

# Mengenal Filsafat Stoikisme, Konsep Hidup yang Penting untuk Diterapkan

**Achmad Sarjono - [JATIM.INDONESIASATU.ID](http://JATIM.INDONESIASATU.ID)**

Jun 1, 2022 - 20:22



SURABAYA - Nasihat mengenai hidup secara sederhana, mungkin sering kita dengar. Dalam ilmu filsafat, nasihat tersebut termasuk dalam ajaran filsafat stoikisme.

Dosen Filsafat dari Program Studi (Prodi) Bahasa dan Sastra Indonesia FIB UNAIR Dr Listiyono Santoso SS MHum menerangkan bahwa filsafat stoikisme mengajak kita untuk hidup realistis, membaca diri, antisipasi diri, dan

mengevaluasi diri. Hidup manusia harus siap dengan berbagai tantangan dan hambatan.

“Hidup harus benar-benar realistis dan tidak mengkhayalkan sesuatu yang tidak-tidak. Kita juga harus mengantisipasi untuk hidup dalam kemungkinan situasi terburuk. Orang Jawa menyebutnya *nrimo ing pandhum*, yakni tidak berlebihan, menghadapi dunia apa adanya, dan berorientasi pada kesejahteraan dan kebahagiaan,” papar Dr Listiyono, Selasa (31/5/2022).

Menurut Dr Listiyono, stoikisme seperti mengajarkan kita untuk menghargai waktu. Ada pemahaman bahwa realitas adalah proses riil yang harus dihadapi dengan sungguh-sungguh agar hidup manusia menjadi lebih baik dan lebih etis dari sebelumnya.

### Sejarah Filsafat Stoikisme

Filsafat Stoikisme ada sejak 301 SM atau abad ke-3 SM. Pencetusnya, yakni para filsuf Yunani Kuno di Athena bernama Zeno. Dilanjutkan kemudian oleh filsuf Stoa, yakni Chrisippus, Cicero, Epictetus yang ber juluk Sang Budak Pengajar Stoic, Marcus Aurelius atau Sang Kaisar, dan Seneca dengan julukannya sebagai Sang Negarawan dan Filsuf Stoic.

“Penyebutan Stoa oleh karena para filsuf tersebut berdebat dan berdialog di Kota Stoa. Mereka membicarakan ragam isu dan tema, dari soal teologi, astronomi, fisika, logika, hingga etika. Pembicaraan utamanya adalah mengenai filsafat kebajikan hidup dalam etika dan teologia,” tutur Dr Listiyono.

### Konsep Filsafat Stoikisme

Filsafat Stoikisme dominan lebih mengarah pada panduan praktis mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Seorang filsuf bernama Plato menyebutnya sebagai *Eudhomania*. Artinya, kebahagiaan adalah keutamaan hidup.

“Prinsip utama Stoa kuno adalah keyakinan bahwa kita tidak bereaksi terhadap peristiwa. Hal yang penting adalah penilaian kita tentang mereka yang bergantung kepada diri sendiri,” ujar dosen yang telah menerbitkan beberapa buku filsafat tersebut.

### Panduan Berpikir Filsafat Stoikisme

Filsafat stoikisme memiliki panduan praktis yang dapat diterapkan dalam cara berpikir. Di antaranya, fokus pada hal yang bisa dilakukan, pengelolaan waktu dengan baik, fokus dengan jalan keluar dari berbagai hambatan, berbahagia tanpa ada sikap egois dan sombong, serta selalu realistis dan antisipatif.

“Filsafat stoikisme mengajak umat manusia untuk benar-benar memiliki keutamaan hidup dengan sikap praktis dalam hidup yang membahagiakan. Pencapaiannya melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri,” jelas Dr Listiyono. (\*)