

Konsep Sikap Bijaksana sebagai Bentuk Pengendalian Emosi dalam Perspektif Taoisme

Nidya Ulfa Riyani

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
nidya53@gmail.com

Abstract

Emotions greatly affect human behavior because humans express themselves through emotions. Emotionally capable humans can understand, know, and handle feelings well. On the other hand, a wise attitude is able to guide a person in dealing with various and complicated life circumstances. This research aims to discuss the teachings of wisdom, especially in Taoism. This research uses qualitative method through literature study. The primary data used is a book entitled "*A Translation of Lao Tzu's Tao Te Ching and Wang Pi's Commentary*" which was translated by Paul J. Lin. The secondary data used as support is an article entitled "*Unsur-unsur Filsafat Manusia yang Terkandung dalam Pemikiran Filsafat Cina dan Manfaatnya bagi Peningkatan Sumber Daya Insani*" written by Lasiyo. The findings of this research show that according to Taoism, wisdom is an attitude that is simple, gentle, natural, humble, and surrenders to the way of the universe. The conclusion of this research is that Taoism is an ancient philosophy that is practical and focuses on human life. Emotional control contained in the teachings of Taoism includes a wise attitude that relies on the role of intuition, passive, and pessimistic by always accepting all things that happen.

Keywords: Emotional Control; Taoism; Wise Attitude

Abstrak

Emosi sangat mempengaruhi perilaku manusia karena manusia mengekspresikan dirinya melalui emosi. Manusia yang cakap secara emosional dapat memahami, mengetahui, dan menangani perasaan dengan baik. Di sisi lain, sikap bijaksana mampu memandu seseorang dalam menghadapi keadaan hidup yang beragam dan rumit. Penelitian ini bertujuan untuk membahas ajaran sikap bijaksana khususnya dalam Taoisme. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi

pustaka. Data primer yang digunakan, yaitu buku berjudul “*A Translation of Lao Tzu’s Tao Te Ching and Wang Pi’s Commentary*” yang diterjemahkan oleh Paul J. Lin. Data sekunder yang digunakan sebagai pendukung, yaitu artikel berjudul “*Unsur-unsur Filsafat Manusia yang Terkandung dalam Pemikiran Filsafat Cina dan Manfaatnya bagi Peningkatan Sumber Daya Insani*” yang ditulis oleh Lasiyo. Temuan dari penelitian ini bahwa menurut Taoisme, sikap bijaksana adalah sikap yang sederhana, lemah-lembut, alamiah, rendah hati, dan berserah diri pada jalan alam semesta. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa Taoisme merupakan filsafat kuno yang bersifat praktis dan memusatkan perhatian pada kehidupan manusia. Pengendalian emosi yang terdapat dalam ajaran Taoisme meliputi sikap bijaksana yang mengandalkan peranan intuisi, pasif, dan pesimis dengan senantiasa menerima semua hal yang terjadi.

Kata Kunci: Pengendalian Emosi; Sikap Bijaksana; Taoisme

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki akal pikiran dan perilaku untuk mewujudkan kebutuhannya. Perilaku manusia tersebut tidak terlepas dari apa yang dirasakan, dilihat, didengar, dan dialami oleh manusia (Suryatni, 2015). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi manusia dalam berperilaku baik adalah kecerdasan emosional. Melalui kecerdasan emosional, mereka dapat terhindar dari perilaku yang memberikan dampak buruk, baik bagi dirinya maupun lingkungan sekitar (Suryatni, 2015).

Emosi sangat mempengaruhi perilaku manusia karena manusia mengekspresikan dirinya melalui emosi. Selain itu, emosi juga membantu manusia dalam pembentukan karakter diri mereka yang tidak mungkin terlepas dari pengaruh lingkungan, genetika, dan pengalaman (Suryatni, 2015).

Manusia yang cakap secara emosional dapat memahami, mengetahui, dan menangani perasaan dengan baik. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional dapat menyelesaikan masalah dengan pikiran yang jernih karena nalar mereka tidak terpengaruh oleh nafsu atau emosi yang tidak stabil (Suryatni, 2015). Agar manusia dapat mengendalikan emosinya dengan baik, dibutuhkan solusi salah satunya, yaitu dengan menerapkan sikap bijaksana.

Kebijaksanaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai suatu kecakapan seseorang dalam bertindak apabila sedang menghadapi kesulitan. Penelitian yang dilakukan oleh Riana Sahrani dengan melibatkan 349 remaja dari usia 15 sampai 21 tahun, ditemukan tiga

faktor yang mempengaruhi kebijaksanaan diantaranya, yaitu berpikir cerdas, kepribadian positif, dan keterandalan dalam bertindak (Sahrani, 2019).

Jadi kebijaksanaan adalah kemampuan seseorang yang cakap dalam menyikapi permasalahan yang terjadi padanya. Manusia bijaksana adalah dia yang cermat dan berhati-hati dalam mengambil keputusan. Dia senantiasa menggunakan akal sehatnya dan memandang dunia dari berbagai sudut pandang.

Tingkat kesejahteraan manusia yang bijaksana biasanya tinggi. Dia dapat menilai dan memberi makna dengan baik dari setiap kesulitan. Ketika menghadapi kesulitannya, dia akan selalu menerima dan optimis bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Kebijaksanaan meliputi tindakan yang mempertimbangkan kesejahteraan dan mampu menangani apapun dengan pikiran yang tenang (Macdonald, 2001).

