

Dilematis perilaku dan pemikiran manusia dalam kaitannya dengan filsafat stoikisme Marcus Aurelius

Oleh
Ngurah S. Dharmaputra¹

Pernyataan ini dihubungkan dengan salah satu quote dalam filsafat Stoikisme. Stoikisme adalah aliran filsafat kuno yang menekankan pentingnya kebijaksanaan, pengendalian diri, dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin.

Salah satu quote (kutipan) yang sangat terkenal yaitu "*We love ourselves more than other people, but care about their opinion more than our own*", dari Kaisar Romawi yang sekaligus adalah seorang filsuf yang bernama Marcus Aurelius Antoninus (121 AD s/d 180 AD). Marcus Aurelius menekankan pentingnya fokus pada apa yang bisa dikendalikan (yakni diri sendiri) dan bukan pada apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Ia mendorong untuk tidak membiarkan pendapat orang lain mengganggu kedamaian batin.

Kita lebih mencintai diri sendiri daripada orang lain, tetapi lebih memperhatikan pendapat mereka daripada pendapat kita sendiri. "*We love ourselves more than other people*", yang artinya kita lebih mencintai diri sendiri daripada orang lain. Ini adalah pernyataan tentang kecenderungan manusia untuk memprioritaskan kebutuhan dan keinginan diri sendiri. Kita lebih fokus pada bagaimana diri kita merasa, bukan pada bagaimana orang lain merasa.

Namun di satu sisi, "*but care about their opinion more than our own*", yang artinya, akan tetapi kita lebih memperhatikan pendapat mereka daripada pendapat kita sendiri. Ini adalah pernyataan tentang kerentanan manusia terhadap tekanan sosial dan keinginan untuk diterima. Kita seringkali lebih peduli dengan apa yang orang lain pikirkan atau katakan tentang kita daripada apa yang kita yakini atau rasakan sendiri.

Permasalahan ini memperlihatkan bagaimana manusia sering menghadapi ketidakstabilan dalam perilaku dan pikiran. Kita cenderung mengutamakan diri dalam hal keinginan dan perasaan, tetapi pada saat yang sama, kita sangat dipengaruhi oleh pendapat orang di luar. Keinginan untuk

¹ Penulis adalah Ketua Pengadilan Negeri Kandangan, Kalimantan Selatan, Candidat Doktor Hukum Universitas Jayabaya.

diakui, dihargai, dan diterima oleh orang lain mendorong kita untuk sering mengorbankan pendapat pribadi demi mendapatkan persetujuan.

Dilematis dalam cara berpikir manusia saat ini bisa dijelaskan oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan sosial, ketakutan akan penolakan, dampak media sosial, serta faktor-faktor internal lainnya yang akan dijelaskan di bawah ini.

- a. Kebutuhan sosial adalah keinginan untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang di sekitar, seperti keinginan akan kasih sayang, memiliki sahabat, serta diterima dalam suatu komunitas. Beberapa hal yang memengaruhi kebutuhan sosial ini antara lain: Interaksi dengan orang lain, yang muncul karena manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan sosialisasi dan kebersamaan.
- b. Pengaruh sosial, yaitu cara satu individu memengaruhi keyakinan, emosi, serta perilaku orang lain, juga berperan penting dalam kebutuhan sosial.
- c. Teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow menganggap kebutuhan sosial sebagai elemen penting setelah kebutuhan fisik dan kebutuhan akan keamanan terpenuhi. Kebutuhan sosial mencakup kasih, perhatian, dan hak memiliki.
- d. Ketergantungan, kebutuhan sosial dan pengaruh sosial dapat menimbulkan rasa ketergantungan antar individu.
- e. Kebutuhan untuk dicintai serta diterima, di mana keinginan untuk mendapatkan cinta, bersahabat, dan diterima oleh orang lain adalah bagian dari kebutuhan sosial. Kebutuhan sosial bagi manusia itu penting untuk perkembangan psikologis dan membantu mengurangi masalah emosional. Kita adalah makhluk sosial yang membutuhkan persetujuan dan penerimaan dari kelompok kita. Opini orang lain dapat memberikan rasa aman, validasi, dan rasa memiliki.

