk mengambil keputusan yang baik dan benar agar tetap tenang menjalani kehidupan dengan berbagai persoalan yang ada.

b. Keberanian (*courage*)

Dalam hidup seringkali kita dihadapkan pada tantangan dan hambatan yang terkadang mampu melemahkan kita sebagai manusia. Namun keberanian, semangat, ketekunan dan integritas adalah bekal dalam mencapai kebahagiaan yang sebenarnya.

Terdapat beberapa kalimat yang terdapat dalam buku Filosofi Teras yang mengindikasikan adanya keberanian (*courage*). Berikut ini yang peneliti temukan:

- 1) “Keberanian (*courage*); keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar. Ini bukan “berani” dalam makna sempit seperti bernyali masuk kandang singa (walaupun jika kita membaca kisah hidup para filsuf Stoa, rasanya mereka juga akan berani masuk kandang sing ajika memang perlu...)”

Kutipan (1) mengandung unsur keberanian. Sama halnya dengan konsep kebahagiaan Martin Seligman. Filsafat Stoa juga menggunakan kebajikan (*virtue*) sebagai tujuan utamanya. Selain itu kebajikan yang digunakanpun sama yaitu keberanian (*courage*). Dalam kalimat tersebut menjelaskan bahwa yang ingin dicapai Filsafat Stoa yaitu hidup dengan mengasah kebajikan salah satunya adalah keberanian. Keberanian yang

dimaksud adalah berani berpegang pada prinsip yang benar dalam menjalani kehidupan di dunia.

- 2) “Jika ingat empat kebajikan/virtue dalam Filosofi Teras (keberanian, kebijaksanaan, menahan diri/temperance dan keadilan), maka dua diantaranya (keberanian dan menahan diri) adalah sikap menghadapi hal-hal diluar kendali dia atas. Manusia yang rasional diharapkan bisa menahan diri dari keinginan akan hal-hal diluar kendali kita (harta benda, reputasi, kenikmatan ragawi seperti makanan, minuman, seks, kesehatan). Sebaliknya, keberanian timbul karena kita sadar kebahagiaan kita tidak tergantung pada hal-hal diluar kendali kita. Jika kekayaan, reputasi, kesehatan kita diambil dari kita, kita bisa tetap bahagia, jadi mengapa harus takut?”¹⁴

Kutipan (2) mengandung unsur keberanian. Dari kalimat tersebut dijelaskan bahwa filosofi teras menggunakan kebajikan salah satunya yaitu menahan diri dan keberanian. Menurut Filosofi Teras keduanya saling terkait. Keberanian yang dimaksud dari kedua kalimat tersebut yaitu dengan menahan diri dan menyadari bahwa terdapat hal-hal diluar kendali manusia maka manusia tidak lagi perlu menggantungkan kebahagiaan dari hal-hal diluar kendali tersebut. Sehingga dengan menahan diri manusia timbul keberanian dalam menjalani kehidupan serta meraih kebahagiaan. Keberanian (courage) mencakup sifat keberanian, kegigihan, integritas, dan ketahanan yang digambarkan dari kisah Cinderella.¹⁵

¹⁴ Henry Manampiring, “*Filosofi Teras*”, (Jakarta, Kompas 2019), 53

¹⁵ Abdul Basid, dkk, “Autentisitas Kebahagiaan Dalam Novel Putra Salju 2011 Karya Salman El Bakhry; Kajian Psikologi Sastra”, *Jurnal Haluan Sastra Budaya* 2, no.2, (2018), 128

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa keberanian merupakan aspek penting bagi manusia yang berakal yang hidup di dunia. Keberanian yang dimaksud adalah adanya prinsip baik dalam hidup sebagai dasar untuk berbuat baik dan benar. Keberanian dalam Buku Filosofi Teras banyak dibahas salah satunya digambarkan dalam kisah Cinderella yang dengan gagah berani tetap menjalani kehidupan meskipun melewati banyak persoalan dan penderitaan dalam hidupnya. Pemaparan ini dibahas dalam konsep dikotomi kendali.

c. Kemanusiaan (*Humanity*)

Kebahagiaan tidak lepas dari peran orang-orang disekitar kita. Manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian. Menurut Seligman nilai kemanusiaan dapat diartikan sebagai manusia hendaknya berbuat kebaikan dan kedermawanan yang akan membawa pada hubungan harmonis dalam kehidupan.

Terdapat kalimat yang mengandung unsur kemanusiaan dalam buku Filosofi Teras. Berikut yang peneliti temukan:

- 1) “Selain memiliki nalar, Stoisisme percaya bahwa sifat alami (*nature*) manusia adalah *social creates* (makhluk sosial). Artinya, kita harus hidup sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar. Jika ini digabungkan dengan prinsip manusia harus menggunakan nalar tadi, seorang praktisi Stoa seharusnya hidup secara sosial, yaitu tidak mengisolasi diri dari manusia lainnya, dan juga berhubungan dengan orang lain secara rasioanal.”¹⁶
- 2) “Tujuan utama dari filosofi teras adalah hidup dengan emosi negatif yang terkendali, dan hidup dengan kebajikan (*virtue/arete*) atau bagaimana kita hidup

¹⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 39

sebaik-baiknya seperti seharusnya kita menjadi manusia.”¹⁷

Pada kutipan (1-2) mengandung unsur kemanusiaan. Dalam kalimat tersebut menjelaskan bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang merupakan kodrat manusia sejak lahir atau dalam filsafat stoa dikenal dengan konsep nature. Sebagai seorang yang mempraktikkan filsafat stoa dalam kehidupan sehari-hari maka harus dapat bersosialisasi dengan orang lain. Karena menurut kaum Stoa, akan sia-sia apabila manusia dapat menjadi bijak dalam segala hal namun memutuskan hubungan dengan sesamanya. Begitupun sebaliknya akan sia-sia pula jika manusia aktif secara sosial namun tidak menggunakan nalar atau rasio sehingga dikuasai dengan emosi negatif. Sesuai dengan unsur kemanusiaan dalam konsep kebahagiaan Martin Seligman yaitu manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri di dunia. Sebagaimana telah dijelaskan bahwa sebagai manusia yang berakal maka hendaknya senantiasa menyalurkan cinta kasih dan berbuat kebaikan.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi antara konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* dengan konsep kebahagiaan Martin Seligman yaitu kemanusiaan. Bahwa pada dasarnya manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Kemanusiaan dibahas dalam konsep kebahagiaan Buku *Filosofi Teras* dengan penjelasan bahwa sebagai makhluk sosial manusia harus menggunakan akal atau nalar agar dapat bersosialisasi dengan nalar sehingga dan menggunakannya untuk menyebarkan energy positif serta cinta kasih sebagai sesama manusia.

d. Keadilan (*Jusitce*)

Menurut Seligman kebahagiaan dapat diraih ketika ada keadilan yang dijunjung tinggi, artinya tidak ada yang curang dan dicurangi. Sebagai

¹⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 33

manusia dalam sebuah populasi hendaknya harus saling menghargai hak dan kewajiban antar sesama manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Terdapat kalimat yang menunjukkan unsur keadilan dalam buku *Filosofi Teras*. Berikut yang peneliti temukan:

- 1) “Keadilan (justice): memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.”¹⁸
- 2) “Contohnya begini. Bayangkan jika kita terus-menerus berusaha mengikuti pendapat pacar. Pacar senang kamu berambut pendek, padahal kamu berambut panjang, kemudian kamu turuti dengan memotong rambut. Pacar senang film Star Wars, padahal pendapat kamu semua film Star Wars bodoh sekali, tapi kau tetap nonton. Pacar ingin berhubungan seks, padahal kamu sebenarnya ingin menjaga keperawanan sampai menikah tapi kamu turuti kemauannya. Kemudian kamu hamil, lalu pacar kamu kabur. Akhirnya kau tinggal sendirian, dengan rambut pendek, film Star Wars dan perut melendung. Semua karena kamu terus-menerus diperbudak pendapat orang lain. Contoh ini ekstrim, tetapi relevan di banyak aspek hidup lain.”¹⁹

Dalam kutipan (1-2) mengandung unsur keadilan. Kalimat tersebut menunjukkan unsur keadilan, yaitu adil dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain. Kutipan (1) mengajarkan bahwa manusia yang berakal hendaknya berlaku jujur dan adil dalam memperlakukan orang lain. Kutipan (2) menunjukkan bahwa selain adil dan jujur, keadilan yang dimaksud yaitu menghargai hak dan kewajiban diri sendiri serta orang lain. Menyadari bahwa masing-masing manusia memiliki hak dan kewajiban yang harus dipenuhi. Dengan menyadari hal tersebut manusia akan damai dan tentram dalam

¹⁸Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 27

¹⁹Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 75

menjalin hubungan. Kewajiban manusia adalah menghargai hak orang lain. Begitupun sebaliknya. Kutipan diatas menunjukkan bahwa menghargai hak dan kewajiban orang lain dimulai dengan menghargai diri sendiri. Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi antara konsep keadilan dalam buku *Filosofi Teras* dan Martin Seligman yaitu keadilan sebagai kebajikan utama dalam instiusi sosial, sebagaimana kebenaran dalam sistem pemikiran. Keadilan tidak membiarkan pengorbanan yang dipaksakan pada segelintir orang diperberat oleh sebagian besar keuntungan yang dinikmati banyak orang. Dalam pengertian ini keadilan dipersepsikan setiap orang menerima hak, sesuai dengan hak yang dimilikinya.

e. *Tempramen (Temperance)*

Kebahagiaan dapat dicapai apabila manusia memiliki emosi yang fluktuatif mampu mengekspresikan perasaan dan keinginan dengan baik. Kebahagiaan erat kaitannya dengan *sefl control* atau control diri yang baik, artinya apapun yang terjadi dalam hidup manusia tidak melakukan hal-hal yang nantinya akan disesali.

