

Stoikisme Era Modern dan Relevansinya dengan Ajaran Islam

Yacintha Pertiwi ¹, Rohimin ², Nelly Marhayati ³

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

yacintha6@gmail.com, rohimin@mail.uinfasbengkulu.ac.id,
nellymarhayati@mail.uinfasbengkulu.ac.id

Abstract: This research aims to discuss modern-era Stoicism and its relevance to Islamic teachings. Through Research Library this, the author uses a cognitive psychology approach and a philosophical approach model on actual problems, as well as using methods Content Analysis. The results of this study show that the concept of modern-era Stoicism is very relevant to the modern-contemporary century and there are several similar relationships, namely self-control and emotion. This research concludes that Apatheia from modern-era Stoicism and Tawasudh (Zuhud) from Islam meet at the same estuary namely the need to control oneself and emotions in humans in accepting and dealing with every problem of life in front of him.

Keywords: Stoicism, Modern-Era, Islamic Teachings.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk membahas Stoikisme era modern dan relevansinya dengan ajaran-ajaran Islam. Melalui *Library Research* ini, penulis menggunakan pendekatan psikologi kognitif dan model pendekatan filosofis mengenai masalah aktual, serta menggunakan metode *Content Analysis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep Stoikisme era modern sangat relevan dengan abad modern-kontemporer dan terdapat beberapa hubungan yang sama, yaitu kendali diri dan emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Apatheia dari Stoikisme era modern dan Tawasudh (Zuhud) dari Islam bertemu di muara yang sama yaitu perlunya mengendalikan diri dan emosi pada manusia dalam menerima dan menghadapi setiap problematika kehidupan di hadapannya.

Kata Kunci: Stoikisme, Era Modern, Ajaran Islam.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk Tuhan yang independen, memiliki pribadi yang tersusun atas satu kesatuan yaitu keselarasan antara jiwa raga dan hidup berdampingan dengan manusia, alam lingkungannya sebagai individu yang memiliki eksistensi atas peradabannya. Sangat sulit untuk diketahui mengapa, bagaimana dan untuk apa manusia dilahirkan. Oleh karena itu, pada saat manusia mulai memikirkan dirinya, asal mula, keberadaan dan tujuan hidupnya, maka di saat itu pula filsafat mulai tumbuh berkembang secara murni pada diri manusia.¹

Berfilsafat bukanlah merenung tanpa isi atau melamun dan juga bukan berpikir yang bersifat kebetulan. Maka dari itu, untuk membedakan dengan corak pikiran yang lain, maka perlu diajukan ciri-ciri khas berpikir kefilosofatan, salah

satunya ialah logika.² Logika adalah cabang atau bagian filsafat yang menyusun, mengembangkan, dan membahas asas-asas, aturan-aturan formal, dan prosedur-prosedur normatif, serta kriteria yang sah bagi penalaran dan penyimpulan demi mencapai kebenaran yang dapat dipertanggungjawabkan secara rasional. Istilah logika digunakan pertama kali oleh Zeno dari Citium (334-262 SM) seorang tokoh aliran Stoikisme atau Stoa.³

Ajaran sekolah atau mazhab Stoa ini sangat luas dan beragam, tetapi dapat disimpulkan bahwa pijakannya adalah meliputi perkembangan logika (terbagi dalam retorika dan dialektika), fisika, dan etika (memuat teologi dan politik). Pandangan Stoa yang mencolok tentang

¹ Suparlan Suhartono, *Dasar-Dasar Filsafat*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), h.10.

² Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2009), h. 80.

³ Suaedi, *Pengantar Filsafat Ilmu*, (Bogor: IPB Press, 2016), h. 109.

etika adalah bagaimana manusia memilih sikap hidup dengan menekankan *apatheia*, hidup pasrah atau tawakal menerima keadaannya di dunia. Sikap tersebut merupakan cerminan dari kemampuan nalar manusia, bahkan kemampuan tertinggi dari semua hal.⁴

Stoikisme populer hingga kurang lebih lima abad (3 SM – 3 M), selanjutnya mempengaruhi banyak pemikir Kristen, baik dalam dunia akademis maupun sikap dalam melanjutkan hidup. Fokus filsafat Stoikisme adalah dalam bidang etika. Stoikisme merupakan aliran filsafat yang paling berhasil dan sangat berpengaruh dalam aliran filsafat Yunani Kuno karena relevansinya terhadap sikap manusia dan sistem pemerintahan pada saat itu.⁵

Pengenalan filsafat Stoikisme dalam kehidupan modern pertama kali dilakukan oleh William Braxton Irvine yang ditulis dalam bukunya berjudul *A Guide to the Good Life (The Ancient Art of Stoic Joy)*. Di dalam buku tersebut, ia menjelaskan bahwa pengaruh Stoikisme dapat ditemukan pada abad ke 19 dalam tulisan-tulisan filsuf Jerman Arthur Schopenhauer pada artikel jurnal yang berjudul “Wisdom of Life” dan “Counsels and Maxims”. Walaupun tidak secara eksplisit atau langsung menggambarkan tentang Stoikisme, namun beberapa tulisannya memiliki unsur Stoikisme.

