

## BAB II

### DESKRIPSI BUKU FILOSOFI TERAS KARYA HENRY MANAMPIRING

#### A. Biografi Henry Manampiring

Henry Manampiring atau akrab disapa dengan “Om Piring di Sosial Media lahir pada 17 Agustus. Informasi mengenai biografinya tidak mudah didapatkan. Tahun kelahirannya tidak pernah ia sebutkan dicatat biografinya baik itu dibuku, blog maupun media sosial. Henry Manampiring mengenyam pendidikan di Universitas Padjajaran dengan gelar Sarjana Ekonomi Akutansi. Dilanjutkan dengan program Master of Business Administration, dari Melbourne Business School, Universitas of Melbourne, Australia.

Henry Manampiring adalah seorang praktisi periklanan, dengan kekhususan strategi merek dan komunikasi. Selama lebih dari 20 tahun berkarier, Henry sudah bekerja di perusahaan dan biro iklan multinasional besar seperti Coca-cola Indonesia, Facebook, Leo Burnett, dan Ogilvy dengan mengerjakan strategi komunikasi pemasaran untuk merek-merek besar klien multinasional dan nasional. Riset perilaku konsumen adalah minat utamanya yang akhirnya membantunya menulis buku.<sup>74</sup>

Selama Ia bekerja diberagai perusahaan tersebut, ia selalu melakukan riset pengalaman konsumen dan hal itulah yang membuat motivasi Henry untuk menulis sebuah buku. Selain itu Henry Manampiring juga menjadi seorang pegiat media social seperti di twitter dan instagram. Selain menggunakan media sosial sebagai

---

<sup>74</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 297

hiburan dan sumber informasi, media sosial menjadi kanal penting baginya untuk terus berinteraksi dengan generasi muda.

Sejak kecil Henry Manampiring selalu memiliki keinginan untuk menulis buku. Tetapi Ia selalu berpikir hal itu adalah mustahil. Tetapi pada Tahun 2005 Henry memulai menulis dengan membuat tulisan-tulisan kecil yang di tulisnya di sebuah blogspot yang telah ia buat. Dan pada akhirnya melalui media social ia berani untuk mencoba menulis sebuah buku yang berjudul filosofi teras.

Melalui media sosial Henry dapat mengetahui topik-topik hangat yang sedang dibicarakan kaum muda dan menyerap aspirasi serta harapan mereka. Dengan banyak *followers* yang Ia miliki hamper setiap hari selalu membawa topic kekinian yang sangat menarik perhatian anak muda terutama pada generasi milenial era sekarang ini.

Melalui media sosial yang membantu Henry mendapatkan inspirasi untuk menulis buku. Henry manampiring mengatakan jika awal mula diawali dengan melakuakn interaksi dengan pengikut nya di akun social media twitter . Banyak pengikut perempuan yang bertanya terkait masa depan perempuan yang dianggap tidak perlu sekolah tinggi.<sup>75</sup>

Ia menggunakan twitter dengan akun *@newsplatter* Kegiatannya di Twitter telah menghantarkan Henry memperoleh penghargaan Influencer Award 2019 dan juga *@hmanampiring* di akun instagramnya yang diikuti lebih dari 21 ribu pengikut. Penghargaan tersebut diberikan oleh Badan Ekonomi Kreatif (Bekraf), bekerjasama

---

<sup>75</sup> Reverensi Youtube Gramedia, <https://youtu.be/KfSjp3YLdzQ> ,Di Balik Pena Henry Manampiring

dengan Direktorat Jendral Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, didukung oleh kementerian Komunikasi dan Informatika, BNI. dan INALUM.