Terdapat kalimat yang mengindikasikan unsur trempramen dalam buku *Filosofi Teras*. Berikut yang peneliti temukan:

- 1) “Menahan diri (temperance): disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri (atas nafsu dan emosi).”²⁰
- 2) “Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari “*thing we can control*”, hal-hal yang dibawah kendali kita. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari dalam. Sebaliknya, kita tidak bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati kepada hal-hal tidak bisa kita kendalikan. Bagi para filsuf Stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan,

²⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas 2019), 28

seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status, dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan lainnya adalah tidak rasional.”²¹

- 3) “Mulai dari keputusan “kecil”, misalnya panik melihat sale sepatu di mall (interpretasi otomatis yang harus dilawan, “ADUH KAPAN LAGI ADA SALE SEPERTI INI, WALAUPUN GUE GAK BUTUH SEPATU KE 200...”), sampai keputusan “besar”, misalnya diajak menikah masih muda, sampai peristiwa hidup yang mengguncang kita, misalnya PHK atau kematian mendadak keluarga dekat. Memberikan diri kita kesempatan untuk berpikir rasional hampir selalu lebih baik dibandingkan dengan terus-menerus membiarkannya ditarik ke sana sini oleh emosi.”²²

Dalam kutipan (1-3) mengandung unsur *temperamen* (*temperance*). Kalimat-kalimat tersebut menunjukkan *temperamen* yaitu berkaitan dengan menahan diri atau kontrol diri. Menurut Stoisisme kebahagiaan dapat diraih apabila seseorang dapat mengontrol hal-hal dari dalam yaitu diri sendiri. Mulai dari persepsi, perlakuan, dan respon terhadap hal-hal diluar kendali kita. Dari kalimat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan unsur yang paling penting untuk mencapai kebahagiaan. Sama dengan Martin Seligman, Stoisisme berpikiran bahwa unsur utama untuk mengendalikan respon terhadap hal-hal diluar kendali yaitu persepsi diri sendiri terhadap hal tersebut. Mulai dengan mengendalikan diri atau persepsi dalam diri kemudian *outcome* maupun respon yang keluar juga akan mengikuti. Emosi negatif maupun tindakan atau respon dari suatu kejadian tergantung bagaimana diri kita dalam mengartikannya.

²¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 49

²² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 106

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.²³ *Self control* merupakan suatu sikap yang dimiliki individu yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri kearah yang lebih baik, yang akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya. Maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu konsekuensi yang positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.²⁴

Kontrol diri menurut Stoisism bertujuan agar individu mampu menggunakan rasio dalam merespon segala sesuatu sehingga respon yang diberikan terhadap suatu kejadian tidak membebani dan keputusan yang diambil tidak membawa penyesalan. Hal tersebut juga dimaksudkan agar emosi yang diterima terhadap kejadian diluar yang tidak menyenangkan tidak selalu direspon dengan

²³ Romadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri, Definisi dan Faktor", *Journal of Inovative Counseling, Theory, Practice and Research* 3, no.2, (2019), 62

²⁴ Wisiantoro, dkk, "Hubungan Kontrol Diri dan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Integratif* 5 no.1, (2017), 17

emosi negatif karena individu menyadari bahwa terdapat hal-hal diluar kendali yang tidak dapat dirubah kecuali mengendalikan persepsi diri sendiri. Melihat ini, sama dengan Stoicism, Martin Seligman menggambarkan kontrol diri sebagai usaha untuk mengurangi emosi negatif sehingga individu mendapatkan emosi positif sebagai hasil kontrol diri yang dilakukan dan kebahagiaan dapat diraih. Dengan demikian terdapat koherensi antara konsep kebahagiaan menurut Filosofi Teras dengan konsep kebahagiaan Martin Seligman yaitu kontrol diri.

Koherensi merupakan suatu pola keterkaitan antara bagian yang satu dengan bagian yang lain, sehingga kalimat memiliki kesatuan makna yang utuh. Dengan kata lain, bahwa koherensi mengandung makna pertalian antara kalimat yang satu dan yang lainnya. Koherensi juga berarti hubungan timbal balik yang serasi antar unsur dalam kalimat. Hubungan koherensi adalah keterkaitan antara bagian yang satu dengan bagian lainnya, sehingga kalimat memiliki kesatuan makna yang utuh.²⁵

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan dari kajian Psikologi Martin Seligman memiliki koherensi dengan konsep kebahagiaan Filosofi Teras. Koherensi yang paling dekat antara keduanya yaitu empat kebajikan Filosofi Teras sama dengan kabajikan untuk memperoleh kebahagiaan yang dijelaskan Martin Seligman, yaitu: kebijaksanaan dan pengetahuan, keadilan, keberanian, menahan diri, dan juga penekanan tentang pengendalian emosi. Konsep kebahagiaan keduanya menekankan kebajikan dan juga pengendalian emosi sebagai aspek yang dapat mempengaruhi manusia dalam memperoleh kebahagiaan.

²⁵ Mandia Nyoman, "Koehesi Dan Koherensi Sebagai Dasar Pembentukan Wacana Yang Utuh", *Jurnal Sosial dan Humaniora* 8, no,2 (2017), 179

3. Analisis Konsep Kebahagiaan Buku Filosofi Teras Menurut Kajian Islam

Sebagaimana telah dijelaskan dalam bab sebelumnya. Pandangan tentang kebahagiaan dijelaskan dalam berbagai kajian salah satunya selain psikologi adalah kajian Islam. Dalam pembahasannya beberapa Filsuf Islam banyak menemukan konsep-konsep kebahagiaan yang tidak lepas bersumber dari Al-Qur'an dan hadis. Salah satu filsuf Islam yang terkenal dengan konsep kebahagiaan yaitu Al-Farabi. Jika sebelumnya telah ditemukan koherensi antara konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras dengan kajian Psikologi Martin Seligman. Pembahasan selanjutnya yaitu peneliti melakukan lanjutan dengan mencari koherensi konsep kebahagiaan dalam buku filosofi teras dengan kajian Islam yaitu konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi. Berikut hasil analisis konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras dengan kajian Islam Al-Farabi:

a. Keutamaan Teoritis

Keutamaan teoritis merupakan pemahaman terhadap segala sesuatu yang ada (*being*) yang isinya adalah ilmu pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan yang dapat menghantarkan manusia dalam hal utama yaitu, Tuhan. Selain itu dibahas pula dalam hal menyikapi kekayaan dan persoalan duniawi seperti harta dan benda. Kegunaan pengetahuan ini digunakan untuk mengetahui batas puas dan tuntas manusia terhadap persoalan duniawi termasuk harta dan benda.

Terdapat beberapa kalimat yang mengindikasikan adanya keutamaan teoritis dalam buku Filosof Teras, yaitu:

- 1) "Hidup selaras dengan alam menuntut kita menyadari adanya keterkaitan (*interconnectedness*) di kehidupan ini. Stoisisme melihat segala sesuatu di alam semesta sebagai keterkaitan, bagaikan jaring-jaring raksasa, termasuk semua peristiwa di dalam hidup kita sehari-hari. Dengan kata lain, kejadian-kejadian yang ada di dalam

hidup kita adalah hasil rantai peristiwa yang terkesan “remeh” sekalipun.”²⁶

Kutipan (1) menunjukkan bahwa adanya keutamaan teoritis. Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah hasil dari rantai peristiwa yang saling terkait. Pengetahuan disini berperan untuk menyadarkan manusia bahwa keadaan dan peristiwa yang dialami saat ini merupakan hasil dari keterkaitan dengan alam.

