

# Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini

**Ayu Miranda Limbong<sup>1</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author email: [limbongayu9@gmail.com](mailto:limbongayu9@gmail.com)

**Abstrak** – Tujuan studi ini adalah mereview buku sebagai upaya untuk mengeksplorasi dan memahami narasi ilmiah dari buku “Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini” yang ditulis oleh Henry Manampiring. Penelitian kualitatif deskriptif ini mencermati relasi kepribadian anak muda dengan mental yang tangguh masa kini. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan terhadap buku tersebut di atas. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari berbagai artikel dan buku yang berhubungan dengan objek penelitian. Buku ini merupakan buku pengembangan diri yang membahas mengenai aspek -aspek dalam hidup yang dikontrol melalui tindakan, sikap dan pemikiran. Buku ini mengajak pembaca untuk melakukan analisis mendalam terhadap diri sendiri demi menemukan “diri yang sebenarnya”.

**Kata Kunci:** Pemikiran ,Pengembangan diri, Sikap, Tindakan.

**Abstract** – The aim of this study is to review the book as an effort to explore and understand the scientific narrative of the book "Core Philosophy: Ancient Greco-Roman Philosophy for Today's Resilient Mentality" written by Henry Manampiring. This descriptive qualitative research examines the relationship between young people's personalities and today's mental toughness. This study uses a qualitative content analysis approach carried out on the book above. The author also uses secondary data sources from various articles and books related to the research object. This book is a self-development book that discusses aspects of life that are controlled through actions, attitudes and thoughts. This book invites readers to carry out an in-depth analysis of themselves in order to find their "true self".

**Keywords:** Action, Attitude, Self-development, Thought

## I. PENDAHULUAN

“Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini” adalah sebuah buku yang ditulis oleh Henry Manampiring yang mengangkat tema melatih mental dengan terapi tanpa obat yang sesuai dengan tipe kepribadian anak muda zaman sekarang. Buku ini bagaikan analogi OS(Operating System) dari keseharian manusia. Buku ini juga berisi wawancara dengan pakar dan praktisi dari berbagai bidang yang relavan , seperti Dr. Andri, SpKJ, FAPM.., seorang psikiater dengan spesialis *Psychosomatic Medicine*; Agstried Piethers, seorang psikolog Pendidikan; Wiwit Puspitasari seorang psikolog klinik; Llia Halimatussadiah, seorang pengusaha dan penulis; dan Citta Cania Irlanie, seorang aktivis dan editor. Mental health literacy yang didefinisikan sebagai pemahaman dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah memburuknya suatu gangguan mental (Jorm, dkk., 1997.)

Stigma dan salah pengertian tentang kodisi mental pun menimpa terapi dan pengobatannya. Karena kurangnya pemahaman bahwa ada aspek fisik dibalik kondisi psikis, seringkali yang dianggap “terapi” hanya terbatas pada “curhat”, konseling, atau, yang paling parah, disembur air kembang kumuran dukun. Terapi obat untuk kodisi kejiwaan sering dipukul rata dianggap sebagai bahaya karena “tidak alami”, atau pasti akan menimbulkan “ketergantungan”. Stigma mengenai masalah Kesehatan jiwa dan terapinya masih menghambat ini

sebenarnya merugikan banyak orang yang seharusnya bisa mendapatkan manfaat, tetapi harus memilih kena semburan gaib. Gangguan psikis sering dianggap berada di ranah “jiwa” atau “roh”, sesuatu yang abstrak. Masih banyak Masyarakat yang tidak menyadari bahwa problem psikis juga bisa berkaitan dengan fungsi organ tubuh dan kimia otak. Dalam artikel “*We Need New Ways of Treating Depression*” yang ditulis oleh Johan Hari, disebutkan bahwa walaupun terapi depresi dengan obat-obatan memang memberikan hasil yang menggembirakan (37% pasien yang menjalani terapi obat melaporkan perbaikan kondisi mental mereka), sayangnya kesembuhan ini tidak bertahan lama. Hanya 10% pasien depresi kembali menyerang. Berarti obat-obatan saja tidak cukup. Dalam hal lain diperlukan untuk bisa memelihara Kesehatan mental seseorang dalam jangka Panjang.

