

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 383-390

Konsep Kebahagiaan dalam Buku *Filosofi Teras* melalui Kajian Psikologi Pembaca

Alya Purnama Febri^{a,1*}, Memet Sudaryanto^{b,2}

^a Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

^b Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

¹ alya.febri@mhs.unsoed.ac.id; ² memet.sudaryanto@unsoed.ac.id

* korespondensi penulis

ABSTRAK

Sebagai manusia yang memiliki aspek kejiwaan, maka ketika membaca, menghayati, dan menginterpretasikan karya sastra yang dibacanya, pembaca akan mengadakan interaksi dengan karya sastra yang dibacanya. *Filosofi Teras* memiliki unsur psikologi yang akan membuat pembaca merasakan berbagai rupa emosi dan rasa ketika membaca. Unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* sangat memengaruhi segi psikologi pembaca. Unsur-unsur yang terdapat dalam isi buku juga sangat relevan untuk generasi milenial dalam menjawab tantangan ketika hidup berada dititik terendah. Menurut pandangan Stoa, bahagia itu sederhananya adalah manakala kita terbebaskan dari emosi atau segala rasa perasaan yang mengganggu. Para pembaca akan dibantu kaum Stoa dalam menghendaki sesuatu yang jelas-jelas tidak masuk akal dalam menjalani kehidupannya. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara untuk memperoleh kebenaran. Selain wawancara, analisis konten juga digunakan untuk menghasilkan bukti atas data yang akan memberikan pandangan dan melahirkan keluasan kebenaran atas hal yang diteliti.

Kata kunci: konsep kebahagiaan, psikologi pembaca, *Filosofi Teras*

ABSTRACT

As a human being who has a psychological aspect, when reading, living, and interpreting the literary works he reads, the reader will interact with the literary works he reads. The core philosophy has a psychological element that will make the reader feel various emotions and feelings when reading. The elements of happiness in the book *Filosofi Teras* is very influential in terms of the psychology of the reader. The elements contained in the contents of the law are also very relevant for the millennial generation in responding to challenges when life is at its lowest point. In Stoa's eyes, happiness is simply when we are freed from emotions or any disturbing feelings. The readers will be assisted by the Stoics in wanting something that clearly doesn't make sense in living their lives. In this study, the researcher used a triangulation technique which was carried out by using the interview method to obtain the truth. In addition to interviews, content analysis is also used to produce evidence on data that will provide views and give birth to the breadth of truth about the matter being studied.

Keywords: the concept of happiness, psychology of readers, *Filosofi Teras*

Copyright ©2024 All Right Reserved

PENDAHULUAN

Kebahagiaan salah satu tujuan yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam kehidupannya. Kebahagiaan manusia hakikatnya adalah bersifat rohani. Hal ini yang membawa kesenangan fisik ataupun material yang bersifat sementara dan hanya meninggalkan kehampaan bagi manusia. Kehampaan yang dirasakan diperoleh dari ketidakmampuan manusia untuk memaknai apa yang terjadi dalam kehidupan.

Kebahagiaan manusia berkaitan dengan memaknai hidup. Terdapat banyak persepsi dalam memahami kebahagiaan hidup. Hal ini disebabkan minimnya pemahaman mengenai kebahagiaan itu sendiri. Lazarus (dalam Franken, 2002) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Melalui definisi tersebut, manusia dituntut menjadi lebih proaktif mencari dan memperoleh kebahagiaan. Berbicara tentang kebahagiaan,

hakikatnya kebahagiaan itu sama bagi siapa pun, kapan pun, dan di mana pun, tetapi dalam perwujudan kebahagiaan itu sendiri tentu berbeda-beda. Setiap orang memiliki pola pikir yang berbeda sehingga menghasilkan kualitas antara kebahagiaan dan pola pikir manusia yang berbagai macam.

Kebahagiaan merupakan tumpuan dan harapan dalam kehidupan sehingga kebahagiaan menjadi sangat berharga. Richards (dalam Arkoff, 1975) pernah melakukan penelitian di mana tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia. Kebahagiaan memiliki sumbangsih yang besar agar hidup terasa lebih bermakna. Kaya dan memiliki banyak uang tentu masalah lain karena menjadi kaya belum tentu merasa bahagia. Masalah kebahagiaan merupakan topik yang tidak akan pernah habis untuk diperbincangkan. Sementara, kebahagiaan yang didambakan oleh manusia masih berada pada titik yang masih labil. Artinya, dinamika kebahagiaan hidup manusia begitu bervariasi, beraneka ragam, dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan lainnya.