Ajaran tentang sikap bijaksana terdapat juga dalam Filsafat Taoisme. Adapun beberapa penulis yang melakukan penelitian terhadap ajaran Taoisme di antaranya, pertama, artikel berjudul "*Manusia Bijaksana Menurut Taoisme*" yang ditulis oleh Djoko Pitoyo dalam Jurnal Filsafat. Kedua, artikel berjudul "*Ajaran Taoisme dan Mistisisme Islam*" yang ditulis oleh Toha Rudin dalam Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains. Ketiga, artikel berjudul "*Etika Natural Taoisme dan Implementasinya*" yang ditulis oleh Iriyanto Widisuseno dalam Jurnal Humanika.

Beberapa penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya, belum ada yang secara spesifik membahas sikap bijaksana sebagai bentuk pengendalian emosi. Maka dari itu studi ini dilakukan untuk mengetahui ajaran sikap bijaksana yang terdapat dalam Taoisme.

Emosi yang dapat mempengaruhi perilaku manusia membuat penulis tertarik untuk membahas sikap bijaksana sebagai solusi yang dapat membantu seseorang dalam mengendalikan emosinya. Sikap bijaksana diterapkan supaya manusia mampu bertahan meskipun dalam situasi yang paling sulit. Penelitian ini berpijak pada paradigma bahwa sikap bijaksana dapat membantu manusia dalam menanggapi peristiwa hidup dengan baik sehingga memiliki emosi yang stabil.

Dalam ajaran Taoisme disebutkan bahwa manusia harus meyakini dengan adanya hukum alam semesta. Segala sesuatu terjadi secara alamiah dan manusia senantiasa berubah mengikuti perubahan alam. Taoisme mengajarkan manusia untuk hidup sederhana, natural, dan alamiah. Manusia hendaknya menghindari tindakan yang berlebihan dengan hidup mengikuti *Tao* (jalan) (Lasiyo, 1999).

Hidup berdampingan dengan alam dan tidak melakukan hal yang bertentangan dengan alam merupakan ciri ajaran Taoisme. Manusia harus hidup menurut pembawaan alamiahnya dengan menerima apa yang telah diberikan oleh hidup dan memanfaatkannya dengan baik. Manusia

hendaknya bertindak dengan wajar dan secukupnya agar tujuan yang diinginkan dapat dicapai secara optimal (Lasiyo, 1999). Sikap seperti itu akan menimbulkan keharmonisan antara alam dan manusia.

Dari penjelasan tersebut, terlihat bahwa ajaran Taoisme mencerminkan sikap bijaksana yang dapat diterapkan secara praktis pada kehidupan semua orang dan mampu membuat manusia mengendalikan emosinya dengan baik. Taoisme juga berfokus pada bagaimana cara menjalani kehidupan yang baik. Maka disini penulis membatasi permasalahan pada ajarannya yang menganjurkan manusia untuk bersikap bijaksana.

Jika terdapat anjuran untuk bersikap bijaksana, maka didapati pertanyaan seputar permasalahan, yaitu: 1) apa yang dimaksud dengan pengendalian emosi? 2) bagaimana pengertian dari sikap bijaksana? 3) bagaimana sikap bijaksana yang diajarkan oleh Taoisme sebagai bentuk pengendalian emosi? Agar persoalan tersebut dapat terjawab, maka dalam tulisan ini perlu dikaji: 1) pengertian dari pengendalian emosi; 2) pengertian dari sikap bijaksana; 3) ajaran Taoisme tentang sikap bijaksana sebagai bentuk pengendalian emosi. Sejauh penelusuran penulis, literatur yang membahas Taoisme di Indonesia masih sedikit. Oleh karena itu, selain menambah sumbangan kepustakaan wacana filsafat, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah ilmu pengetahuan khususnya tentang Taoisme.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang yang diamati (Saat & Mania, 2020). Metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Data hasil penelitian kualitatif berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan (Siyoto & Sodik, 2015).

Tahapan studi pustaka dilaksanakan dengan mengumpulkan sumber kepustakaan berupa primer maupun sekunder (Darmalaksana, 2020). Data-data tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian seperti buku, artikel jurnal, tesis, disertasi, dan tulisan lainnya dijadikan sebagai sumber utama dalam melakukan penelitian.

Data primer yang digunakan, yaitu buku berjudul "*A Translation of Lao Tzu's Tao Te Ching and Wang Pi's Commentary*" yang diterjemahkan oleh Paul J. Lin. Data sekunder yang digunakan sebagai pendukung, yaitu artikel berjudul "*Unsur-unsur Filsafat Manusia yang Terkandung dalam Pemikiran Filsafat Cina dan Manfaatnya bagi Peningkatan Sumber Daya Insani*" yang ditulis oleh Lasiyo serta buku maupun tulisan lainnya yang diperoleh dari kepustakaan dan berkaitan dengan tema penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa dokumenter dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka. Teknik dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh dari dokumen berupa catatan tertulis yang telah berlalu serta kajian literatur yang relevan dan mendukung proses penelitian (W, 2002).

Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan, yaitu 1) Analisis isi: memahami keseluruhan data yang telah dikumpulkan dan memperoleh karakteristik isi pesan yang terkandung dalam data yang telah dipilih; 2) Analisis deskriptif: setelah data dipilih dan diperoleh karakteristik isi data, selanjutnya dilakukan penguraian data mengenai sikap bijaksana menurut Taoisme sehingga dapat diketahui gambaran pemikiran dari aliran tersebut.