Aspek biologi saja membuat seseorang memandang depresi atau kecemasan sebagai sebuah “malfungsi” dari otak atau gen. Namun, para ilmuwan yang meneliti faktor sosial dan psikologi di balik depresi cenderung memiliki pendapat yang berbeda. Bagaimana jika depresi atau kecemasan bukanlah sebuah “kerusakan” (*malfunction*), tetapi justru “fungsi” alarm yang memberitahukan ada kebutuhan yang tidak terpenuhi? Ibaratnya, alarm kebakaran digedung yang tiba-tiba berbunyi (harusnya) bukanlah sebuah kerusakan, tetapi menjadi alat yang memberi tahu penghuni Gedung bahwa kebakaran benar-benar terjadi digedung tersebut. Depresi juga harus dilihat sebagai upaya tubuh untuk memberi tahu ada sesuatu yang perlu diperbaiki dalam hidup kita (J Hari February, 2018).

Buku ini, sesuai dengan yang disampaikan penulis dalam kata pengantar, dirancang dengan harapan agar pembaca dapat memperoleh hidup yang lebih tenang dan dapat membantu para pembaca yang mungkin sedang dilanda kecemasan dan kekhawatiran. Penulis buku ini menyajikan hasil-hasil studi dari berbagai sumber mengenai mental dan depression. Penulis buku ini menyampaikan sebuah argumen yang menyatakan bahwa topik Kesehatan jiwa dan juga terapinya masih mengalami stigma yang sangat merugikan di Indonesia. Oleh karena itu, penulis membagi metode pengambilan keputusan terkait kesehatan mental berdasarkan tiap-tiap tipe individu secara lengkap. Peneliti memfokuskan artikel ini kepada pendeskripsiannya dari buku ini. Dimana, penulis buku lebih menekankan kepada cara-cara atau metode filsafat untuk memperoleh mental yang tangguh masa kini.

## II. METODE PENELITIAN

Pada artikel ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun pengertian dari kualitatif adalah suatu pendekatan atau metode penelitian dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci (Sugiono, 2013). Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan data yang bersifat deskriptif yang hasilnya berupa tulisan, ucapan, serta perilaku dari orang yang dijadikan objek pengamatan (Nugrahani & Hum, 2014). Penelitian kualitatif digunakan untuk menghasilkan suatu gambar kompleks dan menyeluruh mengenai fenomena-fenomena manusia yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Sugiono, 2013). Fadli (2020) menjelaskan bahwa kegunaannya untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci dan analisis data yang bersifat induktif serta hasil analisis yang lebih mengedepankan penemuan makna ketimbang generalisasi, maka penelitian kualitatif dapat dikatakan didasari oleh post-positivisme. Tambahan lagi, penelitian kualitatif merupakan suatu metodologi penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Dimana hasil dari penelitian ialah kata-kata deskriptif yang mengupas makna dari objek penelitian. Buku ini ditulis oleh Henry Manampiring berjudul “Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini”. Buku yang dibaca oleh peneliti ialah buku yang ditulis oleh Henry Manampiring yang terbit pada tahun 2019 yang dicetak ke 1, dan diterbitkan oleh PT Kompas Media Nusantara.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HENRY MANAMPIRING

Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA

# FILOSOFI TERAS

FILSAFAT YUNANI-ROMAWI KUNO  
UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI



Pengantar oleh DR. A. SETYO WIBOWO

HENRY MANAMPIRING



Judul : Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa

Penulis : Henry Manampiring  
 Bahasa : Indonesia  
 Penerbit : Buku Kompas  
 Tahun Terbit : 2019  
 Jumlah Halaman : 320 Halaman  
 ISBN : 9786024125189

Gambar. Informasi Buku

Sumber: Gramedia.com (2023)

### Isi Buku

Kesehatan mental adalah keadaan individu Sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal , bekerja secara produktif , serta mampu memberikan kontribusi pada lingkungannya . Dengan demikian, Kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik,psikologis,sosial. Buku *Filosofi Teras* sangat cocok untuk seseorang yang seringa tau sedang merasakan khawatir akan hidup , atau sering resah dan kecewa dalam kehidupan sehari-hari . Filosofi Teras tidak menjanjikan rahasia untuk menghilangkan kesulitan dan tantangan hidup, justru menawarkan cara untuk mengembangkan sikap mental yang lebih tangguh agar bisa tetap tenang menghadapi terpaad hidup bagi pembaca lainnya. Berikut cara-caranya:

#### Survei Khawatir Nasional

Survei Khawatir Nasional dilakukan selama seminggu dengan rentang waktu tanggal 18-18 November 2017, jumlah responden sebanyak 3.634 responden, dan komposisi responden 70% Perempuan .Sebagai catatan metodologi ,karena survei ini dilakukan secara online dan disebarluaskan secara organik (sukarela) dimedia sosial. *The Cost Worrying* berdasarkan survei Khawatir Nasional, ada lebih banyak orang yang merasa khawatir di dalam hidup ini, dengan dua dari tiga responden merasa khawatir secara umum. Aspek kehidupan yang berbeda memiliki tingkat kekhawatiran yang berbeda pula. *Relationship* ternyata tidak menjadi sumber kekhawatiran tertinggi, sementara peran orangtua dan keuangan cukup menjadi kekhawatiran.Diluar kehidupan pribadi , kondisi sosial politik Indonesia juga sesuatu yang sangat dikhawatirkan. Para ilmuwan Kesehatan menemukan bahwa pikiran dan Kesehatan tubuh memiliki hubungan dua arah yang saling mempengaruhi. Menurut Dr.Andri, seorang Spesialis Kesehatan Jiwa yang tergabung dalam *Academy of Psychosomatic Medicine* (USA) yaitu :

- Kondisi psikis berkaitan dengan tubuh kita.
- Jika dalam keseharian kita terbiasa hidup secara cemas dan stress untuk jangka yang Panjang, maka tubuh juga beradaptasi dalam rentang waktu tersebut.

- Bukan situasi penyebab stresnya yang menjadi maalah, tetapi persepsi akan situasi tersebut. Manajemen cemas = manajemen persepsi.
- Dengan sosial media , seseorang mengalami banjir informasi yang belum tentu benar .ini bisa menambah kekhawatiran.

### Sebuah Filosofi yang Realistik

#### The Problem With Positive Thinking

Artikel “*The Problem With Positive Thinking*” menyebutkan bahwa *positive thinking* justru sering menghambat seseorang. Beberapa eksperimen menunjukkan, seseorang yang menerapkan positive thinking dalam berusaha mencapai tujuannya, sering kali memperoleh hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan seseorang yang tidak menerapkan positive thinking. Filosofi Teras, atau Stoicismen, adalah aliran filsafat Yunani-Romawi purba yang sudah berusia lebih dari 2.000 tahun, tetapi masih relevan untuk kondisi manusia zaman sekarang. Sebagai sebuah filsafat ,Stoicisme bisa melengkapi cara manusia menjalani hidup. Stoicisme bukan agama kepercayaan. Stoicisme mengandung banyak ajaran dan nilai-nilai universal yang mungkin manusia dengar dari filosofi lain, nilai budaya, atau agama. Tujuan utama dari Filosofi Teras adalah hidup dengan emosi negatif yang terkendali, dan hidup dengan kebaikan (*virtue/arete*) atau bagaimana manusia hidup sebaik-baiknya seperti seharusnya kita menjadi manusia.

### Hidup Selaras dengan Alam

Satu prinsip utama Stoicisme adalah bahwa manusia harus “hidup selaras dengan alam”(*in accordance with nature*). Dalam konteks nature dari manusia, Stoicisme menekankan satu-satunya hal yang dimiliki “manusia” yang membedakannya dari “binatang”. Hal tersebut adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakanannya untuk hidup berkebajikan(*life of virtues*). Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar. Selain memiliki nalar, Stoicisme percaya bahwa sifat alami (nature) manusia adalah sosial creatures(makhluk sosial). Artinya, manusia harus hidup sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar. Manusia harus hidup selaras dengan alam jika ingin hidup yang baik. Keluar dari keselarasan dengan alam adalah pangkal ketidakbahagiaan. Hidup selaras dengan alam artinya, manusia harus sebaik-baiknya menggunakan nalar, akal sehat, rasio, karena itulah yang membedakan manusia dan binatang. Filosofi Teras percaya bahwa segala sesuatu di alam ini saling terkait (*interconnected*), termasuk di dalamnya segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup manusia. Melawan atau menghindari apa yang telah terjadi artinya keluar dari keselarasan dengan alam.

