



LAKU HIDUP BAHAGIA: STUDI KOMPARATIF FILSAFAT YOGA DAN STOIKISME

Made G. Juniarta

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

juniarta@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

Keywords:

Happy; Yoga;
Stoicism.

Accepted: 06-12-2023
Revised: 18-03-2024
Approved: 27-03-2024

This article discusses the comparison of two ancient philosophies, Yoga and Stoicism, in terms of how these two defines happiness and offers a guide to achieving it. Yoga, originally from India, focuses on the unification of body, mind, and soul through sadhana aṣṭāṅgayoga. Stoicism, originating in Greece, emphasizes the importance of virtue and self-control in achieving inner peace. Although different in origin and approach, these two philosophies have much in common in terms of purpose. Both Yoga and Stoicism offer a path to happiness that does not depend on external circumstances, but on internal changes in the way we think, say and act. This article compares and analyzes key concepts in both philosophies, such as virtue, self-control, and inner peace. Through this research, it shows that the philosophy of Yoga and Stoicism can offer useful strategies for individuals seeking happiness and meaning in life. This research uses qualitative methods with library-based research.

ABSTRAK

Kata Kunci:

Bahagia; Yoga;
Stoikisme.

diterima: 06-12-2023
direvisi: 18-03-2024
disetujui: 27-03-2024

Artikel ini membahas tentang perbandingan dua filosofi kuno, Yoga dan Stoikisme, dalam hal bagaimana kedua filsafat ini mendefinisikan kebahagiaan dan menawarkan panduan untuk mencapainya. Yoga, berasal dari India, berfokus pada penyatuan tubuh, pikiran, dan jiwa melalui *sadhana aṣṭāṅgayoga*. Stoikisme, berasal dari Yunani, menekankan pentingnya kebajikan dan pengendalian diri untuk mencapai ketenangan batin. Meskipun berbeda dalam asal dan pendekatan, kedua filosofi ini memiliki banyak kesamaan dalam hal tujuan. Baik Yoga maupun Stoikisme menawarkan jalan menuju kebahagiaan yang tidak bergantung pada keadaan eksternal, melainkan pada perubahan internal dalam cara kita berpikir, berkata dan bertindak. Artikel ini membandingkan dan menganalisis konsep-konsep kunci dalam kedua filosofi, seperti kebajikan, pengendalian diri, dan ketenangan batin. Melalui penelitian ini menunjukkan bahwa Filsafat Yoga dan Stoikisme dapat menawarkan strategi yang bermanfaat bagi individu yang mencari kebahagiaan dan makna hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan riset berbasis kepustakaan (*library research*).

I. PENDAHULUAN

Manusia hidup memiliki tujuan atau cita-cita, pencapaian tujuan ini menjadi tolak ukur hidup dalam kesejahteraan. Bahagia seringkali didefinisikan sebagai tujuan ideal manusia (Corey dan Jonathan, 2003: 106). Meskipun kita tidak menyadarinya, tujuan dari segala tindakan yang kita lakukan adalah untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri. Hanya saja, seringkali kita tidak setuju tentang bagaimana kebahagiaan didefinisikan, dan ketidaksepakatan ini membawa perbedaan cara pandang kita untuk mewujudkannya.

Filsafat telah lama menjadi wahana untuk memahami esensi kehidupan manusia dan tujuan dari eksistensi manusia itu sendiri. Di dalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai hakikat kebahagiaan, yang telah menjadi perhatian filosof dan peneliti sepanjang sejarah pemikiran manusia. Peradaban manusia yang terus berubah, kebahagiaan adalah hasrat yang telah merajalela sepanjang sejarah. Tidak dapat dipungkiri bahwa seiring dengan kemajuan teknologi dan perubahan sosial, manusia semakin sering mencari jawaban atas pertanyaan esensial ini. Bagaimana kita, sebagai individu, dapat mencapai dan memahami kebahagiaan dalam hidup kita yang semakin kompleks dan penuh dengan tekanan?

Fenomena kehidupan manusia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, membuat manusia modern sering kali berjuang untuk menemukan arti sejati dalam kebahagiaan. Bagaimana insan manusia dapat mencapai kebahagiaan yang berarti dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan dan ambiguitas ini. Melalui pengamatan ini, maka akan dilakukan perbandingan secara mendalam antara dua pendekatan terhadap kebahagiaan. Melalui studi komparatif akan menggali esensi dan perspektif yang mendasari filsafat yoga dan stoikisme, serta menyelidiki persamaan dan perbedaan di antara keduanya terkait laku hidup bahagia.

Pertama, yoga merupakan bagian dari darsana yang menawarkan pandangan yang kaya tentang bagaimana mencapai kebahagiaan melalui penyelarasan tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga adalah kesatuan yang bergerak dari realitas menuju realitas sakral, yaitu Tuhan, untuk mencapai kebahagiaan. Melihat dari kacamata yoga dimulai dengan kata "teknis", yang mengacu pada praktik *esoteric* atau rahasia yang dimaksudkan untuk meningkatkan sifat ke-Tuhan-an dalam diri seseorang. Dalam kitab yoga sutra, Maha Rsi Patañjali dipraktisi melalui latihan moral, fisik, mental, dan laku spiritual, yang dikategorikan menjadi sistematis dalam memahami secara langsung realisasi diri atau pencerahan spiritual (Motoyama, 2003: 32). Mencakup delapan bagian yang disebut *Aṣṭāṅga Yoga* (*yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, dan samādhi*).

Patañjali menguraikan sistem ajaran secara mendalam dan komprehensif, sebagaimana Osho (dalam Krishna, 2015: I) yang mengatakan bahwa yoga sutra gubahan Patañjali sangat unik dan langka, buku seperti ini belum pernah 'terjadi' sebelumnya dan tidak ada kemungkinan akan dapat 'terjadi' pada kemudian hari, karena apa saja yang dapat ditulis tentang yoga sudah ditulisnya. Tiada sesuatu apa pun yang tertinggal, tiada seorang pun yang dapat menambahkan sesuatu. Di masa depan pun tiada lagi kemungkinan bagi buku lain seperti Yoga Sutra Patañjali. Patañjali adalah seorang Maha Yogi, Filsuf yang agung, mengetahui rahasia *yoga āsana*, teknik *prāṇāyāma* (pengaturan *prāna* /energi), teknik meditasi dan mendedikasikan hidupnya untuk mendalami yoga serta mendeklarasikan untuk hidup sehat bahagia secara holistik.