- 2) “Jadi, jika suatu hari kita menginjak *e’ek* kucing di jalan (umumnya tidak sengaja, saya tidak pernah kenal dengan orang yang senang menginjak *e’ek* kucing...), maka ini bukanlah sebuah peristiwa acak/*random*, tetapi adalah hasil rantai banyak peristiwa lain. Misalnya, si kucing *e’ek* di situ karena memang sudah kebetul dan pada saat itu titik tersebut tampak nyaman untuk si kucing buang hajat. Kemudian, kita pas sedang melewati jalanan tersebut dan sibuk *stalking* media sosial mantan sampai tidak memperhatikan jalan, dan *JREK!* Terinjak *e’ek* kucing itu oleh kita.”²⁷

Kutipan (2) menceritakan bukti keterkaitan alam yang sekaligus menjelaskan konsepnya yang hampir sama seperti takdir dimana semua kejadian yang terjadi, sedang terjadi serta akan terjadi telah ditetapkan oleh Tuhan, yang baik maupun buruk. Dalam kutipan tersebut terdapat keutamaan teoritis tentang pengetahuan yang sampai sebab pertama yaitu Tuhan. Meskipun Filsuf Stoa menganggap keterkaitan alam adalah bagian dari mekanisme itu sendiri, namun sebagian Filsuf Stoa mengontribusikannya pada Tuhan. Sehingga membuka peluang bahwa Sebab Pertama yang dimaksud adalah Tuhan, atau apabila dilihat dalam sudut pandang teori Al-Farabi sebagai muslim Tuhan yang dimaksud adalah Allah SWT.

²⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 39

²⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 39

- 3) “Setiap kali kamu melihat orang kaya, lebih baik cermati apa yang telah kamu miliki. Seandainya kamu tidak bisa melihat apa pun, kamu berada disituasi yang menyedihkan. Namun, jika kamu tidak memiliki keinginan akan harta benda, sadarilah bahwa kamu memiliki sesuatu yang lebih besar dan berharga. Atau ada seseorang yang mempunyai istri cantik dan kamu tidak memiliki keinginan memiliki istri cantik. Apakah menurut kamu (tidak memiliki keinginan akan harta/ istri cantik) ini adalah sepele? Berapa banyak dari mereka orang-orang kaya yang bersedia membayar untuk bisa menganggap remeh kekayaan, kekuasaan, dan semua perempuan yang mereka puja dan dapatkan?”²⁸
- 4) “Makna kedua ini sesuai dengan kalimat Seneca lainnya, “Jika kamu hidup selaras dengan Alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin.” Ingat bahwa “Alam” dalam Stoisisme lebih bermakna nalar manusia. Dengan kata lain, mereka yang hidup dengan nalarnya tidak pernah pernah (merasa) miskin, dan bisa mengenal kata cukup.”²⁹

Kutipan (3-4) menunjukkan adanya keutamaan teoritis. Kalimat tersebut menunjukkan bahwa ketika manusia hidup selaras dengan alam maka mereka hidup dengan nalar dan rasio. Pengetahuan yang diperoleh dari hal tersebut menuntun manusia untuk menyikapi harta dan benda maupun hal-hal duniawi lainnya dengan baik dan selalu merasa cukup akan apa yang dimilikinya. Stoisisme menjelaskan bahwa kekayaan dan harta benda merupakan hal-hal diluar kendali manusia yang sewaktu-waktu dapat hilang. Memiliki batas puas dan kesadaran diri merupakan pengetahuan dari batas puas dan tuntasnya. Karena kebahagiaan yang hakiki tidak

²⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 88

²⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 89

terjamin dari hal-hal duniawi melainkan dari ketenangan diri sendiri.

Dari pemaparan tersebut terdapat koherensi unsur keutamaan teoritis menurut teori Al-Farabi pada buku *Filosofi Teras*. Keutamaan teoritis menekankan pengetahuan sebagai jalan untuk memahami berbagai rangkaian kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mengetahui bagaimana menyikapi harta benda dan hal-hal diluar kendali lainnya, dan akhirnya jalan mencapai kebahagiaan dari dalam dapat diperoleh.

b. Keutamaan Berpikir

Berpikir merupakan proses yang mempengaruhi penafsiran terhadap rangsangan-rangsangan yang melibatkan proses sensasi, persepsi, dan memori.³⁰ Berpikir mengenai hal-hal yang tidak seharusnya dipikirkan seperti hal-hal remeh dan tidak penting merupakan indikasi utama manusia tidak memperoleh kebahagiaan. Kekhawatiran dan kecemasan merupakan hasil dari pola pikir yang memposisikan yang tidak penting menjadi penting. Untuk memperoleh kebahagiaan hendaknya manusia berpikir utama dari hal-hal demikian dapat dihilangkan atau paling tidak diminimalisir.

Terdapat kalimat dari buku *Filosofi Teras* yang peneliti temukan mengindikasikan keutamaan berpikir, yaitu:

- 1) “Dalam konteks *nature* dari manusia, Stoisisme menekankan satu-satunya hal yang dimiliki “manusia” yang membedakannya dari binatang. Hal tersebut adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakannya untuk hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar.”³¹

³⁰ Nur Kholis, “Mengurangi Kekerasan Terhadap Anak Berbasis Pendekatan Multikultura”, *Jurnal Al-Tahrir* 14 no.2, (2014), 436

³¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 36

- 2) “Some things are up to us, some things are not up to us. Yang artinya ada hal-hal di bawah kendali (tergantung pada kita, ada hal yang tidak dibawah kendali (tidak tergantung pada) kita.”³²
- 3) “Dalam Filosofi Teras, ada pemisahan antara apa yang bisa ditangkap oleh indra kita (*impression*), dan **interpretasi** atau **makna** atas apa yang kita lihat dan dengar tersebut (*representitation*). Kita sering kali gagal memisahkan keduanya. Pada umumnya, kita serta-merta memberikan interpretasi/ penilaian (*value judgment*) dan pemaknaan dari sebuah peristiwa yang dialami. Peristiwa itu sendiri hampir selalu netral, tetapi kemudian menjadi “positif” atau “negatif” karena interpretasi dan makna yang kita berikan.”³³

Kutipan (1-3) menunjukkan adanya unsur keutamaan berpikir dalam buku Filosofi Teras. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa manusia memiliki nalar yang membedakannya dengan binatang. Nalar yang dimiliki manusia merupakan anugerah sebagai sumber dalam menjalani kehidupan. Dengan nalar manusia dapat memperoleh pengetahuan untuk merespon peristiwa dan melakukan tindakan. Kutipan selanjutnya menjelaskan bahwa dalam kehidupan manusia terdapat hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Nalar berperan untuk mengetahui apa saja hal-hal yang diluar kendali maupun yang dapat dikendalikan. Hal-hal yang dapat dikendalikan adalah hal-hal yang semestinya dipedulikan. Seperti pertimbangan, opini atau persepsi, keinginan, tujuan, segala sesuatu yang merupakan pikiran atau tindakan diri sendiri.

Hal-hal diluar kendali meliputi tindakan orang lain, opini orang lain, reputasi/popularitas, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, cuaca, bencana, dan masih

³² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 144

³³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 95

banyak yang lainnya. Stoisisme mengajarkan bahwa nalar merupakan wujud dari selaras dengan alam. Setelah manusia hidup selaras dengan alam menggunakan nalar, akal, dan rasio untuk berpikir dan bertindak menyadari hal-hal dalam kendali dan luar kendali. Hal-hal diluar kendali itu tidak perlu dipedulikan secara serius. Tidak dipedulikan bukan berarti tidak penting namun memiliki batas agar tidak menguasai diri.

- 4) “Insight dari Filosofi Teras ini juga menghancurkan apa yang saya percayai sejak kecil mengenai emosi vs rasional. Dulu, saya selalu memisahkan “emosi” dari “nalar/rasio” sebagai dua kekuatan berbeda yang saling bertarung. Namanya pertarungan, selalu ada yang ‘kalah’ dan ‘menang’. Seolah-olah jika nalar menang dari emosi, maka kita menjadi manusia yang tenang dan terkendali. Sebaliknya, saat gantian emosi menang dari nalar, maka kita melakukan hal-hal yang destruktif. Ajaran Filosofi Teras menantang konsep tersebut dengan menjelaskan bahwa pada dasarnya semua emosi dipicu oleh penilaian, opini, dan persepsi kita. Keduanya saling terkait, dan jika ada emosi negatif, sumbernya ya nalar/ rasio kita sendiri.”³⁴

Kutipan (4) menjelaskan peran akal dalam pembentukan emosi. Akal dan emosi adalah dua hal yang saling terkait dan berpengaruh satu sama lain. Pendayagunaan akal berperan penting dalam membentuk emosi dari hasil kejadian atau peristiwa yang individu alami. Filosofi Teras menjelaskan bahwa akal dan emosi di ibaratkan sebagai dua komponen yang saling bertarung sama lain. Apabila pendayagunaan akal lemah maka individu akan dikuasai dengan emosi negatif. Namun, jika individu dapat mendayagunakan akal dengan baik maka dapat dikatakan ia akan menjadi manusia yang tenang. Dijelaskan pula bahwa emosi

³⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 98

negatif adalah hasil dari lemahnya pendayagunaan akal dalam menilai, dan menginterpretasi. Maka jika ada emosi negatif sumbernya adalah akal/nalar/rasio yang keliru.

