

BAB III

BAHAGIA PERSPEKTIF HAMKA DAN MARCUS AURELIUS

A. Bahagia dalam Tinjauan Tasawuf Modern

a. Konsep Bahagia

HAMKA, menekankan bahwa untuk mencapai kebahagiaan batiniah dan hubungan yang baik dengan sang pencipta, cukup serta memperbaiki kualitas iman, Islam dan i'tikad. Sebagaimana sudah dijelaskan di bab sebelumnya, mengenai cara mencapai bahagia. Ibadah menjadi salah satu tolak ukur dalam kesempurnaan budi dan akal. Sebagai pengantar pada pembahasan tentang kebahagiaan, mula-mula kita perlu memperinci keutamaan akal dan budi terlebih dahulu.¹

HAMKA memaparkan dalam bukunya *Tasawuf Modern*, jika yang dinamakan keutamaan akal, dapat membedakan antara jalur bahagia serta jalur yang buruk, otak hendak berfikir kala kita tengah mengalami suatu opsi, benak kita hendak memutuskan kita berpegang teguh pada kebenaran ataupun mengambil jalur yang salah. Seluruhnya itu dapat didapat dengan otak yang pintar dalam mengambil suatu keputusan yang membawa pada kebahagiaan. Ada pula keutamaan budi merupakan untuk menyingkirkan seluruh perangai yang negatif, ada-istiadat yang hina, yang secara agama sudah dinyatakan mana yang harus dicampakkan serta mana yang harus diiringi. Kemudian bagi HAMKA wajib diisikan dengan perilaku yang mulia, baik di dalam pergaulan tiap hari dalam menyertakan rasa bahagia, serta nikmat memegang teguh tradisi mulia ini.²

¹ HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 135.

² HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 136.

Jadi dalam meraih kebahagiaan menurut HAMKA, dapat dimulai melalui otak dan budi yang digunakan dengan semestinya, maksudnya dapat mengaplikasikan dengan baik, dengan cara tidak memutuskan suatu perkara dengan terburu-buru serta tidak melakukan suatu hal di luar dari ajaran agama. Saat kita sudah menghindari larangan yang Allah benci, serta kita kerjakan seluruh perihal kebaikan sesuai perintah agama, akan tetapi seluruhnya belum sempurna derajat utama bila dalam perihal kebaikan serta metode menghindari maksiat masih nampak samar-samar ataupun tidak dikerjakan secara sempurna alias setengah-setengah.

Rasulullah Saw, ditanya oleh seorang “apakah makna dari rahasia kebahagiaan” dia menanggapi: “Bahagia itu adalah konsisten, patuh terhadap Allah hingga akhir hayat”!

HAMKA dalam hal ini menjelaskan dengan sangat mendalam dan elaboratif, bahwa letak kebahagiaan setiap manusia adalah dengan cara taat kepada Tuhan. HAMKA mengatakan “mencari kebahagiaan bukanlah dari luar diri, tetapi dari dalam diri”, maksudnya kebahagiaan yang datang dari luar kerap kali kosong, semu. Kebahagiaan jenis ini kerap diisi dengan perasaan dan pikiran yang buruk, ragu, *hasad*, *kufur nikmat*, gelisah, putus asa, sangat kecewa dikala ditimpa bencana, sehingga kurang ingat kalau kebahagiaan terletak di antara 2 kesulitan, serta kesulitan terletak di antara 2 kebahagiaan, ataupun dalam bahagia itu sudah tersimpan kesulitan serta dalam kesulitan sudah terdapat urusan kesenangan.³

Dengan begitu, kita bisa melacak pemikiran HAMKA saat mengidentifikasi bahwa kebahagiaan itu terletak sangat dekat di kita

³ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 172.

yaitu diri kita sendiri, seringkali kita berlomba-lomba dalam meraih kebahagiaan, dengan berlibur keluar kota ataupun laur negeri, serta memamerkannya di media sosial yang sekarang ini sudah semakin canggih. HAMKA mengajarkan kepada kita bahwa letak kebahagiaan bukan hanya soal materi, tapi bagaimana kita bisa berdamai dengan diri sendiri, maksudnya menerima segala sesuatu yang telah ditetapkan atau segala cobaan yang dihadapi, dengan itu kita bisa menggapai kebahagiaan dengan cara bersyukur dan menikmati masa ini.

Allah memerintahkan Rasulullah saw, agar berkorban dengan ikhlas dan tawakal agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat, seperti yang dijelaskan dalam al-Quran sebagai berikut:

صَدْرَكَ لَكَ نَشْرَخَ الْم

(1) Bukankah telah Kami lapang kan untukmu dadamu?

وَرَزَّكَ عَنْكَ وَوَضَعْنَا

(2) Dari telah Kami lepaskan dari padamu beban berat mu?

طَهْرَكَ أَنْقَضَ الَّذِي

(3) Yang telah menekan punggungmu?

ذَهْرَكَ لَكَ وَرَفَعْنَا

(4) Dan telah Kami tinggalkan bagimu sebutan kamu.

يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

(5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

طُ يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ

(6) Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan

فَاتَّصَبَّ فَرَّغْتَ فَإِذَا

(7) Maka apabila engkau telah selesai, maka lega lah.

فَارْغَبْ رَبَّكَ وَالْإِلَى

(8) Dan hanya kepada Tuhanmu, hendaklah engkau berharap.

Surat Al-Insyirah ayat 1-8 merupakan salah satu surat yang berdialog tentang kebahagiaan dengan hati yang lapang. Keleluasaan di sini adalah keleluasaan batin bukan dalam wujud nyata, keleluasaan dada di sini adalah keleluasaan untuk menerima syarat-syarat Allah Azza wa Jalla, baik syarat syariat maupun agama-Nya maupun syarat takdir-Nya dalam wujud. musibah yang menimpa manusia atau rezeki-Nya. Manusia ingin mendapatkan beban dan ujian dalam menjalankan perintah Allah, dan juga ketika meninggalkan larangan Allah. Karena dalam menegakkan syariat dan agama sudah pasti wajib untuk menyimpang dari hawa nafsu, di sisi lain jiwa ini selalu menyuruh kemungkaran, tidak luas dalam menerima perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.⁴

Kepedihan penanggung batin, kalau suka cita tidak hendak didapat, andaikan batin masih merasa sakit serta pilu. Sepanjang kesedihan itu masih ditanggungkan, kebahagiaan belum hendak dialami kenikmatan. Tiadalah orang hendak merasa senang jika ia masih menanggung kepedihan.⁵

HAMKA berikan aksentuasi pada paparannya, jika orang yang mendapatkan senang, bukanlah luntur bahagiannya lantaran kesedihan serta kesenangan yang tiba silih berubah. Walaupun bagaimana berat sengsara bahaya, karena ia memiliki perkakas yang sangat kuat, ialah tabah serta tidak kehabisan akal, apalagi kadang-kadang baru dialami kebahagiaan itu setelah hadapi kesengsaraan. Semacam dengan orang mengisap candu, yang sudah ketahui jika candu itu mengganggu tubuh,

⁴ Syaoyi, dkk. "Konsep Kebahagiaan dalam Surah al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya HAMKA (Penelitian, Program LP2M, "STIQNIS", Karang Cempaka Bluto Sumenep, 2020), p. 11.