Kedua, filsafat stoikisme yang berasal dari Yunani Kuno, memandang kebahagiaan sebagai hasil dari penerimaan terhadap takdir dan kendali atas emosi. Stoikisme adalah ajaran filsafat yang menawarkan “terapi bagi jiwa” (Wibowo, 2023: xi). Meditasi adalah cara untuk mendapatkan kebahagiaan, menurut catatan harian pribadi Marcus Aurelius. Marcus Aurelius dianggap sebagai salah satu pemikir paling penting dalam tradisi filsafat Stoa. Dia percaya bahwa kebahagiaan adalah menjalani kehidupan yang selaras dan harmonis dengan alam (Aurelius, 2020: 215). Dalam hal ini, Marcus Aurelius mencoba memberi kita pelajaran agar hidup tidak kaku, melainkan dinamis. Prinsip dasar fisika Stoa adalah bahwa unsur-unsur yang membentuk alam semesta fisik dan semua benda di dalamnya terus-menerus berubah dan bergabung kembali, sehingga menghasilkan pembaruan dan kelahiran kembali yang terus-menerus (Aurelius, 2020: 223). Marcus Aurelius mengungkapkan hal ini dengan metafora, “dunia selalu muda”. Dalam paradigma Marcus Aurelius, kemampuan untuk terus beradaptasi dengan berjalannya waktu dan kondisi alam tempat kita hidup penting untuk mencapai kebahagiaan.

Penulisan artikel ini menjadi semacam panggilan moral dan intelektual. Ini adalah upaya untuk menjembatani kesenjangan antara tradisi-tradisi berbeda yang mengajarkan cara mencapai kebahagiaan yang bermakna. Sementara tradisi Barat menekankan pemikiran rasional dan akal budi, yang mengarah pada sains dan pengetahuan, tradisi Timur lebih menekankan hati daripada akal budi dan mengarah pada religiusitas (Sartika et al., 2023: 75). Selain itu, tulisan ini juga mencerminkan pentingnya pluralisme filosofis dalam merangkul berbagai pandangan tentang kehidupan yang baik dan bahagia. Melalui penggalian lebih lanjut dalam pandangan-pandangan ini, bisa didapat memperkaya wawasan tentang makna eksistensi manusia, mempertajam pemahaman tentang laku hidup bahagia, dan mungkin, menemukan kesamaan atau harmoni di antara perbedaan-perbedaan filosofis yang ada. Dengan demikian, studi ini bukan hanya sebatas pengembangan intelektual, tetapi juga merupakan kontribusi dalam upaya manusia untuk mencapai kebahagiaan yang lebih dalam dan berarti dalam perjalanan kehidupan.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode kualitatif digunakan. Metode studi kepustakaan adalah jenis studi yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai data dan informasi dengan bantuan bahan perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, dan cerita Sejarah (Mirzaqon dalam Kirana, 2023: 261). Karena jenis data penelitian ini bersifat kualitatif, peneliti melakukan analisis selama setiap sesi pengumpulan informasi untuk memahami arti dan esensinya. Data primer dan data sekunder juga digunakan dalam penelitian ini. Data primer berupa kitab yoga sutra Patañjali yang diterjemahkan oleh Anand Krishna dan buku stoikisme yang berjudul “Meditasi” oleh Marcus Aurelius. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini termasuk buku, artikel jurnal, skripsi, dan lainnya, selain literatur yang mendukung penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan laman Google Scholar untuk mencari berbagai buku, artikel, dan jurnal ilmiah dengan menggunakan kata kunci "Laku Hidup Bahagia Studi Komparatif filsafat Yoga dan Stoikisme." Penelitian ini dilakukan dengan menekankan kedalaman data yang diperoleh untuk mendapatkan hasil yang baik (Somawati dalam kirana, 2023: 262). Setelah data dikumpulkan, kemudian

dianalisis menggunakan metode seperti interpretasi, idealisme, dan komparasi simetris.

III. PEMBAHASAN

3.1. Laku Hidup Bahagia

Kata bahagia menurut KBBI adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tentram (bebas dari segala yang menyusahkan) (Tim Penyusun, 2008). Kebahagiaan, di sisi lain, adalah kesenangan dan ketenangan dalam hidup, baik secara fisik maupun spiritual, serta keberuntungan dan kemujuran yang berakar dari lahir. Kebahagiaan tidak terbatas pada pencapaian suatu tujuan atau perasaan. Akibatnya, kebahagiaan harus dipisahkan dari hedonisme. Karena menganggap kepuasan pribadi sebagai tujuan utama, hedonisme menentang kepedulian terhadap orang lain. Dalam hedonisme, ada paradoks: orang yang berusaha memaksimalkan kesenangannya lebih rentan untuk gagal (Blackburn, 2013: 385). Menurut penelitian psikologi sosial, ada tiga komponen utama yang membuat seseorang bahagia: memiliki kehidupan keluarga yang baik, memiliki pekerjaan yang baik, dan memiliki teman dan komunitas yang baik. Seseorang yang melakukan penelitian akan menghabiskan sebagian besar usianya di tiga area sosial dan kegiatan ini. Setiap area kegiatan dan sosialisasi secara bertahap mengisi kebosanan dan kekurangan lainnya (Hidayat, 2013: 40).

Zona awal yang sangat besar mempengaruhi adalah keluarga yang baik. Secara emosional, keluarga memiliki energi gravitasi yang sangat besar bagi kehidupan orang lain (Hidayat, 2013: 40). Peran keluarga menentukan jati diri setiap orang, dan rumah menjadi tempat yang paling dirindukan. Jika sebuah keluarga memiliki anggota keluarga yang kuat, ini akan meningkatkan kebahagiaan keluarga. Oleh karena itu, dia harus membangun sebuah keluarga yang memiliki banyak manfaat.

Zona kedua adalah memiliki pekerjaan yang baik. Ini tidak hanya melibatkan mendapatkan uang, tetapi juga membangun harga diri, aktualisasi diri, dan bersosialisasi dengan orang lain di luar lingkungan keluarga (Hidayat, 2013: 41). Jika kita hanya bekerja karena upah yang tinggi, kepuasan sementara akan datang, tetapi jika kita bekerja dengan baik, sesuai kemampuan, amanah, dan menikmatinya, itu sudah cukup untuk mencapai kebahagiaan yang hampir sempurna. Oleh karena itu, lingkungan kerja yang baik akan menghasilkan karyawan berkualitas tinggi.