Pada saat yang sama juga, Henry David Thoreau, dalam *Transcendentalis New England* juga menulis dalam artikel jurnal bahwa “Zeno Stoik berdiri dalam hubungan yang sama persis dengan dunia di mana saya berada saat ini.”⁶ Salah satu tokoh yang mempopulerkan ajaran-ajaran Stoikisme kontemporer di Indonesia, yaitu Henry Manampiring. Di dalam bukunya yang berjudul *Filosofi Teras*, ia

menjelaskan mengenai hal-hal utama yang ingin dicapai oleh aliran Stoikisme, *pertama*, hidup bebas dari emosi negatif, *kedua*, hidup mengasah kebajikan (*virtues*).⁷

Apabila dikaji dalam ajaran agama Hindu dan Kristen, ajaran Stoikisme sejalan dengannya. Terutama mengenai konsep sumber kebahagiaan sejati yang justru berasal dari dalam diri manusia. Aryadharma dalam bukunya yang dikutip oleh Ayu dalam penelitian “Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu”, menjelaskan bahwa badan adalah tempat bersemayamnya Sang Pencipta (*Brahma*) sehingga disebut sebagai *Brahma-pura* atau Kuil Tuhan. Dengan merealisasikan kesadaran ini serta tidak menggantungkan kebahagiaan pada aspek yang tidak bisa dikendalikan atau diganti, maka kebahagiaan sempurna yang merupakan cita-cita atau tujuan hidup manusia menurut filsafat *Vedānta* dan ajaran agama Hindu yaitu terbebasnya manusia dari belenggu kebodohan dan kegelapan akan dapat terwujud.⁸

Sedangkan dalam ajaran Kristen dalam jurnal Veritas Teologi dan Pelayanan tentang “Perbandingan Stoa dan Kristen”, dalam Kotbah di Bukit yang terkenal dari Matius pasal 5, Yesus berkata:

“Berbahagialah orang yang lemah lembut, karena mereka akan memiliki bumi.

“Berbahagialah orang yang lapar dan haus akan kebenaran, karena mereka akan dipuaskan.”

“Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah.

⁴ F. H. Sandbach, *The Stoics*, (London: Bristol Classical Press, 1989), h. 20-22.

⁵ A. A. Long dan D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1987), h. 120.

⁶ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life (The Ancient Art of Stoic Joy)*, (New York: Oxford University Press, 2009), h. 210.

⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Cet. Ke 12, Jakarta: Buku Kompas, 2019), h. 86.

⁸ Ayu Veronika Somawati, “Stoisisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh”, *Jurnal Genta Hredaya*, Vol. 5, No. 1, (April 2021), h.83.

“Kamu adalah garam dunia. Jika gara itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang.

“Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga.”⁹

Dapat dilihat ada kemiripan antara Kristen dengan Stoikisme, di mana sama-sama memberikan penekanan pada sisi objektif dari kebahagiaan dan bukan sisi subjektif kebahagiaan sebagai sebuah perasaan. Tapi bukan berarti Kristen tidak menerima kebahagiaan dari sisi subjektif, namun kata kuncinya ialah bahwa Kekristenan dan Stoikisme memiliki penghargaan yang tinggi pada makna objektif mengenai kebahagiaan.¹⁰

Dalam ajaran Islam pun, aliran Stoikisme memiliki hubungan dengan ajaran Islam. Dapat dilihat dari artikel Donald Robertson yang berjudul “*Stoic and Islamic Thoughts*”¹¹ dari tulisan Donald, dijabarkan mengenai pemikiran Al-Kindi pada salah satu teksnya yang menunjukkan telah dipengaruhi oleh filsafat Stoa atau Stoikisme, yaitu sebagai berikut:

“They enjoy everything that is a present object of observation to them with the firmest action, and with the clearest indication of not needing it. By contrast, the mean-

spirited crave with eager anticipation the coming of every material blessing and bid farewell to every departing one with painful sorrow. The small minded lack gratitude and acceptance, and can neither receive nor let go of good fortune wisely. We should rather “make ourselves, by means of good habit, content with every situation so as to be always happy.”

Rumusan Masalah

Bagaimana penjelasan hubungan antara Stoikisme Era Modern dan Relevansinya dengan Ajaran Islam?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Stoikisme Era Modern dan Relevansinya dengan Ajaran Islam.

Metode Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan merupakan kategori penelitian kualitatif. Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian kepustakaan (*library research*).¹² Penelitian kepustakaan merupakan penelitian dengan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Penelitian ini objeknya dicari dengan berbagai informasi pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, majalah, koran, dan dokumen. Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang mengharuskan melakukan observasi atau wawancara dalam perolehan data.¹³

⁹ Bedjo Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen”, *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, Vol. 12, No. 2, (Oktober 2011), h. 177.

¹⁰ Bedjo Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen”, *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, h. 178.

¹¹ Donald Robertson, “Stoicism and Islam: Al-Kindi’s Device for Dispelling Sorrows” artikel diakses pada 21 Oktober 2021, dari <https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/stoicism-and-islam>.

¹² Mardelis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara: 2008), h. 28.

¹³ Milya Sari dan Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) Dalam Penelitian Pendidikan IPA”, dalam *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidan IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020, h. 41.

Hasil dan Pembahasan Stoikisme Era Modern

Perkembangan filsafat Stoikisme atau Stoa tidak hanya berhenti pada masa Marcus Aurelius saja, filsafat Stoikisme tetap berkembang dan semakin tumbuh dengan bentuk *therapeutik tools* atau sebagai alat maupun pendekatan ilmu psikologi dan psikoterapi. Seperti yang dikatakan Diogenes Laertius, dalam ringkasan aliran Stoikisme abad ke 3 SM, “*No part of philosophy is separate from another part; they all combine as a mixture*”.¹⁴ Bahwasanya, setiap bagian dari filsafat tidak akan terpisah dari bagiannya (induknya); semua tergabung sebagai campuran.