Filosofi Teras dari Filsafat Stoa yang populer sejak jaman Romawi – Yunani kuno sekitar lebih dari 2000 tahun lalu. *Filosofi Teras* memberikan makna kebahagiaan yang berbeda, biasanya konsep kebahagiaan menekankan pada upaya membangun situasi positif, maka *Filosofi Teras* justru sebaliknya. Mereka menjelaskan bahwa kebahagiaan sebagai *ataraxias* sebuah kata Yunani yang akarnya dari *ataraktos*. *Ataraxia* berarti *not troubled (untroubled, undisturbed)*. Kebahagiaan yang digambarkan oleh kaum Stoa sebagai situasi negatif, yaitu “tiadanya gangguan”. Bahagia adalah saat tidak terganggu.

Implementasi konsep kebahagiaan menurut filsafat Stoa dalam penelitian ini dihubungkan dengan fakta bahwa tuntutan hidup manusia modern sangat tinggi sehingga seringkali mengabaikan potensi-potensi dalam dirinya untuk bahagia. Modernitas yang diasumsikan dapat menemukan suatu yang baru ternyata menyisakan persoalan besar terhadap sisi transendental hidup manusia. Faktor tersebut salah satunya adalah perkembangan teknologi informasi yang mengubah persepsi manusia tentang kebahagiaan sejati yang bersifat rohani dan ukhrawi. Seringkali, manusia memaknai kebahagiaan dengan hal-hal bersifat duniawi dan material yang penuh dengan kesenangan, kepuasan, namun mengabaikan kebahagiaan dari sisi rohani.

Lahirnya media sosial sebagai salah satu hasil perkembangan teknologi informasi berakibat pula dengan kompleksnya problematika masyarakat. Perubahan dan pergeseran tersebut nampak baik dari sisi budaya, etika, dan norma yang terjadi dalam masyarakat. Sifat media sosial yang bebas adalah penyebabnya. Kondisi pandemi Covid-19 telah membuat segala aktivitas dilakukan di rumah termasuk proses belajar mengajar juga dilakukan secara online di rumah. Kondisi ini memungkinkan peningkatan penggunaan sosial media yang efeknya juga berdampak pada kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di China menunjukkan bahwa pemakaian media sosial yang berlebihan akan memicu terjadinya kesehatan mental dan kesejahteraan. Akses media sosial yang sangat luas dan cepat membuat remaja dengan mudah mendapatkan informasi apa pun, sehingga banyak mengalami perubahan emosional yang ekstrim terlebih pada emosi negatif seperti rasa khawatir, cemas, gugup, stress, dan depresi yang disebabkan oleh berbagai macam hal seperti komentar buruk orang lain, gaya hidup orang lain, informasi buruk tentang hal yang disukai, berita, politik, dan sebagainya.

Kesadaran masyarakat akan kesehatan mental meningkat karena berbagai permasalahan jiwa yang muncul akibat sosial media. Hal inilah yang membuat buku *Filosofi Teras* menjadi semakin diminati masyarakat. *Filosofi Teras* ditulis bertujuan untuk memperkuat mental. Fokus pembahasan buku *Filosofi Teras* adalah tentang cara mengendalikan emosi negatif. Peneliti mengambil konsep kebahagiaan *Filosofi Teras* karena dapat membantu mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan yang bersifat praktis dan relevan dengan kehidupan generasi milenial masa kini. Manusia adalah sumber dari sastra dan psikologi, maka pada manusialah pertautannya dapat ditemukan. Antara psikologi dan sastra merupakan dua sisi yang saling berpasangan, berbeda tetapi saling melengkapi karena terpaut dengan hal yang sama. Psikologi suatu ilmu yang mengandalkan analisis, sedangkan sastra lebih mengandalkan sintesis.