Zona ketiga adalah tempat di mana orang berkumpul dan hidup bersama. Semua orang menyadari bahwa usia kita tidak hanya berkaitan dengan urusan rumah tangga dan pekerjaan, tetapi juga merupakan kebutuhan sosial dan psikologis bagi masyarakat kita (Hidayat, 2013: 41). Perlu diingat bahwa pertemanan yang beracun dapat menghancurkan kebaikan kita, jadi kita harus memilih kepada siapa kita berteman. Untuk itu, sangat penting untuk mencapai kebahagiaan di zona ketiga, di mana setiap orang berbagi kebahagiaan satu sama lain dengan melakukan kebaikan.

Oleh karena itu, jelas ada banyak faktor lain yang memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Tetapi ketiga komponen ini sangat dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga hal di atas disebut sebagai nilai-nilai pribadi. Nilai-nilai hidup seseorang sangat memengaruhi makna hidup mereka, yang terdiri dari perilaku sosial, pekerjaan, dan rumah tangga (Hidayat, 2013: 42).

3.2 Yoga dan Filsafat Stoikisme

3.2.1 Filosofis Yoga

Yoga berasal dari Bahasa Sanskerta dari akar kata *yuj* yang berarti berhubungan atau menghubungkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Maha Rsi Patañjali dalam kitab Yoga Sutra, istilah *yoga* diartikan “*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*” (Yoga Sutra I.2) artinya: *yoga* adalah penghentian/pengendalian *citta vṛtti* atau perubahan-perubahan, yang terjadi pada benih-benih pikiran dan perasaan (Krishna, 2015: 7) . Pengertian tentang *Yoga* mencakup aspek yang sangat luas baik dalam pengertian olah fisik maupun olah batin. Olah fisik dapat berarti berkaitan dengan kesehatan jasmani dan olah batin berkaitan dengan kesempurnaan rohani. Dalam ajaran Hindu kata Yoga juga merujuk kepada salah satu dari sistem 6 cabang filsafat India (Hindu). Cabang utama dalam filsafat Yoga adalah ajaran tentang *Rāja Yoga, Karma Yoga, Jñāna Yoga, Bhakti Yoga dan Hatha Yoga*.

Yoga, tradisi kuno, telah menyebar ke seluruh dunia. Secara filosofis, yoga didasarkan pada studi literatur yoga seperti Yoga Sutra Patañjali, Siva Samhita, Upanisad, serta beberapa naskah atau lontar yoga yang berisi ajaran yoga. Yoga adalah ajaran yang bertujuan untuk membebaskan manusia dari penderitaan yang disebabkan oleh samsara dan klesa. Ketika seseorang dapat membebaskan diri dari keduanya, mereka dapat mencapai tujuan hidup yang disebut mokshartham jagathita. Sementara klesa adalah faktor-faktor yang menghambat atau memicu penderitaan, samsara hanyalah bekas atau sisa dari karma masa lalu yang dibawa oleh kelahiran manusia. Menurut apa yang disebutkan dalam Yoga Sutra Patañjali II.3, “*avidyāsmītā rāga dweśābhiniweśāḥ kleśāḥ*”, hambatan besar atau penyebab dari segala kesengsaraan dalam kehidupan ini adalah rasa egoisme atau keakuan, keterikatan dan ketertarikan terhadap objek-objek, dan keinginan kuat untuk hidup (Saraswati, 2005: 25). Rsi Patañjali dalam Yoga Sutra mendefinisikan lima jenis klesa sebagai sumber atau kemungkinan penderitaan dalam hidup: (1) Avidya, yang berarti kegelapan, kebodohan, atau ketidaktahuan; (2) Asmita, yang berarti keakuan, ego; (3) Raga, yang berarti kesenangan; (4) Dwasa, yang berarti kebencian; dan (5) Abhiniwesa, yang berarti ketakutan akan kematian.

Kelima jenis *klesa* yang menjadi faktor munculnya penderitaan hendaknya dihilangkan atau paling tidak daya ikatnya dapat diregangkan. Usaha untuk menghilangkan atau memperkecil pengaruh *klesa* dapat dilakukan dengan pelaksanaan yoga yang konsisten. Pelaksanaan yoga yang konsisten melalui pelaksanaan *aṣṭāṅgayoga* atau delapan bagian yoga yang tertuang dalam kitab Patañjali Yoga Sutra, II.29 (Saraswati, 2005: 45) meliputi:

1. *Yama* yaitu pengekan diri yang terdiri dari 5 jenis pendisiplinan diri, diantaranya: 1) *ahimsa* atau tanpa kekerasan, 2) *satya* yaitu menjalankan kebenaran, 3) *asteya* atau tidak mengambil hak orang lain (mencuri), 4) *brahmachari* atau mengendalikan nafsu birahi, 5) *aparigraha* atau tidak serakah (Yoga Sutra, II.30).
2. *Niyama* yaitu kepatuhan yang mantap atau pengendalian diri tahap lanjutannya yang terdiri dari 5 jenis pendisiplinan diri, diantaranya: 1) *saucha* atau menjaga kesucian diri dalam aspek lahir dan batin, 2) *samtosa* yaitu sikap kepuasan, 3) *tapa* atau pola hidup sederhana, 4) *swadhyaya* atau belajar sendiri, 5) *isvarapranidhana* atau penyerahan diri pada kekuasaan Tuhan (Yoga Sutra, II.32).
3. *Āsana* yaitu sikap badan atau serangkaian pose yoga āsana untuk

membentuk kondisi badan yang prima. Tujuan dari *āsana* adalah *āsana jaya* atau penguasaan badan sepenuhnya (Yoga Sutra, II.46).