### Dikotomo Kendali

Stoicisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari "things we can control, hal-hal yang di bawah kendali manusia. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari dalam. Sebaliknya, seseorang tidak bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati kepada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Bagi para filsuf Stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status dan popularitas yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan lainnya adalah tidak rasional. Dalam hidup, ada hal-hal yang di bawah kendali manusia dan ada yang tidak. Orang yang bijak adalah yang bisa mengenali kedua kategori ini dalam segala hal di dalam hidupnya. Hal-hal yang tidak di bawah kendali manusia: kekayaan, reputasi, kesehatan, dan opini Masyarakat lain. Hal-hal yang di bawah kendali manusia: pikiran, opini, persepsi, dan tindakan sendiri. Walaupun kekayaan, kesehatan, kecantikan, ketenaran bisa diusahakan, tetapi tidak bisa dijamin tidak bisa diambil dari hidup manusia karenanya mereka termasuk di dalam hal-hal di luar kendali. Baik tidaknya hidup manusia hanya bisa dinilai dari hal-hal di bawah kendali . Mengerti dikotomi kendali tidak sama dengan pasrah pada nasib.Trikotomi kendali dari William Irvine memperkenalkan kategori ketiga "Sebagian di bawah kendali kita" misalnya studi, karier, dan bisnis. Tugas kita adalah memfokuskan pada internal goal yang masih di bawah kendali dan selalu siap menerima hasil/outcome yang di luar kendali .Waspada tirani opini orang lain akan hidup .Segala hal di luar kendali adalah indifferent, tidak berpengaruh terhadap baik tidaknya hidup manusia. Sebagian dari indifferent ini lebih diinginkan (preferred), sebagian lain tidak diinginkan (unpreferred).Belajar tidak mengingini hal-hal di luar kendali manusia.

### Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Dalam Filosofi Teras, ada pemisahan antara apa yang bisa ditangkap oleh indra manusia (impression), dan interpretasi atau makna atas apa yang bisa dilihat dan dengar tersebut (Representation).Manusia sering kali gagal memisahkan keduanya. Pada umumnya,seseorang 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 seseorang berikan.

Manusia kerap kali disusahkan 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. Saat seseorang mengalami peristiwa hidup, sering kali ada penilaian otomatis yang muncul, dan jika tidak rasional, maka penilaian otomatis ini memicu emosi negatif. Manusia memiliki kemampuan untuk tidak menuruti penilaian/ value judgment otomatis. Manusia mampu untuk menganalisis sebuah peristiwa/objek dengan rasional, khususnya untuk memisahkan antara fakta objektif dari penilaian/opini subjektif manusia. Langkah-langkah yang bisa dilakukan dengan akronim S-T-A-R (Stop-Think & Assess-Respond) dapat dipraktikkan saat kita mulai merasakan emosi seseorang juga bisa mengendalikan respons lebay terhadap segala hal dengan mengingat betapa remehnya masalah kita jika dilihat dari jauh, bahwa tidak ada yang sungguh-sungguh baru di kehidupan manusia, dan pada akhirnya semua akan terlupakan oleh waktu. Ibu Wiwit Puspitasari mengatakan bahwa Penyebab kekhawatiran sering kali adalah karena adanya pendapat, opini yang irasional (contoh, "Dunia harus adil"). Terapi metode Cognitive Behavior berusaha mengatasi emosi negatif dengan mengubah pola pikir dan perilaku. Pola pikir yang keliru dihadapkan dengan bukti-bukti nyata yang tidak mendukung pola pikir tersebut. Belajar menerima hal-hal yang tidak ada di bawah kendali manusia bisa membantu manusia mengatasi stress

**Memperkuat Mental**

Kekhawatiran dan kecemasan manusia lebih banyak yang akhirnya tidak terjadi. Premeditatio malorum adalah teknik memperkuat mental dengan membayangkan semua kejadian buruk yang mungkin terjadi di hidup manusia di hari ini dan ke depannya. Perbedaan premeditatio malorum dan kekhawatiran tidak berasalan adalah dalam premeditatio malorum seseorang bisa mengenali peristiwa di luar kendali dan memilih bersikap rasional. Manfaat lain dari premeditatio malorum adalah membantu manusia mengantisipasi peristiwa buruk jika terjadi, dan karenanya tidak terlalu terkejut jika benar-benar terjadi. Hubungan manusia dengan rezeki adalah "pengguna" atau "peminjam", seseorang harus selalu siap ketika segala rejeki dan keberuntungan kita diminta kembali oleh Dewi Fortuna. Ada banyak hal-hal negatif dalam hidup ini yang sebenarnya remeh dan tidak perlu dibesar-besarkan ("ketimun pahit"). Saat kita mendapat musibah besar dan kecil, bayangkan bagaimana kita akan bersikap jika ini menimpa orang lain. Orang yang benar-benar kaya adalah dia yang merasakan cukup. Orang yang benar-benar miskin adalah manusia yang masih mengingini lebih. Amor fati: cintailah nasib-apa yang telah terjadi dan sedang terjadi saat ini.