- 5) “Inilah yang dimaksud oleh Marcus Aurelius, bahwa kita memiliki kendali terhadap rasa cemas, khawatir, dan emosi negatif lainnya, yaitu jika kita bisa mengendalikan interpretasi sebuah peristiwa secara rasional, sesuai dengan *nature* manusia untuk menggunakan nalar kita. Jika kita tidak menggunakan nalar, maka kita tidak ada bedanya dengan binatang. Bagaimana kucing yang dipegang oleh orang tidak dikenal, maka secara insting kucing tersebut berniat mancakar karena menganggap orang itu sebagai ancaman.”³⁵

Kutipan (5) menjelaskan bahwa emosi negatif sebenarnya dapat dicegah. Berkaitan dengan berpikir menggunakan akal dan rasio manusia dapat meninjau kembali kesan yang indera tangkap sebelum menginterpretasinya. Keutamaan berpikir yang terdapat dalam filosofi teras memiliki makna bahwa untuk mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya manusia harus menggunakan akal atau rasio untuk berpikir hal-hal yang baik dan bermanfaat.

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi antara unsur keutamaan berpikir menurut teori Al-Farabi dengan konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras. Persamaan paling kental terletak pada konsep hidup selaras dengan alam yang menjelaskan pendayagunaan akal/rasio/nalar yang membedakan manusia dengan binatang. Akal/rasio/nalar yang mempengaruhi timbulnya emosi pada individu yaitu emosi negatif yang muncul adalah sebagai hasil nalar yang keliru.

³⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 101

c. Keutamaan Moral

Moral merupakan adat istiadat aturan kesusilaan. Tolak ukur dalam berperilaku bermoral sesuai dengan nilai-nilai, etika, atau kesesuaian sesuai dengan nilai-nilai kaidah atau kebenaran.³⁶ Keutamaan berpikir digunakan untuk membedakan hal benar dan salah. Untuk memperoleh hasil yang maksimal keutamaan akhlak juga dibutuhkan.

Terdapat kalimat yang mengindikasikan adanya keutamaan moral yang terdapat dalam buku *Filosofi Teras*, yaitu:

- 1) “Hidup mengasah kebajikan (*virtues*). Ada empat kebajikan utama menurut Stoisisme adalah:
 - a. Kebijaksanaan (*wisdom*): kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apapun.
 - b. Keadilan (*justice*): memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.
 - c. Keberanian (*courage*): keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar.
 - d. Menahan diri (*temperance*): disiplin, kesederhanaan, dan control diri (atas nafsu dan emosi)³⁷

Kutipan diatas menunjukkan unsur keutamaan moral. Keutamaan moral yang dijelaskan oleh Stoisisme merupakan keutamaan moral yang dapat dilaksanakan manusia selain mengendalikan emosi. Dalam kutipan diatas dijelaskan bahwa untuk meraih kebahagiaan manusia hendaknya melakukan empat kebajikan, yaitu kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan menahan diri. Keutamaan tersebut merupakan keutamaan manusia sebagai makhluk hidup yang berakal. Artinya hanya manusia sebagai makhluk yang berakal yang dapat melaksanakan empat keutamaan tersebut, sehingga manusia menjalannya kodratnya selaras dengan alam.

³⁶ Ni Komang Rani Pradnyani, “Pendapat Tentang Moral di Zaman Nowa”, *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial* 1 no. 2, (2015), 54

³⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 26-27

Kutipan diatas sangatlah jelas apabila keutamaan moral yaitu dengan mengasah kebajikan merupakan elemen yang cukup penting agar manusia memperoleh kebahagiaan.

- 2) “Dalam Discourses, Epictetus berkata “Jangan biarkan peristiwa yang ada (di depanmu) menggoyahkan dirimu. Katakanlah (kepada peristiwa/ kejadian itu). Tunggu dulu; biarkan saya memreriksakanmu sungguh-sungguh. Saya akan mengujimu terlebih dahulu.” Bagi saya ini adalah teknik S-T-A-R di atas. Hampir 2000 tahun yang lalu Epictetus juga mengingatkan agar kita **tidak tergesa-gesa menilai**, apalagi bertindak atas apa yang kita rasakan dan pikirkan tanpa analisis terlebih dahulu.”³⁸

Kutipan diatas menunjukkan unsur keutamaan berpikir dan keutamaan moral. Filsafat Stoa mempunyai cara yang disebut S-T-A-R. Cara tersebut merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan ketika manusia mengalami berbagai macam emosi negatif akibat tindakan atau peristiwa yang di alami. Seperti yang telah dijelaskan dalam sub bab sebelumnya yaitu keutamaan berpikir. Keutamaan berpikir yaitu manusia harus dapat menggunakan akal dan nalar sebelum menginterpretasi peristiwa. Sedangkan keutamaan moral yang terdapat dalam kutipan tersebut adalah seharusnya manusia tidak bertindak sebelum menemukan nilai dari hasil berpikir yang sudah melalui proses analisis terlebih dahulu.

Filsafat Stoa memberikan teknik yang dinamakan STAR, merupakan acronim dari *Stop, Think, Assess-Respond*. STAR merupakan cara ketika manusia mendapati kejadian yang tidak mengenakkan seseorang sebaiknya menghentikan kesan pertama atau *reflex* dari pikiran yang muncul, memikirkan kembali, menilai kemudian mengambil tindakan. Menurut Filosofi Teras STAR dapat digunakan dalam situasi apapun. Filosofi teras mencontohkan peristiwa ketika berkendara di jalan

³⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 106

terdapat ibu-ibu yang sedang naik motor dengan tiba-tiba menghidupkan lampu sen kekiri padahal justru belok kekanan. Respon pertama yang dirasakan adalah kaget atau bahkan merasakan emosi negatif berupa marah dan seakan ingin mengumpat. Namun apabila seseorang melakukan teknik STAR maka yang harus dilakukan adalah menghentikan reaksi spontan tersebut, memeriksa kembali pikiran, dan melakukan respon yang lebih baik. Misalnya dengan berpikir bahwa mungkin ibu-ibu itu lupa, atau sebaiknya harus lebih berhati-hati dalam berkendara. Jika dalam Islam yaitu menggunakan akal untuk bersabar dan berprasangka baik kepada suatu peristiwa.

- 3) “Kamu salah jika kamu melakukan kebaikan pada orang dan berharap dibalas, dan tidak melihat perbuatan baik itu sendiri sebagai upahmu. Apa yang kamu harapkan dari membantu seseorang? Tidakkah cukup bahwa kamu sudah melakukan yang dituntut alam (*nature*)? Kamu ingin diupah juga? Itu bagaimana mata menuntut imbalan karena sudah melangkah. Memang sudah itu rancangan mereka... begitu juga kita manusia diciptakan untuk membantu sesama. Dan ketika kita membantu sesama, kita sudah melakukan apa yang sudah dirancang untuk kita. Kita melakukan fungsi kita. Marcus Aurelius (*Meditation*)”³⁹

Kutipan tersebut menjelaskan tentang Keutamaan Moral yaitu imbalan berbuat baik. Dalam kalimat tersebut menjelaskan apapun yang dilakukan manusia sekalipun itu berbuat kebaikan dapat direspon dengan tidak baik oleh orang lain. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa meminta imbalan dari berbuat kebaikan bukanlah konsep kebaikan dan bertentangan dengan sifat asli kebaikan itu sendiri. Kebaikan adalah tindakan yang selaras dengan alam. Dengan itu manusia juga akan selaras dengan alam jika melakukan kebaikan dengan fungsi akalunya bukan

³⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 163

semata untuk menerima imbalan atas kebaikan yang telah dilakukan.

d. Keutamaan Berkreasi

Berkreasi merupakan kegiatan melakukan sesuatu dari hasil pemikiran. Menurut Al-Farabi keutamaan berkreasi atau berkerja dan berkarya adalah hasil pemikiran yang menjadi suatu kreativitas yang akan menjadi utama bila berada ditangan yang utama, sebab segala yang mereka hasilkan pasti akan bermanfaat untuk memenuhi tujuan-tujuan yang utama. Tujuan utama yang dimakud adalah pencapaian puncak kebahagiaan yang tertinggi.⁴⁰

Terdapat kutipan yang mengindikasikan unsur keutamaan berkreasi dalam buku *Filosofi Teras*, yaitu:

- 1) “Perhatikan konsistensi prinsip “hidup selaras alam”. Rajin berkerja dan berkarya tidak dilihat sebagai sekedar jerih payah untuk bertahan hidup atau memupuk kekayaan, tetapi sudah bagian jati diri manusia. Di dalam Stoisisme tidak ada ancaman dosa untuk kemalasan, hanya kita diingatkan bahwa dengan malas bekerja, kita sudah mengingkari Alam dan *nature* kita sebagai binatang-binatang yang rajin!). Kemudian, tanpa keselarasan dengan Alam, kita akan semakin sulit meraih kebahagiaan dan ketentraman batin sejati.”⁴¹

Kutipan diatas mengandung unsur keutamaan berkreasi. Bekerja dan berkarya merupakan salah satu usaha bagi manusia yang dilakukan untuk meraih kebahagiaan. Menurut kaum Stioisisme sudah disebutkan bahwa manusia yang selaras dengan alam adalah manusia yang menggunakan akalnyanya. Akal merupakan ciri khusus manusia yang membedakannya dengan makhluk yang lain. Bekerja dan berkarya adalah hasil aktivitas manusia yang menjadi panggilan hidup. Jika manusia ingin meraih kebahagiaan maka hendaknya manusia menggunakan akal

⁴⁰ Savitri Yolanda, *Kebahagiaan Prespektif Al-Farabi*, (UIN Syarif Hidayatullah, 2019), 57

⁴¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 85

untuk kerja dan menghasilkan karya bukannya bermalasan. Sederhananya manusia yang dapat mencapai kebahagiaan sejati adalah seorang yang hidup selaras dengan alam. Melihat pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi keutamaan berkreasi dengan Filosofi Teras. Hal ini ditandai dengan adanya konsep bekerja dan berkarya sebagai salah tindakan hidup selaras dengan alam untuk mencapai kebahagiaan.