## **B. Karya-Karya Henry Manampiring**

Karya Henry Manampiring lumayan banyak diminati terkhusus kaum milenial karna membahas problematika hidup tentang suatu permasalahan yang bliau dapat dari media sosial. Henry juga masih aktif menulis di blog pribadinya [henrymanampiring.com](http://henrymanampiring.com). Ia mulai menulis di blog pada tahun 2005. Kesenangan membaca, pekerjaan dalam riset perilaku konsumen, saran dari rekan kerja, serta kegiatannya di media sosial inilah yang kemudian menarik minat Henry untuk menulis. Filosofi Teras adalah bukunya yang kelima. Dalam perjalanan menulisnya, Henry sudah menulis banyak artikel dan beberapa buku antara lain.

### **1. Cinta (Tidak Harus Mati) 2014**

Buku ini menceritakan terkait refleksi Henry Manampiring terkait percintaan, masalah social budaya, dan permasalahan fenomena di kehidupan yang sehari-hari yang dicurahkan pengikutnya di social media.

### **2. The Alpha gilrs Guide 2015**

Buku ini dialamnya membahas tentang seorang perempuan yang dilahirkan sebagai pemimpin harus bersikap bagaimana dalam menghadapi pekerjaan, jenjang karir, kehidupan di masa depan , dan tidka lupa dengan percintaan. Perempuan ini disebut dengan *alpha female* atau perempuan dalam puncak karir karena sikap atau akhlah dan prestasinya. Selain itu buku ini juga menjelaskan

tentang hak-hak seorang perempuan yang sesuai dengan kehidupan sekarang tanpa adanya diskriminasi terhadap seorang perempuan.

3. The alpha Girls Playbook 2016

Dalam buku ini membahas tentang bagaimana menjadi seorang perempuan yang mandiri, memiliki jiwa pemimpin, percaya diri dan kuat. Dalam buku ini juga disadarkan tentang pentingnya pendidikan yang tinggi oleh seorang perempuan. Selain itu kata-kata motivasi juga banyak terdapat dalam buku ini.

4. 7 kebiasaan orang yang nyebelin banget 2016

Sesuai dengan judul buku ini berisi tentang kebiasaan-kebiasaan manusia yang dianggap menyebalkan dan mengganggu bagi sebagian orang di berbagai tempat seperti di sekolah, di tempat kerja, di jalan raya, di tempat umum, acara keluarga, maupun di media social

5. Filosofi Teras 2018

Buku ini berisi tentang konsep kebahagiaan, rasa bersyukur, menerima apa adanya, positif thinking atau husnudzan, sabar, dan sebenarnya masih banyak terkahit kehidupan manusia sehari-hari. Meskipun buku ini terlihat seperti buku untuk pemikiran umum, sebenarnya jika kita mengupas lebih dalam buku ini lebih sesuai sebagai buku rujukan perilaku akhlak mulia terutama bagi seorang muslim. Banyak pesan-pesan dalam buku ini terkait menjadi manusia yang lebih bahagia lebih bersyukur karna menghilangkan berbagai pemikiran dan perilaku yang sebenarnya dilarang didalam kehidupan manusia sehari-hari yang dilaur kendali kita sebagai manusia yang memiliki agama

6. Hitam 2045 2022

Buku Ini mengisahkan konsep negara Indonesia di masa mendatang berdasarkan Demokrasi Kebijakan. Menjelang tahun 2045, Republik Indonesia telah menjadi negara terkuat kedua di Asia Pasifik sesudah Cina, secara ekonomi dan militer. Seluruh Papua, Timor Timur, dan hampir seluruh Kalimantan menjadi wilayah NKRI. Korupsi sudah hampir musnah. Sains dan teknologi Indonesia memukau dunia. Stabilitas dan rasa aman memenuhi seluruh penjuru negeri.

Warga negara dibagi menjadi tiga golongan. Perunggu adalah rakyat jelata. Perak adalah para Pilar Pancasila, mereka yang mengelola dan menjaga negara. Emas adalah pimpinan tertinggi negara. Agni adalah remaja bergenetik unggul, bagian dari Pilar Muda, program pembibitan Golongan Perak sejak masih berusia 7 tahun. Bersama sahabat-sahabatnya dari program yang sama, Bimo si pelawak dan Christine si ilmuwan, Agni menantikan kelulusannya menjadi Pilar Pancasila di Hari Peringatan 100 Tahun Indonesia Merdeka.