Pengembangan selanjutnya filsafat Stoikisme era modern dimulai pada Oktober 2012 di Universitas of Exeter, Inggris oleh sebuah tim multi disiplin yang terdiri dari filsuf akademis, psikolog profesional, dan terapis kognitif. Kelompok yang bernama Modern Stoicism ini dibentuk untuk membantu orang lain menerapkan konsep dan praktik Stoikisme atau Stoa pada tantangan kehidupan saat ini.¹⁵

Kelompok Modern Stoicism merupakan perusahaan terbatas non-profit, yang terdaftar di Inggris. Tujuannya adalah untuk meriset dan menerbitkan informasi tentang penerapan filsafat Stoa pada kehidupan modern demi kepentingan masyarakat umum.

Pada abad ke 18-19, tokoh etika terkenal dari Amerika yang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir Stoa misalnya, H. Richard Niebuhr. Selain Niebuhr membangun diskursus etika yang sangat radikal mengakui peran Ilahi dalam berbagai peristiwa kehidupan dunia yang tampak dalam salah satu karyanya

berjudul *Radical Monotheism*, Niebuhr juga sangat menekankan tindakan manusia untuk tidak secara dikotomis memisahkan unsur-unsur alam secara bertentangan, yang kemudian hanya akan melahirkan permusuhan antar manusia. Niebuhr mengajak manusia menyelaraskan diri terhadap perubahan-perubahan dalam masyarakat dengan tidak panik, tidak melakukan perlawanan yang menghasilkan kekerasan, melainkan mengajak manusia bertindak bertanggungjawab mulai dari diri sendiri.¹⁶

Salah satu tokoh yang mempopulerkan ajaran-ajaran Stoikisme kontemporer di Indonesia, yaitu Henry Manampiring. Di dalam bukunya yang berjudul *Filosofi Teras*, ia menjelaskan mengenai hal-hal utama yang ingin dicapai oleh aliran Stoikisme, *pertama*, hidup bebas dari emosi negatif, *kedua*, hidup mengasah kebajikan (*virtues*).¹⁷

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Stoikisme memiliki konsep kebahagiaan sejati yang merupakan terbebasnya seseorang dari belenggu emosi-emosi dan pikiran-pikiran yang negatif (tidak berkembang), seperti iri hati, kecewa, dendam dan amarah.

Etika Stoikisme berpijak pada prinsip bahwa kebajikanlah (*virtue*) yang baik, selain hal itu, tidak diperlukan atau netral.¹⁸ Walaupun beberapa di antaranya, misalnya kesehatan, kemakmuran, kehormatan secara alamiah dianjurkan, sedangkan yang berseberangan dari itu tidak dianjurkan. Seperti kepemilikan pribadi sama sekali tidak dianjurkan karena tidak selaras dengan prinsip manusia yang ingin bahagia. Contohnya, seseorang yang mengejar harta benda

¹⁴ Arthur Still dan Windy Dryden, “The Place Of Rationality In Stoicism And REBT”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 17, No. 3, (1999), h. 145.

¹⁵ Tim Modern Stoicism, “About Us Modern Stoicism”, artikel diakses pada 11 November 2021, dari <https://modernstoicism.com/about-us/>.

¹⁶ H.R. Niebuhr, *Responsible Self*, (New York: Harper and Row, 1963), h. 60.

¹⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Cet. Ke 12, Jakarta: Buku Kompas, 2019), h. 86.

¹⁸ Samuel Enoch Stumph, *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*, (Boston: Mc Graw Hill, 1999), h. 122.

terus menerus, sesungguhnya ia tidak lagi dapat bahagia, karena dirinya telah dikuasai hal-hal yang seharusnya tidak merintanginya untuk berbahagia.¹⁹

Dalam menanggapi hal di atas, Robin Campbell dalam bukunya yang berjudul *Letters from a Stoic* berkata dalam kutipan Seneca²⁰:

"A good character is the only guarantee of everlasting, carefree happiness".

Dapat disimpulkan bahwa, menurut Robin untuk menjamin suatu kebahagiaan yang nyata dan abadi (sejati) serta tanpa beban yang membuat seseorang berat melakukannya, satu-satunya jalan adalah menjadi pribadi atau memiliki karakter yang kuat, dan hanya diri sendiri yang bisa melakukannya.

Konsep Stoikisme Era Modern

Sistem filsafat Stoikisme klasik terkenal luas dan kompleks, membahas berbagai topik dengan istilah etika, logika dan fisika. Berikut ini adalah beberapa gagasan sentral etika Stoikisme era modern.²¹

a. Kebahagiaan (*Happiness*)

Penganut Stoikisme menawarkan gagasan tentang kebahagiaan yang memberi peran sentral pada hak pilihan manusia itu sendiri, kemampuan manusia untuk menentukan tindakannya sendiri. Mereka juga bersikeras bahwa semua manusia dapat bekerja untuk mencapai kebahagiaan, apa pun situasi hidupnya. Mereka berpendapat bahwa mengadopsi pandangan yang benar tentang kebahagiaan akan memengaruhi emosi dan suasana hati serta tindakan dan hubungan manusia tersebut

dengan orang lain, dan akan melakukannya dengan cara yang sangat positif.²²

b. Keutamaan (*Virtue*)