Melalui pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat koherensi antara konsep kebahagiaan dalam Filosofi Teras dan teori Filsuf Islam Al-Farabi. Koherensi yang paling menonjol terletak pada keutamaan berpikir yang dalam Filosofi Teras berada pada pembahasan hidup selaras dengan alam yaitu pendayagunaan rasio, nalar, akal serta pembahasan konsep Dikotomi Kendali. Keutamaan berpikir berfungsi untuk membedakan mana pemikiran yang baik dan bermanfaat. Dengan demikian seseorang dapat terbebas dari *impression* yang mengakibatkan interpretasi otomatis yang membuatnya terhindar dari emosi negatif. Seorang yang menggunakan pemikiran untuk mengalisa peristiwa maka dapat membedakan hal-hal mana saja yang seharusnya dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan sejati dalam hidup.

4. Analisis Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Filosofi Teras Menurut Kajian Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Bimbingan dan Konseling merupakan upaya praktis dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dengan lingkungannya.⁴² Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan pemberian layanan melalui praktik secara langsung maupun tidak langsung.

Tugas dan Fungsi Bimbingan dan Konseling adalah sebagai fasilitator dalam membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang di alami. Layanan yang diterima konseli

⁴² Kamaludin, "Bimbingan dan Konseling sekolah", *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 17 no. 4 (2011), 448

yang diberikan oleh Guru BK disekolah antara lain; empat bidang layanan yaitu pribadi, sosial, belajar, karir. Beberapa jenis layanan meliputi layanan dasar, reponsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Serta menggunakan teknik-pendekatan seperti *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Cognitive Behavior Therapy*, *Behavioral*, *Client-Center*, *Therapy Gestalt*, *Transaksioanal*, *Psikoanalitic*, dan *Therapy Realitas*.

Sederhanya Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan tujuan untuk membantu konseli memahami diri sendiri, sebagai makhluk Tuhan maupun makhluk sosial. Kemampuan memahami diri sendiri penting bagi siapa saja agar dapat menghadapi kehidupan yang lebih baik. Dengan kata lain Bimbingan dan Konseling diberikan untuk membantu klien atau peserta didik mendapatkan kebahagiaan hidup.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa fitrah manusia adalah untuk memperoleh kebahagiaan. Agar dapat meraih kebahagiaan manusia harus dapat mengatasi persoalan dan peristiwa yang terjadi dengan baik dan benar. Filosofi Teras merupakan Filsafat Romawi-Yunani kuno yang disebut relevan digunakan dalam mengatasi persoalan di era milenial yang menekankan cara-cara atau praktik. Dalam pembahasan ini kebahagiaan yang ditekankan dalam buku Filosofi Teras adalah keadaan psikis yang tenang dan terhindar dari emosi negatif.

Setelah di analisis menggunakan kajian Bimbingan dan Konseling peneliti menemukan kutipan-kutipan yang megindikasikan praktik atau penerapan Filosofi Teras dalam penyelesaian persoalan atau permasalahan yang memiliki koherensi dengan layanan Bimbingan dan Konseling, antara lain:

a. *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*, dalam kutipan berikut:

- 1) “Dalam contoh sidang skripsi, internal goal adalah belajar yang rajin, benar-benar memahami materi skripsi, latihan presentasi berulang-ulang, sampai presentasi power point yang dibuat cantic dan profesional. Sepanjang kita

sudah berupaya dilakukan di dalam kendali kita. Nilai dari skripsi adalah outcome (hasil) yang berada diluar kendali. Jadi, menjadi stress dan khawatir mengenai hasilnya adalah hal yang irasional”⁴³

- 2) “Memilih kuliah. Gue mau kuliah sesuai minat gue, tapi kalo gue masuk jurusan itu, gue dikatain bego sama temen-temen...”⁴⁴
- 3) “Kehadiran media sosial membuat efek pendapat orang lain justru semakin dahsyat, karena apapun yang kita *post* di media sosial bisa dinilai, disetujui, atau dicela oleh ratusan, bahkan ribuan orang di internet. Coba jujur berapa kali kita mem-post sesuatu di media sosial dengan harapan mendapatkan banyak *likes*, *views*, dan menambah jumlah *follower*?”

Kutipan diatas menunjukkan koherensi unsur permasalahan yang hampir sama dengan pendekatan REBT. Permasalahan tersebut dapat ditangani dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling. Terapi rasional emotif behavior adalah sebuah pendekatan dalam keilmuan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Langkah ini menjadikan seorang klien agar memperbaiki gangguan emosionalnya dan mengubah pemikiran irrasioanalnya.⁴⁵ Bimbingan dan Konseling memiliki teknik dan pendekatan salah satunya yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakukan, kekhawatiran, dan

⁴³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 64

⁴⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 73

⁴⁵ Putra Ahmad dan Yulia Fitria, “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3 no.2, (2020), 4

ketidak yakinan diri.⁴⁶ Allbert Ellis menyebutkan “Rasional Terapi”. Ellis melakukannya karena ingin menekankan masalah emosi didasarkan pada pemikiran irrasional dan bahwa jika kita mengatasi masalah ini secara efektif kita perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran rasionalnya.⁴⁷

Kutipan diatas terletak pada pembahasan Dikotomi Kendali dalam buku Filosofi Teras. Pada kutipan (1) dicontohkan peristiwa sidang skripsi. Persiapan yang matang ketika akan menjalankan sidang skripsi adalah hal-hal dalam kendali orang tersebut. Namun apabila orang tersebut mengalami cemas, khawatir hingga stress akan hasil yang diperoleh itu di anggap sebagai hasil dari pemikiran irrasional. Dikotomi Kendali menjelaskan tentang hal-hal yang dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Persiapan yang matang adalah hal yang dapat dikendalikan, pemikiran tentang hasil adalah hal yang tidak dapat dikendalikan, kemudian stress, cemas dan khawatir adalah emosi negatif hasil dari pemikiran irrasional. Maka Dikotomi Kendali merupakan cara untuk mengetahui dengan jelas mana saja hal-hal yang dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan agar terhindar dari emosi negatif. Sama halnya dengan pendekatan REBT. Hal-hal yang dikendalikan merupakan pemikiran rasional sedangkan hal-hal yang tidak dikendalikan merupakan pemikiran irrasional. Dengan mengetahui dan memahami pemikiran-pemikiran irrasional dari suatu peristiwa maka klien dapat terhindar dari emosi negatif dan akhirnya dapat melakukan tindakan yang baik sebagai hasil pemikiran rasionalnya.

⁴⁶ Stevani Hayu, dkk,” Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan Mahasiswa”, *Jurnal Konselor* 5 no.1, (2016), 17

⁴⁷ Hasan Bastomi, “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami Sebuah Pendekatan Integritas Keilmuan”, *Jurnal Guidance of Counseling* 2 no.2, (2018),25

Kutipan (2-3) merupakan contoh permasalahan yang sering terjadi dikalangan anak muda saat ini. Kutipan tersebut merupakan permasalahan yang timbul akibat mengikuti tirani opini orang lain. Seseorang terkadang lebih mendengarkan pendapat orang lain karena pemikiran irrasionalnya bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dari sana. Permasalahan pada kutipan (2) adalah khawatir diremehkan apabila mengikuti apa yang ia senangi. Dari sini dapat dilihat apabila rasa cemas, khawatir jika diremehkan adalah emosi negatif yang dirasakan. Jika hal ini tetap dilanjutkan kemungkinan yang muncul setelahnya adalah timbul stress karena terlanjur masuk kuliah yang sebenarnya tidak ia senangi ini adalah tindakan irrasional. Sehingga merasa tertekan, dan merasa tidak nyaman menjalani perkuliahan dan akhirnya mempengaruhi nilai akademiknya. Untuk menghindari kemungkinan tersebut, maka Dikotomi Kendali memberikan cara bahwa judgment *bego* dari pendapat orang adalah hal yang tidak dapat dikendalikan. Hal yang dapat dikendalikan yaitu tetap menjalani apa yang diinginkan yaitu memilih kuliah sesuai minat. Sama halnya dengan kutipan (3) pendapat orang lain disosial media, mengharapkan *likes, views, dan followers* adalah hal yang tidak dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Apabila seorang cemas dan khawatir mengenai hal tersebut berarti itu hasil dari pemikiran irrasional yang mengakibatkan timbulnya emosi negatif.