4. *Prāṇāyāma* yaitu pengaturan *prana* atau energi vital kehidupan melalui serangkaian teknik pengaturan nafas (Yoga Sutra, II.49).
5. *Prathyahara* yaitu penarikan indria dari objek-objek kesenangannya (Yoga Sutra, II.54).
6. *Dhāraṇā* yaitu pemusatan pikiran pada suatu objek. Objek tersebut dapat berupa nafas, pranawa Omkara maupun *cakra* atau pusat energi yang ada dalam tubuh (Yoga Sutra, II.53).
7. *Dhyāna* yaitu aliran pikiran yang tidak putus-putusnya (konsentrasi mendalam) pada objek meditasi (Yoga Sutra, II.55).
8. *Samādhi* yaitu terjadinya penyatuan dengan objek meditasi (Yoga Sutra, II.45).

Dalam tradisi pernaskahan nusantara, yoga tidak lain adalah ajaran untuk mencapai kesempurnaan hidup atau kelepasan. Yoga dalam tradisi pernaskahan nusantara yang tergolong Siwaistik dapat digali dari beberapa naskah lontar *tattwa* seperti termuat dalam lontar *Bhuana Kosa*, *Jnana Siddhanta*, *Wrhaspati Tattwa*, *Ganapati Tattwa*, dan *Tattwa Jnana*. Ajaran yoga dalam tradisi pernaskahan nusantara secara umum tersusun dari enam bagian atau yang lebih dikenal dengan istilah *sadangga yoga* (*Pratyāhāra*, *Dhyāna*, *Prāṇāyāma*, *Dhāraṇā*, *Tarka*, *Samādhi*) (*Wrhaspati Tattwa* 61-63). Inilah yang membedakan yoga dalam tradisi pernaskahan nusantara dengan ajaran yoga dari Rsi Patañjali yang tersusun dari delapan bagian atau yang dikenal dengan istilah *aṣṭāṅgayoga*.

Tradisi yoga mengalir dari jaman ke jaman. Hingga saat ini, ajaran yoga tidak hanya terdokumen dalam naskah-naskah lontar kuno, namun yoga telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Dalam perkembangannya, yoga telah memberi kontribusi banyak terhadap berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks agama dan budaya, yoga memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan sehari-hari manusia. Beberapa bentuk yoga, seperti *hatha*, karma, bhakti, *jnana* dan raja yoga menjadi bagian yang menguatkan ajaran agama yang dianutnya. Selain itu, dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan, yoga memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental. Praktik yoga yang mengedepankan kesehatan dan kesejahteraan fisik maupun mental menjadi bagian dari gaya hidup manusia modern yang dalam hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga Kesehatan bersama. Pada dasarnya, yoga adalah tentang menyatukan berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk fisik, mental, dan spiritual, termasuk secara hidup sosial kemasyarakatan yang heterogen baik agamamaupun budaya. Dalam yoga, konsep kesatuan (union) merupakan prinsip utama. Kesatuan ini mencakup kesatuan dengan diri sendiri, dan dengan alam semesta. Praktik yoga membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mencapai ketenangan batin. Hal ini, bisa diterapkan dan sebagai penguatan moderasi beragama, melalui pengaktualisasi ajaran yoga.

3.2.2 Filsafat Stoikisme

Menurut Rahman et al. (2022), stoikisme adalah cabang filsafat Yunani kuno yang berasal dari aliran Stoa yang didirikan oleh Zeno dari Citium pada abad ketiga SM. Stoikisme, yang dicetuskan oleh Zeno, merupakan cabang filsafat yang sangat populer di seluruh dunia. Tujuan filosofi ini adalah untuk mencapai kebijaksanaan melalui pengendalian diri dan ketenangan emosional,

yang akan menghasilkan kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan dan makna. Stoikisme menekankan pemahaman tentang alam semesta dan kemampuan manusia untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka.

Kebahagiaan sejati dapat dicapai dengan fokus pada apa yang dapat dikendalikan dan menerima apa yang berada di luar kendali, yang merupakan gagasan utama dari stoikisme, sebagai ditunjukkan dalam kutipan berikut.

“Filsafat mengklaim bahwa kebajikan (yang berarti, pada dasarnya, empat kebajikan kardinal pengendalian diri, keberanian, keadilan dan kebijaksanaan) adalah kebahagiaan, dan itu adalah persepsi kita tentang hal-hal - bukan hal itu sendiri - yang menyebabkan sebagian besar kesulitan kita. Stoicisme mengajarkan bahwa kita tidak dapat mengendalikan atau bergantung pada apa pun di luar apa yang Epictetus sebut sebagai "pilihan yang masuk akal" - kemampuan kita untuk menggunakan akal kita untuk memilih bagaimana kita mengkategorikan, merespon, dan mengarahkan diri kita kembali ke peristiwa eksternal” (Holiday & Hanselman dalam Somawati, 2021: 80).

Selain itu, salah satu tokoh yang mempopulerkan ajaran-ajaran Stoicisme di Indonesia, Henry Manampiring (dalam Somawati, 2021: 80-81), di dalam bukunya menjelaskan mengenai hal-hal yang terutama ingin dicapai oleh Stoicisme adalah :

1. Hidup bebas dari emosi negative (sedih, marah, cemburu, curiga, baper dan lain-lain), hidup mendapatkan yang tentram (tranquil). Ketentraman ini hanya bisa diperoleh dengan memfokuskan diri pada hal hal yang bis kita kendalikan.
2. Hidup mengasah kebajikan (*virtues*). Ada empat kebajikan utama menurut Stoicisme yaitu (a) Kebijaksanaan (*wisdom*): kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apapun; (b) Keadilan (*justice*): memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur; (c) Keberanian (*courage*): keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar; (d) Menahan diri (*temperance*): disiplin, kesederhanaan, kepantasan dan control diri (atas nafsu dan emosi).

Kaum Stoa mengajarkan pentingnya memfokuskan perhatian pada tindakan waras dan mengendalikan reaksi emosional terhadap peristiwa eksternal karena mereka percaya bahwa pikiran dan persepsi seseorang tentang keadaan adalah satu-satunya hal yang dapat dikendalikan sepenuhnya oleh seseorang. Stoikisme bukan sekadar cabang filsafat yang membahas teori kebenaran, kemanusiaan, dan sifat dunia. Stoikisme adalah sistem filosofis dan gaya hidup. Meskipun ketabahan memberikan banyak teori tentang "apa itu keberadaan (*being, existence*)" (ontologi atau fisika), teori pengetahuan (epistemologi atau dialektika/logika), dan keyakinan moral, itu harus ditafsirkan sebagai filsafat dalam konteks tertentu. Kaum Stoa berpikir filosofi sebagian besar tentang bagaimana menjalani hidup (Wibowo, 2023: 35). Salah satu manfaat stoikisme keunggulan adalah bahwa itu mengajarkan kita untuk tetap fokus bahkan dalam situasi yang paling mengganggu, memungkinkan kita untuk mengabaikan apa pun dan segalanya, bahkan kematian yang tiba-tiba, sehingga kita tidak memikirkan apa yang sebenarnya penting.

