

BAB III

**KONSEP STOISISME UNTUK MENGATASI EMOSI NEGATIF DALAM
PRESPEKTIF PSIKOLOGI**

- A. Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif
- a. Latih kemalangan atau *premeditatio malorum*
 - b. Menerapkan dikotomi kendali
 - c. Melatih persepsi dengan menerapkan S-T-A-R¹, yakni :
 1. *Stop* (berhenti). Saat mengalami emosi negatif, seharusnya berhenti terlebih dulu dan tidak tenggelam dalam emosi tersebut. Seperti sedang bergumam “*time out*” dalam hati. Strategi dapat dipraktikkan disemua emosi negatif saat dirasa, seperti curiga, stres, frustrasi, sedih, marah, khawatir dll.
 2. *Think & Assess* (dipikirkan dan dinilai). Setelah mendiamkan emosi dan dapat berpikir lebih rasional serta menjauhkan individu dari menuruti emosi.
 3. *Respond*. Setelah memanfaatkan akal dan berusaha untuk berfikir masuk akal dalam mencermati keadaan, saat emosi mulai berkurang kemudian berpikir reaksi seperti apa yang akan ditunjukkan. Reaksi dapat berupa perkataan atau perilaku. Karena pemilihan reaksi tersebut datang setelah berpikir mengenai keadaannya baik-baik, harapannya perkataan dan perilaku reaksi ini ialah akibat

¹ Henry Manampiring, *op.cit.h. 98-101*

dari peneraan akal yang baik, dengan prinsip bijak, adil menahan diri dan berani.

- d. Lihat sesuatu dengan perspektif yang lebih luas
 - e. Ingat tidak ada yang kekal dalam hidup, *keep doing good, keep being good.*
 - f. Ingatlah kematian agar tetap rendah hati
 - g. Cintai Takdir, berharap sesuatu seperti semestinya.
- B. Konsep Stoisisme yang selaras dengan Psikologi

Stoisisme adalah ide menarik dari zaman kuno yang benar-benar di terjemahkan ke zaman modern. Itu muncul pada masa kekacauan besar di zaman kuno, saat emosi bisa keluar dari kendali dan kehidupan bukanlah hal yang dapat diprediksi seperti sebelumnya. Prinsip-prinsip yang menyertai Stoisisme sering kali bekerja dengan baik di saat-saat sulit, saat-saat kesalahpahaman dan konflik, itulah sebabnya terkadang hal itu dapat bekerja dengan sangat baik di zaman modern saat ini. Ide ide dibalik stoisisme membantu kita menemukan kebahagiaan sejati.

1. Dikotomi Kendali

“Beberapa hal diputuskan oleh kami dan beberapa hal tidak diputuskan oleh kami” – Epictetus.² Kalimat ini begitu sederhana dan mudah dipahami. Sekedar pernah mendengar dan “merasa” tahu bukan berarti “tahu”, yaitu benar-benar

²William B.Irvine, *op.cit*, h.12

memahami, mendalami, dan menerapkannya. Prinsip ini dinamakan dikotomi kendali. Semua filsuf Stoa sepakat mengenai prinsip ini, bahwa ada yang tidak bisa kendalikan.

Dikotomi kendali dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu

1) Diluar kendali, misalnya :

- a) Perilaku dan pendapat orang lain.
- b) Reputasi, kesehatan dan kekayaan diri.
- c) Keadaan saat anda lahir, seperti jenis kelamin, orang tua, saudara kandung, ras, kebangsaan dll.
- d) Segala sesuatu yang melampaui tindakan dan pikiran sendiri. Misalnya: longsor, stunami, cuaca dan lain-lain.
- e) Ada banyak hal yang tidak ada di zaman para filsuf Stoisisme tetapi kita bisa mengklasifikasikannya di sini. Misalnya : harga saham, indeks pasar modal, dan nilai tukar rupiah.

2) Di bawah kendali , misalnya :

- a) Penilaian, pendapat atau opini sendiri.
- b) Segala sesuatu keinginan dan tujuan serta pikiran maupun tindakan sendiri .³

Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya

³*Ibid, h.42-44*

bisadatang dari “*hal-hal yang dapat kita kendalikan*”. Disisi lain, individu tidak dapat mengendalikan kebahagiaan dan ketenangan untuk segala sesuatu yang di luar kendali. Bagi filsuf stoisisme, tidak masuk akal untuk mengendalikan hal-hal yang di luar kendali. Jika individu bahagia tentang hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, artinya individu tersebut sedang memberikan kebahagiaan dan kedamaian yang ia rasakan kepada orang lain. Hal ini penting untuk dipahami bahwa “kontrol” tidak hanya terkait dengan kemampuan “mendapatkan”, tetapi juga kemampuan “memegang”.