Hasil dan Pembahasan

1. Sekilas tentang Pengendalian Emosi

Emosi yang dimiliki manusia terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif berupa kegembiraan, kesenangan, kebahagiaan, semangat, empati, dan simpati. Emosi negatif berupa kecemasan, kegelisahan, kemarahan, kesedihan, rasa benci dan iri, ketakutan, dan kekecewaan. Emosi ini akan berdampak pada persepsi, sikap, dan tingkah laku manusia (Puspita, 2019).

Emosi memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Namun, emosi yang berlebihan akan membahayakan kesehatan fisik maupun psikis manusia (Ulya, Nurliana, & Sukiyat, 2021). Emosi dapat membawa kebaikan, tetapi di sisi lain dapat menghancurkan seseorang dengan mudah tergantung dari bagaimana mengendalikan dan menguasai emosi (Mastiningsih, 2019). Maka dari itu perlu dilakukan pengendalian emosi untuk memberikan dampak positif bagi diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan.

Pengendalian emosi adalah proses mengatur perasaan yang terjadi dalam batin individu (Amanullah, 2022). Hal ini akan mengarahkan pada emosi yang stabil. Kestabilan emosi merupakan keadaan emosi yang baik di mana seseorang mampu untuk menghadapi situasi yang ringan ataupun berat (Ulya et al., 2021). Keadaan emosi yang stabil membuat manusia dapat bertahan terhadap rangsangan yang bersifat emosional sehingga dia tidak mengekspresikan emosinya secara berlebihan (Ulya et al., 2021).

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi mampu memotivasi dirinya sendiri dan cenderung jauh lebih produktif dalam mengerjakan suatu hal (Puspita, 2019). Manusia mampu bertahan dalam menghadapi kekecewaan, mengatur suasana hati, dan tidak berlebihan dalam merespons situasi (Mastiningsih, 2019). Kemampuan mengendalikan emosi

sangat diperlukan khususnya untuk mengurangi ketegangan yang muncul akibat emosi memuncak (Puspita, 2019).

Menjaga emosi agar tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi (Sarnoto & Rahmawati, 2020). Seseorang yang emosinya terkendali memiliki daya tahan lebih tinggi terhadap persoalan yang lebih kompleks dan rumit. Terkadang emosi dapat mengalahkan nalar dan sangat mungkin untuk membahayakan keselamatan diri manusia (Puspita, 2019).

Mengendalikan emosi mampu membuat seseorang untuk lebih cepat kembali dari kesedihan dan perasaan putus asa (Puspita, 2019). Emosi harus dikendalikan agar dapat memberi pengaruh yang positif. Alangkah baiknya jika tidak berlebihan dalam menanggapi emosi positif maupun negatif seperti contoh: ketika sedang merasa senang ataupun sedih, tidak perlu ditanggapi secara berlebihan.

Emosi yang dikendalikan dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang (Puspita, 2019). Oleh sebab itu pengendalian emosi sangat diperlukan karena manusia selalu berhadapan dengan berbagai situasi yang membutuhkan respons emosi yang tepat.

2. Pengertian Sikap Bijaksana

Kebijaksanaan merupakan keahlian manusia yang dapat bertindak dengan mengontrol dirinya sendiri dalam situasi apa pun. Manusia bijaksana mampu mengatasi masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan norma dan interaksi sosial sehingga terciptanya kondisi harmonis antara individu dengan lingkungannya (Sahrani, 2019).

Prinsip kebijaksanaan menggambarkan pemahaman yang mendalam tentang alam, kehidupan, dan masyarakat. Kebijaksanaan adalah kemampuan mengidentifikasi cara yang paling positif dan bermakna dalam merespons masalah dan tantangan (Waton, 2019). Sikap bijaksana mampu membuat manusia memiliki karakter yang berbudi luhur.

Sikap bijaksana dapat dilatih sejak usia remaja. Permasalahan hidup yang menantang, contohnya, membuat remaja berpotensi menjadi bijaksana dengan melakukan refleksi diri. Remaja yang memiliki kebijaksanaan tinggi akan mampu menerima dan menjalani segala hal dalam kehidupan dengan positif dan bahagia sehingga dirinya dapat merasakan kepuasan hidup (Raharja & Indati, 2019). Kepuasan dalam arti ini adalah merasa cukup atas apa yang telah diberikan oleh dunia.

Filsafat adalah ilmu yang mengajarkan tentang kebijaksanaan. Bahkan arti dari kata filsafat itu sendiri secara harfiah adalah cinta kebijaksanaan. Karakteristik pemikiran filsafat yang mendalam, menyeluruh, dan melalui perenungan, menjadikan filsafat dikaitkan sebagai ilmu tentang kebijaksanaan. Berfilsafat berarti melatih diri untuk

bijaksana dalam menyikapi persoalan hidup dan mengambil suatu keputusan (Sesady, 2019). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa filsafat adalah upaya mencapai kebijaksanaan.

Sikap bijaksana dapat dipraktikkan di segala bidang dan situasi kehidupan. Bagi Seneca, tidak ada filsafat tanpa kebaikan, begitupun sebaliknya karena filsafat adalah upaya manusia untuk mendapat kebajikan melalui kebajikan. Kebijaksanaan mencakup cara berpikir, berbicara, dan berperilaku dalam hidup. Titik tolak kebijaksanaan adalah pikiran dan oleh karena itu bagi Seneca, manusia yang bijaksana adalah manusia yang memiliki kebaikan pikiran yang paling sempurna (Waton, 2019).