3.3. Bahagia Perspektif Yoga dan Stoikisme

Pemahaman laku hidup bahagia, studi komparatif antara yoga dan filsafat stoikisme menawarkan kesempatan yang menarik untuk mengeksplorasi dua

pendekatan budaya yang berbeda terhadap kebahagiaan. Keduanya memiliki akar sejarah yang panjang dan menjanjikan wawasan yang berharga tentang cara mencapai kebahagiaan dalam kerangka pemikiran yang beragam.

3.3.1 Yoga: Penyatuan Tubuh, Pikiran dan Jiwa

Yoga oleh guru kerohanian Patañjali, terdiri dari empat bab. menerima tiga jenis bukti untuk menentukan tujuan hidup (persepsi, keterkaitan, dan buku suci), dan juga menerima dua puluh lima tattva dari Shankya Darsana (Saraswati, 2014: 545). Karena Isvara (Tuhan) adalah tuhan yang sangat pemurah, Patañjali menyarankan untuk meminta bantuan kepada Tuhan karena dengan bantuan beliau tujuan tingkat kesempurnaan samādhi dapat dicapai. Sistem yoga dan filsafat *Saiva* disebut dengan *Saivagama*, dalam paham dualism, *Śiva* dijadikan sebagai sentral pemujaan, *Śiva* sebagai asas tertinggi, sumber dari segala sumber dan Yang Absolut. Sementara dalam paham non-dualis, segala sesuatu adalah *Śiva*. Beliau adalah yang pasif maupun yang aktif, bergerak maupun tidak bergerak. *Śiva* adalah Realitas tertinggi bersama dengan *Sakti*-nya (Suwantana, 2023: 6-7).

Yoga dimulai dengan *atha yoga anuśāsanam* dan *yogaś citta vṛtti nirodhaḥ* (Yoga Sutra, I.1-2). Ini menunjukkan bahwa Patañjali, guru kerohanian, memberikan arahan dan nasihat yang jelas tentang jalan yoga. Yoga sepenuhnya menghentikan kekacauan pikiran dan menghilangkan ikatannya, karena ikatan adalah sumber utama kekacauan. Pada bagian akhir, sutra terakhir menyatakan, *puruṣa artha śūnyānām pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpa pratiṣṭhā vā citiśaktiriti* (yoga sutra, IV.34). Demikian, bebas dari segala *guṇa* atau sifat-sifat kebendaan, *Sang Puruṣa*, jiwa meraih Kembali harkat dan martabatnya, wujud aslinya dengan kekuatan kesadaran tertinggi, kesadaran murni (Krishna, 2015: 484). Tujuan utama yoga adalah kaivalya, yaitu saat keinginan dan tindakan yang dilakukannya menjadi kosong, pengaruh tamasguna dan rajasguna diatasi dan disatukan dalam ketenangan *sattvaguna*, dan pikiran yogi diciptakan di dalam dasar *sattvika*-nya sendiri.

Yoga menyebutkan lima jenis penderitaan yang disebabkan oleh pikiran: kebodohan, ego, ikatan, kebencian, dan ketakutan akan kematian (*avidyā Asmita raga dveṣa abhiniveśaḥ kleśāḥ* (yoga sutra, II.3). Semua ini berdampak pada jiwa secara konstan, untuk mengatasi penderitaan kehidupan ini maka seseorang harus melaksanakan yoga dan pelepasan diri seutuhnya (yoga sutra, I.12 dalam Saraswati, 2014: 546).

Di dalam yoga sutra I.15 menyebutkan *drṣṭa anuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkāra samjñā vairāgyam* mendefinisikan pelepasan ikatan sebagai penghilangan pemikiran dan keinginan yang muncul dari persepsi kita tentang dunia ini, atau telah didengarkan dari suatu tempat (Saraswati, 2014: 546). Kegiatan penyempurnaan pelepasan dari diri ini adalah yoga melalui delapan bagian tubuh yang disebut *aṣṭāṅgayoga*.

Yoga secara eksklusif menjelaskan semua topik ini dan juga menjelaskan (dalam bab ke-3) dari keseluruhan kepemilikan atas kekuatan fisik yang muncul dalam kehidupan dari seorang yogi yang sejati. Akan tetapi *tataḥ prātibha srāvāṇa vedana ādarśa āsvāda vārtā jāyante* (yoga sutra, III.37) kekuatan batin ini hanya merupakan rintangan bagi jalan yoga karena semua itu merupakan daya tarik *maya* yang mempengaruhi keinginan duniawi di dalam hati setiap *yogi* dan membuat seseorang *yogi* jatuh di dalam lumpur dunia karena benih dari keinginan kenikmatan duniawi secara abadi ditanamkan dalam pikiran (*tāsām anāditvaṁ cāśiṣo nityatvāt* (yoga sutra, IV.10).

Ada banyak tingkatan *sāmadhi* yang berhubungan dengan pikiran *sattvik* dari pikiran pada seorang *yogi*, dan hal ini memerlukan banyak kali kehidupan agar seutuhnya sempurna dalam tingkatan *samādhi*. Samadhi merupakan buah dan tujuan dari pelaksanaan seluruh disiplin yoga. Samadhi memberikan pengalaman tentang bangkitnya kesadaran sang diri sejati ditengah tidurnya kesadaran pikiran dan indria. Ketika kesadaran pikiran dan indria sepenuhnya berada dalam kondisi istirahat total, maka sang yogiswara merasakan pengalaman akan kesatuan antara pemuja dengan yang dipuja atau kesatuan antara sang diri pribadi (*Atmān*) dengan sang diri universal (*Paramātmā*) (Brahman, 2024: 112). Hal ini, menekankan pentingnya penyatuan tubuh, pikiran, dan jiwa sebagai fondasi laku hidup bahagia. Dalam pandangan yoga, kebahagiaan bukanlah hasil dari pencapaian material atau kesenangan sensorik semata. Sebaliknya, kebahagiaan ditemukan melalui pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan hubungan dengan alam semesta. Menurut Krishna (2015: xiii) tujuan utama yoga adalah mendaur ulang, mendaur ulang *mind* atau gugusan pikiran dan perasaan. Hasilnya adalah *buddhi* (inteligensia), kemampuan untuk memilah antara Tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan yang tepat; dengan Tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan yang tidak tepat. Kemampuan inilah yang membuat manusia sehat raga dan sadar jiwa. Demikian manusia mencapai tujuan hidup, yaitu *mokṣa* kebebasan sejati dari segala duka-derita, dari kelahiran dan kematian yang berulang-ulang. Inilah *ānanda*, kebahagiaan sejati yang tak terjelaskan. Kebahagiaan sejati, yang adalah wujud kesadaran murni, kebenaran hakiki, kemanunggalan jiwa-individu atau *jivātmā* dengan Sang Jiwa Agung atau *Paramātmā*.

