TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759

PENGENDALIAN DIRI MENURUT FILSAFAT STOIKISME (ANALISIS TERHADAP BUKU FILOSOFI TERAS KARYA HENRY MANAMPIRING)

Cut Puja Kasma[1], Hasyimsyah Nasution[2], Abrar M. Dawud Faza[3]
UIN Sumatera Utara Medan
cutpuja370@gmail.com ; hasyimsyahnasution@gmail.com

Abstract

In addition to upsetting one's own peace of mind, the development of concern, envy, fear, regret or bitterness, and excessive pleasure also has an impact on those around one. The value of emotional intelligence and self-control in life because these traits help people understand and regulate their own emotions, and because these traits are more strongly correlated with success and intellect. The purpose of this study is to comprehend the nature of self-control and self-control in light of the Stoic philosophy as it is presented in the book Teras Philosophy. This study employs a qualitative approach and the library research method; it is descriptive in character and frequently employs analysis. The findings of this study suggest that the capacity to manage one's own conduct constitutes the essence of self-control. Stoicism teaches self-control and regulation of one's biological, psychological, and behavioral processes. According to philosophy in the book The Terrace Philosophy, one should be able to employ ratios in all of their responses so that they can live a calm and joyful existence free from unpleasant feelings like sadness, rage, resentment, envy, suspicion, and others. The four virtues are honed through life. Wisdom is the capacity to choose the appropriate course of action in any circumstance, Justice is the fair and honest treatment of others, Courage is the determination to act morally, Restraint, moderation, decency, and self-control over impulses and emotions are all examples of self-discipline.

Keywords: *Self-control, Stoicism, Core Philosophy*

Abstrak : Selain mengganggu ketenangan diri sendiri, berkembangnya rasa khawatir, iri hati, takut, penyesalan atau kepahitan, serta rasa senang yang berlebihan juga berdampak pada orang-orang di sekitar seseorang. Nilai kecerdasan emosional dan pengendalian diri dalam kehidupan karena sifat-sifat ini membantu orang memahami dan mengatur emosi mereka sendiri, dan karena sifat-sifat ini berkorelasi lebih kuat dengan kesuksesan dan kecerdasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami hakikat pengendalian diri dan pengendalian diri dalam sudut pandang filsafat Stoa seperti yang disajikan dalam buku Filsafat Teras. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode penelitian kepustakaan; itu bersifat deskriptif dan sering menggunakan analisis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola perilaku sendiri merupakan inti dari pengendalian diri. Stoicisme mengajarkan pengendalian diri dan pengaturan proses biologis,

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

psikologis, dan perilaku seseorang. Menurut filsafat dalam buku The Terrace Philosophy, seseorang hendaknya dapat menggunakan rasio dalam segala tanggapannya agar dapat menjalani kehidupan yang tenang dan gembira, bebas dari perasaan tidak menyenangkan seperti sedih, marah, dendam, iri hati, curiga, dan lain-lain. Keempat kebajikan itu diasah sepanjang hidup. Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk memilih tindakan yang tepat dalam keadaan apa pun, Keadilan adalah perlakuan yang adil dan jujur terhadap orang lain, Keberanian adalah tekad untuk bertindak secara moral, Pengendalian diri, moderasi, kesopanan, dan pengendalian diri terhadap dorongan hati dan emosi adalah contohnya. disiplin diri.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Stoakisme, Filosofi Teras

PENDAHULUAN

Pengendalian diri, atau pengendalian diri sebagaimana didefinisikan oleh Averill, adalah kapasitas untuk mengubah perilaku, kapasitas untuk mengendalikan hal-hal yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan kapasitas untuk mengembangkan kapasitas diri untuk mengikuti keyakinannya. Kapasitas seseorang untuk menekan keinginan yang bertentangan dengan perilaku yang tidak konsisten. dengan norma-norma sosial. Salah satu metode pengelolaan emosi yang diapresiasi oleh aliran stoicisme adalah berhenti sejenak untuk mempertimbangkan segala sesuatunya secara menyeluruh. Jika kita tersinggung oleh tindakan atau perkataan orang lain, itu sepenuhnya tanggung jawab kita sendiri, kemarahan kita lebih berbahaya daripada pelanggaran awal, dan kadang-kadang ada orang dalam hidup yang tidak bisa dipercaya.