Penganut Stoikisme menganggap ada empat kebajikan atau keutamaan inti, dengan banyak subdivisi, yang mencakup empat bidang utama pengalaman dan motivasi manusia. Mereka mendefinisikannya sebagai bentuk pengetahuan atau keahlian (keterampilan dalam menjalani hidup bahagia). Tapi itu bukan keterampilan intelektual murni dan mencakup kualitas karakter serta pemahaman. Kebajikan atau keutamaan inti adalah:

- 1) Kebijakan, keunggulan dalam penalaran dan penilaian dalam teori dan praktek.
- 2) Keberanian (atau ketahanan), kemampuan untuk menghadapi bahaya dengan baik.
- 3) Keadilan (termasuk kebaikan dan kemurahan hati), kemampuan dalam hubungan kita dengan orang lain.
- 4) Moderasi atau pengendalian diri, kemampuan untuk menangani emosi dan keinginan dengan benar.

c. Pengembangan Etika (*Ethical Development*)

Penganut Stoikisme percaya bahwa semua manusia memiliki kemampuan alami, bawaan, untuk berkembang menuju kebajikan dan kebahagiaan. Dalam hal ini, mereka berbeda dari beberapa pemikir klasik lainnya yang percaya bahwa perkembangan etis bergantung pada jenis khusus dari sifat bawaan, dan jenis khusus dari pengasuhan dan konteks sosial atau pendidikan. Bagi penganut Stoikisme, perkembangan etis adalah soal pemenuhan kodrat individu itu sendiri sebagai manusia dan bagian integral dari alam semesta; dan setiap orang, bahkan

¹⁹ Samuel Enoch Stumph, *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*, h. 125.

²⁰ Robin Campbell, *Letters From a Stoic*, (England: Penguin Book, 1969), h. 69.

²¹ Pandemic Care, 'Introduction to Stoicism Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020: Stoicism What Is Stoicism?', 2020. artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>.

²² Care.

seseorang yang tampak jahat atau berkonflik, memiliki kemampuan ini pada tingkat yang dalam.

Penganut Stoikisme menganggap proses ini wajar bagi manusia, mereka tidak melihatnya sebagai proses yang mudah atau otomatis. Bagi beberapa individu, ini akan menjadi proses seumur hidup dan proses yang tidak dapat diselesaikan sepenuhnya. Namun, manusia dapat membuat kemajuan dalam melakukannya, dan dalam mempelajari bagaimana membawa melalui keduanya dan menghubungkannya satu sama lain. Bertujuan untuk membuat kemajuan menuju kebajikan dan kebahagiaan dapat memberikan kerangka yang koheren dan kuat untuk hidup manusia, bahkan jika manusia tersebut tidak mencapai kesempurnaan sebagai orang yang bijaksana secara spesifikasinya.

a. Emosi (*Emotion*)

Emosi yang baik dapat difokuskan pada kebajikan dan kebahagiaan orang lain serta pada diri sendiri. Orang-orang Stoikisme mengakui bentuk-bentuk cinta erotis dan kasih sayang yang baik (bijaksana) untuk anak-anak dan anggota keluarga lainnya serta tiga emosi baik utama dan subdivisi mereka. Jadi bagi penganut Stoikisme, seperti juga para pemikir lainnya, kebahagiaan memiliki dimensi emosional. Tetapi emosi yang baik, seperti kebahagiaan pada umumnya, datang sebagai hasil dari pengembangan kebajikan dan tidak boleh dianggap sebagai tujuan atau sasaran tersendiri.

Inti dari terapi Stoikisme tentang emosi adalah gagasan bahwa bukan peristiwa tetapi interpretasi peristiwa yang menyebabkan masalah bagi manusia. Orang-orang Stoikisme percaya bahwa manusia bisa salah dalam keyakinannya

tentang fakta dan terutama dalam pertimbangan nilai-nilainya.

b. Harmoni Alam (*Nature*)²³

Alam adalah ide yang sangat penting dalam etika Stoikisme, dengan beberapa pengertian kunci:

- 1) Sifat manusia, dianggap rasional dan mudah bergaul;
- 2) Sifat universal atau kosmik, ditandai dengan keteraturan, struktur, keutuhan, dan pemeliharaan yang bersifat takdir bagi semua bagian alam semesta, termasuk manusia;
- 3) Sifat manusia sendiri, yang dalam kondisi terbaiknya (ketika mencapai kebajikan dan kebahagiaan) memiliki sifat-sifat manusia dan sifat universal yang sama;
- 4) Komunitas atau persaudaraan manusia, yang merupakan ikatan yang ada di antara semua manusia sebagai *co-sharer* di dunia ini.

Orang modern akan merasa sulit untuk menerima jenis gambaran dunia fisik yang ditawarkan oleh fisika Stoa, bukan oleh sains modern. Tapi manusia masih bisa melihat peran yang dialokasikan ke alam dalam etika Stoikisme sebagai peran yang kuat dan sugestif saat ini, karena beberapa alasan. Misalnya, gagasan Stoikisme tentang alam membantu memberi konten substansial pada pemikiran mereka tentang kebajikan dan kebahagiaan. Gagasan bahwa kebajikan dan kebahagiaan terdiri dari kombinasi rasionalitas dan

²³ the Modern Stoicism Team, "Introduction to Stoicism: Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020: Stoicism during a Pandemic: Care for Ourselves, Others, and Our World", artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>.

kemampuan bersosialisasi, dan melibatkan keteraturan, struktur, dan keutuhan, serta kepedulian terhadap diri kita sendiri dan orang lain dari jenis manusia itu sendiri, adalah sesuatu yang menurut para pemikir modern meyakinkan dan menginspirasi sesama manusia.²⁴