Menurut Osho (dalam Krishna, 2015: ix) seorang mistik dan master spiritual memberi penjelasan bahwa, Yoga sutra Patañjali menunjukkan jalan-jalan yang dapat ditempuh dan seperangkat hukum yang dapat membantu dalam transformasi diri. Patañjali sangat ilmiah; ia mengatakan manusia tidak bergantung pada cara, ada seribu satu macam cara, yang penting adalah tujuan, tujuan itulah kebenaran. Manusia dalam eksistensinya untuk menciptakan keseimbangan di dalam hidupnya baik secara fisik maupun mental, membutuhkan sebuah upaya latihan dalam rangka menciptakan kesehatan. Sesuai dengan definisi sehat menurut WHO (*World Health Organization*) adalah keadaan yang sempurna dari fisik, mental, sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Hal ini sesuai dengan ajaran yoga secara tradisional merujuk pada disiplin etik dan kesehatan fisik, mental dan spritual, yang tujuannya adalah untuk mencapai kesempurnaan hidup. Yoga adalah salah satu sistem filsafat Hindu yang tidak hanya mengajarkan teori tetapi lebih menekankan kepada praktik yakni mengimplementasikan ajaran yoga dalam kehidupan sehari-hari yang akan mengantarkan seseorang mencapai kesejahteraan hidup dan kebahagiaan yang abadi di dunia maupun di akhirat nanti. Sesuai yang tertuang dalam yoga sutra Patañjali dalam *sadhana pada* mengenai *aṣṭāṅgayoga* bisa memberikan kebermanfaatannya meliputi:

- a. Praktik fisik dan keseimbangan: yoga melibatkan praktik *āsana* (pose tubuh) dan *prāṇāyāma* (pengaturan napas) yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Ini membantu individu untuk mencapai keseimbangan dalam tubuh dan pikiran mereka, yang merupakan langkah awal menuju kebahagiaan.
- b. Meditasi dan kesadaran: meditasi adalah bagian integral dari yoga, yang membantu dalam mengendalikan pikiran dan emosi. Dengan meditasi,

individu dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yang sering kali dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan yang mendalam.

- c. Etika dan moralitas: yoga juga menekankan pentingnya etika dan moralitas dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip seperti *ahimsa* (tidak kekerasan), *satya* (kejujuran), dan *asteya* (tidak mencuri) membentuk dasar etika dalam yoga.

Yoga tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental dan spiritual. Tujuan utamanya adalah mencapai kesadaran diri, ketenangan batin, dan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Latihan yoga juga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi stres, dan meningkatkan kedamaian dan kekuatan sebagai laku hidup bahagia.

3.3.2 Filsafat Stoikisme: Kendali Emosi dan Penerimaan Terhadap Takdir

Banyak Marcus Aurelius dalam Stoikisme, terutama dalam hal konsep kebahagiaan hidup. Prinsip utama dalam filsafat stoik kemudian adalah "hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*).” Dalam konteks manusia, kata "*nature*" dapat didefinisikan sebagai rasio, nalar, akal sehat, dan kemampuan untuk melakukan kebajikan (Fajrin, Mud'is, & Yulianti, 2022). Menurut Manampiring (2019), manusia yang hidup selaras dengan alam adalah mereka yang hidup sesuai dengan fitrahnya, atau makhluk bernalar. Ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang kebahagiaan manusia bergantung pada penggunaan nalar atau rasio. Ketidakhahagiaan dalam hidup lebih mungkin terjadi pada orang yang tidak hidup selaras dengan alam. Ini karena mereka tidak menggunakan akal sehat atau rasio yang diberikan alam kepada manusia. Ketika seseorang bertindak tanpa nalar dan hanya mengandalkan nafsu, semua tindakan yang ia lakukan tidak akan membawa hasil yang baik. "Hidup selaras dengan alam"—menggunakan nalar dalam setiap situasi—adalah tujuan Stoikisme (Manampiring, 2019). Orang dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup sesuai rasio alam melalui apatheia, yang berarti menghindari berbagai emosi negatif (*perverted reason*).

Selain prinsip di atas, Marcus Aurelius menitikberatkan kebahagiaan manusia pada konsep kendali. Marcus Aurelius dalam bukunya mengenai konsep kebahagiaan mengatakan bahwa:

“Kenyamanan pikiran akan kau dapat dari tidak melihat apa yang tetanggamu katakan atau lakukan atas pikiran, tetapi hanya melihat tindakanmu sendiri, menjadikannya adil, terhormat, terilhami oleh kebaikan! Jadi jangan melihat pada karakter hitam di kedua sisi, tetapi berlarilah tepat sesuai garis: lurus atau tidak menyimpang” (Aurelius, 2020: 87).

Lebih lanjut, 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 (Piazza dalam Saniati, 2021: 73)

Pemikirannya terkait konsep kendali sejalan dengan Epictetus, di mana terdapat dua konsep besar dalam kendali yakni dikotomi kendali. “Kamu memiliki kendali atas pikiranmu (bukan kejadian-kejadian di luar pikiran).