Pandangan hidup yang optimis, keterbukaan terhadap perubahan, rasa keterlibatan dalam segala hal yang dilakukannya, dan kemampuan mengendalikan peristiwa, semuanya berkontribusi pada ketahanan seseorang terhadap stres. Seseorang yang melihat stres sebagai sebuah tantangan lebih cenderung menjadikan peristiwa-peristiwa yang menguntungkan dan mengurangi stres. Di sini, ketabahan adalah cara untuk mendapatkan kepuasan, kedamaian, kemandirian dari perasaan tidak menyenangkan, dan kendali atas nafsu makan yang membuat stres. (Wahyuni Hairunni'am., dkk, 2022)

Ada faktor-faktor yang berada dalam kendali kita dan ada pula faktor-faktor yang berada di luar kendali kita. Ide ini dikenal sebagai "dikotomi kontrol". Bisa dibilang gagasan mendasar ini—bahwa ada aspek kehidupan yang bisa kita kendalikan dan ada yang tidak bisa kita kendalikan—dimiliki oleh semua filsuf Stoa. Apa yang didefinisikan oleh kaum Stoa termasuk dalam dua kategori ini. (Henry Manampiring, 2019) "Hidup selaras dengan alam" adalah prinsip utama filsafat Stoa, yang mengutamakan akal atau rasionalitas.

Mirip dengan filsafat Stoa, Islam sangat menjunjung tinggi penggunaan logika. Islam sangat menjunjung tinggi akal sebagai sarana memperdalam keimanan dan mencapai ketenangan jiwa. Mengenai pengelolaan emosi yang tidak menyenangkan, sikap tabah sejalan dengan ajaran Islam lainnya, dan jika sikap tabah menganut amor fati, maka Islam menganut sikap menghargai. Pentingnya mengelola emosi pada tingkat pribadi karena kecerdasan emosional memungkinkan seseorang memahami dan memproses emosinya sendiri secara efektif, dan mengelola emosi lebih penting untuk kesuksesan daripada mengatur kecerdasan. Pengendalian emosi yang baik diperlukan dalam hubungan interpersonal.

Di sini, manajemen emosi yang baik mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami emosi orang lain dan mengendalikan emosinya sendiri agar dapat menempatkan diri pada posisi terbaik dan memperlakukan orang lain serta diri sendiri dengan baik. (Achmad Syarifuddin dan Hartika Utami,Ayu Mayasari, 2021) Emosi negatif yang berhubungan dengan rasa khawatir dapat dikenali dan diatasi dengan menggunakan ide Stoic atau Filsafat Inti. Kekhawatiran, iri hati, ketakutan, penyesalan atau kepahitan, serta rasa senang yang berlebihan tidak hanya mengganggu ketenangan batin diri sendiri, namun juga berdampak pada orang lain disekitarnya.

Kaum Stoa memperkenalkan aliran filsafat Yunani Kuno yang dikenal sebagai stoisisme. Dengan memisahkan elemen kebahagiaan ke dalam dua kategori—elemen yang dapat dikelola dan elemen yang tidak dapat dikontrol—mereka melihat tingkat kebahagiaannya. Sebuah teori yang mengkategorikan hal-hal dalam hidup menjadi dua kategori: hal-hal yang dapat dikendalikan dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Stoicisme, seseorang harus berkonsentrasi pada sesuatu yang berada di bawah kendali langsungnya, seperti pemikirannya sendiri. Pikiran dan tindakan orang lain, keadaan lahir, ras, orang tua, popularitas, dan faktor lainnya tidak dapat dikendalikan.