**Hidup di antara Orang yang Menyebalkan**

Filosofi Teras sangat menaruh perhatian pada hubungan antarmanusia, karena para filsuf Stoa percaya bahwa nature manusia adalah makhluk sosial. Dalam kehidupan sosial, manusia pasti harus berhadapan dengan perilaku manusia lain yang menyebalkan. Kalau seseorang merasa tersinggung oleh ulah dan perkataan orang lain, itu sepenuhnya salahmu sendiri. Di balik perilaku menyebalkan orang lain, kemungkinan besar tidak ada motivasi/niatan jahat, tetapi ketidaktahuan/ ignorance. Orang yang melakukan perbuatan menyebalkan karena tidak tahu (ignorant), justru seharusnya dikasihani dan diajari, bukan dimarahi. Tidak ada yang bisa merendahkan jiwamu. Kemarahan manusia jauh lebih merusak daripada penyebab kemarahan itu sendiri. Selalu ingat kemungkinan bahwa kita yang salah/keliru. "Kurang kerjaan" membuka celah untuk njat' jahat. Instruct and endure. Tugas kmanusia adalah membangun orang lain, atau menanggung/menolerir mereka. Kemarahan sama dengan gila sementara. Kejujuran adalah bagian dari selaras dengan Alam. Ketidakjujuran membawa kerugian di saat ini juga. Terkadang, memang ada orang-orang yang layak dihindari dalam hidup. Waktu adalah harta yang terus menerus berkurang, jangan dihamburkan kepada orang-orang yang tidak membuat hidup manusia lebih baik.

**Menghadapi Kesusahan dan Musibah**

Dalam Filosofi Teras, 'musibah' dan 'kesusahan' adalah opini/value judgement yang ditambahkan oleh diri sendiri. Walaupun musibah, bencana, dan kesusahan yang menimpa sering kali berada di luar kendali manusia, respon manusia atasnya sepenuhnya ada di tangan diri sendiri. Filsuf Stoa melihat semua kesusahan sebagai kesempatan melatih virtue/arete/kebajikan kita. Saat manusia tertimpa kesusahan, kita bisa memikirkan virtue yang bisa dilatih oleh keadaan ini. Saat tertimpa musibah dan kesusahan, waspadai pola pikir 3P yang merusak (Personal, Pervasive, Permanence). Manusia bisa mengalahkan cobaan dan penderitaan dengan bertahan menanggungnya (endure), bagaikan atlet di pertandingan yang dengan keras kepala membuat lelah lawannya. Latihan menderita (poverty practice) selain membantu menghadapi kesusahan yang sebenarnya, juga bisa membuat seseorang kembali mensyukuri apa yang sudah dimiliki. HERVIBOOK" Halangan bisa menjadi jalan, dan ini tergantung kepada pikiran .

**Menjadi Orang Tua**

Prinsip "hidup selaras dengan Alam" berarti juga hidup menggunakan nalar dan rasio . Orang tua bisa

membantu anak membangun kebiasaan ini. Anak bisa diajarkan "dikotomi kendali" dalam menghadapi peristiwa hidup, dengan teladan dari orang tua. "Fixed" vs. "Growth" mindset. Fixed mindset menganggap kecerdasan dan bakat adalah sesuatu yang statis, nasib. "Growth" mindset percaya semua bisa berkembang menjadi lebih baik lagi. "Dikotomi kendali" bagi orang tua. Apakah orang tua bisa menerima banyak hal dalam hidup anak yang tidak ada di bawah kendali orang tua? Dalam Filosofi Teras, laki-laki dan perempuan memiliki anugerah nalar/rasio yang sama dan sejajar, dan karenanya pendidikan laki-laki dan perempuan harus sama. Anak juga harus dilatih kemampuan hidup sosialnya, karena manusia adalah makhluk sosial. Melatih anak menghadapi perilaku buruk secara sehat dan rasional, termasuk dengan teladan orang tua. Bisakah menyayangi dan merawat anak tanpa 'pamrih' (mengharapkan dan menagih balasan)? Karena merawat anak dengan baik adalah hal selaras dengan Alam yang harus dilakukan. Bagaimana menghadapi duka kehilangan anak? Filosofi Teras mengajarkan berduka yang terkendali nalar.