Menurut Massimo Pigliucci terdapat tiga bagian konsep disiplin filsafat Stoikisme era modern²⁵, yaitu:

- a. Disiplin dalam Hasrat, yaitu Apa Yang Patut Diinginkan atau Tidak Patut Diinginkan

Individu cenderung mencemaskan sesuatu, dan mengerahkan energinya tepat ke hal-hal yang tidak mampu dikendalikan. Sebaliknya, menurut Stoikisme, individu harus memberikan perhatian pada parameter-parameter dalam hidup yang dapat dikendalikan atau dipengaruhi, memastikan perjalanan yang sungguh diinginkan, dan melakukan persiapan-persiapan terkait. Dengan demikian, salah satu pelajaran pertama Stoikisme adalah memusatkan perhatian dan usaha ke tempat individu memiliki kendali terbesar, lalu membiarkan semesta berjalan sesuai kemauannya.²⁶

Sebagaimana menurut Cicero, individu yang bahagia tidak merasa

kekurangan dan larut dalam kesedihan, namun juga tidak larut dalam kebahagiaan yang semu. Dengan kata lain, individu yang mampu menganggap cobaan sebagai anugerah dan kuat menjalani hidup, individu yang tidak terganggu dengan tekanan dan kendali hasrat, dan individu yang tidak tertarik sama sekali dengan kepuasan semu, maka individu tersebut sudah pasti berbahagia.²⁷

Ajaran Stoikisme menawarkan kompromi, antara perbuatan baik dan hal-hal tidak penting yang lebih disukai, ditambah dengan perlakuan mereka terhadap keduanya sebagai kelompok-kelompok hal yang tersusun secara hierarki dan tidak dapat ditukarkan.²⁸

- b. Disiplin dalam Tindakan, yaitu Bagaimana Berperilaku Di Dunia

Dalam hal ini pentingnya konsep Stoikisme ialah tentang karakter dan konsep kebajikan atau keutamaan. Salah satu ciri sangat penting dalam konsepsi Stoikisme tentang kebajikan adalah bahwa kebajikan yang berbeda tidak dapat dipraktikkan sendiri-sendiri; orang tidak bisa sekaligus memiliki sifat tidak disiplin dan berani.²⁹

²⁴ Care.

²⁵ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia, 2022), h. 29.

²⁶ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 37.

²⁷ Cicero, *Tentang Hidup yang Bajik*, terj. Carissa Fadlina, (Yogyakarta: Basabasi, 2019), h. 63.

²⁸ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 85.

²⁹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakanaksanaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 110.

Orang dapat dengan mudah membayangkan hal-hal lain yang diinginkan yang hanya baik dalam sekumpulan situasi tertentu dan sifat-sifat itu dapat, atau bahkan harus ditukarkan seandainya situasi berubah. Kaya lebih baik daripada miskin, sehat lebih baik daripada sakit, dan berpendidikan lebih baik daripada bodoh. Namun, orang juga perlu mengetahui cara menangani semua itu. Dengan kata lain, orang harus memiliki kebijaksanaan, dan kemampuan untuk bernavigasi dengan baik dalam situasi yang beragam, rumit, dan sering kali saling berlawanan dalam hidup.³⁰

c. Disiplin dalam Niat, yaitu Bagaimana Menanggapi Situasi

Dalam hal ini sangat penting yang namanya dikotomi kendali, yaitu bagaimana situasi-situasi terburuk, misalnya kematian, kecelakaan itu sendiri tidak ada di bawah kendali, sehingga melalui Stoikisme, bagaimana individu dapat berpikir tentang kematian hampir pasti ada di bawah kendali diri sendiri.³¹

Ada tiga penyakit utama dalam kehidupan modern, yaitu cara mengendalikan amarah, kecemasan dan kesepian. Melalui Stoikisme, tentu bukan sebuah teori *self-help*

yang baku dan menjanjikan berbagai macam solusi praktis. Namun, melalui Stoikisme ini individu dapat menghadapi masalah-masalah tersebut dengan tenang, menggunakan akal budi dan dengan harapan yang realistis.³² Tokoh-tokoh Stoikisme adalah pengamat yang cermat atas psikologi manusia sekaligus pemikir-pemikir tingkat lanjut tentang moralitas manusia.

d. Latihan-Latihan Spiritual Praktis Stoikisme Era Modern

Sebelum melakukan latihan-latihan praktis dalam perspektif Stoikisme, ada baiknya untuk memahami prinsip-prinsip dasar Stoikisme di abad modern ini, yaitu:

- 1) Kebajikan adalah yang utama, segala hal lainnya tidaklah penting. Dalam teori ekonomi modern, pendekatan ini disebut sistem prefensi leksikografis, contohnya jika Anda memiliki preferensi leksikografis apabila tidak bersedia menukar putri Anda dengan sebuah Lamborghini, tidak peduli sebesar apa keinginan Anda untuk memiliki Lamborghini tersebut.
- 2) Mengikuti alam, yaitu menerapkan pikiran atau akal budi dalam kehidupan sosial. Bagaimana harus menjalani kehidupan sehari-hari. Karena

³⁰ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 109.

³¹ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 175.

³² Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 190.

manusia secara alami adalah makhluk sosial yang berpikir dan mampu menggunakan pikirannya.