Faktor rasa takut akan penolakan, kita sering takut akan penolakan atau penilaian negatif dari orang lain. Opini yang negatif dapat membuat kita merasa tidak nyaman, terisolasi, atau tidak berharga. Rasa takut akan penolakan bisa dipicu oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman traumatis masa lalu, pola asuh orangtua yang penuh kritik, dan rendahnya kepercayaan diri. Gangguan kepribadian menghindar (*Avoidant Personality Disorder*) juga dapat menyebabkan seseorang merasa takut berlebihan terhadap penolakan. Selain itu, pengalaman gagal dalam hubungan atau lingkungan sosial juga dapat memperburuk rasa takut ini.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan faktor rasa takut memberikan pengaruh kuat dalam pola pikir manusia yaitu :

- a. Pengalaman traumatis masa lalu seperti trauma seperti pernah ditolak secara menyakitkan dalam hubungan, ditinggal orang terdekat, atau menjadi korban kejahatan dapat menyebabkan rasa takut akan penolakan yang mendalam.
- b. Pola asuh orangtua, orangtua yang sering memberikan kritik dan tidak mendukung dapat meningkatkan rasa takut akan penolakan pada anak.
- c. Rendahnya kepercayaan diri, orang dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih mudah merasa takut akan penolakan karena mereka merasa tidak cukup baik atau berharga.
- d. Avoidant Personality Disorder (AVPD), Orang dengan AVPD cenderung menghindari interaksi sosial karena takut akan kritikan atau penolakan.
- e. Pengalaman gagal, Pengalaman gagal dalam hubungan atau lingkungan sosial dapat memperburuk rasa takut akan penolakan.
- f. Fobia sosial, yaitu perasaan cemas dan takut yang tidak masuk akal akan dihakimi atau ditolak dalam situasi sosial, juga dapat menyebabkan rasa takut akan penolakan.

Dengan memahami faktor-faktor yang memicu rasa takut akan penolakan, seseorang dapat mulai mencari cara untuk mengatasinya, seperti dengan terapi, teknik relaksasi, atau dengan mengubah pola pikir negatif. Marcus Aurelius dalam bukunya yang berjudul *meditation* mengajarkan cara untuk mengantisipasi keadaan tersebut.

Faktor pengaruh media sosial, media sosial dapat memperburuk kecenderungan ini dengan menciptakan tekanan untuk mendapatkan pujian dan pengakuan dari orang lain. Kita seringkali merasa perlu memamerkan diri sendiri dan mendapatkan validasi dari orang lain untuk merasa berharga. Media sosial dapat mempengaruhi interaksi sosial, pola pikir, perilaku, dan bahkan kesehatan mental seseorang. Penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan, sementara konten yang negatif bisa berdampak buruk pada individu dan masyarakat.

Ada beberapa faktor yang membuat media sosial mampu mempengaruhi perilaku dan pemikiran manusia yaitu :

- a. Faktor aksesibilitas, kemudahan akses internet dan perangkat yang mendukung media sosial, seperti smartphone, sangat menentukan penggunaan.