Socrates mengungkapkan sikap bijaksana adalah satu-satunya kemampuan manusia yang baik dalam semua keadaan. Kita perlu mengetahui bagaimana caranya menghadapi keadaan hidup. Maka dari itu, kita harus memiliki kebijaksanaan yang mampu memandu seseorang dengan baik dalam menghadapi keadaan hidup yang beragam, rumit, dan sering kali bertentangan (Pigliucci, 2017).

Manfaat sikap bijaksana yang dapat diperoleh antara lain adalah baik untuk kesehatan mental, memiliki emosi yang stabil dan kehidupan positif, hingga terciptanya lingkungan yang sejahtera, damai, dan rukun. Penguasaan diri dan kebijaksanaan adalah hal yang digunakan seseorang untuk menjalani kehidupan yang hebat (Holiday & Hanselman, 2016).

3. Sikap Bijaksana sebagai Bentuk Pengendalian Emosi Menurut Taoisme

Taoisme adalah aliran filsafat kuno yang berasal dari Cina dan diperkirakan muncul sekitar abad ke-6 SM. Taoisme didirikan pada masa akhir pemerintahan Dinasti Han Timur. Aliran ini mempelajari kehidupan alam dan ajarannya berdasar pada kesederhanaan sebagai cara untuk menjalani kehidupan yang baik. Kunci dari ajaran Taoisme adalah percaya yang artinya percaya bahwa hidup telah memiliki jalannya masing-masing.

Taoisme mengajarkan manusia untuk hidup dekat dengan alam karena kehidupan terus bergerak dan ada pasang surutnya. Hidup itu bagaikan air yang mengalir sesuai arus, damai, dan fleksibel kemanapun ia mengalir. Jadi, penting bagi manusia untuk senantiasa menerima keadaan karena peristiwa yang terjadi tidak menetap di satu tempat saja, namun berubah seiring berjalannya waktu.

Alam semesta tidak terburu-buru, namun semuanya tercapai tepat pada waktunya. Maka dari itu manusia hendaknya dapat mengambil pelajaran dari sifat alam semesta yang bergerak tanpa terburu-buru. Artinya bahwa hidup harus penuh dengan kesabaran dan meyakini segala sesuatu akan datang tepat pada waktunya.

Taoisme lahir dikarenakan situasi masyarakat Cina yang kacau akibat penyimpangan pemerintahan dan membuat banyak orang menderita. Dikisahkan bahwa pendiri Taoisme, Lao-Tzu, memberikan kritikan terhadap pemerintahan melalui tulisannya dan dijadikan sebuah kitab bernama Tao Te Ching. Arti dari Tao Te Ching sendiri adalah 'Kitab Suci Jalan Kebajikan'.

Kitab ini membahas tentang sifat *Tao* dan masalah kebajikan. Selain itu terdapat juga pembahasan tentang tata negara dan tawaran alternatif politik karena Lao-Tzu kecewa dengan intrik politik dan kekejaman penguasa feodal (Wong, 2011). Kitab ini disusun dan direkam pada masa kehancuran tatanan sosial kuno, masa ketika adanya masalah sosial-politik. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bahwa Tao Te Ching banyak disajikan dalam bentuk nasihat kepada para penguasa (Po-tuan, 1986). Tao Te Ching adalah dasar atau panduan bagi aliran Filsafat Taoisme yang di dalamnya terdapat ajaran *Tao*, *wu-wei*, dan *Te*. Ketiga ajaran tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

Ajaran pertama, yaitu mengenai *Tao*. Dalam Tao Te Ching, disebutkan bahwa manusia hendaknya hidup mengikuti alam dengan cara mematuhi *Tao*. Hal ini disebutkan dalam Tao Te Ching pada bab 25 dengan bunyi:

"Manusia mengikuti bumi, bumi mengikuti alam semesta, alam semesta mematuhi Tao, dan Tao hanya mengikuti dirinya sendiri" (Tzu, 1988).

Hidup selaras dengan alam berarti menghormati segala isinya (Pitoyo, 2006). Jadi untuk hidup selaras dengan alam manusia harus mengikuti *Tao*. Secara bahasa, arti dari *Tao* adalah "jalan" yang berarti "jalannya alam". Lao-Tzu mengatakan cara berfungsinya *Tao* adalah *tzu-jan* yang berarti "begitu sendirinya", atau dengan kata lain spontan (Watts, 1998).

Tao adalah awal dari segala sesuatu. Lao-Tzu menganggapnya sebagai Ibu alam semesta dan berada di mana-mana. Jika berada di mana-mana berarti abadi, dan jika abadi berarti segala sesuatu akan kembali kepada *Tao* karena *Tao* merupakan tatanan alam semesta.

Tao tidak berkehendak, tidak diperintah, tidak berupaya, dan tidak juga memiliki tujuan. Dia berjalan dengan sendirinya. *Tao* adalah Yang Tidak Ada tetapi *Tao* yang mengadakan segala sesuatu dan karenanya dapat disebut juga Yang Ada. Jadi, Yang Tidak Ada merupakan hakikatnya, sedangkan Yang Ada merupakan fungsinya (Pitoyo, 2006). Bagi Taoisme, memahami tatanan alam adalah yang terpenting, karena hanya dengan mengetahui prinsip-prinsip *Tao*, manusia dipenuhi oleh harmoni tertinggi dengan alam semesta (Wong, 2011).