Komponen ketiga dalam "trikotomi pengendalian" kedua, yang membedakannya dari yang pertama, adalah apa yang sebagian dapat kita kendalikan dan terapkan dengan memisahkan tujuan internal dari hasil luar. Stoicisme mampu membedakan antara peristiwa dan fakta, pandangan, dan penilaian impersonal, yang sering kali menjadi penyebab perasaan tidak menyenangkan. (Ajeng Maelany, 2022). Penulis berupaya menggali lebih dalam guna menarik kesimpulan tentang bagaimana mengelola diri sesuai dengan filosofi dasar.

METODE

Kajian ini akan membahas pengendalian diri dalam filsafat Stoa, yang dapat mengubah pola pikir menjadi lebih masuk akal, seperti yang ditunjukkan dalam rumusan masalah. Penelitian semacam ini menggunakan metodologi kualitatif dan melibatkan penelitian kepustakaan. Saat melakukan penelitian, koleksi buku, jurnal, catatan, dan makalah penelitian perpustakaan digunakan sebagai sumber informasi utama. sedangkan pendekatan kualitatif adalah metodologi penelitian deskriptif yang sering menggunakan analisis. Pengumpulan data merupakan langkah awal dalam proses analisis data, yang kemudian dilanjutkan dengan penyaringan data, klasifikasi, penarikan kesimpulan, dan pengujian ulang untuk menyempurnakan dan memperluas bukti yang menjadi landasan dalam mencapai kesimpulan.

HASIL

1. Hakikat Pengendalian Diri Dalam Buku Filosofi Teras

Berk mendefinisikan pengendalian diri sebagai kapasitas individu untuk menekan keinginan yang bertentangan dengan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Pengendalian diri, menurut Kartono, adalah kemampuan mengendalikan tindakan seseorang. (Kartono, K, 2000) Kata Nafs (jiwa) yang berarti pengendalian diri merupakan salah satu tanda dari pola pikir tersebut. Kata "ruh," yang juga berarti "roh" dan "nafas" dan, lebih umum, "diri" dalam bahasa Arab, digunakan untuk menggambarkan jiwa yang melekat.

Nafs juga dapat dianggap sebagai unsur manusia yang menimbulkan tingkah laku. Secara umum, jika berbicara tentang manusia, istilah "nafs" mengacu pada potensi baik dan buruk dalam diri setiap individu. Bisa juga diartikan sebagai upaya menjaga pengendalian diri dalam menghadapi nafsu, emosi, dan faktor lain yang mungkin berdampak buruk di kemudian hari. (Burlian, P, 2013) Filosofi Stoa dapat digunakan untuk memahami pengendalian diri. Langkah pertama menuju kebahagiaan, menjadi orang yang sempurna, menjalani kehidupan terbaik yang bisa dibayangkan, dan menjalani kehidupan sebagai manusia seharusnya adalah pengendalian diri dalam disiplin ini.

Jika gagasan ini dikaji lebih jauh, maka dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi masyarakat modern dalam mencapai ketenangan dan kesenangan. Topik apa saja yang dibahas dalam pembahasan filsafat stoic tentang pengendalian diri manusia ini, dan apa yang menjadi tujuan utama berkembangnya pengertian pengendalian diri dari kedua

disiplin ilmu tersebut? untuk mempertahankan gagasan filosofi Stoa tentang relevansi pengendalian diri untuk diskusi saat ini. Menurut Setyo Wibowo, kebahagiaan dalam filsafat Stoa adalah "secara logis negatif" yang diartikan sebagai tidak adanya penderitaan, tidak adanya emosi yang kesal, dan tidak adanya berbagai nafsu seperti amarah, kekecewaan, kekesalan, kepahitan, dan iri hati. (Henry Manampiring, 2019)

Kaum Stoa berpendapat bahwa bukanlah peristiwa itu sendiri yang membuat kita merasakan sesuatu; sebaliknya, ini adalah cara kita memandang atau menafsirkan suatu peristiwa. Kebahagiaan memiliki makna tersendiri dalam pembahasan kebahagiaan, khususnya dalam aliran Stoicisme. Tidak adanya emosi yang tidak menyenangkan atau ungkapan "kita bebas dari emosi atau perasaan gelisah" adalah cara kaum Stoa mendefinisikan kebahagiaan. Perasaan negatif merupakan penilaian bahwa ada sesuatu yang tidak diinginkan. Ada konsep yang dikenal dengan keinginan, kemauan, hasrat, nafsu, dan pemikiran dalam rasio.