⁵ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 220.

menghabiskan kesehatan namun candu itu akhirnya diisap nya, karena yang diharapkannya yakni kelezatan sedangkan, sehabis diisap barulah ia terlelap sebab merasakan kelezatan, makin lama ketokohnya lenyap serta tulangnya lesu, tetapi ia kembali mengisap lagi dan lagi.⁶

Orang budiman berkata:

“Kalau Allah tak menjadikan kesengsaraan, di manakah orang akan kenal kelezatan bahagia? jika Tuhan tak menjadikan perhambaan dan peri budakan, di manakah akan ada keinginan hendak mengejar mereka?⁷ Saat sebelum terdapatnya kesakitan, kesedihan, manusia tidak hendak mengejar kebahagiaan, bukanlah kelewatan bila kita katakan kalau sakit serta kesedihan merupakan tangga mengarah senang.”

HAMKA berikutnya menjelaskan bahwa harta benda dan bahagia. HAMKA berkata, sebagaimana manusia berfikir, bahwa pangkal senang merupakan harta yang banyak, jika kita tidak berharta, kita tidak mendapatkan kebahagiaan. Bermula dari impian ini sudah kita patahkan, keinginan ini bukan bersumber pada ajaran dari agama, dengan akal yang cukup serta ilmu yang benar, apalagi dengan pancaindra juga tidak diakui. Yang sangat kerap terjalin, meningkatnya harta, melambung jauh dari keinsafan, meningkat angkuh dan menghantarkan kepada kesengsaraan.⁸

Terkadang harta jadi jalur untuk membuat keterikatan dengan setan, kerap kali benak manusia dikendalikan oleh harta, karena dengan harta manusia merasa memperoleh kebahagiaan, hingga seluruh jalur dilaluinya, seluruh kesusahan ditempuhnya, baik halal ataupun haram, seluruh kesusahan diterjang. Di dalam mempergunakan harta, sebab

⁶ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 221-222.

⁷ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 223.

⁸ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 239.

sang kaya berpandangan seluruh maksudnya hendak tercapai, dilanggarnya garis kesopanan, garis adab serta budi, ia mengabaikan, karena tidak terdapat orang lain yang hendak berkuasa yang mencegahnya bagi sangkanya.⁹

HAMKA, membuka mata kita bahwa manusia berlomba- lomba dalam memburu harta, karena baginya hidup hendak senang bila banyak harta, tetapi yang didapat tidak sesuai rencana, karena harta sulit didapat waktu terbuang, usia juga habis, benak tumpul, yang diperoleh cuma penyesalan. Harta yang semacam itu bawa kepada suatu kekecewaan, bukan suatu kebahagiaan, semacam yang diimpikan oleh mayoritas orang. Kekayaan yang semacam seperti itu yang dilarang keras oleh para-Nabi serta Rasul, oleh hukama (orang- orang cerdik pandai), lebih baik tidak berharta daripada berharta.

Namun apabila harta- benda digunakan dengan semestinya, dinafkahkan untuk mestinya, dialah yang jadi jalan menuju bahagia: yang mempunyai harta itu sendiri hendak merasakan kenikmatan, dan dia hendak berkata kala merasakan kenikmatan itu; syukur saya ada harta, dengan dia saya lekas tahu kenikmatan ini, atas dasar yang semacam ini, kita disuruh Allah mencari harta. “Berjalanlah di atas dataran bumi, makanlah rezekinya.”¹⁰

Saat ini kita dapat menguasai metode HAMKA mengenali harta- benda selaku sesuatu bentuk yang mempunyai kebaikan di satu sisi, serta keburukan di sisi lain. Di dalam tipe harta terdapat obat, terdapat toksin serta terdapat keburukannya, kondisi semacam seekor ular, terdapat yang menyimpan bisa serta terdapat menyimpan obat, orang

⁹ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 240.

¹⁰ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 244.

yang pakar, dapatlah ditangkapnya ular itu serta dikeluarkannya obat yang tercantum di dalam tubuhnya, namun orang yang dungu, ular itu hendak mematuk serta menggigit tubuhnya. Harga harta serta martabat harta, 3 rukun yang butuh untuk hidup.” nafsiyah ialah kebatinan, badaniyah ialah badan serta keperluan dari luar (sebagaimana tempat tinggal, baju serta lain- lain). Dinar serta dirham rupiah dan ringgit, merupakan tercantum keperluan di dalam kehidupan”¹¹

Rasulullah Saw. telah bersabda, “tidaklah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan jiwa.” Artinya, diri yang penuh dengan apa yang ada, tidak terlalu serakah dan cemburu, bukan orang yang terus-menerus meminta lebih. Lantaran kalo masih minta lagi tandanya masih miskin.

Rasulullah Saw. Bersabda pula:

“Qana’ah itu merupakan harta yang tidak hendak lenyap serta pura(simpanan) yang tidak hendak sirna.”(HR. Ath-Thabrani dalam kitab al- Ausah dari Jabir).¹²

Orang-orang dengan karakter qana'ah telah membatasi kekayaan mereka pada apa yang mereka miliki di tangan mereka dan tidak mempromosikan ide-ide mereka kepada orang lain. Qana'ah cukup luas, memberi tahu kita apa yang sebenarnya kita inginkan untuk memiliki kekuatan di luar kekuatan kita sendiri, memerintahkan kita untuk tabah dalam menerima kondisi Ilahi bahkan jika itu tidak membuat kita bahagia, dan bersyukur jika Dia mencuri nikmat, karena berkah akhirnya akan terbang. Dalam penimpaan seperti itu, anda disuruh bekerja, berusaha, dan bekerja keras karena kewajiban tidak berhenti selama nyawa ada di dalam tubuh. Kami bekerja bukan karena

¹¹HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 247.

¹²HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 268.

kami menginginkan bonus yang sudah ada atau karena kami tidak senang dengan apa yang kami miliki, tetapi karena orang yang hidup harus bekerja, seperti itulah qanaah.¹³

Qana'ah merangsang kegembiraan umat terdahulu, keteguhan urat qana'ah di hati umat Islam di masa lampau, dan segera lahir agama baru Islam seperti itu yang memunculkan pertumbuhan agama ini. Mereka memiliki Qana'ah dalam darah mereka, mereka telah berkorban dan berperang di medan perang, tidak ada yang berkuasa atas rasa takut dan gentar, sehingga kalam Allah tetap lebih tinggi dari apa pun, dan karena itu mereka menganggap kekayaan itu murah. Akhirnya, diperlukan tubuh dan jiwa yang murah untuk membela firman Tuhan.¹⁴

Karena qana'ah adalah kepercayaan pada tangga ketenangan jiwa, qana'ah tidak bertentangan dengan uang selama harta itu masih terikat oleh keinginan suci, untuk menopang segala kebutuhan hidup yang berhubungan dengan sesama manusia dan ibadah, dan memberi sedekah kepada fakir miskin dan yang membutuhkan.¹⁵

Sebagaimana dinyatakan sebelumnya dalam qana'ah, tawakkal adalah menyerahkan pilihan segala urusan, usaha, dan usaha kepada Tuhan Semesta Alam; dia kuat dan kuat, namun kita lemah dan tidak berdaya; banyak manusia yang mengartikan tawakal, karena itulah kita membutuhkan kita. Periksa situasinya dan hilangkan keraguan. Jika kita berusaha menjauhi kemiskinan, apakah itu merugikan diri sendiri atau harta benda, keturunan generasi, apakah kemiskinan itu pasti

¹³HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 270.