Saat membaca buku *Filosofi Teras*, pembaca akan menggunakan cipta rasa, dan karsa dalam menanggapi karya. Seringkali, pembaca juga mendapatkan resepsi terhadap karya sastra yang dibacanya sehingga dapat memberikan reaksi atau tanggapan terhadapnya, yaitu bagaimana seorang

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 383-390

pembaca dapat memahami karya itu (Junus, 1985: 1). Selaras dengan Endraswara (2008: 158) yang mengemukakan bahwa resepsi adalah penerimaan. Pembaca akan mendapatkan penerimaan sastra atau tafsir karya sastra yang berbeda. Tafsir yang beragam dan plural akan memperkaya pesan. Dalam sastra, ada sejumlah kode-kode psikologis yang bisa memunculkan persepsi lain. Tafsir psikologi akan membangkitkan imajinasi yang berharga. Pembaca sering berimajinasi lain ketika menyikapi karya sastra. Kondisi kejiwaan sastra akan berpengaruh pada efek pembaca. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa pengolahan teks dalam karya sastra yang disampaikan pengarang akan memberikan pemahaman kepada pembaca tergantung dengan kondisi kejiwaan pembaca sebelumnya, sehingga kondisi kejiwaan pada pembaca akan menghasilkan dampak yang berbeda-beda.

Perkembangan kajian sastra yang bersifat interdisipliner telah mempertemukan ilmu sastra dengan berbagai ilmu lain, seperti psikologi, sosiologi, antropologi, gender, dan sejarah. Pertemuan tersebut telah melahirkan berbagai macam pendekatan dalam kajian sastra, antara lain psikologi sastra, sosiologi sastra, antropologi sastra, kritik sastra feminis, dan teori *new historicism*. Di samping itu juga, melahirkan berbagai kerangka teori yang dikembangkan dari hubungan antara sastra dengan berbagai disiplin tersebut, seperti psikoanalisis atau psikologi sastra, psikologi pengarang, psikologi pembaca, sosiologi pengarang, sosiologi pembaca, sosiologi karya sastra, juga strukturalisme genetik, dan sosiologi sastra marxisme (Wiyatmi, 2011: 6).

Psikologi pembaca merupakan salah satu jenis kajian psikologi sastra yang memfokuskan pada pembaca yang mana ketika membaca dan menginterpretasikan karya sastra mengalami berbagai situasi kejiwaan. Subjek kajian dalam psikologi pembaca adalah pembaca yang secara nyata membaca, menghayati, dan menginterpretasikan karya sastra. Sebagai manusia yang memiliki aspek kejiwaan, maka ketika membaca, menghayati, dan menginterpretasikan karya sastra yang dibacanya, pembaca akan mengadakan komunikasi antara interaksi dan dialog dengan karya sastra yang dibacanya (Wiyatmi, 2011: 56-57).

Konsep kebahagiaan dalam *Filosofi Teras* sangat relevan untuk mengatasi problematika dan persoalan-persoalan masa kini. Penulis *Filosofi Teras* membagi tulisannya menjadi dua

belas bab yang menarik, yaitu survei khawatir nasional, sebuah filosofi yang realistis, hidup selaras dengan alam, dikotomi kendali, mengendalikan interpretasi dan persepsi, memperkuat mental, hidup di antara orang yang menyebarkan, menghadapi kesusahan dan musibah, menjadi orang tua, *citizen of the world*, tentang kematian, dan penutup. Ajaran yang terdapat pada buku *Filosofi Teras* dapat menimbulkan resepsi pembaca secara psikologi karena penerimaan nilai sastra yang terdapat pada buku mampu membentuk sikap dan perilaku dan akan diinternalisasikan dalam diri pembaca.

Filosofi Teras menawarkan konsep yang lebih menekankan pada teknik atau cara untuk mengembangkan sikap mental yang tangguh agar dapat tetap tenang menghadapi tantangan dan persoalan hidup guna mencapai kebahagiaan. Buku *Filosofi Teras* juga masuk jajaran buku *best seller* kategori *self-improvement*. Isi buku *Filosofi Teras* ini memiliki *quotes* yang menginspirasi dan memberikan energi positif bagi pembacanya. Sebagai manusia yang memiliki aspek kejiwaan, maka ketika membaca, menghayati, dan menginterpretasikan karya sastra yang dibacanya, pembaca akan mengadakan interaksi dengan karya sastra yang dibacanya. *Filosofi Teras* memiliki unsur psikologi yang akan membuat pembaca merasakan berbagai rupa emosi dan rasa ketika membaca. Hal tersebutlah yang menjadi latar belakang untuk meneliti konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* menggunakan kajian psikologi pembaca.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua kajian teori, yaitu teori kebahagiaan dan psikologi pembaca. Teori yang pertama adalah teori kebahagiaan. Kebahagiaan memiliki kata dasar bahagia, yang berarti keadaan atau perasaan yang tenang dan senang atau bisa diartikan dengan terbebas dari segala yang menyusahkan. Adapun kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin, keberuntungan atau kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Rahmad dalam bukunya menjelaskan bahwa kebahagiaan ialah suatu perasaan yang menyenangkan serta penilaian seseorang akan kehidupan yang dijalaninya.