Mengingat hal ini, dapat dikatakan bahwa perasaan tidak menyenangkan bukanlah hal yang tidak masuk akal. Emosi adalah sejenis rasionalitas yang dihasilkan dari rasio, namun rasionalitas mempunyai kelemahan. Rasio yang salah dan salah membaca situasi menimbulkan emosi negatif. Kaum Stoa menganjurkan untuk tidak mendasarkan kebahagiaan pada keadaan yang tidak dapat dikendalikan. Namun itu tidak berarti Anda harus mencoba mengelolanya; sebaliknya, ini berarti Anda harus menanganinya dengan menerapkan kebijakan. Konsep kebahagiaan Stoic juga menginstruksikan orang untuk membuat keputusan secara sadar tentang perilaku mereka. (Eventus Ombri Kaho, 2023)

2. Konsep Pengendalian Diri Dalam Buku Filosofi Teras Dipandang Perspektif Stoikisme

Stoicisme sebagai cara berpikir dan bertindak sangat penting untuk meletakkan dasar bagi kehidupan yang memuaskan, terutama dalam hal pengendalian diri dan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Stoicisme menekankan pada pengendalian diri, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat dipengaruhi oleh subjek. Kunci kebahagiaan adalah memiliki pengendalian diri yang baik. Menurut filosofi Teras, kita semua harus berusaha hidup dengan arete/kebajikan/kebajikan. Kehidupan yang tenang, tenteram, dan tangguh akan menyusul, serta kemampuan mengendalikan emosi yang tidak menyenangkan. (Henry Manampiring, 2019)

Kaum Stoa memandang gagasan mengharapkan adanya alternatif terhadap keadaan yang ada saat ini sebagai sesuatu yang menindas. Semakin banyak waktu yang kita habiskan untuk berharap berada di tempat lain, dalam keadaan lain, atau melakukan sesuatu yang sama sekali berbeda, kita menjadi semakin fokus. Perlu diingat bahwa menurut Stoicisme, segala sesuatu di alam semesta saling berhubungan dan memiliki keteraturan tertentu. Ini mengacu pada semua peluang yang ada untuk menghargai dan menikmati saat ini. "Hidup selaras dengan alam" adalah prinsip utama ketabahan. Tunggu sebentar jika Anda langsung tertidur atau langsung teringat membuang sampah sembarangan setelah mendengar hal ini. Stoicisme tidak membatasi hidup selaras dengan alam hanya pada menjaga keharmonisan dengan lingkungan. Menurut paham stoicisme, seluruh kosmos dan seluruh makhluk di dalamnya merupakan bagian dari alam yang lebih besar dari lingkungan secara keseluruhan. (Henry Manampiring, 2019)

Menurut Manampiring, emosi negatif kita merupakan hasil "representasi otomatis" terhadap situasi tertentu. Ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menafsirkan sesuatu secara aktif, seseorang dapat dengan mudah mengidentifikasi perasaan sedih, marah, dan emosi negatif lainnya. Dengan mengingat hal ini, kita dapat menjelaskan fenomena apa pun dengan cara yang rasional dan menggunakan bahasa yang sesuai dengan sifat manusia. Jika kamu tidak menggunakan akal, kamu tidak akan sama dengan binatang. Filsuf Stoa menjelaskan bahwa asumsi-asumsi, rumor, dan persepsi terhadap diri sendiri yang banyak terdapat pada kendala-kendala dalam diri sendirilah yang pada akhirnya menimbulkan rasa cemas dan kekhawatiran yang berasal dari luar diri sendiri.