¹⁴HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 372.

¹⁵HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 379.

terjadi, atau harapan besar akan datang, atau mungkin akan tiba, itu tidak keluar dari kepercayaan.¹⁶

Bagi HAMKA kebahagiaan yang sesungguhnya yang bertabiat kekal serta hakiki merupakan kebahagiaan ukhrawi, sebab kebahagiaan ukhrawi ialah kebahagiaan yang tidak hendak berganti serta sirna. Manusia hidup di dunia hanya untuk mengumpulkan bekal di akhirat. Hanya di akhirat lah seluruh makhluk mendapatkan kebahagiaan yang abadi, dibandingkan di dunia kebahagiaannya hanya sementara.¹⁷

HAMKA mengatakan bahwa kebahagiaan itu bukanlah karunia dari Allah yang didapat diterima dengan gampang, yang sering terjadi mencapai bahagia adalah setelah berjihad, berjuang.¹⁸ Tidak mudah memang untuk mendapatkan kebahagiaan, seperti yang sudah dipaparkan di atas tahapannya cukup rumit, butuh keteladanan yang tinggi untuk bisa menggapai sebuah kebahagiaan, ini menjadi perjalanan spiritual dalam mengejar segala hal kebaikan, sebab setiap kebahagiaan yang dicari karena Allah, itu akan terasa nikmat dan menghasilkan amalan yang baik.

b. Cara Mencapai Kebahagiaan

Banyak cara untuk mencapai kebahagiaan, kita tidak bisa terlepas dari ajaran agama di mana sering kali kita menjumpai ceramah para pemuka agama tentang meraih kebahagiaan, salah satunya ulama yang menulis khusus tentang meraih kebahagiaan menurut agama, HAMKA dalam bukunya *Tasawuf Modern*, yakni ada 4 cara:

¹⁶ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 385.

¹⁷ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 97.

¹⁸ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p.331.

- 1) Itikad yang bersih, manusia yang beritikad di dalam suatu perkara tidaklah mau mengerjakan suatu atau meninggalkan suatu pekerjaan dengan tidak berfikir. Kesimpulan pikiran adalah i'tikadnya.
- 2) Yakin, keyakinan datang setelah menyelidiki, kadang-kadang tidak diselidiki lagi karena doktrin itu cukup terbentang di hadapan mata, cara mencapai kaidah tidaklah sama di antara manusia, jadi sebelum mengambil keputusan harus berfikir secara matang, tidak gegabah dan harus yakin.
- 3) Iman, iman perkataan hati dan lidah dan perbuatan hati dan anggota badan. Meskipun segala sesuatu harus dimajukan dengan pikiran dan akal, harus dimajukan pula kesucian perasaan batin, perasaan batin itu tidak pernah bohong.
- 4) Agama, kata Raghib al-Ashafani di dalam kitabnya, "Ghazibul Qur'an," Agama itu diperuntukkan bagi taat dan pahala, dipakai juga untuk menamai syariat, dan dipakaikan pula untuk ketundukan dan kepatuhan mengikuti perintah syariat."¹⁹

HAMKA menjelaskan cara mengobati jiwa yang sakit, haruslah menggunakan cara yang berbeda dari yang di atas, tidak cukup dalam 4 perkara tersebut. ada 4 sifat pusat dari segala budi pekerti, dari 4 inilah yang dinamai keutamaan.²⁰

- 1) *Syaja'ah*, berani pada kebenaran, takut pada kesalahan.
- 2) *Iffah*, pandai menjaga kehormatan batin.

¹⁹ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 81.

3) *Hikmah*, tahu rahasia dari pengalaman kehidupan. Hikmah artinya kebijaksanaan, yaitu keutamaan yang diberikan Allah kepada manusia, supaya dia dapat mengendalikan syahwatnya dan kemarahannya.

4) *Adalah*, adil walaupun kepada diri sendiri

Tangga bahagia agar bisa dicapai yaitu dengan cara menyehatkan jiwa dan badan, kalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarkan aura kesehatan itu kepada mata, dari sanalah memancarkan *nur* yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, membukakan pikiran, mencerdaskan akal, dan membersihkan jiwa. Kesakitan jiwa dan badan selalu berkaitan, jika jiwa sakit badan pun ikut mengalaminya, maka dari itu HAMKA menyebut 5 cara agar Jiwa dan badan tetap sehat dan mendatangkan kebahagiaan, sesuai ajaran Islam, di antaranya yaitu:²¹

- 1) Bergaul dengan orang-orang yang budiman, yaitu orang-orang bisa kita kutip manfaat darinya, maka pilihan teman yang memberi faedah jiwa kita dan jiwanya. Kebahagiaan pergaulan tidak akan dapat jika tidak dengan kesanggupan menerima dan memberi. Boleh mencari sebuah kesenangan asal tidak melanggar syariat agama.
- 2) Membiasakan mengasah otak. Terbiasa berfikir akan terus berkembang, dapatlah ilmunya dari belajar logika (mantik), dari situ semakin diperdalam kan suatu ilmu, semakin luas ilmu yang digali, dalam hal ini mempermudah kita dalam menentukan jalan hidup yang kita pilih.

²¹ HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 161.

- 3) Menahan syahwat dan marah. Orang yang hidupnya bahagia, akan bisa mengontrol jiwanya dalam mengelola nafsu dan emosional. Orang berakal akan menghindari hal-hal yang mendatangkan keburukan, maka pergunakan akal dengan baik.
- 4) Bekerja dengan teratur. Sebelum mengambil pekerjaan berfikir dahulu, apakah mendatangkan sebuah keburukan apa kebaikan, jika sudah menemukan pekerjaan yang baik, maka bekerja keras lah, dengan telaten dan memberikan berjuta-juta manfaat untuk diri sendiri dan orang lain.
- 5) Muhasabah diri. Manusia tidaklah semuanya sempurna, pasti pernah melakukan sebuah khilafan tapi, jangan merasa diri ini sempurna seolah-olah tidak memiliki aib, maka dari itu untuk tidak berbesar hati atas pencapaian kebaikan, tetap rendah hati dan bersikap baik kesemuaan orang. walaupun kita tau aib mereka, bukan berarti kita harus mencela atau menjauhinya.

B. Bahagia dalam Tinjauan Filsafat Stoikisme

1. Konsep Bahagia

Marcus Aurelius dalam bukunya mengungkapkan:

“Ya, mendapatkan keinginanmu akan sangat membahagiakan. Tapi bukankah itu sebabnya kebahagiaan membuat kita tersandung? Sebaliknya, lihat apakah hal-hal ini mungkin lebih baik jiwa yang agung, independensi, kejujuran, kebaikan dan kesucian. Karena tidak ada yang lebih membahagiakan daripada kebijaksanaan itu sendiri, ketika anda mempertimbangkan betapa yakin dan mudahnya pekerjaan pemahaman dan pengetahuan.”²²

Tidak ada yang bisa membantah bahwa kebahagiaan itu tidak enak. Itu cukup banyak apa yang dilakukannya menurut definisi. Tetapi saat ini Marcus Aurelius mengingatkan kita seperti yang dia peringatkan pada dirinya sendiri bahwa kebahagiaan itu hampir tidak sejalan dengan kebajikan. Dorongan dominan yang berasal dari seks bersifat sementara. Begitu juga kebanggaan atas suatu pencapaian atau tepuk tangan meriah dari orang banyak. Kenikmatan ini sangat kokoh, tetapi mereka memudar dan membuat kita menginginkan lebih. Apa yang bertahan lebih lama (dan tetap berada dalam lingkaran kendali kita)? kebijaksanaan, karakter yang baik, harmoni, dan kejujuran.