- b. Faktor antarmuka, desain aplikasi dan fitur yang intuitif dan mudah digunakan akan mendorong penggunaan yang lebih banyak.
- c. Faktor teknologi, kemajuan teknologi, seperti media sosial yang semakin canggih dan interaktif, juga memengaruhi cara orang berinteraksi dan menggunakan media sosial.
- d. Faktor psikologis yaitu kecanduan, beberapa orang mungkin mengalami kecanduan pada media sosial, yang ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, sulit mengendalikan diri, dan mengabaikan tugas-tugas penting lainnya.
- e. Faktor kebutuhan sosial, media sosial memenuhi kebutuhan sosial, seperti keinginan untuk terhubung dengan orang lain, mendapatkan pengakuan, dan merasa diterima.
- f. Faktor stres dan kecemasan, media sosial bisa menjadi tempat untuk melampiaskan stres dan kecemasan, atau justru memperparah kondisi tersebut.
- g. Faktor interaksi sosial, media sosial memungkinkan interaksi yang lebih luas dan cepat dengan berbagai orang, baik teman lama maupun orang baru.
- h. Faktor koneksi, media sosial membantu membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja.
- i. Faktor komunitas, media sosial dapat menjadi wadah bagi komunitas dengan minat dan hobi yang sama.
- j. Faktor trend, media sosial sering menciptakan tren dan fenomena yang diikuti oleh masyarakat, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku.
- k. Faktor norma, media sosial juga membentuk norma-norma baru dalam interaksi sosial, seperti cara berkomunikasi, berpendapat, dan menyampaikan informasi.
- l. Faktor budaya, media sosial dapat mempercepat penyebaran budaya dan ide-ide baru, yang dapat memengaruhi cara masyarakat berpikir dan bertindak.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dan terpapar konten yang negatif bisa memberikan efek buruk bagi kesehatan mental, seperti perasaan cemas, depresi, serta masalah tidur. Penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung dan menurunkan kualitas hubungan kita dengan orang lain. Selain itu, media sosial dapat menimbulkan isu privasi, termasuk pencurian informasi pribadi dan penyalahgunaan data. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggunakan media sosial dengan bijak

dan dalam batas yang wajar, agar kita bisa menikmati keuntungannya tanpa mengalami efek negatif yang merugikan.

Faktor internal lainnya, seperti perasaan kurang berharga, ketidakpastian, atau kurangnya rasa percaya diri dapat membuat kita lebih mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.

Pada akhirnya, kutipan tersebut mengajak kita untuk merenungkan hubungan kita dengan diri sendiri serta dengan orang lain. Apakah kita benar-benar mencintai diri kita sendiri, atau semata-mata mementingkan pendapat orang lain? Apakah kita dapat menerima diri kita yang sesungguhnya, atau harus terus menerus mencari pengakuan dari luar ? Pertanyaan ini adalah pertanyaan yang hanya dapat dijawab oleh diri kita masing-masing dimana pengaruh pengaruh yang telah dijelaskan di atas sangat berperan terhadap jawaban atas pertanyaan tersebut.

Fin

Daftar bacaan

Aurelius, Marcus, *Meditation*, Naura, Mizan Group, 2020.

Daily Stoic.com, https://dailystoic-com.translate.goog/marcus-rules-for-a-better-life-pt-2/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=%E2%80%9CIIt%20never%20ceases%20to%20amaze,worrying%20about%20what%20others%20think.

Gramedia.com, <https://www.gramedia.com/literasi/teori-kebutuhan-maslow/>

Hellosehat.com, <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/takut-ditolak/>

Kompas.com, <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/31/140134369/teori-hierarki-kebutuhan-abraham-maslow#:~:text=Kebutuhan%20sosial%20merupakan%20kebutuhan%20yang%20menempati%20posisi,sayang%2C%20rasa%20memiliki%2C%20bersosialisasi%2C%20penerimaan%2C%20dan%20persahabatan.>

Alodokter.com, [https://www.alodokter.com/kenali-apa-itu-avoidant-personality-disorder#:~:text=Avoidant%20personality%20disorder%20\(AVPD\)%20atau%20gangguan%20kepribadian,takut%20berlebihan%20terhadap%20penolakan%20dari%20orang%20lain.](https://www.alodokter.com/kenali-apa-itu-avoidant-personality-disorder#:~:text=Avoidant%20personality%20disorder%20(AVPD)%20atau%20gangguan%20kepribadian,takut%20berlebihan%20terhadap%20penolakan%20dari%20orang%20lain.)

Viva.com, https://wisata.viva.co.id/pendidikan/18468-kita-lebih-mencintai-diri-sendiri-tapi-lebih-peduli-pada-pendapat-orang-lain-refleksi-marcus-aurelius#goog_recommended