- 3) Dikotomi pengendalian yaitu sejumlah hal ada dalam kendali diri dan juga ada yang di luar kendali diri. Manusia harus lebih peduli dengan apa yang ada di dalam kendali dirinya dan menyikapi segala sesuatunya dengan bijaksana.³³

Setelah meninjau beberapa prinsip dasar Stoikisme di atas, berikut 12 latihan menurut Massimo Pigliucci³⁴, yaitu:

- 1) Memeriksa kesan yang dirasakan mengenai apa yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan.
- 2) Mengingatn diri bahwa sesuatu tidak permanen. Tidak ada yang abadi di dunia ini. Dalam Stoikisme sangatlah penting menghargai apa yang ada di hadapan saat ini, menerima apa yang dimiliki saat ini, dan menganjurkan manusia untuk saling peduli satu sama lainnya.
- 3) Klausul cadangan, yaitu merencanakan jauh hari sebelumnya apa yang akan dihadapi hari esok dengan semua kemungkinan hal-hal yang dapat dikendalikan,

melihat sejauh mana buruknya hal tersebut akan terjadi, mempersiapkan semuanya sebaik mungkin dengan meminimalisir penyebab-penyebab permasalahan yang sekiranya akan timbul sehingga apabila benar-benar terjadi suatu masalah, maka itu tidak akan menghambat semua kegiatan kedepannya dan tidak juga menjadi penyesalan nantinya.³⁵

- 4) Bagaimana dapat menggunakan kebajikan di sini dan saat ini?. Dalam setiap tantangan, ingatlah sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya, sebagai contohnya menurut Epictetus, ketika melihat seseorang laki-laki tampan atau seorang perempuan cantik, kamu akan menemukan dalam dirimu kemampuan mengekang diri. Ketika berhadapan dengan rasa nyeri, kamu akan menemukan kemampuan untuk tahan uji, jika dihina, kamu akan menemukan kemampuan untuk sabar. Pada akhirnya, kamu akan semakin percaya tidak ada kesan tunggal bahwa kamu tidak memiliki cara moral untuk mengatasi sesuatu. Setiap tantangan dalam hidup, menurut Stoikisme adalah kesempatan yang sangat

³³ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakann Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 222-223.

³⁴ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakann Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 224-226

³⁵ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakann Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 234.

- bagus untuk berlatih menyempurnakan diri.³⁶
- 5) Berhenti sejenak untuk menarik napas dalam. Ajaran Stoikisme meminta individu untuk berhenti dan memikirkan sesuatu yang penting dengan seksama dan tidak terburu-buru. Sebagaimana pendapat Epictetus, “Bila lain kali kamu berhadapan dengan apa pun yang menyulitkan atau menyenangkan, yang merendahkan atau memuliakan, ingatlah bahwa masa perjuanan sudah tiba, pertandingan sudah di depan mata, dan kami tidak dapat menunda lebih lama lagi, juga bahwa suatu hari dan suatu aksi menentukan apakah kemajuan yang kamu capai menjadi hilang atau terpelihara.”³⁷
 - 6) Membayangkan berada di posisi orang lain. Epictetus mengingatkan manusia betapa berbeda reaksi mengenai suatu kejadian yang orang lain alami dan ketika peristiwa serupa terjadi pada diri sendiri.
 - 7) Bicara sedikit tetapi baik. Menghindari pembicaraan yang tidak bermanfaat dan menjauhi diri dari bergosip dan menilai orang.
 - 8) Memilih teman dengan baik.

- 9) Menanggapi penghinaan dengan humor.
- 10) Jangan bicara terlalu banyak tentang diri sendiri.
- 11) Bicara tanpa menghakimi.
- 12) Merenungkan pengalaman hari ini. Seneca menganjurkan untuk mencari tempat yang tenang untuk memeriksa setiap kejadian-kejadian dalam satu hari yang telah dilewati.³⁸

e. Metode Mempraktekkan Stoikisme Dalam Kehidupan Modern

Jonaz Salzgeber memiliki 55 metode yang dapat dijadikan rujukan dalam mempraktekkan ajaran Stoikisme ke kehidupan modern saat ini.³⁹

- 1) Mencintai dan menerima apapun yang terjadi;
- 2) Bertindak dengan klausul cadangan;
- 3) Apapun yang menjadi halangan, ubah menjadi petunjuk jalan;
- 4) Selalu mengingat bahwa semua yang ada di dunia ini tidak kekal;
- 5) Mempersiapkan kematian;
- 6) Menganggap semua hal yang ada di dunia hanyalah pinjaman semata;
- 7) Visualisasi negatif: Meramalkan hal-hal yang buruk;

³⁶ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakananaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 236.

³⁷ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakananaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 237.

³⁸ Massimo Pigliucci, *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakananaan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, h. 251.

³⁹ Jonaz Salzgeber, *The Little Book Of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*, (Inggris: Jonaz Salzgeber, 2019), h. 91-257.