Marcus Aurelius dalam keterangan di atas bahwa tidak semua kebahagiaan sejalan dengan kebaikan, tapi kita bisa menciptakan kebahagiaan itu untuk menghilangkan hal negatif, lebih jelasnya perhatikan ungkapan Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditasi*: “Betapa memuaskan nya untuk mengabaikan dan memblokir setiap

²² Jacob Needleman & John Piazza, *The Essential Marcus Aurelius* (New York: Tacher Pergee, 2008), p. 59.

kesan yang mengganggu atau asing, dan segera memiliki kedamaian dalam segala hal."²³

Pada zaman dahulu kaum Stoa beruntungnya terhindar dari kelebihan informasi yang mewabah di masyarakat saat ini. Mereka tidak memiliki media sosial, tidak ada surat kabar, tidak ada obrolan televisi untuk membuat mereka gusar. Tetapi bahkan saat itu, orang yang tidak disiplin akan menemukan banyak hal yang mengganggu dan membuat kesal.

Bagian dari pola pikir Stoik saat itu adalah semacam ketidaktahuan yang dibudidayakan. Epigram Publilius Syrus mengungkapkannya dengan baik: "Selalu jauhi apa yang membuatmu marah." Artinya: mengalihkan pikiran kita dari hal-hal yang memprovokasi itu. Jika kita menemukan bahwa membahas politik di meja makan mengarah pada pertengkaran, mengapa kita terus mengungkit nya? jika pilihan hidup saudara kita mengganggu, mengapa kita tidak berhenti mengganggu mereka dan menjadikannya perhatian? hal yang sama berlaku untuk begitu banyak sumber kedongkolan lainnya.²⁴ Itu bukan tanda kelemahan untuk menutup mereka. Sebaliknya, itu adalah tanda kemauan yang kuat. Coba katakan: "Saya tahu reaksi yang biasanya saya ambil dalam situasi ini, dan saya tidak akan melakukannya kali ini." Dan kemudian ikuti dengan: "Saya juga akan menghapus stimulus ini dari hidup saya di masa depan juga." Karena yang terjadi selanjutnya adalah kedamaian dan ketenangan.

²⁴ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living* (New York: Porfolio, 2016), p. 329.

Marcus Aurelius dalam bukunya mengenai konsep kebahagiaan menjelaskan pentingnya akal pikiran kita untuk mencapai suatu kebahagiaan, mengungkapkan: “Pikiran Anda akan mengambil bentuk dari apa yang sering Anda pikirkan, karena jiwa manusia diwarnai oleh kesan-kesan seperti itu.”²⁵

Jika kita melakukan kebiasaan sehari-sehari, yang terus berulang seperti ketika memulai hari untuk menjalani hidup seperti biasa, dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali itu aktivitas yang terus berulang. Hal demikian menjadi gambaran atas pikiran kita yang terus menerus berpandangan negatif, memori kita akan mengulang kejadian yang terekam dan perlu kita sadari juga bahwa pikiran negatif lebih bertahan lama diingatan kita daripada kebaikan. Jadi Jika terus-menerus memiliki pandangan negatif, segera semua yang kita temui akan tampak negatif pula. Tutup dan kita akan menjadi berpikiran tertutup. Warnai dengan pikiran yang salah dan hidup kita akan diwarnai sama, begitupun sebaliknya. cara mengatasi hal demikian perhatikan ungkapan Marcus Aurelius berikut ini:

“Hapus kesan palsu dari pikiran Anda dengan terus-menerus berkata kepada diri sendiri, saya memilikinya dalam jiwa saya untuk mencegah kejahatan, keinginan, atau gangguan apa pun sebagai gantinya, melihat sifat sebenarnya dari segala sesuatu, saya hanya akan memberi mereka hak mereka. Ingatlah selalu kekuatan yang diberikan alam ini kepadamu.”²⁶

siapa pun yang telah mengikuti kelas yoga atau telah mengenal pemikiran Hindu atau Buddha mungkin pernah mendengar konsep mantra. Dalam bahasa Sansekerta, itu berarti "ucapan suci" pada

²⁵Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 104.

²⁶Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 145.

dasarnya sebuah kata, frasa, pikiran, bahkan suara dimaksudkan untuk memberikan kejelasan atau bimbingan spiritual. Mantra dapat sangat membantu dalam proses meditasi karena mantra memungkinkan kita untuk memblokir segala sesuatu yang lain saat kita fokus. Maka, pantaslah Marcus Aurelius menyarankan mantra stoik ini sebagai pengingat atau frasa tontonan untuk digunakan ketika kita merasakan kesan palsu, gangguan, atau sangat mencintai kehidupan sehari-hari kita. Dikatakan, pada dasarnya, “Saya memiliki kekuatan di dalam diri saya untuk mencegahnya. Saya bisa melihat kebenarannya.” itu sebagai salah satu contoh mantra, kita bisa mengubahnya dengan kata-kata sesuka kita. Bagian itu terserah kita. Tetapi miliki mantra dan gunakan untuk menemukan kejelasan yang kita dambakan.²⁷

Pikiran adalah milik kita begitulah ungkapan Marcus Aurelius, kehendak itu berasal dari pikiran kita sendiri, kita bisa melakukan ataupun menstop apa yang seharusnya tidak kita lakukan dalam mencapai sebuah kebahagiaan, seperti dalam ungkapan Marcus Aurelius:

“Anda telah dibentuk dari tiga bagian tubuh, napas, dan pikiran. Dari jumlah tersebut, dua yang pertama adalah milik Anda sejauh mereka hanya dalam perawatan Anda. Yang ketiga saja yang benar-benar milikmu.”²⁸

Tubuh bisa terluka karena ketidak seimbangan badan kita atau cacat dari lahir. sedangkan nafas bisa saja tiba-tiba berhenti, entah karena penyakit atau ajal yang tiba-tiba datang, Tapi sampai akhir, pikiran kita adalah milik kita. Tapi bukan berarti tubuh dan nafas kita

²⁷ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of*, p. 44.

²⁸ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 194.

tidak penting, keduanya memang bukan pure “milik kita” daripada pikiran kita. Sama seperti kita tidak akan menghabiskan banyak waktu untuk memperbaiki rumah yang kita sewa, bukan? Pikiran kita adalah milik kita, bebas dan lurus. Pastikan kita memperlakukannya dengan baik.