Sadari ini, kamu akan menemukan kekuatan.” (Aurelius dalam Kirana, 2023: 265). Dikotomi kendali, juga dikenal sebagai "dichotomy of control", secara sederhana berarti membagi konsep kendali menjadi dua bagian. Dengan kata lain, konsep dikotomi kendali berarti bahwa apa yang berada di dalam kendali hanyalah apa yang ada di dalam pikiran kita, dan yang lainnya berada di luar kendali kita (Dwijayanthi dalam Kirana, 2023: 265). Menurut Marcus dan Stoikisme, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui hal-hal yang dapat kita kontrol, dan hal-hal yang ada di bawah kendali manusia termasuk opini, persepsi, keinginan, tujuan, dan segala sesuatu yang berasal dari pikiran dan tindakan manusia itu sendiri. Dengan menerapkan konsep dikotomi kendali, kita dapat mengatur tenaga dan waktu untuk hal-hal yang lebih kita kendalikan (Manampiring dalam Kirana, 2023: 265).

Stoikisme adalah aliran filsafat Helenistik kuno yang berfokus pada pengembangan kebajikan dan kebijaksanaan sebagai jalan menuju kebahagiaan. Filsafat ini menekankan pentingnya pengendalian emosi dan penerimaan terhadap takdir. Stoikisme mengajarkan bahwa kita tidak dapat mengendalikan peristiwa eksternal, tetapi kita dapat mengendalikan reaksi kita terhadapnya. Hal ini berarti kita dapat memilih untuk tidak terpengaruh oleh kemarahan, kesedihan, atau ketakutan. Stoikisme menawarkan beberapa teknik untuk membantu mengendalikan emosi, seperti (a) Meditasi: Melatih pikiran untuk fokus pada masa kini dan menerima apa yang terjadi; (b) Visualisasi: Membayangkan diri sendiri dalam situasi yang sulit dan bereaksi dengan tenang dan rasional; dan (c) Logika: Menganalisis situasi secara objektif dan menantang pikiran negatif.

Selain itu, kaum Stoa percaya bahwa semua peristiwa telah ditentukan oleh takdir. Ini berarti bahwa beberapa hal di luar kendali kita. Namun, Stoikisme juga mengajarkan bahwa kita memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana kita merespons takdir. Kita dapat memilih untuk menerima takdir dengan tenang dan bermartabat, atau kita dapat melawannya dan menjadi tidak bahagia. Penerimaan terhadap takdir tidak berarti menyerah. Ini berarti menerima kenyataan dan fokus pada apa yang dapat kita kendalikan.

Filsafat stoikisme juga berpendapat bahwa kebahagiaan berasal dari kontrol atas reaksi kita terhadap peristiwa, bukan kontrol atas peristiwa itu sendiri. Ini menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang laku hidup bahagia:

- a. *Apatheia* dan Kontrol Emosi: Stoikisme mengajarkan konsep "*apatheia*," yang berarti ketenangan pikiran dan kendali atas emosi. Dengan tidak terlalu terpengaruh oleh keinginan, ketakutan, atau kekecewaan, seseorang dapat mencapai kebahagiaan melalui kedamaian batin. *Apatheia* sebagai situasi di mana seseorang telah kebal terhadap emosi-emosi negatif (nikmat, sakit, takut, iri hati), kondisi seperti itu Epiktetos mengajarkan kan para muridnya untuk *not like statue* (tidak seperti patung) namun tetap memiliki relasi sebagai manusia selayaknya (Wibowo, 2023:186).
- b. Penerimaan Terhadap Takdir: Stoikisme mendorong penerimaan terhadap takdir dan situasi yang tidak dapat diubah. Ini tidak berarti rasa putus asa, tetapi mengakui kenyataan dan berfokus pada apa yang dapat kita kontrol. Marcus Aurelius (Wibowo, 2023:178) mengingatkan dirinya sebagai penguasa untuk selalu mengontrol diri, adalah dengan menimbang bahwa dalam dirinya sendiri ada percikan dari Yang Ilahi

(*Logos*). Etika Marcus Aurelius dilandaskan pada pentingnya memelihara bagian Ilahi dari tiap jiwa manusia agar selalu selaras dengan *Logos* (*all-controlling nature*).

- c. Rasio dan Kebijaksanaan: Filsafat stoikisme menekankan pengembangan akal budi dan kebijaksanaan sebagai sarana untuk menghadapi hidup dengan tenang. Ini berarti memahami bahwa kita memiliki kendali atas reaksi kita terhadap dunia luar. Para penganut Stoa memegang paradigma atau keidealan filsuf dalam kendali diri yang lengkap, otonom, dan Ilahi. Inilah yang dimaksud dengan orang bijaksana (Aurelius, 2020: 43).

Menurut Marcus Aurelius, kebahagiaan adalah ketika kita menggunakan akal kita untuk melakukan sesuatu yang akan membuat kita bahagia. Kaum stoik memprioritaskan akal dan pengalaman empiris dalam gaya hidup dan cara berpikir mereka yang sederhana. Mereka mencapai kebahagiaan dengan mendefinisikan dengan benar, tidak memperumit masalah dan mengendalikan emosi negatif. Sehingga empat cahaya batin seorang stoik akan dimiliki, yaitu (1) kebijaksanaan, (2) keberanian, (3) keadilan, dan (4) jalan tengah, yang membawa kebahagiaan hidup.

3.4. Analisis Komparatif Konsep Bahagia

Filsafat Yoga dan Stoikisme adalah dua sistem pemikiran yang berasal dari tradisi-tradisi yang berbeda, namun keduanya memiliki fokus pada pengembangan diri dan pencapaian kebijaksanaan. Berikut ini adalah beberapa perbedaan dan persamaan antara yoga dan filsafat Stoikisme:

3.4.1 Persamaan Konsep Bahagia Dalam Filsafat Yoga dan Stoikisme

- a. Pencapaian Keseimbangan Emosional

Yoga menekankan pencapaian keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Latihan fisik, meditasi, dan pernapasan digunakan untuk mencapai keharmonisan ini. Sedangkan Filsafat Stoikisme juga menekankan keseimbangan emosional, dengan fokus pada penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat diubah dan pengembangan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup.

- b. Pengembangan Diri

Praktik yoga bertujuan untuk pengembangan diri secara menyeluruh, termasuk aspek fisik, mental, dan spiritual. Filsafat Stoikisme juga menitikberatkan pada pengembangan diri, dengan tekanan kontrol diri, kebijaksanaan, dan penerimaan terhadap takdir.

