

## Filosofi Teras: Filsafat Kuno Untuk Ketangguhan Mental Masa Kini

Muhammad Afiqurrohman<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>, Umi Farida<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Tangerang Raya Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author: [jawasport29@gmail.com](mailto:jawasport29@gmail.com)

**Abstrak** -Buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring, yang terbit pada tahun 2018, membahas relevansi filsafat Stoisisme untuk menghadapi tantangan hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis isi buku tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik simak dan catat. Buku ini menawarkan panduan praktis bagi pembaca untuk mengelola emosi, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan ketangguhan mental. Berdasarkan analisis, buku ini berhasil menyederhanakan konsep Stoisisme menjadi mudah dipahami oleh khalayak luas, meskipun ada beberapa kekurangan, seperti keterbatasan dalam pembahasan mendalam tentang filsafat asli. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana karya ini menjadi salah satu buku pengembangan diri populer di Indonesia.

Kata Kunci: Stoisisme, Ketangguhan Mental, Pengembangan Diri.

**Abstract** - Henry Manampiring's *Filosofi Teras* (2018) explores the relevance of Stoicism in addressing the challenges of modern life. This study aims to analyze the book's content using a descriptive qualitative method with the note-taking technique. The book provides practical guidance for readers to manage emotions, overcome anxiety, and enhance mental resilience. Based on the analysis, the book effectively simplifies Stoic concepts for a broader audience, though it has certain limitations, such as a lack of in-depth discussion on original Stoic philosophy. This research offers insights into how this work became a popular self-help book in Indonesia..

**Keyword:** Stoicism, Mental Resilience, Self-Help.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### PENDAHULUAN

Filosofi Stoisisme telah dikenal sejak zaman Yunani kuno sebagai ajaran yang menawarkan panduan hidup yang harmonis dan bijaksana. Dalam konteks modern, tantangan hidup semakin kompleks dengan adanya tekanan sosial, ekonomi, dan teknologi. Buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring hadir untuk menjembatani kebutuhan masyarakat modern dalam memahami Stoisisme sebagai solusi praktis untuk meningkatkan ketangguhan mental. Karya ini menghadirkan pendekatan yang relevan dan adaptif terhadap kebutuhan zaman.

Henry Manampiring memulai buku ini dengan menyajikan situasi umum masyarakat yang rentan terhadap kecemasan, overthinking, dan stres. Ia kemudian menawarkan filsafat Stoisisme sebagai metode yang sederhana tetapi efektif untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Dengan gaya bahasa yang ringan dan diselingi ilustrasi, buku ini mampu menarik perhatian pembaca dari berbagai latar belakang.

Tujuan utama buku ini adalah membantu pembaca memahami konsep-konsep dasar Stoisisme, seperti dikotomi kendali, hidup selaras dengan alam, dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali

manusia. Henry Manampiring mengadopsi pendekatan populer untuk menyampaikan konsep-konsep ini agar mudah dipahami oleh masyarakat awam.

Seiring dengan popularitas buku ini, muncul perdebatan mengenai relevansi filsafat kuno dalam konteks modern. Beberapa kritikus mengapresiasi kemampuan penulis menyederhanakan konsep Stoisisme, sementara yang lain menyoroti kurangnya kedalaman dalam pembahasan. Hal ini memunculkan pertanyaan tentang batasan antara penyederhanaan dan penyimpangan dari filsafat aslinya.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada analisis isi buku *Filosofi Teras* untuk mengevaluasi kelebihan, kekurangan, serta dampaknya terhadap pembaca. Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk menggali bagaimana buku ini diterima dan diaplikasikan oleh pembacanya. Penelitian ini juga bertujuan memberikan wawasan tentang kontribusi karya ini dalam memperkenalkan filsafat Stoisisme kepada khalayak luas di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis buku *Filosofi Teras*. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendalami makna, interpretasi, dan relevansi isi buku dalam konteks kehidupan modern. Teknik yang digunakan adalah simak dan catat, yang melibatkan membaca secara mendalam dan mencatat poin-poin penting terkait struktur, isi, dan gaya penulisan. Analisis dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan tema-tema utama yang diangkat oleh penulis.