Sebuah serangan teroris di wilayah NKRI eks Malaysia menjadi awal mimpi buruk Agni. Bersamaan dengan munculnya sosok Enisa, seorang gadis Perak yang cantik dan tangguh dengan agenda misterius. Agni harus menghadapi tragedi masa lalunya, yang bisa mengancam masa depannya yang cerah. Dan mungkin, bahkan fondasi Republik ini sendiri.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> <https://www.goodreads.com/book/show/62096345-hitam-2045>, d akses 21 Juni 2023 pukul 10.23

### C. Penjelasan Buku Filosofi Teras

Buku filosofi teras adalah sebuah buku pengantar Filsafat Stoa yang dibuat khusus sebagai panduan moral anak muda. Buku ini ditulis untuk menjawab permasalahan tentang tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi dalam skala nasional, terutama yang dialami oleh anak muda. Keunggulan Buku Filosofi Teras yaitu dibuat dengan kolaborasi beberapa pihak mulai dari tokoh yang dirasa ahli dalam bidang psikologi, sampai *illustrator* yang menambah daya tarik dalam buku Filosofi Teras. Buku Filosofi Teras menggunakan bahasa yang ringan dan mudah untuk dimengerti. Alih-alih menggunakan bahasa yang baku dan resmi buku Filosofi Teras lebih menekankan bahasa kekinian yang sering digunakan oleh kalangan milenial sehingga mudah dipahami pembaca. Meskipun demikian penggunaan ejaan tetap memerhatikan Kaidah Bahasa Indonesia yang sudah ditentukan.

Buku Filosofi Teras dilengkapi dengan catatan survei kekhawatiran nasional yang telah dilakukan oleh Henry Manampiring sebagai sumber data untuk penulis sebelum akhirnya diterbitkan.

Buku Filosofi Teras berisi 298 halaman pada cetakan ke-25 tahun 2021. Buku filosofi Teras berisi 12 bab yang unik dan menarik. Berikut beberapa bab yang dibahas dalam buku Filosofi Teras antara lain:

1. Survei Kekhawatiran Nasional

Berisi tentang hasil survei nasional yang telah dilakukan oleh Henry Manampiring yang menambah persoalan tentang tingkat kekhawatiran

masyarakat pada saat ini terutama pada anak muda. Dilakukan pada November 2017 sebanyak 3.634 responden mulai dari usia 38 tahun sampai dengan 18 tahun. Mulai dari tingkat kekhawatiran hidup sebanyak 63%, kekhawatiran pendidikan 53%, kekhawatiran *relationship* (berpasangan 30%, jomblo 30%), kekhawatiran bisnis 33%, kekhawatiran keuangan 53%, kekhawatiran sebagai orang tua 53%, dan kekhawatiran sosial politik yang paling banyak yaitu 76%,

## 2. Sebuah Filosofi Yang Realistis

Filosofi teras adalah aliran filsafat Yunano- Romawi kuno yang berusia lebih dari 2000 tahun dan masih tetap relevan untuk kondisi manusia zaman sekarang. Bukan merupakan agama kepercayaan namun dapat digunakan untuk melengkapi cara menjalani hidup di era milenial saat ini. Tujuan utama filosofi teras adalah hidup dengan mengendalikan emosi negatif, dan hidup dengan kebajikan atau bagaimana kita hidup sebaik- baiknya sebagai manusia.

## 3. Hidup Selaras Dengan Alam

Hidup selaras dengan alam adalah bagaimana kita hidup dengan menggunakan rasio dan nalar yang membedakan kita dengan binatang.