Segala emosi negatif, termasuk perasaan tenang dan damai, mungkin selalu diciptakan oleh diri sendiri tanpa harus menunggu kehidupan menawarkan sesuatu yang positif ketika seseorang mampu mengendalikan pikiran dan persepsinya. Stoicisme memiliki konsep yang dikenal sebagai "praktik kemiskinan" yang dapat membantu kita menghadapi tantangan dan mengajarkan kita untuk menghargai apa yang sudah kita miliki. Penderitaan mengajarkan kita untuk mempertimbangkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi saat ini.

Praktik penderitaan ini memaksa diri sendiri untuk menanggung rasa sakit tubuh—bukan melalui penyiksaan, melainkan dengan memilih menjalani kehidupan yang jauh lebih tidak nyaman dibandingkan apa yang dianggap normal. Manampiring mengutip perkataan William Irvine yang mengatakan bahwa mempraktikkan penderitaan dapat meningkatkan rasa percaya diri, memungkinkan kita menahan bencana dengan semangat dan tekad. Selain

itu, cara ini dapat mencegah adaptasi hedonis yang sering disebut dengan "adaptasi kebahagiaan".

Hanya dari dalam dirilah kebahagiaan sejati dapat dicapai. Di sisi lain, kita tidak bisa mengandalkan kekuatan luar untuk memberi kita kebahagiaan dan ketenangan sejati. Kebahagiaan, menurut kaum Stoa, bergantung pada keadaan di luar kendali kita. perilaku orang lain, kepercayaannya, status dan popularitasnya (yang dipengaruhi oleh orang lain), kekayaannya, dan banyak hal lainnya—tidak rasional. (Henry Manampiring, 2019)

Mulai dari pilihan-pilihan "kecil"—seperti panik ketika melihat ada penjualan sepatu di mall (penafsiran otomatis yang harus ditolak)—dan beralih ke pilihan-pilihan "besar", seperti diajak menikah di usia muda, hingga kehidupan. peristiwa yang mengguncang kita, seperti PHK atau kematian anggota keluarga dekat yang tidak terduga. Memberi pikiran Anda kesempatan untuk bernalar hampir selalu lebih baik daripada membiarkannya terus-menerus didorong ke arah yang berbeda oleh emosi. (Henry Manampiring, 2019)

Prinsip-prinsip panduan Stoicisme harus dipraktikkan agar dapat memahami makna sebenarnya. Ide-ide ini meliputi:

a. *Discipline of Desire*. Pengendalian keinginan. Kita semua harus mampu mengendalikan cita-cita, hawa nafsu, dan keinginan kita. Kita hanya boleh menginginkan hal-hal yang berada dalam kendali kita dan menahan diri dari mengingini hal-hal yang berada di luar kendali kita. Proses ini dimulai dengan kesadaran menyeluruh akan dikotomi kendali. Adalah sehat untuk ingin menggunakan penilaian, logika, dan tindakan kita sendiri. Sebaliknya, kekayaan, ketenaran, kecantikan, dan kesenangan materi lainnya tidak bersifat materi, dan sebaiknya kita menahan keinginan kita terhadap hal-hal tersebut (atau mengambil risiko menjadi budaknya dan mengalami kehidupan yang tidak bahagia). Menerima keadaan di luar kendali kita juga merupakan bagian dari disiplin ini (ingat amor fati). Di sini, keberanian dan kesederhanaan adalah nilai-nilai yang penting.
b. *Discipline of Action*. Cara kita berhubungan dengan orang lain adalah melalui disiplin tindakan dan perilaku kita. Di sini, penting untuk mengingat prinsip lingkaran Hierocles, fakta bahwa manusia adalah makhluk sosial, dan bagaimana kita harus memperlakukan orang lain dengan hormat tanpa memandang etnis, agama, ras, atau kebangsaannya. Selain itu, ajaran Marcus Aurelius menginspirasi

dan bertahan (saling menguatkan atau bertoleransi terhadap orang lain). Keadilan, atau memperlakukan orang lain sebagaimana layaknya mereka diperlakukan, adalah nilai utama dalam hal ini.

c. *Discipline of Assent/Judgement*. Disiplin ini berfokus pada kapasitas manusia untuk mengatur penilaian, interpretasi, dan pandangan. Apakah kita mampu membedakan kebenaran dari pandangan atau penilaian subjektif kita saat menyaksikan atau mengalami suatu peristiwa atau perlakuan dari orang lain, ataukah kita mudah terpengaruh oleh penafsiran yang salah dan terus larut dalam emosi yang tidak menyenangkan? Kebajikan yang digunakan di sini adalah kebijaksanaan.