Tahapan penelitian meliputi pengumpulan data melalui studi literatur, pencatatan poin-poin kunci, dan analisis tematik. Fokus penelitian adalah pada cara penulis menyajikan konsep Stoisisme, relevansi konsep-konsep tersebut dengan tantangan kehidupan modern, serta respons pembaca terhadap buku ini. Data tambahan berupa ulasan dan testimoni pembaca juga digunakan untuk memperkaya analisis. Hasil dari pendekatan ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif tentang kelebihan dan kekurangan buku *Filosofi Teras*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: <i>Filosofi Teras</i>
Penulis	: Henry Manampiring
Penerbit	: PT Kompas Media Nusantara
Terbit	: 2018
Jumlah Halaman	: 346 halaman
ISBN	: ISBN 978-6-02412-518-9

Buku *Filosofi Teras* berhasil menarik perhatian pembaca karena kemampuannya menyederhanakan konsep-konsep Stoisisme yang kompleks. Henry Manampiring menjelaskan prinsip-prinsip dasar Stoisisme seperti dikotomi kendali dan hidup sesuai dengan alam menggunakan bahasa yang ringan dan penuh ilustrasi relevan. Pendekatan ini membuat pembaca awam lebih mudah memahami inti dari filsafat kuno tersebut. Penyampaian yang sederhana ini mengubah filsafat yang sebelumnya dianggap berat menjadi relevan untuk kehidupan sehari-hari.

Konsep dikotomi kendali menjadi salah satu inti pembahasan yang menonjol dalam buku ini. Penulis menggambarkan bagaimana prinsip ini membantu individu membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali mereka dan yang tidak. Dengan memahami konsep ini, pembaca diajak untuk fokus pada aspek-aspek yang dapat mereka ubah, sambil menerima hal-hal yang berada di luar kendali dengan lapang dada. Dengan demikian, prinsip ini tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga praktis dalam kehidupan modern yang sering penuh tekanan.

Relevansi konsep Stoisisme dalam buku ini terlihat jelas pada pembahasan tentang manajemen emosi dan pengendalian diri. Penulis menunjukkan bagaimana prinsip Stoik dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres yang kerap melanda masyarakat modern. Penekanan pada penerimaan terhadap hal-hal yang di luar kendali menjadi inti solusi yang ditawarkan buku ini. Hal ini sejalan dengan kebutuhan masyarakat saat ini untuk memiliki ketenangan batin di tengah dinamika kehidupan yang serba cepat. Pemahaman ini dapat membantu individu merasa lebih terkendali meskipun menghadapi situasi yang tidak pasti.

Gaya penulisan Henry yang santai, disertai humor dan contoh-contoh keseharian, menjadikan buku ini mudah diakses oleh berbagai kalangan. Hal ini menjadi kekuatan utama buku *Filosofi Teras* sebagai literatur pengembangan diri yang relevan di Indonesia. Namun, bagi pembaca yang lebih mendalami filsafat, buku ini mungkin terasa kurang mendalam dalam mengupas pemikiran asli para filsuf Stoik seperti Epictetus atau Marcus Aurelius. Kritikus juga mencatat bahwa penyajian konsep terkadang lebih bersifat pragmatis daripada filosofis, yang dapat mengurangi kedalaman filosofis karya ini. Kritik ini penting untuk memastikan bahwa pembaca memahami perbedaan antara adaptasi modern dan filosofi asli.

Respons pembaca terhadap buku ini sangat positif, sebagaimana tercermin dari banyaknya ulasan baik di media sosial maupun platform literatur. Buku ini juga memicu diskusi yang lebih luas tentang pentingnya kesehatan mental dan ketangguhan dalam kehidupan modern. Beberapa komunitas bahkan mengadopsi ajaran Stoisisme dari buku ini dalam forum diskusi mereka, menunjukkan dampak yang luas dan aplikatif dari buku ini. Hal ini menunjukkan bahwa karya ini tidak hanya menjadi panduan pribadi tetapi juga alat untuk membangun kesadaran kolektif akan pentingnya filosofi praktis.

Pengaruh buku *Filosofi Teras* terhadap pembaca modern cukup signifikan. Banyak pembaca mengaku termotivasi untuk menjalani hidup dengan lebih tenang dan fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Hal ini menunjukkan bagaimana buku ini mampu menjadi panduan praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Selain itu, buku ini membuka pintu bagi pembaca untuk mengeksplorasi karya-karya klasik Stoisisme, meskipun melalui pintu yang sederhana. Pengaruh ini mencerminkan kemampuan buku untuk menjangkau audiens luas tanpa kehilangan pesan inti.