Dalam ajaran stoik, filsafat memiliki peran sebagai pengobatan jiwa, jiwa memiliki sebagaimana besar penuh dengan hal yang negatif. Marcus Aurelius dalam bukunya meditasi mengatakan,

“Jangan kembali ke filsafat sebagai pemberi tugas, tetapi sebagai pasien mencari bantuan dalam pengobatan sakit mata, atau pembalut untuk luka bakar, atau dari salep. Mengenai cara ini, Anda akan mematuhi alasan tanpa memamerkannya dan tenang dalam perawatannya.”²⁹

Stoikisme dirancang untuk menjadi obat bagi jiwa. Ini membebaskan kita dari kerentanan kehidupan modern, yang penuh dengan lika-liku roda kehidupan yang terus berputar, seperti masalah yang tak kunjung selesai, kerjaan yang menumpuk dan macet nya jalan ibu kota, seakan tak ada kemulusan dalam menjalin hidup selalu ada rintangan. Stoik hadir untuk mengatasi pikiran kita, Itu memulihkan kita dengan kekuatan yang kita butuhkan untuk berkembang dalam hidup. Periksa dengannya hari ini, dan biarkan ia melakukan penyembuhannya.

Marcus Aurelius dalam hal demikian seperti yang sudah dipaparkan di atas, bahwa kita memiliki kehendak untuk bisa mengontrol perilaku dari pikiran kita, lebih jelasnya perhatikan ungkapan Marcus Aurelius berikut ini:

²⁹ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 101.

“Kita memiliki kekuatan untuk tidak memiliki pendapat tentang suatu hal dan tidak membiarkannya mengganggu pikiran kita karena hal-hal tidak memiliki kekuatan alami untuk membentuk penilaian kita.”³⁰

Untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia, inilah latihan yang lucu: pertama, pikirkan semua hal menjengkelkan yang tidak kita ketahui atau hal-hal yang mungkin dikatakan orang lain di belakang kita, kesalahan yang mungkin kita buat yang tidak pernah kita pedulikan, hal-hal yang kita jauhkan atau hilang tanpa kita sadari. Apa reaksi kita? kita tidak memilikinya karena kita tidak mengetahuinya.

Dengan kata lain, adalah mungkin untuk tidak memiliki pendapat tentang hal yang negatif. Kita hanya perlu mengolah kekuatan itu alih-alih menggunakannya secara tidak sengaja. Apalagi jika memiliki pendapat yang cenderung membuat kita jengkel. Latih kemampuan untuk sama sekali tidak memikirkan sesuatu bertindak seolah-olah kita tidak tahu itu pernah terjadi. Atau kita belum pernah mendengarnya sebelumnya. Biarkan itu menjadi tidak relevan atau tidak ada bagi kita. Ini akan menjadi jauh cara yang tepat ini.

Kita pernah merasakan tekanan, amarah, ketakutan tapi apakah dunia tau apa yang kita rasakan, tidak sama sekali, kehidupan tetap berjalan sesuai hukum alam, yang perlu kita ketahui adalah untuk tetap sabar dalam mengendalikan diri kita, Marcus Aurelius dalam bukunya menjelaskan tentang hal tersebut: “Anda seharusnya tidak memberi

³⁰ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 124.

keadaan kekuatan untuk membangkitkan kemarahan, karena mereka tidak peduli sama sekali.”³¹

sebagian besar Meditasi Marcus Aurelius terdiri dari kutipan dan kutipan pendek dari penulis lain. Hal ini karena Marcus Aurelius tidak serta merta berusaha menghasilkan karya yang orisinal melainkan ia berlatih, mengingatkan dirinya di sana-sini tentang pelajaran penting, dan terkadang pelajaran itu adalah hal-hal yang pernah ia baca.

Kutipan khusus ini istimewa karena berasal dari sebuah drama oleh Euripides, yang, kecuali beberapa kutipan kutipan seperti ini, hilang dari kita. Dari apa yang dapat kita kumpulkan tentang drama itu, Bellerophon, sang pahlawan, meragukan keberadaan para dewa. Tapi di baris ini, dia berkata: mengapa repot-repot marah pada penyebab dan kekuatan yang jauh lebih besar dari kita? Mengapa kita menganggap hal-hal ini secara pribadi? lagi pula, peristiwa eksternal bukanlah makhluk hidup mereka tidak dapat menanggapi teriakan dan tangisan kita dan begitu pula para dewa yang kebanyakan acuh tak acuh.³²

Itulah yang Marcus ingatkan di sini: keadaan tidak mampu mempertimbangkan atau memperhatikan perasaan kita, kecemasan kita, atau kegembiraan kita. Mereka tidak peduli dengan reaksi kita. Mereka bukan orang. Jadi berhentilah bertingkah seolah-olah sedang marah berdampak pada situasi tertentu. Situasi tidak peduli sama sekali. Marcus Aurelius dalam hal ini mengatakan:

³¹Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 131.

³²Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 74.

“Setiap kali seseorang melakukan kesalahan terhadap kita, segera pertimbangkan gagasan baik atau jahat apa yang mereka miliki dalam melakukannya. Karena ketika Anda melihatnya, Anda akan merasakan belas kasihan, bukannya keheranan atau kemarahan. Karena Anda sendiri mungkin memiliki gagasan yang sama tentang baik dan jahat, atau yang serupa, dalam hal ini Anda akan memperhitungkan apa yang telah mereka lakukan. Tetapi jika Anda tidak lagi memegang gagasan yang sama, Anda akan lebih siap menerima kesalahan mereka.”³³

Socrates, mungkin orang paling bijaksana yang pernah hidup, pernah mengatakan bahwa "tidak ada yang melakukan kesalahan dengan sukarela." Artinya tak ada orang yang salah dengan sengaja. Tidak ada yang berpikir mereka salah, bahkan ketika mereka salah. Mereka pikir mereka benar, mereka hanya salah. Kalau tidak, mereka tidak akan memikirkannya lagi.

Mungkinkah penghinaan yang kita alami atau kerugian yang dilakukan orang lain kepada kita tidak dilakukan dengan sengaja? bagaimana jika mereka hanya berpikir bahwa mereka melakukan hal yang benar untuk mereka, bahkan untuk kita sendiri? ini seperti peringatan untuk tentara Konfederasi di Arlington (jelas merupakan penyebab yang salah diperjuangkan oleh orang-orang yang melakukan kesalahan), yang menyatakan, sebagian, bahwa tentara Konfederasi bertugas "dalam kepatuhan sederhana terhadap tugas, seperti yang mereka pahami." Sekali lagi mereka salah paham, tetapi itu adalah pemahaman asli mereka, sama seperti Lincoln tulus ketika dia mengakhiri pidatonya yang terkenal di Cooper Union dengan

³³ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 130.

mengatakan, "Mari kita, sampai akhir, berani melakukan tugas kita seperti yang kita pahami." Seberapa jauh lebih toleran dan pengertian kita hari ini jika dapat melihat tindakan orang lain sebagai upaya untuk melakukan hal yang benar? Apakah kita setuju atau tidak, seberapa radikal lensa ini akan mengubah perspektif kita tentang tindakan ofensif atau agresif?³⁴

Kita pernah dihadapkan oleh ketidak seimbangan jiwa, saat kita mengalami tekanan yang paling berat, kita sering menghabiskan waktu untuk memikirkan hal yang tidak semestinya kita pikirkan, yaitu sesuatu yang belum terjadi kapan akan datang, tidak memprediksi apapun karena kita adalah manusia biasa, lalu saat masalah menimpa kita kebahagiaan itu pun hilang, kita mencarinya ditempat yang kita pikir akan mendatangkan sebuah kebahagiaan tapi kata Marcus Aurelius dalam bukunya semua itu tidak berguna, dalam penjelasannya:

“Orang-orang mencari retreat untuk diri mereka sendiri di pedesaan, di tepi laut, atau di pegunungan. Anda sangat terbiasa mendambakan hal-hal yang sama. Tetapi ini sepenuhnya merupakan ciri orang yang rendah, ketika Anda dapat, kapan saja, menemukan retreat seperti itu dalam diri Anda. Karena di mana pun Anda tidak dapat menemukan tempat peristirahatan yang lebih damai dan tidak terlalu sibuk daripada di dalam jiwa Anda sendiri—terutama jika dilihat dengan cermat, tempat itu dipenuhi dengan kemudahan, yang saya katakan tidak lebih dari keteraturan. Manja kan diri Anda sesering mungkin dengan retreat ini dan perbarui diri Anda.”³⁵

Guru meditasi Zen Jon Kabat-Zinn menciptakan ungkapan terkenal: "Kemanapun kita pergi, di sana kita berada." Kita dapat

³⁴ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 94.

³⁵ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 83.

menemukan retreat kapan saja dengan melihat ke dalam. Kita bisa duduk dengan mata tertutup dan merasakan napas kita masuk dan keluar. Kita bisa menyalakan musik dan mengabaikan dunia. Kita bisa mematikan teknologi atau mematikan pikiran-pikiran yang merajalela di kepala kita. Itu akan memberi kita kedamaian. Tidak ada lagi.³⁶

Marcus Aurelius dalam bukunya menjelaskan bahwa kebaikan nyata itu sederhana lebih jelasnya perhatikan ungkapan ini: “Inilah cara untuk berpikir tentang apa yang dianggap massa sebagai hal yang 'baik'. Jika Anda pertama-tama akan mulai dengan menetapkan pikiran Anda pada hal-hal yang tidak diragukan lagi baik kebijaksanaan, pengendalian diri, keadilan, keberanian dengan prasangka ini Anda tidak akan lagi dapat mendengarkan ungkapan populer bahwa ada terlalu banyak hal baik untuk dilakukan. pengalaman seumur hidup.”³⁷

Apakah kontroversial untuk mengatakan bahwa ada hal-hal yang dihargai orang (dan juga menekan kita untuk menghargainya) dan ada hal-hal yang sebenarnya baik? Atau untuk mempertanyakan apakah kekayaan dan ketenaran adalah segalanya? Seperti yang diamati Seneca dalam salah satu dramanya. “Kalau saja hati orang kaya terbuka untuk semua! Betapa besar ketakutan akan keberuntungan besar yang muncul di dalam diri mereka.”

Semua orang berasumsi sebuah kekayaan membuat kita bahagia, hidup jadi lebih tentram? lalu saat kita mendapatkan semua kekayaan duniawi ini, lantas kita Bahagia? tanpa benar-benar berfikir secara

³⁶ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 103.

³⁷ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 103.

mendalam, semua itu tidak membuat kita lebih Bahagia, ketakutan dan ancaman bagi orang-orang yang memiliki harta kekayaan yang berlimpah. Di sisi lain, "kebaikan" yang didukung stoa lebih sederhana dan lebih lugas: kebijaksanaan, pengendalian diri, keadilan, keberanian. Tidak seorang pun yang mencapai kebajikan tenang ini mengalami penyesalan pembeli.

“Kebajikan tidak terkalahkan, tetapi hanya jika itu tulus, tanpa kemunafikan atau kepalsuan. Untuk apa yang bahkan dapat dilakukan oleh orang yang paling jahat sekalipun jika Anda terus menunjukkan kebaikan dan, jika diberi kesempatan, Anda dengan lembut menunjukkan di mana kesalahan mereka—benar ketika mereka mencoba untuk menyakiti Anda?”³⁸

Kebanyakan kekasaran, dan kekejaman adalah topeng kelemahan yang mendalam. Kebaikan dalam situasi ini hanya mungkin bagi orang-orang dengan kekuatan besar. Kita memiliki kekuatan itu. Gunakan. Lalu di manakah kita bisa menemukan kebahagiaan? ini jawaban dari Marcus Aurelius:

“Sukacita bagi manusia terletak pada pekerjaan manusia yang layak. Dan pekerjaan manusia yang benar terdiri dari: tindakan kebaikan kepada manusia lain, penghinaan terhadap gejala indera, mengidentifikasi kesan yang dapat dipercaya, dan merenungkan tatanan alam dan semua yang terjadi sesuai dengan itu.”³⁹

Ketika pelatih anjing dibawa untuk bekerja dengan anjing yang disfungsi atau tidak bahagia, mereka biasanya mulai dengan satu pertanyaan: "Apakah kita membawanya untuk jalan-jalan?" Mereka

³⁸ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 159.

³⁹ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 144.

bertanya karena anjing dibiakkan untuk melakukan tugas-tugas tertentu untuk melakukan pekerjaan dan ketika kehilangan bagian penting dari sifat mereka, mereka menderita dan bertindak. Ini benar tidak peduli seberapa manja dan menyenangkan hidup mereka. Hal yang sama berlaku untuk manusia. Ketika kita mendengar orang stoa mengesampingkan emosi atau kemewahan materi tertentu, itu bukan karena mereka tidak menikmatinya. Itu bukan karena kehidupan stoik kehilangan kebahagiaan atau kesenangan. kaum zstoa hanya bermaksud membantu kita menemukan esensi untuk mengalami kebahagiaan dari pekerjaan manusiawi kita yang semestinya. Lebih jelasnya pembahasan berikutnya akan membawa pembaca untuk menemukan cara meraih kebahagiaan.

2. Cara Mencapai Kebahagiaan

Marcus Aurelius memiliki beberapa metode dalam mencapai suatu kebahagiaan, salah satunya yang lebih dahulu untuk diamalkan yaitu metode bagaimana caranya untuk mengontrol diri, ada beberapa Langkah yaitu:

a. Dengan cara mendefinisikan secara tepat

Manusia memiliki sisi emosi negatif dalam mendefinisikan kematian. alam bawah sadar telah menggambarkan secara detail bagaimana sakitnya ketika ajal tiba, tak ada kehidupan seperti di dunia, orang-orang mungkin akan melupakannya atau malah senang, kita sudah terlanjur biasa menganggap kematian itu menakutkan dan mengerikan.