Di dalam *Tao* hanya ada peristiwa yang dinilai dan diukur oleh sudut pandang manusia. Maka dari itu hanya manusia yang selaras dengan

tatanan alam yang dapat secara intuitif mengetahui makna peristiwa yang terjadi dengan baik. Biarkan jalan alam mengarahkan setiap tindakan dan bersikaplah sederhana dalam mencapai tujuan dengan tenang (Wong, 2015). Ini berarti bahwa manusia yang menyatu dengan *Tao* adalah seseorang yang senantiasa merenungkan hakikat alam (Rudin, 2017).

Pergerakan *Tao* selalu berputar dan berulang seperti gelombang laut yang kembali lagi ke laut. Oleh karena itu sebaiknya manusia hanya mengikuti alam dan tidak melakukan tindakan yang melawan hukum alam (Widiana, 2019). Simak penjelasan mengenai cara kerja *Tao* berikut ini:

“*Tao* yang ada di alam semesta tidak bersaing, namun menang; tidak berbicara, namun merespons; tidak memerintah, namun dipatuhi; dan tidak bertindak, tetapi pandai mengarahkan. Hukum alam seperti jaring yang luas, tetapi tidak ada yang luput dari genggamannya (meskipun terbuka lebar)” (Tzu, 1996).

Dengan mengetahui hukum alam, manusia menjadi tenang dan senantiasa hidup harmonis dengan alam (Rudin, 2017). Meyakini takdir membuat manusia dapat menerima hal-hal sebagaimana adanya dan netral terhadap semua situasi.

Apa yang terjadi di alam semesta beraktivitas sebagaimana adanya tanpa tujuan, spontan, mengalir begitu saja sesuai dengan hukum alam yang alamiah dan polos. Tidak ada yang mengatur dan mencegah karena semua berlangsung begitu adanya dan setiap hal berpartisipasi sesuai dengan kodratnya (Pitoyo, 2006).

Bagi kaum Taois, manusia bijaksana adalah individu yang memahami cara kerja *Tao* dan hidup selaras dengannya. Oleh karena itu perubahan dalam masyarakat harus datang dari perubahan dalam diri individu, dan perubahan pada individu tersebut hanya bisa datang dari mengikuti prinsip-prinsip *Tao* (Wong, 2011).

Lao-Tzu mengungkapkan bahwa ada tiga hal yang dapat mendatangkan kebaikan, seperti yang terdapat dalam bab 67 yang berbunyi:

“Saya memiliki tiga harta untuk disimpan dan dihargai; pertama adalah kasih sayang, kedua adalah kesederhanaan, ketiga adalah kerendahan hati. Dengan kasih sayang, seseorang bisa menjadi berani. Dengan kesederhanaan, seseorang bisa menjadi murah hati. Dengan kerendahan hati, seseorang bisa menjadi pemimpin yang hebat” (Lin, 1977).

Memiliki banyak keinginan adalah hal yang harus dikurangi karena dapat mendatangkan kekecewaan. Seseorang yang merasa cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya berarti tidak akan menderita dan akan

berbahagia. Dia benar-benar bisa berdamai dengan keadaannya dan telah memiliki kemakmuran. Dengan cara inilah seseorang dapat bertahan lama dalam situasi apapun.

Membatasi keinginan akan melarutkan sikap negatif. Ketika tidak ada keinginan berlebih, seseorang akan merasa puas, dan ketika tidak ada sikap negatif, pikiran terpusat dan menyatu dengan *Tao* (Wong, 2013). Orang yang mengikuti *Tao* mungkin tampak menjauh dari tujuannya, tetapi orang seperti itu tahu persis kapan harus mundur ketika ada sesuatu yang melawan kodrat agar tetap selaras dengan alam (Ming-Dao, 1992). Jadi, sebaiknya manusia tidak terlalu memiliki banyak keinginan sebagaimana disebutkan oleh Lao-Tzu bahwa:

“Tidak ada kejahatan yang lebih besar daripada memiliki terlalu banyak keinginan. Tidak ada bencana yang lebih besar daripada ketidakpuasan. Tidak ada kesalahan yang lebih besar daripada mendambakan kepemilikan (serakah). Oleh karena itu, kepuasan mengetahui kepuasan selalu merupakan kepuasan” (Lin, 1977).

Lao-Tzu mengangkat konsep bahwa manusia pada awalnya membawa kedamaian dan kehampaan, namun tergoda oleh keinginan egois dan pikiran yang mengganggu. Hal tersebut harus dibersihkan dengan mengikuti *Tao* sehingga jiwanya pulih kembali seperti cermin tanpa retakan (Dong, 2017). Manusia bijaksana bebas dari beban dan keinginan egois karena dia terhubung dengan tatanan yang lebih besar, yaitu tatanan alam semesta (Wong, 2015).

Dalam Islam, bumi adalah tempat yang diberkati. Salah satu daerah di bumi yang diberkati adalah Mekah. Di bumi terdapat tanda-tanda bagi orang yang yakin dan hanya orang yang memiliki keyakinan sajalah yang mendapat manfaat dari bumi. Allah menciptakan manusia dari bumi sebagaimana Dia berfirman: “*Dari bumi Kami menciptakanmu, dan Kami akan mengembalikanmu ke dalamnya*” [20:55] (Murata, 1992). Jadi di dalam Islam pun disebutkan bahwa manusia yang beriman akan memperoleh manfaat dari bumi dan dimuliakan oleh Allah.