## **Kelebihan dan Kekurangan Buku**

### **Kelebihan**

Salah satu kelebihan utama buku *Filosofi Teras* adalah kemampuannya menyederhanakan konsep Stoisisme tanpa kehilangan esensi utamanya. Dengan gaya penulisan yang ringan dan relevan, buku ini berhasil menjangkau khalayak luas, terutama mereka yang baru mengenal filsafat. Penulis juga menyertakan contoh-contoh praktis yang membuat pembaca dapat langsung mengaplikasikan konsep Stoisisme dalam kehidupan mereka. Selain itu, ilustrasi dan humor yang disisipkan menjadikan buku ini lebih menarik dan tidak terasa membosankan. Buku ini juga memanfaatkan bahasa yang kontekstual dengan budaya Indonesia, menjadikannya lebih relevan bagi pembaca lokal. Hal ini membuat filsafat kuno tampak lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari.

### **Kekurangan**

Namun, buku ini memiliki beberapa kekurangan. Salah satunya adalah keterbatasan dalam pembahasan mendalam tentang filsafat asli Stoisisme. Bagi pembaca yang ingin mengeksplorasi filsafat secara lebih serius, buku ini mungkin terasa kurang memadai. Selain itu, penulis lebih banyak berfokus pada aplikasi praktis tanpa mengulas secara rinci konteks sejarah dan pemikiran para filsuf Stoik seperti Seneca atau Marcus Aurelius. Hal ini membuat buku ini lebih cocok untuk pemula daripada pembaca yang sudah berpengalaman dalam filsafat. Beberapa bagian dari buku ini juga cenderung mengulang konsep yang sama, sehingga bagi pembaca yang lebih kritis mungkin akan merasa repetitif. Kekurangan ini dapat diatasi dengan referensi silang ke literatur yang lebih mendalam.

## **KESIMPULAN**

Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkenalkan filsafat Stoisisme kepada masyarakat modern, khususnya di Indonesia. Dengan pendekatan yang sederhana dan relevan, buku ini berhasil menjembatani kebutuhan pembaca untuk memahami konsep-konsep Stoik dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis tetapi juga panduan praktis untuk meningkatkan ketangguhan mental. Keberhasilan buku ini menunjukkan adanya kebutuhan akan literatur pengembangan diri yang

mudah dipahami namun tetap bermakna. Buku ini berhasil menyampaikan pesan Stoisisme sebagai alat untuk hidup lebih bijaksana di tengah tantangan modern.

Meskipun demikian, buku ini memiliki keterbatasan dalam pembahasan mendalam tentang filsafat Stoisisme. Oleh karena itu, disarankan bagi pembaca yang ingin memperdalam pemahaman tentang Stoisisme untuk membaca literatur tambahan yang lebih mendalam. Secara keseluruhan, *Filosofi Teras* adalah bacaan yang sangat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin menjalani hidup dengan lebih bijaksana dan tangguh menghadapi tantangan zaman. Buku ini berhasil menjadi pengantar yang baik menuju dunia filsafat Stoisisme dengan pendekatan yang praktis dan membumi. Bagi pembaca awam, buku ini menjadi langkah awal yang berharga dalam memahami filosofi yang mendalam dan aplikatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., & Novitasari, D. (2024). Pengaruh Pikiran Dominan terhadap Self-Management: Studi Kualitatif Berdasarkan Konsep Jeff Keller dalam “Attitude is Everything.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(02), 162–168. <https://literaksi.ayasophia.org/index.php/jmp/article/view/743/180>
- Kumoro, D. F. C., Silalahi, E., Nazmia, I., & Asbari, M. (2023). The Influence of Motivation and Competence on Teacher Performance: A Narrative Literature Review. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 249–253
- Manampiring, Henry. (2018). *Filosofi Teras: Filsafat Kuno untuk Ketangguhan Mental Masa Kini*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Prasetyo, Anang. (2019). “Resensi *Filosofi Teras: Mengelola Kecemasan di Era Modern*.” *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 123-134.
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi : Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 01(02), 5–9. <https://ejournal.ayasophia.org/index.php/jismab/article/view/37/22>
- Rahayu, Dwi. (2020). “Implementasi Stoisisme untuk Kesehatan Mental.” *Jurnal Kesejahteraan Psikologi*, 8(1), 45-56.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Suryani, Ratna. (2020). *Kajian Filosofi Teras dalam Konteks Pendidikan Mental*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Lina. (2022). *Filosofi dan Kehidupan: Menghadapi Tantangan Zaman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wijaya, Budi. (2021). *Filsafat Stoik dalam Kehidupan Modern*. Surabaya: Erlangga.