Stoisisme tidak mengajarkan individu untuk pasrah pada keadaan, sekalipun ketika individu merasa di luar kendali, selalu ada bagian di dalam hati individu yang bebas, yaitu pikiran dan pendapat. Berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan akan membantu individu untuk melewati masa sulit yang dialami, oleh karena itu sikap dan persepsi individu ada dibawah kendali individu itu sendiri. Manfaat praktis dari penerapan dikotomi kendali adalah untuk mendistribusikan kembali waktu dan energi untuk waktu dan energi untuk semua hal yang dapat diatur dan dikendalikan.

2. Trikotomi Kendali

Di dalam buku *A Guide to Good Life : The Ancient Art of Stoic Joy*, William Irvine mengusulkan penyelesaian yang memungkinkan untuk menentukan kinerja akademik, kinerja kerja dan

bisnis, kesehatan maupun kehidupan sendiri. Dari sisi reputasi pihaknya masih memiliki andil dan peran untuk mengontrol *rule of thirds* dengan memodifikasi dikotomi kendali.

Trikotomi kendali, meliputi :

1. Hal-hal yang dapat dikendalikan diri sendiri, misalnya : pendapat dan penilaian diri sendiri.
2. Hal-hal yang di luar kendali, misalnya : pendapat dan perilaku orang lain.
3. Hal-hal yang sebagian dapat dikendalikan. Irvine merekomendasikan seperti sekolah, perkerjaan, kompetisi, dan hubungan dengan mitra termasuk dalam kategori ketiga (terkendali sebagian). Jenis aplikasi ketiga dilakukan dengan memisahkan tujuan internal dari hasil eksternal.⁴

Ada dua manfaat pemisahan antara *internal goal* dan *outcome*, yaitu:

- a) Kita dapat memfokuskan energi dan kebahagiaan kita pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak pusing atau stress tentang hal-hal di luar kendali kita.
- b) Ketika ternyata *outcome* atau hasilnya tidak seperti yang individu inginkan, secara psikologis individu tidak terlalu terpuruk, karena fokus individu ialah pada *internal goal*

⁴William B. Irvine, *A Guide to the Good Life*, New York: Oxford University Press, Inc, 2009, h.89

yang dapat dilakukan dan bukan di *outcome*. Individu tidak seharusnya menyesali kekalahan sampai menutup diri.

Contohnya, Si A ikut kompetisi antarkampus. Jika si A sudah berlatih keras dengan optimal, maka kekalahan tidak dapat menghilangkan kegembiraan si A. Inimirip ungkapan “Manusia dapat berencana tapi Tuhan yang menentukan”.

- c) Kerendahan hati. Jika seorang individu berhasil, penting untuk menyadari bahwa hasilnya tidak berada di bawah kendali penuh individu tersebut. Jika Anda berhasil, jangan berasumsi bahwa ini semua adalah hasil dari "usaha saya". Keberhasilan individu juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang berada di luar kendali individu. Jadi jangan sombong..⁵

Epictetus mengatakan bahwa sumber sebenarnya dari semua ketakutan dan kecemasan tidak terletak pada peristiwa atau hal-hal di luar kita, tetapi dalam pikiran itu sendiri. Dalam Stoicisme, ada pemisahan antara apa yang dapat Anda rasakan (kesan) dan apa yang Anda lihat atau dengar dan apa yang Anda tafsirkan atau maksudkan (ekspresi).

Sependapat dengan Epictetus, Marcus Aurelius (*Meditations*) menulis: “*Jika anda terganggu oleh hal-hal eksternal maka masalah tidak datang darinya, tapi dari pikiran atau persepsi anda sendiri. Anda juga memiliki kemampuan*