Seligman dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* menggunakan kata kebahagiaan sebagai

istilah umum dalam menggambarkan tujuan dari upaya psikologi positif. Istilah tersebut meliputi emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas positif yang dilakukan individu. Dalam mencapai kebahagiaan, seorang manusia memiliki cara yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai kebahagiaan. Seligman mengungkapkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi pula oleh beberapa aspek, diantaranya: terjalinnya relasi atau hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi.

Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik (Carr dalam Oriza, 2009). Menurut Fromm (dalam Schultz, 2005), kebahagiaan merupakan suatu bagian integral dan hasil kehidupan yang berkaitan dengan orientasi produktif (Agustinu, 2011).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan diartikan sebagai hasil penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif di sebagian besar waktu serta keseimbangan dalam menjalankan hidup yang ditentukan oleh empat aspek, yaitu material, intelektual, emosional, dan spiritual. Setiap orang merupakan penilai utama mengenai kebahagiaan yang mereka rasakan. Hal ini karena mereka adalah pihak yang terlibat langsung dengan proses pencapaian kebahagiaan dalam hidupnya sehingga ketika mereka telah merasakan kebahagiaan tersebut maka merekalah yang dapat menilai dan mendeskripsikannya secara tepat.

Teori yang kedua, yaitu psikologi pembaca. Psikologi pembaca merupakan salah satu jenis kajian psikologi sastra yang memfokuskan pada pembaca, yang ketika membaca dan menginterpretasikan karya sastra mengalami berbagai situasi kejiwaan. Yang menjadi subjek kajian dalam psikologi pembaca adalah pembaca yang secara nyata membaca, menghayati, dan menginterpretasikan karya sastra. Sebagai manusia yang memiliki aspek kejiwaan, maka ketika membaca, menghayati, dan

menginterpretasikan karya sastra yang dibacanya, pembaca akan mengadakan komunikasi antara interaksi dan dialog dengan karya sastra yang dibacanya (Wiyatmi, 2011: 56-57).

Komunikasi tersebut dapat menghasilkan beberapa kejiwaan yang terjadi, yaitu berupa emosi yang dikeluarkan pada saat membaca, seperti ketika membaca sebuah karya sastra (manga), kita akan ikut merasakan perasaan sedih, gembira, marah, dan menangis karena tersentuh dengan penggambaran pengalaman yang diperlihatkan oleh tokoh yang berada dalam karya sastra. Pada proses pembacaan, pembaca akan mengalami penerimaan atau pemahaman terhadap karya sastra yang dibacanya. Penerima karya sastra tersebut sering disebut dengan resepsi pembaca.

Endraswara (2008: 155) mengatakan bahwa resepsi pembaca secara psikologi pasti akan terjadi, dibandingkan resepsi pada yang lainnya. Penerimaan nilai sastra biasanya justru berasal dari aspek psikologi. Dengan modal kejiwaan, karya sastra akan meresap secara halus dalam diri pembaca. Oleh sebab itu, pembaca yang baik akan meladeni aspek penting dalam sastra. Nilai dalam sastra tersebut mampu membentuk sikap dan perilaku, dan akan diinternalisasikan dalam diri pembaca.

Sementara itu, Holland (dalam Endraswara, 2008: 156) mengatakan bahwa psikologi pembaca menempatkan sastra sebagai pengalaman, yaitu pengalaman pembaca yang dipengaruhi oleh sastra. Setelah membaca sastra, pembaca akan terlibat di dalamnya. Akibatnya, jiwa pembaca dapat terpengaruh jiwa sastra. Keterlibatan pembaca ke dalam komponen-komponen kejiwaan itu hanya dapat terpenuhi apabila karya sastra mengandung aspek-aspek yang kontradiktif, ambigu, tumpang-tindih, dan samar. Dengan kata lain, irama "konflik" (dalam teks) dan "solusi" (oleh pembaca). Pengaruh tersebut memungkinkan terjadi "kolusi" estetis antara pengarang dan pembaca.