REBT dan Dikotomi Kendali memiliki koherensi yaitu dengan menggunakan akal, nalar, rasio untuk membedakan hal-hal yang dapat dikendalikan sebagai pemikiran rasional, dan yang tidak dapat dikendalikan sebagai pemikiran irrasional. Sehingga terhindar dari emosi negatif dan melakukan tindakan yang baik untuk mencapai hidup bahagia dan tenang. Seperti yang jelaskan Ellis bahwa karena manusia bisa

berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri.⁴⁸

- 4) “Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari *“things we can control”*, hal-hal yang di bawah kendali kita. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang *dari dalam*. Sebaliknya, kita bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati kepada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Bagi para Filsuf Stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan lainnya adalah **tidak rasional**⁴⁹.”
- 5) “Kita memiliki kebiasaan membesar-besarkan kesedihan. Kita tercabik di antara hal-hal masa kini dan hal-hal yang baru akan terjadi. Pikirkan apakah sudah ada bukti yang pasti mengenai kesusahan masa depan. Karena sering kali kita lebih disusahkan kekhawatiran kita sendiri.” – Seneca (*Letter from a Stoic*)⁵⁰
- 6) “Sebagian mungkin memakai alasan, “Bukankah kita harus belajar dari kesalahan masa lalu?” Setuju banget. Akan tetapi, kita harusnya bisa menarik garis antara belajar dari kesalahan masa lalu dan terobsesi terus masa lalu (gagal *move on*). Jujur saja, banyak dari kita (termasuk saya) yang masih kadang-kadang menyesali masa lalu. Menyesali

⁴⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung, Refika Aditama, 2013), 243

⁴⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019) hal 49

⁵⁰ Henry manampiring, *Filosofi Teras*, 129

tidakan/perkataan kita, atau orang lain (“Coba dulu DIA tidak berkata/berbuat begitu...”) – apa pun itu, jika sudah di masa lalu, maka tidak bisa di ubah lagi. Sudah selesai.

Kutipan (4-6) mengindikasikan koherensi antara pendekatan REBT dengan dikotomi kendali. Emosi negatif muncul akibat dari nalar yang keliru. Nalar yang keliru diperoleh dari peristiwa atau kejadian yang telah dialami seperti pengalaman hidup yang telah dinilai oleh akal dengan keliru. Kutipan tersebut mengindikasikan koherensi unsur pendekatan REBT dengan Dikotomi Kendali pada buku *Filosofi Teras*. Koherensi yang ditemukan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dan Dikotomi Kendali ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, khawatir, takut, benci, rasa bersalah dan marah yang diakibatkan individu berpikir irrasioanal dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu. Kemudian membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.⁵¹

b. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang terdapat dalam kutipan berikut:

- 1) “Mempelajari *Filosofi Teras* menyadarkan saya bahwa banyak dari emosi negatif kita merupakan akibat dari “intrepretasi otomatis” (representation) atas sebuah kejadian/peristiwa. Ada kejadian yang tidak enak menimpa kita, maka kita secara otomatis merasa didzalimi, diperlakukan tidak adil, ditimpa bencana, dihina, dan lain-lain, dan akhirnya emosi negatif pun menyusul, yaitu jadi merasa jengkel,

⁵¹ Yanti dan Saputra, “Penerapan Pendekatan REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa”, *Jurnal Fokus* 1 no. 6 (2018), 252

marah, takut, dendam, cemburu, putus asa, dan lain-lain.”⁵²

Kutipan tersebut mengindikasikan unsur pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Corey, konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses yang ditekankan untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang menstruktur pengalaman mereka sendiri. CBT ditunjukkan oleh konselor dalam membantu konseli dengan cara membuang pikiran-pikiran dan keyakinan buruk pada konseli untuk kemudian diganti dengan koonstruksi pola pikir yang lebih baik.⁵³

Kutipan (1) terdapat dalam pembahasan Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi pada buku *Filosofi Teras. Ajaran Filosofi Teras* tentang ini menjelaskan bahwa pada dasarnya semua emosi dipicu oleh penilaian, opini, persepsi individu. Keduanya saling terkait, dan jika ada emosi negatif sumbernya adalah nalar/ rasio/ pikiran kita sendiri.

Telah dijelaskan sebelumnya *Filosofi Teras* memiliki langkah-langkah untuk mengendalikan emosi negatif yang individu rasakan yang disebut STAR. STAR merupakan acronim dari *Stop – Think-Asses- Respond*. Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan *Filosofi Teras* menyarankan untuk melakukan langkah-langkah STAR berikut: Stop (berhenti), begitu merasakan emosi negatif langkah pertama yang dilakukan adalah berhenti dan jangan larut dalam perasaan tersebut. Think

⁵² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta, Kompas, 2019), 100

⁵³ Afan Abdul Jabar, dkk “Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir”, *Jurnal Selaras* 2 no.1 (2019), 39

dan Asses (dipikirkan dan dinilai) setelah menghentikan emosi negatif sejenak, individu dapat aktif berpikir. Dengan berpikir secara rasional individu dapat mengalihkan emosinya. Kemudian, mulailah Asses atau menilai apakah perasaan sedang dirasakan dapat dibenarkan atau tidak. Menilai dalam pembahasan ini adalah memisahkan fakta objektif dari interpretasi otomatis individu. Apakah yang terjadi adalah sesuatu yang didalam kendali atau diluar kendali menggunakan nalar. Respon yaitu setelah individu menggunakan nalar dan berupaya untuk rasional dalam mengamati setuasi, dan emosi sedikit menurun barulah individu memikirkan respon yang akan dipikirkan. Langkah tersebut dirasa sama dengan pendekatan CBT, yaitu mendayagunakan kognitif atau akal untuk mengubah perilaku atau respon terhadap situasi yang sedang dialami.

CBT sendiri juga tertulis dalam salah satu bab pada buku *Filosofi Teras*. Yaitu hasil wawancara dengan seorang psikolog klinis.

- 2) “Apa itu CBT (*Cognitive Behavior Therapy*?) CBT adalah pendekatan dalam psikologi yang menggabungkan teknik *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.”⁵⁴
- 3) “Mungkin enaknya pakai contoh. Seorang gadis muda berkali-kali gagal dalam percintaan, sehingga dia menjadi benci cowok, menjadi apatis terhadap *relationship*. Apa yang dilakukan jika menggunakan pendekatan CBT? Pertama, ditanyakan apa yang bikin takut. Apa yang dipikirkan mengenai *relationship*. Kita akan mencari tahu pemikiran apa yang tidak rasional soal *relationship*.”⁵⁵

⁵⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta; Kompas, 2019), 123

⁵⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 123

Kutipan tersebut dengan jelas menuliskan bahwa terdapat unsur CBT dalam buku *Filosofi Teras*. CBT memiliki koherensi dengan konsep yang dijelaskan pada buku *Filosofi Teras* terutama dalam pembahasan hal dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan serta langkah STAR. Menurut psikolog klinis tersebut jika individu harus menerima apa yang bisa dikendalikan dan apa yang tidak bisa dikendalikan adalah sehat. Penyebab kekhawatiran sering kali akibat dari *irrational beliefs* yaitu pendapat atau opini yang irasioanal. Terapi CBT berusaha mengatasi emosi negatif dengan mengubah pola pikir dan perilaku. Belajar menerima hal-hal yang tidak ada dibawah kendali bisa membantu individu mengatasi stress.

Jika digabungkan dengan menggunakan konsep dikotomi kendali individu akan mudah menyadari hal-hal apa yang dapat dikendalikan dan hal-hal apa yang tidak dapat dikendalikan, maka pendekatan CBT dalam membantu konseli menyelesaikan permasalahan akan lebih mudah. Sebagaimana konsep CBT bahwa perubahan pemikiran dapat mengubah perilaku dan perubahan perilaku juga dapat mengubah cara berpikir.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan pada buku *Filosofi teras* memiliki koherensi kajian Bimbingan dan Konseling yaitu pemberian layanan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan *Cogntive Behavior Therapy*. Yaitu terlihat pada langkah yang dapat digunakan dalam konsep Dikotomi Kendali, mengendalikan intepretasi dan persepsi yang diyakinkan dengan hasil wawancara dengan psikologi klinis bernama Wiwit puspitasari. Psikolog klinis tersebut menanggapi persoalan survei khawatir nasional yang dilakukan oleh penulis buku *Filosofi Teras* yaitu Henry Manampiring sebagai persoalan yang dapat diselesaikan dengan buku *Filosofi Teras*.