⁵Henry Manampiring, *Op.cit*, h.63-64

untuk menyesuaikan pikiran dan persepsi anda.” Ini yang dimaksud Stoisisme, Kebahagiaan sejati datang dari apa yang dapat kita kendalikan: pikiran, persepsi, dan kontemplasi kita sendiri. Kebahagiaan tidak harus bergantung pada hal-hal eksternal.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Epictetus dalam Discourses yang dikutip dari buku *Filosofi Teras* ialah “*Jagalah selalu persepsi Anda. Ini bukan masalah sepele, itu semacam kehormatan, iman, kesabaran, kedamaian, pembebasan dari rasa sakit dan kekuasaan, sementara kebebasan.*” Stoa mengajarkan bahwa interpretasi ini sepenuhnya berada di bawah kendali kita.⁶

C. Psikologi dipengaruhi oleh Filsafat

Psikolog dulunya adalah filsuf. Jika ide psikologis dipengaruhi oleh ide filosofis, itu bisa dimengerti. Psikologi masih menjadi bagian dari filsafat sebagai induk dari semua ilmu pengetahuan, terutama pada zaman Plato dan Aristoteles pada tahun . Pengaruh filsafat terhadap psikologi terus berlanjut sejak era baru (1800 M). Plato dan Aristoteles adalah dua filsuf yang mempelajari jiwa manusia.

1. Psikologi Plato

Plato (427 sampai dengan 345M) berpendapat manusia mempunyai tiga kekuatan rohaniah yang disebut “*Trichonom*”. Kekuatan itu meliputi kekuatan mental dalam pikiran,

⁶*Ibid, h.94-102*

kekuatan kemauan di dada, dan kekuatan kemauan di perut.⁷ Lebih dalam, Plato percaya bahwa kebenaran dasar dapat diwujudkan melalui hal-hal yang terlihat oleh indera manusia, karena segala sesuatu yang dilihat indera adalah bayangan esensi.

Adapun yang sangat diperlukan adalah "ide" atau segala cita-cita yang ada. "Ide" tidak lebih dari "pemahaman. Ini berisi realitas segala sesuatu, dan hanya dapat dicapai melalui "pemikiran." Gagasan tertinggi adalah Tuhan. Segala sesuatu yang ada berasal dari bidang ide, dan semuanya akan kembali ke bidang ide. Karena pandangan Plato, Plato dianggap sebagai pemikir dan karakter idealis pertama Trichotom..

⁷Haji Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, Jakarta : Rineka Cipta, 2009, h. 31-32

1) Psikologi Aristoteles

Murid Plato, Aristoteles, percaya bahwa makhluk berjiwa di dunia ini adalah tumbuhan, hewan, dan manusia. Masing-masing dari mereka memiliki jiwa yang berkualitas rendah dan berkualitas tinggi. Tumbuhan mengandung jiwa terendah, yang disebut "*Anima Vegetativ*", dan fungsinya terbatas untuk makan dan reproduksi. Hewan memiliki jiwa yang sedikit lebih tinggi yang disebut "*Anima Sensitive*" yang berfungsi untuk merasakan dan menggunakan hasratnya untuk bergerak dan bertindak. Manusia memiliki jiwa yang paling tinggi yang disebut "Anima Intelektiva". Fungsinya sangat penting, di antaranya yang terpenting adalah pikiran dan kehendak..

Fungsi jiwa manusia dibagi Aristoteles menjadi dua, yakni pikiran dan kehendak. Oleh sebab itu, pendapat ini dinamakan *Dichotomi*, berbeda dengan Plato yang *Trichotomi*. Selanjutnya kedua pendapat tersebut diikuti oleh para ahli pikir abad ke-18. Menurut Christian Wolf, kekuatan jiwa manusia terbagi menjadi dua (*Dichotomi*) yakni mengenal dan berhasrat. Sedangkan ahli pikir yang menganut pandangan *Trichotomi* antara lain :

- 1) J.J. Rausseau berpendapat tiga kekuatan jiwa ialah mengenal, menghendaki dan merasakan.
- 2) Immanuel Kant, seorang filsuf idealis ternama dari Jerman, menyebutkan kekuatan jiwa yakni mengenal, merasakan dan menghendaki.

- 3) Mac Dougall, ahli ilmu jiwa sosial berkebangsaan Inggris juga berpandangan bahwa jiwa terbagi atas mengenal atau kognisi, menghendaki atau konasi dan merasakan atau emosi.