Lao-Tzu mengibaratkan kebaikan dan jalan kehidupan seperti air yang mengalir. Bab 8 pada *Tao Te Ching* tertulis bahwa:

“*Kebajikan tertinggi itu seperti air, yang memberi manfaat untuk segala hal tanpa berusaha bersaing dengannya*” (Lin, 1977).

Sifat air itu lemah, lembut, dan tenang. Meskipun terkesan lemah, air dapat menghancurkan batu paling keras sekalipun dengan perlahan. Air tidak memiliki kehendak apa pun untuk berpindah tempat dan selalu mengalir kemana pun mengikuti bentuk wadahnya. Pengetahuan terhadap aliran air akan memberi manusia perasaan bahwa hidupnya mengalir juga (Watts, 1998).

Air sangat dekat dengan *Tao* karena cara kerjanya yang mirip. Hidup dalam simbolisme *Tao* diibaratkan air yang selalu merendah meskipun selalu memberi keuntungan kepada semua kehidupan. Itulah gambaran orang budiman di mana dia senantiasa menyesuaikan diri dan hatinya tenang bagaikan air yang diam karena dasarnya dalam. Dengan hati yang tenang dan jujur seseorang dapat menjadi bijaksana dan berbudi luhur (Widiususeno, 2016). Oleh karena itu sifat air merupakan gambaran dari sifat manusia bijaksana.

Air mencerminkan kelemahlembutan. Sifat air yang lemah-lembut ini tidak berbuat atas satu target tertentu sehingga senantiasa harmonis dengan irama kehidupan (Pitoyo, 2006). Kelemahlembutan amat diutamakan dalam ajaran Taoisme karena itulah wujud dari kehidupan. Ibarat tanaman ketika hidup dia lunak dan lentur, namun ketika mati dia menjadi kering dan rapuh. Jadi kelemahlembutan merupakan ciri, wujud, dan bagian kehidupan yang akan menuntun manusia pada kebaikan.

Kekerasan dan keserakahan terhadap dunia akan menimbulkan kebencian dan kekacauan. Oleh karenanya kelemahlembutan sangat dianjurkan sebagaimana dalam *Tao Te Ching* disebutkan bahwa:

“Tidak ada di dunia ini yang lebih lembut dan lebih lemah dari air. Namun, dalam menyerang yang keras dan kuat, tidak ada yang bisa mengunggulinya. Karena tidak ada yang bisa bertukar tempat dengannya, gunakan kelemahan untuk menanggulangi kekerasan. Gunakan kelembutan untuk menanggulangi kekakuan. Tidak ada seorangpun di dunia yang tidak mengetahui hal ini. Tapi tidak ada yang bisa mempraktikkannya” (Lin, 1977).

Ajaran Taoisme selanjutnya adalah *wu-wei*. Ajaran ini memiliki arti bertindak tanpa tindakan. Maksudnya adalah melakukan tindakan namun tanpa kesadaran dari seseorang yang melakukan tindakan tersebut. Kemampuan tertinggi manusia terjadi pada taraf ‘tanpa sadar (tulus)’ sehingga dia tidak memaksakan diri dalam bertindak. *Tao* menyelesaikan semua hal tanpa memaksanya (Watts, 1998). Oleh karena itu prinsip *wu-wei* adalah “mengalir”, melakukan tindakan yang spontan tanpa paksaan. *Wu-wei* adalah cara untuk menyesuaikan diri dengan *Tao*.

Dalam *Tao Te Ching*, *wu-wei* mengikuti prinsip *Tao* karena jalan *Tao* adalah jalan yang penuh kebajikan (Wong, 2011). Standar hidup sederhana menurut *Tao* adalah hidup dengan ekspektasi yang sangat sedikit. Ini berarti bahwa *wu-wei* mengajarkan manusia untuk bertindak sesuai kodrat, sewajarnya, dan alamiah. Segalanya dibiarkan berlangsung dengan apa adanya, tidak dibuat-buat atau direkayasa (Pitoyo, 2006).

Manusia sebaiknya bertindak tanpa mengharapkan apa pun seperti imbalan. Jadi lebih singkatnya, *wu-wei* adalah pembatalan dan pembatasan

tingkah laku manusia seperti menolak atau mengurangi tingkah laku yang berlebihan dan melakukan tindakan seminimal mungkin. Artinya bahwa manusia harus menjalankan kehidupannya dengan sederhana saja agar menjadi manusia yang bijaksana. Taoisme tidak menyukai sesuatu yang berlebihan karena akan membuat kehidupan menjadi lebih buruk. Pernyataan ini disebutkan sebagai berikut:

“Dia yang ingin menguasai dunia dan mengendalikannya tidak akan bisa dicapai, saya mengetahuinya. Dunia adalah tempat suci yang tidak dapat dikendalikan. Mengendalikannya berarti merusaknya ...Itulah mengapa orang bijaksana meninggalkan yang berlebihan, pemborosan, dan yang ekstrim” (Lin, 1977).

