

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stoikisme didirikan oleh Zeno dari Cittium, seorang filsuf Yunani yang hidup pada abad ke-4 SM. Zenon lahir di Kition, sebuah kota di Siprus yang saat itu di bawah dominasi Yunani. Dia belajar filsafat dengan berbagai gurunya, termasuk Crates the Cynic dan Pythagoreans. Setelah mengejar ilmu pengetahuan yang luas, Zenon mendirikan sekolah filsafatnya sendiri di Atena, yang dikenal sebagai “*Stoa Poikile*” atau “*The Painted Porch*”, dan memberikan nama pada filsafat yang dia ajarkan, yaitu “Stoikisme”.

Beberapa prinsip dasar Stoikisme meliputi: 1) Fokus pada apa yang dapat kita kendalikan, yaitu tindakan dan reaksi kita, bukan pada situasi atau orang lain. 2) Berpikir secara rasional dan logis dan menghindari pemikiran emosional yang tidak rasional. 3) Menjaga keseimbangan emosional dan menghindari ekstrem dalam emosi. 4) Menerima kenyataan dan mengatasi masalah dengan tenang dan tenang. 5) Menghargai diri sendiri dan orang lain, serta menghormati nilai-nilai moral yang baik. 6) Mencari kedamaian dalam diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang sederhana. 7) Memperlakukan semua orang dengan keadilan dan kemurahan hati. 8) Mencari pemahaman akan hakikat dari dunia dan kita sendiri. 9) Menyadari bahwa hidup adalah proses yang berkelanjutan dan mencari pembelajaran dari setiap pengalaman.

1. Berdasarkan hasil penelitian tentang relevansi filsafat Stoikisme dalam mengatasi masalah kesehatan mental, penulis menyimpulkan bahwa filsafat ini dapat menjadi alat yang efektif dalam menangani penyakit mental, seperti halnya pendekatan kognitif pada ilmu psikologi. Stoik percaya bahwa emosi

seperti ketakutan, kecemburuan, atau keterikatan emosional yang kuat terjadi karena penilaian yang salah dan bahwa seseorang yang bijak akan menghindari dari emosi tersebut.

Filsafat Stoikisme relevan hari ini karena beberapa alasan:

- a) Fokus pada pengendalian emosi: Filsafat Stoikisme mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi dan menghadapi situasi yang sulit dengan ketenangan dan kesabaran. Hal ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, di mana kita sering mengalami tekanan dan stres.
- b) Pemahaman tentang kebahagiaan: Filsafat Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak tergantung pada situasi luar, tapi pada cara kita merespons situasi tersebut. Ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, di mana kita sering mencari kebahagiaan dari luar diri kita.
- c) Pendekatan rasional: Filsafat Stoikisme mengajarkan pentingnya berpikir secara rasional dan logis dalam menangani masalah. Hal ini sangat penting dalam dunia yang sering dipenuhi dengan informasi yang tidak

Meski begitu filsafat ini tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya solusi dan harus dipertimbangkan bersama dengan pengobatan lain yang ditawarkan oleh profesional kesehatan mental.

2. Beberapa prinsip Stoikisme seperti mengendalikan pikiran dan emosi, menjaga keseimbangan emosional, dan menghargai diri sendiri dan orang lain, juga dapat ditemukan dalam ajaran Islam. Dalam Islam, umat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengendalikan pikiran melalui ibadah seperti shalat dan meditasi. Keberanian dalam menghadapi kesulitan dan ketegangan, dianjurkan dalam islam sebagai

bentuk ketabahan, serta dalam konteks keyakinan, dianjurkan untuk mengendalikan emosi dan mengambil pelajaran dari setiap pengalaman. Namun perlu diingat bahwa Stoikisme dan Islam adalah dua filsafat yang berbeda yang memiliki pandangan, prinsip dan ajaran yang berbeda juga.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyarankan agar Fakultas Ushudluddin dan Adab serta Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mempertimbangkan untuk mengkaji dan mengevaluasi relevansi filsafat Stoikisme dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Kajian ini penting untuk dilakukan karena filsafat Stoikisme menekankan pentingnya mengendalikan pikiran dan tindakan seseorang serta membedakan antara hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Peneliti menyatakan bahwa penerapan prinsip ini dapat membantu dalam meningkatkan kualitas mental seseorang. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar filsafat Stoikisme dapat diterapkan secara luas dalam masyarakat.