**Citizen of the World**

Semua manusia adalah "kosmopolit", warga dunia. Semua berasal dari akar yang sama, tidak ada alasan untuk membeda-bedakan suku, agama, ras, kebangsaan untuk bisa bersikap manusiawi. Haruskah seseorang turut serta mengatasi permasalahan dunia dan isinya? Jika diharapkan hidup selaras dengan Alam, menyayangi seluruh umat manusia, dan hidup dengan bijak, bisa disimpulkan bahwa manusia diharapkan untuk tidak hanya berpangku tangan. Jika dihadapi sendirian, banyak masalah yang berada di luar kendali "seseorang". Namun, jika dihadapi bersama, maka banyak masalah yang bisa berubah menjadi di bawah kendali "pribadi". Apakah seseorang bisa merasa peduli akan kesusahan mereka yang berbeda suku, ras, agama, dan lain-lain?.

**IV KELEBIHAN BUKU**

Buku Filosofi Teras ini terdiri dari 12 bab dengan topik yang menarik disetiap bab nya yaitu Survei Khawatir Nasional, Sebuah Filosofi, yang Realistik, Hidup Selaras dengan Alam, Dikotomi Kendali, Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi, Memperkuat Mental, Hidup di antara Orang yang Menyebalkan, Menghadapi Kesusaahan dan Musibah, Menjadi Orang Tua, Citizen of the World. Meskipun buku ini mengajarkan suatu ajaran filsafat, namun gaya Bahasa yang digunakan oleh penulis sangat menarik dan mudah untuk dimengerti. Penulis juga menggunakan beberapa jokes yang relevan dengan topik yang dibahas, sehingga pembaca terhibur ketika membaca buku ini. Ilustrasi yang menarik juga membuat buku Filosofi Teras terkesan tidak kaku meskipun topik yang dibahas adalah filsafat. Selain ilustrasi yang menarik, buku ini juga menggunakan berbagai hasil penelitian seperti pada bab pertama tentang Survei Khawatir Nasional sehingga topik yang dibahas itu sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Penulis juga bukan hanya menulis buku ini dari berbagai literasi yang telah ada tetapi juga penulis mewawancara berbagai orang yang kompeten dibidangnya dan juga orang-orang yang sudah menerapkan Filosofi Teras di kehidupannya. Penulis mewawancara Psikiater, Psikolog Anak dan Pendidikan, dan masih banyak lagi. Dengan mengetahui sundut pandang dari narasumber tersebut penulis ingin memperlihatkan bahwa filosofi Teras ini sangat bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini juga dilengkapi dengan ringkasan di setiap akhir babnya, dimana tidak setiap buku memiliki ringkasan akhir bab ini membantu pembaca untuk mengingat dan semakin lebih paham poin-poin yang disampaikan di setiap bab.

**V KEKURANGAN BUKU**

Kekurangan buku filosofi teras ini yaitu isi dan beberapa bahasan dari buku ini diulang-ulang sehingga dapat membuat pembaca menjadi bosan. Beberapa bagian, seperti materi tentang dikotomi kendali dan trikotomi kendali, diulang-ulang, sehingga mengurangi daya tarik buku tersebut. Terlepas dari kekurangan yang dimilikinya, buku ini sangat direkomendasikan bagi siapa yang ingin hidupnya lebih tenang, terutama para generasi milenial yang sering merasa cemas. Dengan menerapkan ajaran filsafat stoik dalam keseharian kita, dapat membuat hidup lebih tenang.