Mengikuti *Tao* berarti tidak pernah melawan irama dunia dengan keras, yaitu menyesuaikan diri dengan jalan realitas yang alami (Butti, 2016). Jadi, mempraktikkan ajaran *wu-wei* dapat dilakukan dengan cara membiarkan segala sesuatu datang dan pergi secara alami dengan caranya sendiri. Penerimaan adalah yang terpenting untuk menjadi bijaksana. Kebahagiaan terletak di atas kesengsaraan, begitu pun kesengsaraan terletak di bawah kebahagiaan. Maka dari itu bertindaklah tanpa beban dan biarkan tindakan itu alamiah, wajar, dan spontan (Pitoyo, 2006).

Ajaran *wu-wei* ini disebutkan oleh Lao-Tzu dalam *Tao Te Ching* sebagai berikut:

“Bertindak dengan tidak bertindak; berbuat dengan tidak berbuat; merasakan dengan tidak merasakan. Baik itu besar atau kecil, baik itu banyak atau sedikit, selalu membalas kejahatan dengan kebajikan ...oleh karena itu, orang bijaksana tidak pernah melakukan apa pun untuk menjadi hebat dan dengan demikian mencapai keagungan” (Lin, 1977).

Dengan menerapkan ajaran *wu-wei*, manusia dapat melakukan sesuatu dengan sangat fokus tanpa perlu mengkhawatirkan apa pun. Intinya *living in the moment*; hidup di saat ini. Manusia umumnya terlalu memaksakan kehendak sampai lupa untuk menikmati apa yang didapatkan dan dilakukan hari ini. Tindakan yang bijak adalah tindakan tanpa keinginan memiliki, entah harta atau jabatan dengan hasrat yang tinggi (Pitoyo, 2006).

Setelah menerapkan *wu-wei*, seseorang akan langsung terhubung dengan gerak kehidupan alam semesta. Pada tahap inilah seseorang hidup menyatu bersama dengan *Tao* dan memperoleh *Te* (kebajikan). Manusia bijaksana tidak pernah jauh dari kebajikan, dan kebajikan tidak pernah jauh dari *Tao* (Wong, 2015). Manusia yang memiliki *Te* adalah manusia yang

bahagia lahir dan batin karena *Te* adalah kekuatan moral bagi seseorang yang telah menyatu dengan *Tao* (Rudin, 2017).

Te adalah kebajikan yang sifatnya alami. Sifat yang alami adalah sifat yang sederhana dan spontanitas. *Te* merupakan karakteristik dari *Tao* yang terwujud dalam diri seseorang ketika dia menjalankan prinsip *wu-wei*. Lao-Tzu menyatakan bahwa kualitas kebajikan seseorang terdapat dalam cara hidupnya yang menyesuaikan diri dengan *Tao*, pernyataan ini terdapat dalam bab 21 yang berbunyi:

“Kebajikan terbesar yang bisa kamu miliki berasal dari hanya mengikuti *Tao*” (Lin, 1977).

Menerapkan *wu-wei* berarti mengikuti *Tao* dengan bersikap sederhana. Manusia yang dapat menjalankan kesederhanaan telah berada di jalan *Tao*. Manusia yang telah menyatu dengan *Tao* akan memperoleh banyak kebajikan (*Te*). Dengan kata lain, manusia yang dapat bersikap sederhana, dia telah mempraktikkan kebajikan jalan alam semesta. Inilah tingkat tertinggi kehidupan manusia dalam Taoisme.

Dari penjelasan yang telah diuraikan, didapati bahwa sikap bijaksana menurut Taoisme, yaitu: kesederhanaan, kelemahlembutan, kealiamahan atau sesuai dengan kodrat, kerendahan hati, dan berserah diri pada jalan alam semesta. Dengan hidup seperti itu, manusia tetap berada dalam kodratnya sebagai bagian dari alam semesta dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Taoisme mengajarkan manusia untuk senantiasa harmonis dengan irama kehidupan dan alam semesta. Dengan keyakinan terhadap jalan alam semesta, manusia akan memperoleh kebijaksanaan karena alam tidaklah baik dan juga tidaklah buruk. Kebaikan dan keburukan adalah hal yang dibangun secara mental dan kehidupan sosial manusia (Herman, 2013). Manusia bijaksana adalah manusia yang dapat memahami, menerima, dan mengikuti jalan perubahan yang spontan.

Kesimpulan

Telah sampai pada kesimpulan bahwa Taoisme adalah filsafat kuno yang bersifat praktis dan memusatkan perhatian pada kehidupan manusia. Taoisme mengajarkan bagaimana cara menangani segala peristiwa, mengendalikan diri, dan menjalani hidup dengan baik. Manusia diajarkan untuk senantiasa menyesuaikan diri dengan perubahan alam sehingga manusia akan sampai pada keadaan yang tenang, bahagia, damai, menjadi manusia yang bijaksana, dan tentunya memiliki emosi yang stabil. Ajaran filsafat ini akan menumbuhkan keharmonisan dalam masyarakat apabila diterapkan di segala bidang kehidupan.

Dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa pengendalian emosi yang terdapat dalam ajaran Taoisme meliputi sikap bijaksana yang mengandalkan peranan intuisi, pasif, dan pesimis dengan senantiasa menerima semua hal yang terjadi. Taoisme juga menganjurkan manusia untuk hidup selaras dengan alam dan berserah diri padanya karena manusia adalah bagian dari alam semesta.