Menurut Stoicisme, tujuan dari pengendalian diri adalah agar manusia mampu menyikapi suatu hal secara rasional sehingga keputusannya dan cara bereaksinya terhadap suatu kejadian sama-sama tidak memberatkan. Karena masyarakat sadar bahwa ada beberapa faktor di luar kendalinya yang tidak dapat diubah selain dengan mengubah persepsinya sendiri, hal ini juga dimaksudkan untuk mencegah masyarakat terus-menerus bereaksi negatif terhadap kejadian eksternal yang tidak menyenangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, Martin Seligman menjelaskan pengendalian diri sebagai upaya untuk mengurangi emosi buruk sehingga orang dapat merasakan perasaan positif sebagai hasil dari melatih pengendalian diri dan menemukan kebahagiaan. Hasilnya, terdapat konsistensi antara pemahaman Martin Seligman dan Filsafat Teras tentang kebahagiaan.

KESIMPULAN

Kemampuan mengendalikan tindakan seseorang merupakan inti dari pengendalian diri. kendali atas proses internal seseorang—proses fisik, emosional, mental, dan psikologis—dengan kata lain, proses yang membentuk identitas seseorang. Sikap pengendalian diri dapat dipandang sebagai tanda jiwa manusia yang mampu menghasilkan perilaku baik dan jahat, atau dapat diartikan sebagai upaya melakukan pengendalian diri terhadap keinginan, emosi, dan faktor lainnya. yang mungkin mempunyai dampak negatif di kemudian hari. Menurut filsafat Stoic yang dipaparkan dalam buku Filsafat Teras, pengendalian diri adalah kemampuan menyikapi segala sesuatu secara rasional sehingga respons seseorang terhadap suatu peristiwa atau keputusan tidak memberatkan. Tujuan utama Stoicisme adalah menjalani kehidupan tanpa emosi.

DAFTAR PUSTAKA

Aurelius, M. (2002). *Meditations*. Translated by Gregory Hays. *New York, NY: Modern Library*.

Bakker, A., & Zubair, A. C. (2007*). Metodologi penelitian filsafat.*

Bakri, S. (2018). *Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Alakhlaq. Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, *15*(1).

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self*. Regulation, 11.

Burlian, P. (2013). *Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazālī*. Jurnal Theologia, 24(2).

Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti, Y. (2022). *Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring*. Jurnal Riset Agama, 2(1).

Fitri, H. U., Syarifuddin, A., & Mayasari, A. (2021). *Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring*. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 3(2).

Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022, October). *Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisisme.* In Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies (Vol. 1, No. 1).

Hamali, S. (2015). *Asketisme Dalam Islam Perspektif Psikologi Agama*. Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, 10(2).

Hengo, M. G., Ndoen, W. M., & Amtiran, P. Y. (2021). *Dampak Materialisme, Pengendalian Diri Dan Motivasi Pada Perilaku Pengelolaan Keuangan Keluarga*. JOURNAL OF MANAGEMENT Small and Medium Enterprises (SME's), 14(1).

Kaufmann, W., & Hollingdale, R. J. (1968). *The will to power*. New York: Vintage.

Maelany, A. (2022, June). *Realisasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf.* In Gunung Djati Conference Series (Vol. 9)

Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas.

Manampiring, H. (2020). *The Alpha Girl's Guide*. GagasMedia.

Wattimena, R. A. (2007). *Antara Keutamaan dan Kepantasan Adam Smith dan Filsafat Stoa*. MELINTAS, 23(2).

Zulfah, Z. (2021). *Karakter: Pengendalian Diri*. Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam, 1(1).