Dalam hal ini, terlihat bahwa aspek tersebut haruslah berkaitan dengan pembaca agar menghasilkan reaksi, di mana kaitan tersebut terlihat dari pengalaman di dalam sebuah karya sastra (manga) yang berasal dari pengalaman yang terjadi pada seseorang secara nyata.

Endraswara (2008: 155-156) mengemukakan bahwa sastra dalam konteks pembaca akan berpengaruh cepat dan lambat.

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 383-390

Pengaruh ini disebut pengaruh daya psikis keras dan daya psikis lunak. Pengaruh cepat merupakan daya keras, spektakuler, dan menantang sehingga pembaca akan berubah sikap dan wataknya. Mungkin pula, pembaca akan menirukan gerakan, siulan-siulan, dan model-model yang ditawarkan dalam sastra. Sebaliknya, sastra juga dapat secara lambat menyerukan daya tertentu, tetapi tetap pasti. Meskipun daya serap pembaca lunak dan lembut, namun pengaruh sastra ini sering sulit dihilangkan.

METODE

Metode yang digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif yang mengungkapkan fakta-fakta pada sebuah cerita dan menganalisis objek penelitiannya. Penelitian menggunakan metode kualitatif ditunjukkan untuk memahami fenomena sosial dari sudut atau perspektif partisipan (Sukmadinata, 2005: 94). Sumber data penelitian ini berupa buku berjudul *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring. Pendekatan yang dilakukan adalah melalui pendekatan kualitatif. Artinya, data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan data yang berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan, memo, dan dokumen resmi lainnya. Penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya persepsi, perilaku, tindakan, motivasi, dan lain-lain serta dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Teknik pengambilan data dengan cara konten analisis untuk melihat isi buku yang memengaruhi kejiwaan pembaca saat membacanya. Validasi data dilakukan melalui triangulasi teori dan sumber data. Hal ini sejalan dengan Sugiyono (2015: 225) yang menyatakan bahwa secara umum terdapat empat macam teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan/triangulasi data. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi

yang dilakukan menggunakan metode wawancara untuk memperoleh kebenaran. Selain wawancara, analisis konten juga dilakukan untuk menghasilkan bukti atas data yang akan memberikan pandangan dan melahirkan keluasan kebenaran atas hal yang diteliti. Setelah itu, peneliti menambahkan teori pendukung untuk membuktikan data yang diambil valid. Teknik analisis data menggunakan teori Milest dan Huberman (2012) yang di dalamnya terdapat teknik analisis data interaktif dengan langkah-langkah mulai dari pengumpulan data, kondensasi, penyajian, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Adapun objek penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman berdasarkan persepsi setelah membaca buku *Filosofi Teras*. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian kualitatif, instrumen yang digunakan adalah peneliti itu sendiri. Peneliti akan melakukan wawancara secara langsung guna memperoleh informasi data yang dibutuhkan. Instrumen pendukung wawancara berupa *tape recorder* maupun telepon selular sebagai alat perekam dan alat pengambilan gambar/foto, daftar pertanyaan umum sekaligus mendalam, dan dokumen yang diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan landasan teori yang ada, penelitian ini berfokus pada psikologi pembaca dan konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras*. Kebahagiaan manusia berkaitan dengan memaknai hidup. Terdapat banyak persepsi dalam memahami kebahagiaan hidup. Hal ini disebabkan minimnya pemahaman mengenai kebahagiaan itu sendiri. *Filosofi Teras* dari filsafat Stoa memberikan makna kebahagiaan yang berbeda. Implementasi konsep kebahagiaan menurut filsafat Stoa dalam penelitian ini dihubungkan dengan fakta bahwa tuntutan hidup manusia modern sangat tinggi sehingga mengabaikan potensi-potensi dalam dirinya untuk bahagia.