Buku *Filosofi Teras* memuat konten-konten serta pembahasan yang dapat digunakan dalam pemberian layanan Bimbingan dan konseling. Seperti yang terdapat dalam kutipan berikut:

“Awali setiap hari dengan berkata pada diri sendiri: hari ini saya akan menemui gangguan, orang-orang yang tidak tahu berterima kasih, hinaan, ketidaksetiaan, niat buruk, dan keegoisan – semua itu karena pelakunya tidak mengerti (*ignorant*) apa yang baik dan buruk. Saya tidak bisa disakiti oleh itu semua, karena tidak ada orang yang bisa menjerumuskan saya ke dalam perbuatan buruk, dan saya mampu untuk tidak menjadi marah atau membenci sesama saya; karena sesungguhnya kita dilahirkan ke dunia ini untuk bekerjasama...”⁵⁶

Kutipan tersebut memaparkan tips dari *Filosofi Teras* yaitu *Premeditation Molarium*: sebuah “Imunisasi Mental”. Buku *Filosofi Teras* membahas tentang bagaimana caranya memperkuat mental. Salah satu cara yang ditawarkan adalah *Premeditation Molarium*, pada tips ini tidak lepas dari konsep dikotomi kendali. Sebagian hal dalam kendali diri, dan sebagian hal tidak dalam kendali diri (yaitu hal-hal eksternal atau orang-orang lain). Dengan melakukan *Premeditation Molarium* individu telah mencabut sebagian ketidakpastian. Meskipun terkesan seperti menanamkan pemikiran negatif dalam diri, namun tips ini justru untuk mengurangi emosi negatif akibat hal-hal tidak terduga. Apabila sesuatu telah berubah dari tidak terduga menjadi dapat diantisipasi maka efek negatifnya akan jauh berkurang. Dapat dicontohkan pada peristiwa ketika individu akan melewati jalan raya yang sudah diprediksi akan macet. Sebaliknya apabila

⁵⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 130

hal-hal buruk yang dibayangkan ternyata tidak terjadi, maka kebahagiaan akan lebih terasa. Konsep *Premeditation Molarium* bukan merupakan *negative thingking* yang berakhir merugikan, karena diawali dengan konsep dikotomi kendali. Pada konsep dikotomi kendali telah diajarkan bahwa hal-hal eksternal yang tidak dalam kendali diri *indifferent*, tidak berpengaruh baik tidaknya dalam hidup. Berbeda dengan pikiran negatif yang menyiksa karena individu memberikan penilaian terhadap hal-hal eksternal.

Tips *Premeditation Molarium* dapat di aplikasikan dalam pemberian layanan konseling kepada individu yang mengalami gangguan emosi negatif salah satunya masalah kecemasan. Bahkan kepada individu yang sedang tidak mengalami permasalahan sekalipun, karena *Premeditation Molarium* datang dari nalar dan kepala dingin.

a. Relevansi Buku Filosofi Teras dalam BKPI

Progam bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari pelaksanaan pendidikan secara keseluruhan. Bimbingan bertujuan untuk membantu konseli agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas perkembangan (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral spiritual). Permasalahan hidup terasa semakin rumit di era yang global ini.⁵⁷ Di era kemajuan informasi media sosial menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia. Informasi perkembangan teknologi, politik, bisnis, sains dari berbagai belahan dunia dapat diakses dengan cepat dan mudah. Banjir informasi di era ini menghadirkan sejumlah dampak sosial. Problem yang muncul bukan bagaimana mendapatkan berita, namun

⁵⁷ Rosmawati, "Penerapan Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa", *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 no.1, (2017), 40

kurangnya kemampuan mencerna informasi yang benar. Fakta tidak berpengaruh untuk menggiring opini dibanding emosi dan keyakinan personal. Kondisi tersebut disebut sebagai *Post Truth*. Maka tidak heran jika saat ini banyak individu yang merasa tertekan, khawatir, cemas, depresi dan bahkan bersikap tidak realistis. Hal tersebut adalah akibat dari ketidakmampuan dalam mengolah emosi saat mendapat informasi terutama dari media sosial. *Fake news, hoax, hate speech* membuat keadaan individu semakin terpuruk.⁵⁸

Melihat problematika tersebut tugas dan peran bimbingan dan konseling semakin ekstra dibutuhkan. Buku *Filosofi Teras* membahas tentang alternatif solusi dalam menghadapi informasi di media sosial. Seperti yang terdapat pada kutipan berikut:

“Bagaikan cendayung, para filsuf Stoa juga sudah memberikan beberapa tips menghadapi kelebihan zaman ini. Tanpa kita sadari, sebenarnya kita sering kali *Lebay* (berlebihan) dalam menanggapi segala sesuatu, walaupun hal itu sebenarnya remeh. Kita marah-marah, ngomel, baper, mewe, dan lain-lain, untuk hal-hal yang tidak perlu. Di foto *selfie* keliatan gemuk? *Lebay!* Berat badan naik 200 gram? *Lebay!* Gebetan ternyata sudah punya anak? *Lebay!* Nilai ujian anak hanya 97, padahal harusnya 100? *Lebay!* *Gak* mendapat tiket konser? *Lebay!* Seleb kawin lagi? *Lebay* juga, padahal kenal juga enggak.”

Kutipan diatas menggambarkan fenomena saat ini dalam menghadapi banjir informasi di media sosial. Menanggapi fenomena tersebut *Filosofi Teras* mempunyai pengamatan untuk

⁵⁸ Kharisma Dimas Syuhada, “Etika Media di Era Post Turt”, *Jurnal Komunikasi Indonesia* V, no.1 (2017), 76-77

melawan fenomena *lebay* yaitu Tidak ada yang baru di dunia. Hal ini berkenaan dengan perasaan manusia yaitu patah hati, iri hati, sedih karena kehilangan, duka cita, nafsu, dan lain-lain semua ini sudah dialami manusia selama ribuan tahun dan akan terus terjadi. Apabila dilihat semakin naik peristiwa dan permasalahan yang dialami tidak benar-benar besar jika dibandingkan dengan banyaknya persoalan di dunia. Kasus virus covid-19 merupakan contoh nyata yang menunjukkan perkembangan media sosial yang sangat pesat. Dengan cepat masing-masing individu dari belahan dunia dapat mengetahui perkembangannya. Di tengah pandemi tersebut penyebaran *hoax* mengenai virus corona ikut menyebar. Menyikapi peristiwa tersebut Filosofi Teras mempunyai Dikotomi Kendali dan nalar untuk hidup selaras dengan alam. Virus adalah hal diluar kendali manusia. Penyebaran virus ini bukanlah hal baik atau buruk, namun peristiwa tersebut tidak diinginkan terjadi. Maka hal yang dapat dilakukan adalah bersikap tenang dan fokus terhadap hal-hal yang dapat dilakukan agar terhindar dari wabah penyebaran virus adalah jalan yang benar. Sebagai manusia yang bernalar menanggapi peristiwa tersebut hendaknya tidak dengan emosional. Menyikapi pemberitaan yang muncul di media sosial dengan melakukan interpretasi dan persepsi, yaitu menganalisa dan mengkaji kembali informasi yang didapat untuk mengetahui kebenaran dan bagaimana untuk merespon.

Hasil analisis yang dijelaskan diatas memberikan informasi bahwa terdapat koherensi antara konsep yang ditawarkan dalam Buku Filosofi Teras dengan pendekatan-pendekatan Bimbingan dan Konseling, yaitu: pendekatan *Rational Behavior Teraphy* dan *Cognitive Behavior Teraphy*. Kedua pendekatan tersebut dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang meliputi kecemasan, kekhawatiran, maupun permasalahan lainnya. Permasalahan yang terjadi

akibat pandemi Covid-19 sampai saat ini membuat pengguna media sosial semakin meningkat sehingga timbul berbagai persoalan seperti dijelaskan diatas. Buku Filosofi Teras dapat digunakan secara mandiri untuk mengatasi permasalahan yang ada. Atau dapat diberikan sebagai bahan referensi untuk pemberian materi yang menekankan agar konseli memiliki kecerdasan emosi yang baik, dapat mengontrol diri, dapat menyelesaikan masalah sendiri dengan baik, hidup dengan bersosialisasi, serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan maksimal.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa formula Filosofi Teras yaitu hidup selaras dengan alam, dikotomi kendali, mengendalikan interpretasi dan persepsi, serta *premeditation molarium* dapat dijadikan sebagai upaya memperkuat mental. Selain itu hidup selaras dengan alam dapat digunakan sebagai upaya menelaraskan kehidupan manusia agar sesuai dengan sifat alaminya yaitu mendayagunakan akal. Formula tersebut dapat direlevansikan sebagai upaya dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi individu dalam mengatasi permasalahan.

Dari hasil analisis yang ditemukan mengindikasikan adanya koherensi antara konsep kebahagiaan Filosofi Teras dengan kajian Psikologi, Islam dan BKPI. Telah dilakukan analisis lebih dalam sehingga ditemukan pula perbedaan dalam formula yang ditawarkan untuk memperoleh kebahagiaan pada konsep Filosofi Teras terutama pada kajian Islam dan BKPI.