- 8) Ketidaknyamanan yang disengaja;
- 9) Persiapkan diri mulai dari hari ini: Rutinitas pagi setelah bangun tidur;
- 10) Meninjau kegiatan hari ini: Rutinitas malam sebelum tidur;
- 11) Memiliki panutan sebagai teladan dalam hidup;
- 12) Menyiapkan “senjata kehidupan” di tangan;
- 13) Mainkan peran Anda dengan baik;
- 14) Hilangkan yang tidak penting;
- 15) Lupakan ketenaran dan status sosial;
- 16) Hidup minimalis atau sederhana;
- 17) Mengatur dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin;
- 18) Menang dalam hal yang penting;
- 19) Menjadi siswa yang mau belajar;
- 20) Apa yang harus ditunjukkan di setiap tahunmu?
- 21) Lakukan apa yang harus dilakukan;
- 22) Penilaian Anda, membahayakan Anda;
- 23) Cara menghadapi duka cita atau kesedihan;
- 24) Memilih keberanian dan ketenangan daripada kemarahan;
- 25) Mengalahkan ketakutan dengan persiapan dan argumentasi;
- 26) Salahkan harapanmu;
- 27) Rasa sakit dan Provokasi: Peluang hebat untuk kebajikan
- 28) Permainan keseimbangan;
- 29) Pola pikir anti boneka;
- 30) Hidup seharusnya menantang
- 31) Apa yang merepotkan di *sini* dan *saat ini*;
- 32) Hitung berkah Anda;
- 33) Ukur yang lainnya;
- 34) Ambil pandangan secara luas;
- 35) *It's the same old things* (semua hal yang terjadi sejatinya adalah sama)
- 36) *Meat is dead animal: observe objectively* (tubuh kita hanyalah seonggok daging, jadi amati secara objektif)
- 37) *Avoid rashness: test your impressions* (jangan terburu-buru, ujilah kesanmu tentang semuanya)
- 38) Berbuat baik, jadilah baik;
- 39) *We are all limbs of the same body* (kita semua yang ada di dunia ini adalah sama)
- 40) Tidak ada yang salah tujuan;
- 41) Temukan kesalahan-kesalahan Anda sendiri;
- 42) Maafkan dan kasihilah mereka yang tersandung;
- 43) Mengasihani daripada menyalahkan pelaku;
- 44) Kebaikan adalah kekuatan;
- 45) Bagaimana menghadapi penghinaan;
- 46) Goresan-goresan yang terjadi dalam pelatihan;
- 47) *Don't abandon others nor yourself* (jangan meninggalkan orang lain atau dirimu sendiri)
- 48) Untuk harga diri sekecil itu, belilah ketenangan;
- 49) Tempatkan diri Anda sebagai posisi orang lain;
- 50) *Choose your company well* (pilihlah perusahaan tempatmu bekerja dengan baik)

- 51) Jangan menghakimi diri sendiri;
- 52) Berbuat baik bukan hanya tidak melakukan kejahatan;
- 53) *Say only what's not better left unsaid* (berkatalah yang baik, atau diam lebih bagus)
- 54) Mendengarkan dengan niat untuk memahami;
- 55) Memimpin dengan memberi contoh.

Stoikisme Era Modern dan Relevansinya Dengan Ajaran Islam

Al-Kindi menjelaskan bahwa mereka menikmati segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan bagi mereka dengan melalui tindakan yang tegas, dan dengan indikasi paling jelas tanpa membutuhkannya. Sebaliknya, keinginan kuat dengan antisipasi yang bersemangat akan datangnya setiap berkat materi dan mengucapkan selamat tinggal kepada setiap orang yang pergi dengan kesedihan yang menyakitkan. Pikiran kecil kurang bersyukur dan menerima, dan tidak bisa menerima atau melepaskan nasib baik dengan bijak. Kita seharusnya lebih baik “menjadi diri kita sendiri dengan melalui kebiasaan-kebiasaan yang baik, puas dengan setiap situasi agar selalu bahagia”.

Dalam stoikisme ada istilah *Apatheia* yang berarti mampu mencapai kedamaian batin dengan terbebas dari emosi. Sedangkan dalam Islam ada istilah Zuhud atau Tasawuf yang berarti menghindarkan diri dari menghasrati keduniaan sehingga melalaikannya dari ibadah kepada Allah. Bagi seorang zahid, di hatinya tiada lain kecuali Allah SWT. Zuhud sarat dengan nilai-nilai teologis dan berorientasi pada kebahagiaan moral-spiritual. Keduanya memiliki persamaan yaitu memandang bahwasanya kebahagiaan dapat tercapai melalui keselarasan antara manusia dengan Tuhan atau Logos. Maka dari itu, kebahagiaan tidak dilihat hanya pada sesuatu yang eksternal, namun kebahagiaan berada dalam aspek internal manusia, kedamaian

jiwa serta keharmonisan dengan Tuhan dan alam semesta. Konsep *Apatheia* dalam Stoikisme dan Zuhud dalam Islam, memiliki persamaan melalui latihan mendisiplinkan diri pada aspek internal manusia dengan mendidik jiwa menjadi lebih baik, memiliki karakter unggul sehingga mengajarkan manusia agar tidak mudah rapuh dalam menghadapi semua tantangan realitas hidup selama di dunia, sehingga mampu membentuk seseorang untuk menjunjung tinggi keagungan serta hakikat moral.⁴⁰

Stoikisme dapat disebutkan sebagai aliran filsafat yang berhasil dan sangat mempengaruhi beberapa aliran filsafat Yunani kuno. Relevansinya dengan sikap manusia masih berlaku sampai sekarang. Dalam filosofi Stoikisme ada konsep yang disebut konsep dikotomi pengendalian. Kesimpulan dari teori dikotomi kontrol ini adalah bahwa segala sesuatu di dunia ini dapat dibagi menjadi dua kategori, kategori pertama adalah hal-hal yang dapat dikontrol oleh individu, yaitu pikiran dan tindakan. Kedua hal ini berada di luar kendali individu dan keduanya merupakan hal. Menurut filosofi Stoikisme, salah satu penyebab stres adalah karena manusia menggantungkan kebahagiaannya pada hal-hal di luar kendalinya, seperti pujian, kebaikan orang lain terhadapnya, dan hal-hal lain di luar kendali pribadinya. Kesimpulannya, kebanyakan orang saat ini mengambil kebahagiaan mereka pada tangan mereka sendiri.⁴¹

Kesimpulan

Penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai Stoikisme Era Modern dan Relevansinya dengan Ajaran Islam ini memiliki hasil sebagai berikut.