**VI KESIMPULAN**

Berdasarkan studi yang dilakukan dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring, dapat disimpulkan bahwa Filosofi teras merupakan sebuah ajaran yang dapat diterapkan siapa saja terlepas dari latar belakang agama, budaya dan ras pembaca yang berbeda-beda (Henry Manampiring, 2019 : 6). Ajaran filosofi teras mengajarkan

pembacanya (Henry Manampiring, 2019: 24) untuk menjadi pribadi yang tangguh, tidak baperan, khawatir, marah-marah dan paling penting filosofi ini mengajarkan kita untuk selalu hidup selaras dengan alam. Hal terbaik yang kita pelajari dari filosofi teras adalah prinsip-prinsipnya yang dapat pembaca terapkan dan sudah tidak asing lagi dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip dalam Filosofi teras membantu pembaca agar tidak mudah khawatir tentang masa lalu atau masa yang akan datang. Biarkan hal yang sudah terjadi atau yang akan terjadi berjalan sebagaimana mestinya. Filosofi teras bukan mengajarkan pembaca menjadi pribadi yang pasrah dengan keadaan justru mengajarkan pembaca untuk hidup selaras dengan alam untuk mendapatkan ketenangan dalam hidup.

Filosofi teras tidak mengajarkan bagaimana untuk menjadi kaya raya, terkenal, dan hal-hal lain yang bersifat eksternal (Henry Manampiring, 2019: 24). Lebih jauh filosofi ini mengajarkan cara mendapatkan kebahagiaan dan terhindarkan dari nafsu-nafsu tidak jelas, kecanduan, kecemasan, obsesif, iri hati dan sifat negatif lainnya. Salah satu kutipan yang sangat menarik dari buku ini (2019: 123) adalah kutipan dari Seneca (Letters from Stoic) "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 seringkali kita lebih disusahkan kekhawatiran kita sendiri." Kutipan tersebut mengajarkan bahwa pikiran kita bisa menjadi penjara bagi diri kita sendiri, terlalu takut melangkah karena khawatir akan masa lalu dan masa depan membuat kita menjadi pribadi yang tidak mampu berkembang.

Buku filosofi teras sangat cocok dibaca bagi Generasi Milenial dan Gen-Z. Buku Filosofi Teras ini sangat berbeda dengan buku filsafat lainnya karena filosofi teras (Stoa) digambarkan dengan analogi kejadian yang real di kehidupan sehari-hari dan penggunaan bahasa kekinian. Pada tahun 2017, penulis buku Filsafat Teras didiagnosis oleh seorang psikiater menderita Major Depressive Disorder. Saat berhadapan pada sebuah keadaan, ia selalu negative thinking dan dipenuhi kecemasan. Selama masa pengobatan berlangsung, Henry Manampiring menulis buku Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan & Taylor (1975) dalam J. Moleong , Lexy,(1989).Metodologi Penelitian Kualitatif . Bandung,Remadja karya.
- Bogdan, Robert dan Taylor, Steven .j. (1992). Pengantar Metode penelitian kualitatif. Terjemahan arif surachman. Usaha nasional. Surabaya.
- Epictetus. 2016. The Discourses of Epictetus: Epictetus California: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Epictetus. 2017. The Enchiridian, Independently published. Evans, Jules. 2013. Philosophy for Life and Other Dangerous Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems. San Francisco: New World Library.
- Hadot, Pierre dan Michael Chase. 2001. The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius. Massachusetts: Harvard University Press
- Hari, J. (2018). Apakah semua yang Anda pikir Anda ketahui tentang depresi salah?. Retrieved from <https://www.collegeforbishops.org/s/Is-everything-you-think-you-know-about-depression-wrong---Society- -The-Guardian.pdf>
- Henry Manampiring (2019). Filisofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini
- Holiday, Ryan, 2016. The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living, London: Portfolio.
- Hotowchak, M. Andrew. 2008. The Stoics: A Guide for the Perplexed Guides for the Perplexed). London: Continuum.
- Irvine, William B. 2008. A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy. Oxford: Oxford University Press.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacobb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166(4), 182-186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Marcus Aurelius. 2018. Meditations. New York: East India Publishing Company.
- Pigliucci, Massime. 2017. Nowith Ba Stuic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life. New York: Basic Book Publisher.

- Robertson, Donald. 2013. Stoicism and the Art of Happiness. London: Teach Yourself,
- Romm, James. 2014. Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero. New York: Knopf.
- Sandberg, Sheryl dan Adam Grant. 2017. Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy. New York: Knopf.
- Seneca. 2005. On the Shortness of Life, London: Penguin Books
- Seneca. 2017. On the Tranquility of the Mind (kindle edition). Los Angeles: Lazy Raven Publishing
- Seneca. 1969. Letters from a Stoic. London: Penguin Books.
- Stockdale, James B. 1993. Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior. California: Hoover Institution Press.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik* , 5 (1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>