- c. Ketidakterikatan pada Hasil

Yoga mengajarkan ketidakterikatan pada hasil tindakan. Praktisi diajarkan untuk fokus pada proses dan menerima hasil apa pun yang muncul. Patañjali menjelaskan tentang dua cara untuk menghentikan atau melakukan pengendalian terhadap *citta vrtti* (benih pikiran dan perasaan) yaitu dengan *abhyāsa* dan *vairāgya*. *Abhyāsa* diartikan sebagai usaha intensif secara terus menerus atau melakukan latihan *sadhana*/disiplin yoga secara berulang-ulang dan *vairāgya* atau pelepasan diri dari segala hal yang menciptakan keterikatan (Krishna, 2015: 27). Sedangkan stoikisme mengajarkan bahwa individu tidak dapat mengontrol semua hal dalam hidup mereka, dan oleh karena itu, mereka harus fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan dan menerima segala sesuatu yang terjadi.

3.4.2 Perbedaan Konsep Bahagia Dalam Filsafat Yoga dan Stoikisme

a. Fokus Metodologi

Yoga memiliki metodologi utama melibatkan latihan fisik, pernapasan, meditasi, dan kebijaksanaan spiritual. Sedangkan stoikisme lebih fokus pada filsafat hidup, etika, dan logika. Meskipun melibatkan praktik-praktik spiritual tertentu, pendekatan stoikisme lebih berorientasi pada pemikiran rasional.

b. Tujuan Akhir

Tujuan utama yoga adalah pencapaian kesatuan dengan keberadaan tertinggi atau tujuan spiritual tertinggi (*kaivalya*). Tujuan stoikisme adalah mencapai kebijaksanaan, ketenangan batin, dan kebahagiaan melalui kontrol diri, disiplin, dan penerimaan terhadap alam.

c. Konsep Tuhan tentang Alam Semesta

Dalam beberapa bentuk yoga, terdapat keyakinan tentang keberadaan Tuhan atau kesadaran tertinggi yang mengatur alam semesta. Meskipun beberapa tokoh Stoikisme mengakui adanya kekuatan yang mengatur alam semesta, pendekatan ini cenderung lebih rasional dan tidak selalu berkaitan dengan kepercayaan pada entitas ilahi. Perlu diingat bahwa baik yoga maupun stoikisme memiliki berbagai aliran dan interpretasi, sehingga terdapat variasi dalam praktik dan keyakinan di keduanya.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai dua tradisi filosofis, yaitu Yoga dan Stoikisme, yang keduanya memiliki fokus pada pencapaian kehidupan yang bahagia. Kedua filsafat ini bersifat praktis, yang bisa dipakai sebagai manual (pedoman singkat) menjalankan kehidupan. Melalui analisis komparatif, kita dapat menemukan persamaan dan perbedaan mendasar antara kedua tradisi ini. Dalam konteks yoga, penelitian menunjukkan bahwa pencapaian kebahagiaan terkait erat dengan pemahaman tentang kesatuan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Praktik yoga, sesuai yang termuat dalam *sadhana pada* mengenai *aṣṭāṅgayoga*, diarahkan untuk mencapai keseimbangan dan memahami hubungan yang dalam antara individu dengan alam semesta.

Di sisi lain, Stoikisme, dengan akarnya dalam tradisi Yunani kuno, tekanan pada kontrol diri, penerimaan terhadap takdir, dan pemahaman bahwa kebahagiaan bukanlah hasil dari keadaan eksternal, melainkan dari kontrol atas respon internal terhadap peristiwa. Secara umum, meskipun melalui pendekatan yang berbeda, baik yoga maupun stoikisme memiliki kesamaan dalam tujuan akhir, yaitu mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia. Keduanya menawarkan pandangan yang mendalam mengenai hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan dunia sekitarnya, dengan pemahaman kebijaksanaan untuk mengatasi tantangan kehidupan. Sehingga artikel ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana yoga dan stoikisme dapat menjadi sumber inspirasi bagi individu yang mencari arti dan kebahagiaan dalam kehidupan. Memahami prinsip-prinsip kunci dari kedua tradisi ini, seseorang dapat mengembangkan perspektif yang lebih holistik dan bijaksana terhadap kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurelius, Marcus. 2020. *Meditasi* (Cet ke 1). Jogjakarta: Basabasi.
- Blackburn, Simon. 2013. *Kamus Filsafat*, Cet ke 1, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brahman, I Made Adi. 2024. Yoga Arjuna Dalam Teks Kakawin Arjuna Wiwaha. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, Vol.8 No.1 hal. 101-117.
- Corey L. M Keyes dan Jonathan Haitd (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (Washington DC: American Psychological Association, 2003), hlm. 106.
- Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 13.
- Hidayat, Komaruddin. 2013. *Psikologi Kebahagiaan*. Jakarta: Noura Books.
- Kirana, Dea Ayu. 2023. Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Gunung Djati Conference Series*, Volume 24. Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patañjali bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia.
- Manampiring, H. 2019. *Filosofi Teras : Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Motoyama, Hiroshi. 2003. *Theories Of The Chakras Bridge To Higher Consciousness*. New Delhi: New Age Books.
- Rahman, T., Pertiwi, L., & Batubara, A. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 151-165.
- Putra, I.G.A.G dan I Wayan Sadia. *Vrhaspati Tattva (Alih Bahasa)*. Surabaya: Paramita.
- Saniati. 2021. Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius) (Skripsi). Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin
- Saraswati, Swami Prakashanand. 2014. *Kebenaran Sejarah Agama Hindu (Ringkasan Ensiklopedia Otentik dari Hindu Dharma)* (Alih Bahasa: I Ketut Donder). Denpasar: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 2005. *Pātanjali Rāja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sartika, Dewi., Dwi Rizki Nabila Nasution., Hijriyah., dan Siti Nur Aisyah. Filsafat Timur Dan Filsafat Barat (Sebuah Pengantar Perbedaan Kajian Filsafat). *Jurnal Akademika: Kajian Ilmu-Ilmu Sosial, Humaniora Dan Agama*. Vol. 4, No. 2 hal. 75-88.
- Somawati, A. V. (2021). Stoikisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh. *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 5(1), 78-87.
- Suwantana, I Gede. 2023. *Sakti Yoga Saivagama Nusantara*. Badung: Nilacakra.
- Tim Redaksi. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wibowo, A. Setyo. 2023. *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, Cet ke 5, Yogyakarta: PT Kinisus.