Bagaimana melepaskan diri dari kecemasan dan ketakutan akan kematian? Marcus Aurelius memberi solusi: “kita meski kembali ke definisi kematian secara apa adanya. Marcus Aurelius dalam buku *Meditasi* mengatakan

“Apa itu kematian? saat orang memandang kematian dalam dirinya bayang-bayang terornya, maka kematian tak lain hanyalah salah satu kegiatan alam, dan orang yang takut pada kegiatan alam, berarti ia kekanak-kanakan. Apa aku bilang? kematian bukan hanya sekadar kegiatan alam, tetapi juga sangat berguna baginya.”⁴⁰

“Sama, seperti ketika Tuhan mengatakan padamu bahwa kau mati besok atau setidaknya lusa, kau tidak akan memberikan arti pada perbedaan di satu hari, kecuali kau pengecut sejati (yang demikian adalah cela waktu yang sangat kecil): jadi kau harus berfikir tidak ada perbedaan besar antara kehidupan tahun kesekian dan kehidupan esok”.⁴¹

b. Dengan cara tidak terlalu membesar-besarkan sesuatu hal

“Dibandingkan dengan rentangan waktu yang tak terkira dan tak terselami batasnya, betapa kecilnya potongan waktu untuk tiap individu manusia. Satu kejam saja, dan ia lenyap dalam keabadian. Dalam substansi universal ini, betapa kecilnya bagian manusia. Begitu juga dibandingkan dengan jiwa Alam Semesta dan betapa kecilnya penggalan tanah tempat kamu merayap dibandingkan (luasnya) keseluruhan Dunia. Ingat-ingatlah itu semua, tak ada yang besar di situ, kecuali bila kamu melakukan apa yang ditakdirkan oleh kodrat mu, dan menanggung apa saja yang diberikan Alam Semesta kepadamu”⁴²

Perlunya kita berfikir bahwa untuk hidup bahagia kita harus bisa mengendalikan diri kita untuk tidak focus dalam sebuah masalah yang

⁴⁰ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, p. 165.

⁴¹ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 94.

⁴² A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, p. 167-168.

melanda, tidak usah dibesar-besarkan, sikapi semua hal dengan tenang, maka hati kita juga akan tenang.

c. Mengendalikan emosi negatif: iri hati, rasa nikmat, sakit/derita/ pahit, takut

Sering kali kita dapati ada perasaan iri hati, rasa nikmat, sakit dkk dalam jiwa kita, iri adalah prasangka tidak suka melihat orang lain bahagia, baik berhasil dalam pencapaian kariernya atau nasibnya selalu beruntung, perasaan itu akan terus berkembang menjadi benci, sakit, takut bila terus dipikirkan dengan hati yang menggebu-gebu ketidak sukaan. Sikap seperti itu akan membuat kita Lelah, lama-lama kita bisa depresi hingga berujung kematian mendadak.

Bagi stoikisme, emosi negatif adalah rasional, namun rasionalitas yang akan membawa rasio kehilangan dirinya sendiri. Jadi apa yang harus kita lakukan di depan orang seperti itu? Memakai teori stoikisme, jiwa (rasio) orang yang sedang *tegang* karena dipenuhi iri hati atau rasa takut mesti di kendorkan dulu, dibuat rileks, dibiarkan menjadi tenang dulu. Emosi negatif adalah sebuah *tonos* (tegangan) yang terlalu *mateng*, terlalu kaku. maka di perlukan waktu untuk mengendor terlebih dahulu. Bila badai sudah berlalu, kita bisa mulai berbicara dan berdebat untuk menunjukkan bahwa alasan-alasan ketakutan dan iri hatinya tak berdasar, atau didasarkan pada persepsi yang keliru atas realitas. Apa yang ia alami bukanlah hal buruk, melainkan hanya ditafsirkan secara buruk saja.⁴³

⁴³ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, p. 173.

Jadi untuk menghadapi orang yang sedang didera emosi negatif dengan cara berikut ini:

Pertama, memberikannya waktu untuk menenangkan diri, beri ruang kepada diri sendiri untuk lebih rileks dengan cara melakukan hobby, berpergian atau apa saja yang dia suka. *Kedua*, mulai meluruskan representasi (membedakan mana halnya dan mana representasi atas hal itu). Orang bisa mulai meluruskan representasi, misalnya dengan membicarakan hal teguran itu dengan orang lain, teman atau lingkungan dekat. *Ketiga*, pada tahap yang lebih maju, ia bisa diajak melihat semuanya dari perspektif kebaikan. Sejatinnya tidak ada yang namanya keburukan/ kejahatan, karena yang terjadi hanyalah “orang yang *salah mengira*” (dia berpikir itu baik, ternyata buruk) atau “*orang meyakini sebuah tampakkan kebaikan, padahal sejatinya tidak baik*”. bila itu semua sudah diendapkan, orang bisa diajak ke pemahaman bahwa apa yang terjadi bukanlah karena kehendak jahat seseorang.⁴⁴

Untuk bisa sepenuhnya hidup rasional yang menyelaraskan diri dengan Alam Semesta, mekanisme mesti ditelisik dengan teliti: di satu sisi, adalah halnya itu sendiri yang sedang dihadapi, dan di sisi lain representasi atas hal tersebut. Kita bisa memilih keduanya, dan diharapkan lantas menyetujui (mengiyakan, memberi assent) pada representasi yang lebih tepat dengan halnya itu sendiri. Hanya dengan

⁴⁴ Christella Veillard, *Les Stoiciens: Une Philosophie de l'exigence* (Paris: Ellipses, 2017). p.33-34.

cara itu kita bisa terbebaskan dari emosi negatif dan bisa mencapai emosi positif, dan hidup lebih bahagia⁴⁵

Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditasi* memaparkan cara-cara yang harus dilakukan agar hidup lebih bahagia, cara yang di atas saling berhubungan dengan cara yang berikut ini, tapi ini lebih spesifik nya karena ada beberapa cara untuk menyelesaikan masalah, karena kita suka keliru dalam memecahkan atau menyelesaikan sebuah masalah, terkadang emosi dulu baru berfikir, maka dari itu sebelum emosi negatif kita menyerang , maka ikuti langkah berikut agar kebahagiaan selalu ada di hidup kita, diantaranya:

1) Meyakinkan bahwa kamu bisa melakukannya

“Jika Anda menemukan sesuatu yang sangat sulit untuk dicapai sendiri, jangan bayangkan itu mustahil karena segala sesuatu yang mungkin dan pantas untuk orang lain dapat dicapai dengan mudah oleh Anda.”⁴⁶

Ada dua jenis manusia di dunia ini. Yang pertama melihat orang lain yang telah mencapai sesuatu dan berpikir: Mengapa mereka? Kenapa bukan aku? Yang lain melihat orang yang sama dan berpikir: Jika mereka bisa melakukannya, mengapa saya tidak? Salah satunya adalah zero-sum dan cemburu (jika Anda menang, saya kalah). Yang lainnya adalah non-zero-sum (ada banyak hal untuk dilakukan) dan melihat kesuksesan orang lain sebagai inspirasi. Sikap mana yang akan mendorong Anda maju dan naik?

⁴⁵ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, p. 175.

⁴⁶ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 115.

Yang akan mendorong Anda untuk kepahitan dan putus asa? Anda akan menjadi siapa?⁴⁷

2) Jangan membuat hal yang lebih buruk

"Betapa lebih berbahayanya konsekuensi dari kemarahan dan kesedihan daripada keadaan yang membangkitkan mereka dalam diri kita!"⁴⁸

Aturan lubang pertama, menurut pepatah, adalah bahwa "jika kita menemukan diri kita di dalam lubang, berhentilah menggali." Ini mungkin merupakan bagian dari kebijaksanaan akal sehat yang paling dilanggar di dunia. Karena apa yang kebanyakan dari kita lakukan ketika sesuatu terjadi, salah, atau menimpa kita adalah memperburuknya pertama, dengan marah atau merasa sedih, dan selanjutnya, dengan membolak-balik sebelum kita memiliki banyak rencana.