Penelitian ini tentunya memiliki kekurangan dan keterbatasan dalam analisis objek kajian karena hanya menggunakan satu perspektif yaitu ajaran Taoisme. Untuk itu, penelitian ini merekomendasikan penelitian lanjutan dengan objek material yang sama namun dengan membandingkan perspektif Taoisme dan Stoikisme.

Daftar Pustaka

- Amanullah, Akhmad Syahroni. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1-13.
- Butti, Elena. (2016). A Comparison Between Heraclitus' Logos and Lao-Tzu's Tao. *Journal of East-West Thought*, 6(4), 41-54.
- Darmalaksana, Wahyudin. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Dong, Xin. (2017). Analysis of Taoist Belief of Compliance with Courtesy from Taoist Philosophy. *Proceedings of the 3rd International Conference on Arts, Design and Contemporary Education (ICADCE 2017)*, 144, 328-331. <https://doi.org/10.2991/icadce-17.2017.79>
- Herman, Jonathan R. (2013). *Taoism for Dummies* (1st ed.). Canada: For Dummies.
- Holiday, Ryan, & Hanselman, Stephen. (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditation on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*. New York: Portfolio.
- Lasiyo. (1999). Unsur-unsur Filsafat Manusia yang Terkandung dalam Pemikiran Filsafat Cina dan Manfaatnya bagi Peningkatan Sumber Daya Insani. *Jurnal Filsafat*, 29, 9-18. <https://doi.org/10.22146/jf.31671>
- Lin, Paul J. (1977). *A Translation of Lao Tzu's Tao Te Ching and Wang Pi's Commentary* (Annotated). Ann Arbor: Center for Chinese Studies: The University of Michigan.
- Macdonald, Copthorne. (2001). *Toward Wisdom: Finding Our Way to Inner Peace, Love & Happiness*. Bloomington: iUniverse.
- Mastiningsih, Ni Nyoman. (2019). Mengendalikan Emosi Melalui Ajaran Tri Guna. *Tantangan Dan Peluang Dunia Pendidikan Di Era 4.0*, 157-160. Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya.
- Ming-Dao, Deng. (1992). *365 Tao: Daily Meditations* (1st ed.). New York: HarperOne.

- Murata, Sachiko. (1992). *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. <https://doi.org/10.2307/606197>
- Pigliucci, Massimo. (2017). How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life. In *Basic Books* (1st ed.). New York: Basic Books.
- Pitoyo, Djoko. (2006). Manusia Bijaksana Menurut Taoisme. *Jurnal Filsafat*, 16(3), 250–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.23199>
- Po-tuan, Chang. (1986). *The Inner Teachings of Taoism* (First). Boston: Shambhala.
- Puspita, Shinta Mutiara. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Raharja, Belladina N., & Indati, Aisah. (2019). Kebijakan dan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rudin, Toha. (2017). Ajaran Taoisme dan Mistisisme Islam (Studi Komparatif). *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 6(2), 271–294. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i2.1611>
- Saat, Sulaiman, & Mania, Sitti. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian: Panduan bagi Peneliti Pemula* (Revisi; Muzakkir, Ed.). Gowa: Pusaka Almada.
- Sahrani, Riana. (2019). Faktor-faktor Karakteristik Kebijakan Menurut Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(1), 36–45. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.6>
- Sarnoto, Ahmad Zain, & Rahmawati, Srt Tuti. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an. *Statement: Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38.
- Sesady, Muliati. (2019). *Pengantar Filsafat* (I; Abdul Wahid, Ed.). Yogyakarta: TrustMedia.
- Siyoto, Sandu, & Sodik, Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suryatni, Luh. (2015). Kecerdasan Emosional dan Perilaku Manusia (Dalam Perspektif Antropologi). *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 1–8.
- Tzu, Lao. (1988). *Tao Te Ching* (Stephen Mitchell, Ed.). New York: HarperCollins.
- Tzu, Lao. (1996). *Tao Te Ching: A Translation for the Public Domain* by J.H. Mcdonald. *Nebraska Repertory Theatre*, p. 38. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1g4rv2h>
- Ulya, Miftahul, Nurliana, & Sukiyat. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an. *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir)*, 4(2), 159–184. <https://doi.org/10.20414/el-umdah.v4i2.4229>
- W, Gulo. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Watson, Fidelis Regi. (2019). Filsafat sebagai Cara Hidup. *Jurnal Ledalero*, 18(1), 1-21. <https://doi.org/10.31385/jl.v18i1.153.2-21>
- Watts, Alan. (1998). *Taoism: Way Beyond Seeking* (First). North Clarendon: Tuttle Publishing.
- Widiana, I. Wayan. (2019). Filsafat Cina: Lao Tse Yin-Yang Kaitannya dengan Tri Hita Karana sebagai sebuah Pandangan Alternatif Manusia terhadap Pendidikan Alam. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 2(3), 110-123.
- Widikusumo, Iriyanto. (2016). Etika Natural Taoisme dan Implementasinya. *Humanika*, 23(2), 49-58. <https://doi.org/10.14710/humanika.v23i2.13645>
- Wong, Eva. (2011). *Taoism: An Essential Guide* (Reissue). Boston: Shambhala.
- Wong, Eva. (2013). *Teachings of the Tao: Readings from the Taoist Spiritual Tradition*. Boston: Shambhala.
- Wong, Eva. (2015). *Being Taoist: Wisdom for Living a Balanced Life*. Boston: Shambhala.