Tabel 1. Konsep Kebahagiaan yang terdapat dalam buku *Filosofi Teras*

No	Unsur-Unsur Kebahagiaan Filsafat Stoa	Kutipan	Hal
1.	Hidup Selaras dengan Alam	<ul style="list-style-type: none"> • Manusia harus hidup selaras dengan alam jika ingin hidup baik. • Keluar dari keselarasan dengan alam adalah pangkal ketidakbahagiaan. • Hidup selaras dengan alam artinya kita harus sebaik-baiknya menggunakan nalar, akal sehat, rasio, karena itulah yang membedakan manusia dengan binatang. • Filosofi teras percaya bahwa segala sesuatu di alam ini saling terkait, termasuk di dalamnya segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup kita. • Melawan atau meningkari apa yang telah terjadi artinya keluar dari keselarasan dengan alam. 	40
2.	Dikotomi Kendali	<ul style="list-style-type: none"> • “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-hal yang tidak di bawah kendali (tidak tergantung pada) kita.” Kutipan ini 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. 	42 & 45
3.	Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi	<ul style="list-style-type: none"> • Epictetus mengatakan bahwa sumber sebenarnya dari segala keresahan dan kekhawatiran kita ada di dalam pikiran kita dan bukan hal atau peristiwa di luar kendali kita. • Aurelius melanjutkan ucapan Epictetus, bahwa kita harus menyadari semua rasa susah, khawatir, cemas, iri hati, dan lain-lain datangnya dari pikiran kita sendiri dan kabar baiknya kita MAMPU mengubah pikiran/persepsi kita tanpa mengubah peristiwa eksternal yang terjadi. • Inilah yang dimaksud oleh stoisisme bahwa kebahagiaan sejati datang dari hal-hal yang bisa dikendalikan yaitu pikiran, persepsi, dan pertimbangan kita sendiri. Kebahagiaan tidak perlu bergantung pada hal eksternal. 	89 & 92

"Transformasi Literasi Digital dalam Membangun Paradigma Berdiferensiasi"

28 Oktober 2023, Universitas Jenderal Soedirman

Hal 383-390

Melalui psikologi pembaca, pembaca yang pertama kali membaca buku ini diajak untuk belajar agama dari segi filsafat untuk memperbaiki kehidupan, yaitu dengan ilmu stoisisme. Pembaca seringkali merasakan emosi, jengkel, dan senang saat membaca buku ini. Hal itu disebabkan karena terdapat relevansi antara yang disampaikan dalam buku tersebut dengan permasalahan-permasalahan di hidup sang pembaca. Bagi mereka yang menerapkan ilmu stoisisme dalam kehidupan, mereka akan merasakan perbedaan yang dimulai dari tidak memikirkan hal-hal yang diluar kendali, bagaimana untuk bisa mengendalikan emosi, bagaimana untuk bisa menyiapkan kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan terjadi dalam hidup dan tentunya masih banyak yang dapat diterapkan dari ilmu stoisisme. Tetapi menurut pembaca, manajemen perspektif, dikotomi kendali, dan premeditatio malorum adalah tiga hal yang membuat hidup pembaca menjadi jauh lebih baik dari pribadi sebelumnya.

Unsur-unsur kebahagiaan dalam filsafat Stoa tidak semua orang bisa merasakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Semua tergantung dari diri sendiri, apakah hanya membaca untuk mengisi waktu luang saja atau benar-benar memahami isi dari buku tersebut. Menggunakan perspektif psikologi, *Filosofi Teras* membantu pembaca mengembangkan mental dengan lebih mudah dalam mengontrol emosi dan tetap merasa aman dan tenang, terkhusus bagi generasi umur 20-25 tahun ke atas yang akan mengalami *quarter life crisis*. Buku *Filosofi Teras* ini bisa dijadikan pedoman untuk menjawab persoalan-persoalan hidup ketika dunia sedang tidak berpihak kepada diri kita. Hal tersebut selaras dengan unsur-unsur kebahagiaan yang diajarkan dalam ilmu stoisisme yaitu "Hidup selaras dengan alam"; manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar.