Hari ini, berikan diri kita tugas yang paling sederhana dan dapat dilakukan: jangan memperburuk keadaan. Apa pun yang terjadi, jangan tambahkan emosi marah atau negatif ke dalam persamaan. Jangan bereaksi demi bereaksi. Biarkan apa adanya. Berhenti menggali. Kemudian rencanakan jalan keluar Anda.

3) Tanpa malu membutuhkan bantuan

"Jangan malu membutuhkan bantuan. Anda memiliki tugas untuk memenuhi seperti seorang prajurit di dinding pertempuran.

⁴⁷ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 190.

⁴⁸ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 191.

Jadi bagaimana jika Anda terluka dan tidak bisa memanjat tanpa bantuan prajurit lain? ”⁴⁹

Tidak ada yang pernah mengatakan bahwa kita dilahirkan dengan semua alat yang kita perlukan untuk menyelesaikan setiap masalah yang kita hadapi dalam hidup. Faktanya, sebagai bayi yang baru lahir, kita praktis tidak berdaya. Seseorang membantu Anda saat itu, dan kita mulai memahami bahwa kita dapat meminta bantuan itu. Begitulah cara kita tahu bahwa Anda dicintai. Yah, kamu masih dicintai. Kita dapat meminta bantuan siapa pun. Kita tidak harus menghadapi semuanya sendirian. Jika kita butuh bantuan, kawan, mintalah bantuannya.

4) Tetap fokus pada saat ini

“Jangan biarkan refleksi Anda di seluruh sapuan kehidupan menghancurkan Anda. Jangan mengisi pikiran Anda dengan semua hal buruk yang mungkin masih terjadi. Tetap fokus pada situasi saat ini dan tanyakan pada diri sendiri mengapa itu sangat tak tertahankan dan tidak dapat bertahan. ”⁵⁰

Jangan memikirkan hal apapun yang belum tentu terjadi, ataupun sedang terjadi pun yang melihat dalam satu titik hitam, membagi fokus untuk hal yang lebih penting saja. Seperti yang dijelaskan Marcus Aurelius, kita terlalu sibuk dengan detail untuk membiarkan seluruh situasi menghancurkan Anda. Bahkan, kita mungkin tidak memikirkannya saat itu.

Seorang karakter dalam novel *Lullaby* karya Chuck Palahniuk berkata, "Trik untuk melupakan gambaran besarnya adalah dengan

⁴⁹ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 197.

⁵⁰ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 200.

melihat semuanya dari dekat." Terkadang memahami gambaran besar itu penting, dan orang-orang Stoa telah membantu kami dengan itu sebelumnya. Namun, sering kali, kontraproduktif dan berlebihan untuk memikirkan segala sesuatu yang ada di depan. Jadi dengan berfokus secara eksklusif pada saat ini, kita dapat menghindari atau menghilangkan pikiran-pikiran yang mengintimidasi atau negatif dari kerangka pandang kita. Seorang pria berjalan di atas tali berusaha untuk tidak memikirkan seberapa tinggi dia. Sebuah tim yang tak terkalahkan mencoba untuk tidak memikirkan kemenangan beruntun mereka yang sempurna. Seperti kita, mereka lebih baik meletakkan satu kaki di depan yang lain dan menganggap yang lainnya sebagai sesuatu yang asing.⁵¹

5) Hambatan adalah jalannya

“Meskipun benar bahwa seseorang dapat menghalangi tindakan kita, mereka tidak dapat menghalangi niat dan sikap kita, yang memiliki kekuatan untuk menjadi bersyarat dan dapat beradaptasi. Karena pikiran menyesuaikan dan mengubah rintangan apa pun pada tindakannya menjadi sarana untuk mencapainya. Apa yang menjadi penghalang untuk bertindak berubah menjadi tindakan yang maju. Rintangan di jalan menjadi jalan.”⁵²

Jika pada saat ini kita mengalami rintangan dalam sebuah pencapaian, maka jika tidak hari ini, pasti besok. Karena hambatan tersebut kita tidak bisa melakukan rencana yang sudah tersusun rapi, tapi ini tidak seburuk yang kita pikirkan,

⁵¹ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 200.

⁵² Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 105.

karena pikiran kita sangat elastis dan mudah beradaptasi. Kita memiliki kekuatan untuk menggunakan latihan stoik untuk membalikkan rintangan, yang mengambil satu keadaan negatif dan menggunakannya sebagai kesempatan untuk mempraktikkan kebajikan atau bentuk keunggulan yang tidak diinginkan.

Seandainya ada sesuatu yang menghalangi kita untuk sampai ke tujuan dengan tepat waktu, maka ini adalah kesempatan untuk melatih kesabaran.

Jika seorang karyawan membuat kesalahan yang mahal, ini adalah kesempatan untuk memberikan pelajaran berharga. Jikalau kesalahan teknis dalam pengoperasian computer menghilangkan data kerjaan, ini adalah kesempatan untuk memulai kembali dengan yang baru. Jika seseorang menyakiti kita, itu adalah kesempatan untuk melatih pengampunan. Cobalah cara berpikir ini dan lihat apakah ada situasi di mana seseorang tidak dapat menemukan kebajikan untuk dipraktikkan atau memperoleh manfaat. Tidak ada satu. Setiap rintangan dapat memajukan tindakan dalam beberapa bentuk atau lainnya.

6) menerapkan sifat rasional

“Sifat rasional kita bergerak maju dengan bebas dalam kesannya ketika.”⁵³

1. tidak menerima apa pun yang salah atau tidak pasti;
2. mengarahkan impuls nya hanya untuk bertindak demi kebaikan bersama;

⁵³ Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 141.

3. membatasi keinginan dan keenggannya hanya pada apa yang ada dalam kekuatannya sendiri;
4. merangkul semua yang diberikan oleh alam.”

Jika kita perhatikan, Marcus Aurelius berulang kali mengingatkan dirinya sendiri apa itu stoikisme. Poin-poin ini berguna bagi kita yang membaca ribuan tahun kemudian, tetapi sebenarnya poin-poin itu dimaksudkan untuk membantunya. Mungkin hari itu dia telah menerima kesan buruk atau telah bertindak egois. Mungkin dia telah menggantungkan harapannya pada sesuatu di luar kendalinya atau mengeluh dan melawan sesuatu yang telah terjadi. Atau mungkin sudah lama sejak dia memikirkan hal-hal ini dan ingin diingatkan. Apa pun kasusnya, atau apa pun kasus kita hari ini, mari kita luruskan pikiran kita di sepanjang empat kebiasaan penting ini.⁵⁴

1. Terima hanya apa yang benar.
2. Bekerja untuk kebaikan bersama.
3. Sesuaikan kebutuhan dan keinginan kita dengan apa yang ada dalam kendali kita.
4. Rangkulah apa yang telah disediakan alam untuk kita.

Penulis telah memilih bagian-bagian yang membicarakan kebahagiaan dan cara meraihnya dari buku Marcus Aurelius Meditasi yang penulis yakini menyampaikan makna universal dari pemikirannya bagi orang-orang di semua lapisan masyarakat. Dalam memilih bagian mana yang akan disertakan, penulis telah dipandu oleh tujuan untuk

⁵⁴ Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 364.

membuat tulisan-tulisan Marcus Aurelius sedapat mungkin dapat diakses oleh para pembaca.