Ilmu Jiwa Filsafat adalah bentuk dari filsafat yang mempengaruhi Psikologi seperti yang dikemukakan oleh Plato dan Aristoteles.⁸

D. Konsep CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Menurut Wiwit Puspitasari seorang Psikolog Klinis berpendapat bahwa CBT merupakan pendekatan dalam Psikologi yang menggabungkan teknik *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. *Cognitive Therapy* percaya bahwa respon individu sumber utamanya adalah pikiran. Pikiran yang dimaksud disini biasanya pikiran yang irasional atau keliru. Pendekatan *behavior* meyakini bahwa untuk meminimalisir atau memaksimalkan suatu perilaku harus dengan *reinforcement* atau *punishment*.

Contohnya, ketika sedang mengikuti pertandingan yang memiliki sebuah aturan dan harus ditaati oleh peserta pertandingan. Apabila berhasil dan menang akan diberi *reward*, namun jika tidak mengikuti aturan maka akan diberi *punishment* berupa didiskualifikasi dari pertandingan. Sedangkan *cognitive therapy*, apabila tidak menang akan ditanyai terlebih dahulu apa yang sedang dipikirkan ketika mendapati kekalahan. Jadi proses berfikirnya yang dikulih lebih dalam. Didalam CBT memfokuskan pada keduanya yakni pola pikir dan perilaku. Makanya terapi CBT itu seringkali dibidang ribet karena ada sesuatu yang harus dilakukan atau

⁸*Ibid*, h. 32-33

mengeksplor tentang pikirannya dan emosinya. Karena asumsi CBT yakni⁹:

- a) Perubahan pemikiran dapat mengubah perilaku.
- b) Perubahan perilaku juga dapat mengubah cara berpikir.

E. Bentuk-bentuk pengendalian emosi menurut Psikologi

Adapun model-model pengendalian emosi yang dapat anda lakukan (dikutip dari buku Seni Mengendalikan Emosi)¹⁰ yaitu :

1) Pengalihan

Individu harus mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain. Adapun cara-caranya antara lain katarsis, rasionalisasi, dan merenung.

- a. Katarsis atau ventilasi adalah penyaluran emosi agar keluar dari keadaan. Contohnya ketika anda sedang jatuh cinta tetapi anda tidak bisa mengungkapkan cinta kepada orang yang anda sukai. Dan anda lebih memilih menulis novel atau kumpulan puisi cinta. Pilihan yang anda ambil ini disebut sebagai manifestasi emosi atas hal yang dirasakan.
- b. Rasionalisasi adalah proses penyimpangan dari tujuan yang tidak dapat dicapai ke dalam tujuan lain yang

⁹Henry Manmpiring, *Filosofi Teras*, Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara, 2019, h. 117

¹⁰Claudia Sabrina, *Op.cit*, h.71-73

tercipta dalam pikiran anda. Yang dirasionalisasikan menjadi bukti yang dipakai dalam pengalihan. Rasionalisasi bertujuan mengarungi kesedihan ketika tujuan tidak tercapai dan memberikan kesimpulan yang tepat untuk sebuah tindakan dengan memberikan alasan yang bisa diterima secara rasional.

2) Penyesuaian Kognitif

Kognisi anda sangat mempengaruhi sikap dan perilaku anda. Penyesuaian kognitif adalah cara anda menilai menurut paradigma anda sesuai dengan pemahaman yang anda inginkan. Pengalaman-pengalaman kognisi disesuaikan dengan hal-hal yang paling mungkin dipercaya. Adapun bentuk-bentuk penyesuaian kognitif yang tercantum dibawah ini :

- a. Atribusi kognitif. Sebuah mekanisme yang membuat orang berpikir itu dalam keadaan positif. Setiap masalah selalu dilihat dari sudut pandang yang positif. Atribusi positif selalu disertai dengan atribusi negatif, terutama yang mengandung konflik dalam hidup anda. Misalnya jika anda ditinggalkan oleh seseorang, anda tidak akan merasa sedih atau marah, tetapi percayalah bahwa ini adalah tanda kasih sayang Tuhan dalam menyelamatkan hidup mu dari orang yang salah.

b. Empati.

Kesadaran diri untuk merasakan apa yang orang lain alami. Misalnya kesulitan atau musibah. Dengan kesadaran empati ini anda dapat memanfaatkan pengalaman orang lain untuk mengurangi gejala emosi ketika kejadian yang sama menimpa anda.

3) *Coping Strategy*

Ini adalah tindakan anda dalam mengatasi, penerimaan atau pengendalian suatu kondisi yang tidak terduga atau masalah. Adapun strategi ini dibagi menjadi dua :

- i. *Emotional fokus coping* atau fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan.
- ii. *Problem fokus coping* atau fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi.

