

## Melawan Baper

(Roma, ssc)

Manusia adalah makhluk yang mempunyai afeksi atau makhluk merasakan (Homo Sentiens) yaitu segala macam perasaan yang merasuki kehidupan manusia dan mendorong tindakan kita. Karakteristik afeksi manusia adalah bertahan lama, mendalam, dan membentuk kepribadian. Dalam berinteraksi dengan orang lain, seringkali juga kita menggunakan perasaan atau afeksi kita. Bahkan sering kali kita mengalami berbagai gejala perasaan dalam hidup kita misalnya merasa sedih, gembira, tersinggung, marah, galau, dll. Semuanya itu adalah bagian dari hidup manusia yang tidak bisa kita hindarkan dan sebagai orang beriman, kita menyadari bahwa afeksi dan perasaan itu adalah juga anugerah Allah.

“Melawan Baper” bukan berarti saya ingin mengajak kita untuk menyangkal perasaan kita. Bukan juga memandang negatif perasaan-perasaan kita sehingga harus dilawan dan ditolak. Yang saya maksudkan dari judul “melawan baper” adalah perasaan-perasaan kita yang sudah berlebihan yang kemudian menciptakan emosi-emosi negatif dalam diri kita. Kita harus sadar bahwa manusia itu multidimensi yang bukan hanya dikendalikan oleh afeksi atau perasaan saja melainkan juga adalah makhluk berpikir, makhluk religius, makhluk sosial, makhluk bekerja, dll. Maka dari itu, orang harus hidup selaras dan seimbang dengan berbagai dimensi tersebut. Jika sesuatu itu sudah sangat berlebih maka menimbulkan efek yang tidak baik bagi diri kita. Misalnya saja kalau saya selama hidup mengkonsumsi *emping* secara berlebihan maka sesuatu yang berlebihan itu bisa menyebabkan asam urat, dsb. Begitu juga dengan afeksi atau perasaan. Jika kita hanya menilai hidup diri sendiri atau orang lain dengan selalu menggunakan perasaan yang berlebih maka akan menimbulkan emosi-emosi negatif dalam diri kita. Pertanyaannya adalah bagaimana kita bisa melawan perasaan-perasaan atau emosi-emosi negatif yang berlebihan ini? Tulisan ini ingin menjawab pertanyaan itu. Saya menggunakan dari perseptif Filsafat Stoa dalam buku *Filosofi Teras* yang ditulis oleh Henry Manampiring.

## Baper

*Baper* (bawa perasaan) adalah istilah yang sudah populer dan familiar di antara kita. Kata *baper* sekarang lebih sering digunakan dan ditujukan kepada orang yang mudah tersinggung atau marah, akibat “terlalu mengambil hati” atau “terlalu peduli” terhadap seseorang atau sesuatu<sup>1</sup>. *Baperan* merupakan istilah yang sering muncul ketika seseorang terlalu sensitif dan reaktif terhadap stimulus yang ada di sekitarnya. Walaupun bukan termasuk gangguan kepribadian yang cukup serius, tapi ilmu psikiatri punya istilah sendiri untuk mendefinisikan orang *baper* yang seringkali disebut HSP atau *Highly Sensitive Person*<sup>2</sup>. Meski memiliki kepekaan seperti orang yang berempati tinggi, orang yang *baperan* kurang bisa memahami orang lain dan cenderung hanya berfokus pada diri mereka sendiri. Tanpa kita sadari, sebenarnya juga kita seringkali *baperan* dalam menanggapi seseorang atau sesuatu. Karena mengendepankan perasaan yang terlalu berlebihan dan tanpa kendali, maka muncul emosi-emosi yang negatif seperti marah-marah, ngomel, ngambek, dll. Karakteristik orang yang sering *baperan* adalah secara emosional lebih reaktif, sensitif, kesulitan untuk memahami hal dari sudut pandang yang berbeda, cenderung subjektif dan kurang bisa berpikir objektif mengenai suatu permasalahan, sering menghindari kritik, rentan terkena kecemasan dan depresi, dan sulit menerima perubahan yang mendadak<sup>3</sup>. Filsafat Stoa mengatakan bahwa sumber dari emosi negatif itu bukanlah peristiwa-peristiwa dalam hidup, tetapi persepsi/anggapan/pendapat kita sendiri atas peristiwa tersebut. Lalu bagaimana supaya kita bisa menghadapi diri kita yang sering *baperan* itu? Filsafat Stoa menawarkan beberapa tips untuk menghadapi diri kita yang sering *baperan*. Tujuannya adalah memberikan cara latihan mental supaya kita memiliki syaraf titanium dan tidak gampang KO terkapar *kesamber* galau dan *baperan*<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> “Salahkah Baper” Diakses dari <https://lpmprofesi.com/2018/03/salahkah-baper/> (10 Juni 2021).