Menurut dari hasil psikologi pembaca, salah satu ajaran yang sangat merubah perspektif, tindakan, dan cara bersikap, yaitu unsur ajaran dikotomi kendali. Adanya kutipan "*Some things are up to us, some things are not up to us*" membuat pembaca mampu memfilter mana yang harus difokuskan dan mana yang seharusnya tidak perlu dipikirkan. Dikotomi kendali ini mengajarkan untuk tidak memikirkan hal-hal yang diluar kontrol seperti jodoh, kematian, opini orang lain, perspektif orang lain, dan tindakan orang lain terhadap diri kita. Dengan begitu, hidup akan lebih mudah

merasa bahagia karena tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak dipikirkan.

Setiap pembaca tentu merasakan dampak yang berbeda setelah membaca buku *Filosofi Teras*. Sesuai dengan apa yang disampaikan dengan penulis dalam bukunya, yaitu bagaimana cara kita agar tetap waras, merasa aman, dan merasa tenang. Mungkin buku ini bukan menjadi solusi dalam hidup, tetapi buku ini bisa memberikan dampak positif untuk menjadi pegangan ketika berada di titik terendah dalam hidup. Ilmu Stoic bisa menjadi langkah dari titik terendah dengan menciptakan rasa senang, rasa damai, dan aman ketika dihadapi berbagai macam masalah. Buku *Filosofi Teras* bisa dijadikan satu dari sekian banyak buku yang wajib dibaca karena satu hal investasi yang tidak akan sia-sia adalah ketika membaca buku dengan genre *self-development*. Ilmu stoisisme dan unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* sangat membantu bagi mereka yang membaca dalam menjawab persoalan hidup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* sangat memengaruhi dalam segi psikologi pembaca. Unsur-unsur yang terdapat dalam isi buku juga sangat relevan untuk generasi milenial dalam menjawab tantangan ketika hidup berada di titik terendah. Menurut pandangan Stoa, bahagia itu sederhananya adalah manakala kita terbebaskan dari emosi atau segala rasa perasaan yang mengganggu. Para pembaca akan dibantu kaum Stoa dalam menghendaki sesuatu yang jelas-jelas tidak masuk akal dalam menjalani kehidupannya.

Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring hadir untuk memberikan jalan menuju ketenangan jiwa bagi pembacanya. Penulis buku ini telah mengalami sendiri stres dan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya karena banyak marah-marah. Penulis buku berhasil membuat buku menarik tentang filsafat Stoa. Bila hendak mencoba menerapkan filsafat Stoa bagi diri sendiri, percayalah, Marcus Aurelius, James Stocdale, dan penulis buku ini juga telah memetik hasil-hasil yang konkret.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan artikel ini, kami ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang turut berperan serta dalam kesuksesan artikel ini. Terima kasih kepada para pemberi dukungan yang

telah memungkinkan penelitian ini dilaksanakan, kepada pihak yang memberikan izin dan kerjasama, kepada konsultan yang telah memberikan panduan berharga, serta kepada seluruh tim yang telah dengan tekun terlibat dalam proses pengumpulan data dan analisis. Kontribusi berharga dari berbagai elemen ini telah membentuk landasan kokoh bagi keberhasilan dan kualitas artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar MS. (2018). 'PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi Oleh Abu Bakar MS', *Psikologi Transpersonal*, 8.2, 162–80
- Arrasyid, A. (2020). 'Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 19.2, 205
<<https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>>
- Chariri, A. (2015) 'Filsafat Dan Metode Penelitian Pengertian Dan Sejarah Filsafat', 1–25
- Fuad, M. (2017). 'Psikologi Kebahagiaan Manusia', *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9.1, 114–32
<<https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.83>>
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., and Febriani, F. (2022). 'Mengelola Stress Dan Emosi Negative Dalam Perspektif Stoisisme', *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1.1, 199–210
- Hermawan, A. I. (2022). 'Nilai Kebijakan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress', *Jurnal SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16, No. 1, 48–53
<<https://e-journal.umc.ac.id/index.php/SFK/article/view/2422>>
- Setiaji, A. B. (2019). 'Kajian Psikologi Sastra Dalam Cerpen "Perempuan Balian" Karya Sandi Firlil', *Journal Lingue*, 1.1, 22–35
- Simon, J. C. (2021). 'Pemikiran Filsafat John Calvin Tentang Manusia Dan Relevansinya Hingga Di Era Pandemi.', *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)*, 2.1, 34–59
- Suparyanto, and Rosad. (2015). '濟無No Title No Title', *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5.3 (2020), 248–53*