Konsep kebahagiaan yang mengindikasikan koherensi antara Filosofi Teras dan Islam adalah konsep kebahagiaan Al-Farabi yaitu adanya unsur empat keutamaan untuk mencapai kebahagiaan pada buku Filosofi Teras. Kemudian ditemukan pemikiran lainnya yang mengindikasikan kebahagiaan menurut Al-Farabi yaitu kebahagiaan di akhirat. Al-Farabi menerangkan mengenai kehidupan setelah mati, yakni hidupnya di akhirat, Al-Farabi, seperti Al-Kindi memiliki pandangan bahwa kehidupan

manusia di akhirat adalah bersifat rohaniyah, tanpa jasmani. Bagi Al-Farabi manusia pada hakikatnya adalah jiwanya, bukan tubuhnya dan yang pantas disebut jiwa adalah jiwa yang sudah memiliki akal praktis dan teoritis secara aktual. Hanya jiwa manusia yang mengalami kekekalan di akhirat baik dalam kebahagiaan maupun dalam adab penderitaan. Menurut Al-Farabi jiwa-jiwa yang kekal dalam kebahagiaan akhirat itu ialah jiwa-jiwa utama, yang mengetahui kebenaran, keutamaan, dan kebahagiaan sejati serta setia mengerjakan perbuatan-perbuatan baik dan demikian jiwa-jiwa tersebut menjadi kuat dan sempurna, atau sampai taraf tidak merasa butuh lagi dengan materi.⁵⁹ Dengan demikian Al-Farabi menjelaskan selain kebahagiaan hidup dunia empat keutamaan yang dilakukan adalah untuk mencapai kebahagiaan di akhirat.

Sebagaimana Islam telah menjelaskan kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan hadis. Berdasarkan Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 97, dalam kehidupan dunia Allah Ta'ala telah menjanjikan kebahagiaan bagi orang-orang beriman dan beramal saleh:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa orang yang beriman dan beramal saleh akan dihidupkan di dunia dengan kehidupan yang baik; bahagia, tenang, tentram, meski hartanya sedikit.⁶⁰

⁵⁹ Andri Ardiansyah, “Pemikiran Filsafat Al-Farabi dan Ibnu Sina”, *Tajdid, Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 4 no.2 (2020), 177-178

⁶⁰ Nanum Sofia dan Endah Puspitasari, “Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) dalam perspektif Al-qur’an dan Hadis”, *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan penelitian Psikologi* 23 no.2 (2018), 100

Beramal saleh berarti perbuatan atau amalan baik sesuai dengan syariat yang mendatangkan kebaikan bagi diri sendiri juga bagi orang lain dengan didasarkan pada niat untuk mencari ridho Allah yaitu secara ikhlas karena Allah.

Adapun kebahagiaan di alam kubur seorang Mu'min akan dilapangkan kuburnya, sebagaimana diterangkan oleh *Nabi Muhammad Sallahu'alaihi wa sallam* dalam hadis yang diriwayatkan sahabat abu hurairah *radhiyallahu'anhu*,

“Sungguh , seorang Mu'min dalam kuburannya benar-benar berada di taman yang hijau, dilapangkan kuburannya sejauh tujuh puluh hasta, dan di sinari kuburannya seperti terangnya bulan di malam purnama.”
(di hasankan oleh al-baniy)⁶¹

Dengan iman seorang hamba dapat meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Jadi, Islam datang dengan konsep dan kebahagiaan mencakup kebahagiaan dunia dan di akhirat. Allah SWT telah menjadikan kebahagiaan dunia dan akhirat menjadi satu kesatuan saling terkait dan terpisah.

Begitu pula dengan pemikiran Al-Ghazali sebagai tokoh Islam yang juga mengemukakan tentang kebahagiaan. Al-Ghazali menekankan bahwa esensi kebahagiaan hanya terletak pada jiwa, yang dapat diperoleh melalui pengenalan terhadap diri, Allah, dunia, dan akhirat. Dari keempat pengenalan tersebut kebahagiaan jiwa tertinggi apabila manusia mampu mengenal Tuhannya (*ma'rifatullah*). Kebahagiaan dalam pandangan al-Ghazali merujuk pada *ma'rifatullah* baik ketika hidup di dunia maupun di akhirat.⁶² Dengan demikian, Islam telah menjelaskan bahwa kebahagiaan manusia tidak hanya tentang bahagia di dunia tetapi juga di akhirat.

Dapat dijelaskan bahwa tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam pendidikan dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai

⁶¹ Nanum Sofia dan Endah Puspitasari, “Indikator Kebahagiaan (*Al-Sa'adah*) dalam prespektif Al-qur'an dan Hadis”, *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan penelitian Psikologi* 23 no.2 (2018), 100

⁶² Jarman Arroisi', “Bahagia dalam Prespektif al-Ghazali”, *Kalimah, Jurnal Studi Agama-agama dan pemikiran Islam* 17 no.1 (2019), 92

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Tujuan khususnya adalah:

1. Membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya.
2. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisinya yang baik, menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.
3. Bimbingan dan Konseling memandang individu sebagai seorang yang berada dalam proses berkembang yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian.⁶³

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam telah dibahas pula tentang asas-asas kebahagiaan dunia dan di akhirat. Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya hanya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama. Oleh karena itulah maka Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan, dan keserasian antara kehidupan dunia dan akhirat.⁶⁴

Dari pemaparan tersebut ditemukan formula yang membedakan konsep kebahagiaan dalam Filosofi Teras dengan kajian Islam adalah tentang kebahagiaan di akhirat. Islam telah menjelaskan bahwa manusia dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan jalan yang telah ditentukan dalam firman-firman Allah SWT dalam Al-qur'an dan juga hadis. Sama halnya dengan kajian Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, proses pemberian bantuan berupa layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli adalah untuk membantu konseli menemukan ketenangan batinnya. Sebagaimana BKPI memberikan layanan dengan dilengkapi muatan-muatan spiritualitas Islam agar konseli dapat menyelesaikan permasalahannya sehingga menemukan ketenangan batin di dunia dan mendapatkan bekal untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Sedangkan Filosofi Teras menjelaskan konsepnya untuk mendapatkan kebahagiaan hanya di dunia. Sama dengan filsafat barat pada umumnya.

⁶³ Anas Rohman, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan", *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim* 4 no.1, (2016), 152

⁶⁴ Hasan Bastomi, "Menuju Bimbingan dan Konseling Islami", *Konseling Edukasi, Journal of Guidance and Counseling* 1 no.1 (2017), 101

Tabel 4.1

Hasil Analisis Dalam Bentuk Tabel

No	Konsep kebahagiaan	Koherensi		
		Kajian Psikologi	Kajian Islam	BKPI
1.	Filosofi Teras	Terdapat koherensi antara konsep kebahagiaan Filsofi Teras dengan kajian Psikologi yaitu Psikologi Positif Martin Seligman. Untuk memperoleh kebahagiaan, manusia dapat hidup dengan mengasah Kebajikan/ <i>virtue</i> yaitu (kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan kontrol diri atau menahan diri) dan pengendalian emosi negatif sama.	Terdapat koherensi konsep kebahagiaan pada buku Filosofi Teras dengan Konsep kebahagiaan kajian Islam Al-Farabi. Yaitu empat keutamaan; <ol style="list-style-type: none"> 1. Keutamaan teoritis 2. Keutamaan berpikir 3. Keutamaan moral 4. Keutamaan berkreativitas semuanya ada dalam unsur kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras. Namun, koherensi yang	Terdapat koherensi dalam kajian Bimbingan dan Konseling yaitu konsep kebahagiaan Filosofi Teras yang menekankan Praktik dan cara-cara dapat diterima dan diaplikasikan dalam pemberian layanan melalui pendekatan REBT dan CBT.

			<p>kental antara keduanya adalah keutamaan berpikir milik Al-Farabi dan konsep selaras dengan alam buku <i>Filosofi Teras</i>.</p>	
2.	Filosofi Teras	Perbedaan		
		<p>Dalam kajian Psikologi Martin Seligman tidak ditemukan perbedaan, karena sama-sama berasal dari pemikiran tokoh barat tentang konsep kebahagiaan di dunia.</p>	<p>Dalam kajian Islam selain ditemukan koherensi juga terdapat perbedaan antara konsep kebahagiaan Al-Farabi (Islam) dengan <i>Filosofi Teras</i> yaitu kebahagiaan akhirat. Dalam <i>Buku Filosofi Teras</i> tidak membahas kebahagiaan manusia setelah meninggal atau di akhirat.</p>	<p>Tidak terdapat pembahasan kebahagiaan di akhirat dan unsur pemberian nasehat (<i>mau'idzah hasanah</i>). Hal ini hanya ditemukan dalam BKPI karena memiliki unsur ke-Islaman untuk menasehati konseli berlandaskan Al-qur'an dan hadis.</p>