<sup>2</sup> “8 Tanda Tersirat Kalau Kamu Sebenarnya Orang Baperan”, Diakses dari <https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/fajar-laksmi/tanda-tersirat-kalau-orang-baperan-c1c2/1> (10 Juni 2021).

<sup>3</sup> “8 Tanda Tersirat Kalau Kamu Sebenarnya Orang Baperan”, Diakses dari <https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/fajar-laksmi/tanda-tersirat-kalau-orang-baperan-c1c2/8>

<sup>4</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, Kompas, Jakarta 2021, XVII.

## Filsafat Stoa

Filsafat Stoa adalah filsafat etika dan sikap pribadi, yang dapat membantu setiap individu dalam mencapai keadaan tenang (*ataraxia*). *Ataraxia* berarti *not troubled* (untroubled, undisturbed)<sup>5</sup>. Kebahagiaan yang kita bayangkan sebagai jiwa yang tenang dan damai, yang digambarkan kaum Stoa yaitu tiadanya gangguan. Bahagia adalah saat kita tidak terganggu, tiadanya penderitaan, tiadanya emosi, saat kita tidak diganggu oleh nafsu-nafsu seperti amarah, kecewa, rasa pahit, dan rasa iri hati. Emosi-emosi negatif itu bagi kaum Stoa adalah hasil rasio yang salah menilai, yang keliru. Kunci kebahagiaan kaum Stoa adalah manakala kita terhindarkan dari nafsu-nafsu tidak jelas, kecanduan atau *addicted* pada sesuatu, kehilangan kendali, dendam kusumat, kecemasan yang obsesif, rasa kesal berlebih-lebihan yang bisa dirangkum dalam empat jenis emosi negatif: iri hati, takut, rasa kesal atau pahit, rasa senang-nikmat. Singkatnya kaum Stoa menempatkan kebahagiaan dalam ketenangan batin dan bukan hal-hal eksternal. Rasa bahagia tidak sama dengan kenikmatan uang, makan, minum, seks, atau posisi jabatan tinggi serta kekuasaan. Ketenangan batin di atas dapat dicapai lewat askesis (*exercise*, latihan)<sup>6</sup>. Yang terutama ingin dicapai oleh Stoisme<sup>7</sup> adalah *pertama*, hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, *baper*, dan lain-lain). Ketentraman hanya bisa diperoleh dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan. *Kedua*, hidup mengasah kebajikan (*virtues*). Ada empat kebajikan utama menurut Stoisme: 1) kebijaksanaan (*wisdom*) yaitu kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apa pun. 2) Keadilan (*Justice*): memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur. 3) Keberanian (*Courage*): keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar. 4) Menahan diri (*temperance*): disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri atas nafsu dan emosi.

Pertanyaannya adalah bagaimana supaya kita bisa mencapai ketenangan batin? bagaimana agar kita bebas dari emosi-emosi negative? Bagaimana supaya kita bisa hidup dengan kebajikan? Berikut ini pandangan Kaum Stoa

---

<sup>5</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, X.

<sup>6</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, X-XIV.

<sup>7</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 24-25.

untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan itu. *Pertama*, orang harus hidup menurut *Nature* (alam). Bagi kaum Stoa, hidup menurut *nature* itu artinya hidup dengan menggunakan kemampuan akal budi, nalar, dan rasio. Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya yaitu makhluk bernalar. Ini yang membedakan kita dengan binatang. Kalau kita tidak menggunakan nalar kita, maka kemungkinan kita rentan tidak bahagia. Misalnya: kita memposting sesuatu yang bernuansa provokatif di grup-group whatsapp dan langsung marah-marah, memprovokasi orang dengan komentar-komentar dan segera mem-forward ke banyak orang bahkan mulai saling lapor-melaporkan, dsb. Dari contoh ini, bagi kaum Stoa, orang-orang tersebut tidak menggunakan nalar/rasio dan hanya mengikuti hawa nafsu. Kaum Stoa menganjurkan supaya setiap manusia itu hidup menurut kodratnya yaitu sebisa mungkin di setiap situasi hidup, kita tidak kehilangan nalar kita dan berlaku seperti binatang yang akhirnya berujung kepada ketidakbahagiaan<sup>8</sup>. Singkatnya, kita dalam hidup menggunakan nalar kita agar tidak mudah *baperan*. *Kedua*, Mengendalikan hal-hal yang berada di bawah kontrol kita. Kaum Stoa mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari "*things we can control*", hal-hal yang dibawa kendali kita. Hal-hal yang berada di bawah kendali kita adalah pertimbangan, opini atau persepsi kita, keinginan kita, tujuan kita, segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri<sup>9</sup>. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari dalam. Sebaliknya menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan dan lainnya adalah irasional<sup>10</sup>. Maka kalau orang yang sedang baperan itu adalah mereka yang sedang dikendalikan oleh perlakuan dan opini orang lain. Padahal menurut kaum Stoa *ngapain* kita memfokuskan pada perlakuan dan opini orang lain *toh* itu diluar kendali kita. Kebahagiaan sejati itu tidak datang dari hal-hal yang berada di luar kendali kita tetapi di bawah kendali kita. Maka kaum Stoa mengajak kita untuk memfokuskan pada diri kita jangan pada opini dan perlakuan orang lain terhadap kita.

---

<sup>8</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 32-34.

<sup>9</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 44.

<sup>10</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 45.

Berikut ini langkah yang bisa diambil saat kita mulai merasakan emosi-emosi negatif (mau mengamuk, sedih, baper, frustrasi, putus asa, dll). Langkah yang bisa kita lakukan dalam menghadapi situasi-situasi seperti itu adalah dengan memakai langkah STAR (Stop, Think & Assess, Respond)<sup>11</sup>. **Pertama**, Stop (berhenti). Kalau kita merasakan emosi negatif hal pertama yang dilakukan adalah berhenti. Anggap saja kita berteriak “time out” di dalam hati. Sebagaimana orang yang lari dan kecapean, ia harus berhenti memulihkan tenaganya. **Kedua**, Think & Assess (dipikirkan dan dinilai). Setelah kita berhenti sejenak, kita diajak untuk berpikir secara rasional supaya mengalihkan kita dari emosi-emosi negatif. Kemudian kita mulai menilai dengan bertanya apakah emosi saya ini terjadi karena sesuatu yang di dalam kendali saya atau di luar kendali saya? Contoh: menunggu teman untuk *meeting* tapi temannya telat datang. Kita mulai gusar dan kesal. Tetapi dari pada marah-marah, lebih baik alihkan untuk mencari solusi. **Ketiga**, Respond. Sesudah kita berhenti sejenak, menggunakan nalar, menilai situasi, dan ketika emosi sudah sedikit menurun baru kita memikirkan respon apa yang akan kita berikan. Respon ini adalah hasil penggunaan nalar/rasio sebaik-baiknya, dengan prinsip bijak, adil (fair), menahan diri (tidak terbawa perasaan emosi, dan berani (courage). Kerangka STAR ini bisa dipakai dalam situasi apapun apalagi pada saat kita mulai merasakan emosi-emosi negatif, *baperan*, dll.

Lalu bagaimana kalau kita hidup di antara orang-orang yang menyebalkan? Filosofi Teras mengatakan bahwa orang-orang yang menyebalkan itu di luar kontrol kita. Kita tidak bisa mengendalikan perilaku orang lain, tetapi kita sepenuhnya bisa menentukan apakah kita akan terganggu atau tidak oleh perilaku orang lain. Perilaku orang lain masuk dalam kategori *indifferent*, yang artinya tidak punya pengaruh kepada kebahagiaan kita. Maka, aneh kalau kita terganggu oleh perilaku menyebalkan dari orang lain, padahal mereka sesungguhnya tidak punya pengaruh apa-apa pada kita<sup>12</sup>. Orang lain tidak bisa membuat kita merasa terganggu jika kita tidak memberi izin. Kalau kita merasa terganggu dengan orang lain maka sebenarnya kita lah yang mengizinkan. Yang bisa kita lakukan adalah bersikap

---

<sup>11</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 98-101.

<sup>12</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 154.

baik kepada orang lain karena itu pilihan dan di bawah kendali kita dan betapa bodohnya jika saya mengharapkan orang lain harus memberi respon yang sesuai. Maka, *please deh jangan baperan*. Tuhan memberkati.