⁴⁰ Amin Ja'far Shadiq, 'Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)', *Tesis*, 2019, 1–143.

⁴¹ Asty Wulandari, 'Nafs In Sufism Psychology: Robert Frager's Perspective', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15.1 (2017), 23
<<https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1155>>.

Stoikisme memiliki konsep *Apatheia* dan Islam memiliki konsep Zuhud (tawasudh). Kedua konsep tersebut memiliki kesamaan dalam melatih dan mendisiplinkan diri dan emosi jiwa hingga pada tingkat ketenangan dan ketentraman. Ketika seseorang mampu mempresepsi sesuatu dengan baik dia akan mampu mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang relasi pengendalian emosi diri dengan konsep Stoikisme dan tasawuf. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang relasi pengendalian emosi diri dengan konsep Stoikisme dan tasawuf. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini direkomendasikan kepada lembaga dan organisasi keislaman ataupun kesehatan jiwa untuk melakukan pengelolaan mengenai konsep pengendalian emosi diri dan emosi secara lebih luas dan merinci lagi di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Asty Wulandari, 'Nafs In Sufism Psychology: Robert Frager's Perspective', *Khazanah: Jurnal*
- Bakker, Anton dan Achmad Charris Zubair. *Metodologi Penelitian Filsafat*. cet. Ke 19. Yogyakarta: Kanisius. 2021.
- Cicero, *Tentang Hidup yang Baik*. terj. Carissa Fadlina. Yogyakarta: Basabasi. 2019.
- Given, Lisa M. *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. Los Angeles: A Sage Reference Publication. 2008.
- Irvine, William B. *A Guide to the Good Life (The Ancient Art of Stoic Joy)*. New York: Oxford University Press. 2009.
- Krippendorff, Klaus. *Analisis Isi (Pengantar Teori dan Metodologi)*, terj. Farid Wajidi. Jakarta: Rajawali. 1991.
- Kuncoro, Mudrajat. *Metode Riset Untuk Bisnis dan Ekonomi*. Jakarta: Erlangga. 2013.
- Lie, Bedjo. "Kebahagiaan dan Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen", *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, Vol. 12, No. 2, (Oktober 2011), h. 177.
- Long, A. A. dan D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers*. Cambridge: Cambridge University Press. 1987.
- Manampiring, Henry *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. Ke 12, Jakarta: Buku Kompas. 2019.
- Manampiring, Henry *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. Ke 12, Jakarta: Buku Kompas. 2019.
- Mardelis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara. 2008.
- Niebuhr, H.R. *Responsible Self*. New York: Harper and Row. 1963.
- Studi Islam Dan Humaniora*, 15.1 (2017), 23.
- Pandemic Care, 'Introduction to Stoicism Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020 : Stoicism What Is Stoicism?', 2020. artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>.
- Pigliucci, Massimo. *Stoik Apa dan Bagaimana: Kebijakan Yang Telah Teruji Untuk Kehidupan Masa Kini*, terj. Alex Tri Kantjono. Jakarta: Penerbit Gramedia. 2022.
- Pransiska, Toni "Meneropong Wajah Studi Islam dalam Kacamata Filsafat: Sebuah Pendekatan Alternatif", dalam *Intizar*, Vol. 23, No. 1, 2017, h. 165.
- Robertson, Donald. "Stoicism and Islam: Al-Kindi's Device for Dispelling Sorrows" artikel diakses pada 21 Oktober 2021, dari <https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/stoicism-and-islam>.
- Salzgeber, Jonaz. *The Little Book Of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*. Inggris: Jonaz Salzgeber. 2019.
- Sandbach, F. H. *The Stoics*. London: Bristol Classical Press. 1989.
- Sari, Milya dan Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA", dalam *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidan IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020, h. 41.
- Shadiq, Amin Ja'far. 'Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)', *Tesis*, 2019, 1-143.
- Somawati, Ayu Veronika. "Stoisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh",

- Jurnal Genta Hredaya*, Vol. 5, No. 1, (April 2021), h.83.
- Still, Arthur dan Windy Dryden. "The Place Of Rationality In Stoicism And REBT", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 17, No. 3, (1999), h. 145.
- Stumph, Samuel Enoch. *Socrates to Sartre: A History of Philosophy*. Boston: Mc Graw Hill. 1999.
- Suaedi. *Pengantar Filsafat Ilmu*. Bogor: IPB Press. 2016.
- Suhartono, Suparlan. *Dasar-Dasar Filsafat*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2020
- Suriasumantri, Jujun S. *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. 2009.
- The Modern Stoicism Team, "Introduction to Stoicism: Excerpt from the Stoic Week Handbook 2020: Stoicism during a Pandemic: Care for Ourselves, Others, and Our World", artikel diakses 21 Oktober 2021, dari <https://modernstoicism.com/stoic-week/>
- Tim Modern Stoicism, "About Us Modern Stoicism", artikel diakses pada 11 November 2021, dari <https://modernstoicism.com/about-us/>.