## 4. Dikotomi Kendali

Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari “*thing we can control*”, hal-hal yang ada dibawah kendali kita. Dengan kata lain kebahagiaan sejati hanya datang dari dalam bukan dari hal-hal eksternal yang berada bukan dalam kendali kita, contoh: kejadian-

kejadian yang akan datang menimpa kita yang kita tidak pernah tau sebelumnya.

#### 5. Mengendalikan Interpretasi Dan Persepsi

Manusia seringkali disusahkan bukan oleh hal-hal atau peristiwa, tetapi oleh opini, interpretasi, penilaian/*value judgment* akan hal-hal atau peristiwa tersebut. Filosofi Teras tidak memisahkan antara emosi dan nalar/rasio. Emosi (negatif) dianggap sebagai akibat dari nalar/rasio yang keliru. Pada dasarnya kita mampu untuk menganalisis sebuah peristiwa/objek dengan rasional, khususnya untuk memisahkan antara fakta objektif dari penilaian atau opini subjektif kita. Langkah-langkah yang bisa dilakukan dengan akronim S-T-A-R (*Stop-Think & Assess-Respond*) yang dapat dipraktikkan saat kita mulai merasakan emosi negatif.

#### 6. Memperkuat Mental

*Premeditation malorum* adalah teknik memperkuat mental dengan membayangkan semua kejadian yang mungkin terjadi di hidup kita di hari ini dan kedepannya. Berbeda dengan kekhawatiran tidak beralasan, *premeditation molorum* kita bisa mengenali peristiwa di luar kendali kita dan memilih bersikap rasional. Hubungan kita dengan rejeki adalah “pengguna” atau “peminjam”, kita harus selalu siap ketika segala rejeki dan keberuntungan kita diminta kembali oleh Dewi Fortuna.

#### 7. Hidup Diantara Orang Yang Menyebalkan

Filosofi Teras sangat menaruh perhatian pada hubungan antar



manusia, karena para filsuf Stoa percaya bahwa manusia adalah makhluk sosial. Di balik perilaku menyebalkan orang lain, kemungkinan besar tidak ada motivasi/niatan jahat, tetapi ketidaktahuanmu *ignorance*. Orang yang melakukan perbuatan menyebalkan karena tidak tahu (*ignorant*) seharusnya dikasihani bukan dimarahi. Tidak ada yang dapat merendahkan jiwa kita. Kemarahan kita jauh lebih merusak daripada penyebab kemarahan itu sendiri. Tugas kita adalah membangun atau menolerir mereka. Selalu melakukan kejujuran, karena kejujuran adalah bagian dari selaras dengan alam dan ketidakjujuran membawa kerugian disaat ini juga.

#### 8. Menghadapi Kesusahan Dan Musibah

Dalam Filosofi Teras “musibah” dan “kesusahan” adalah opini/*value judgment* yang ditambahkan oleh kita sendiri. Walaupun musibah, bencana, dan kesusahan

yang menimpa sering kali berada di luar kendali kita, respon kita atasnya sepenuhnya ada ditangan kita sendiri. Filsuf Stoa melihat semua kesusahan sebagai kesempatan melatih/*virtue/arête/kebajikan* kita. Saat kita tertimpa kesusahan kita bisa memikirkan *virtue* yang bisa dilatih oleh keadaan ini. Kita bisa mengalahkan cobaan dan penderitaan dengan betahan menanggungnya (*endure*), bagaikan atlet yang dengan keras kepala membuat lelah lawannya. Latihan menderita selain membantu kita menghadapi kesusahan juga dapat membuat kita kembali mensyukuri apa

yang sudah kita miliki.

#### 9. Menjadi Orang Tua

Dalam bab ini menjelaskan bahwa ketika menjadi orang tua hendaknya mebiasakan anak untuk menggunakan nalar dan rasio, dikotomi kendali dengan teladan orang tua, menyadari bakat adalah nasib serta percaya bahwa kita semua bisa berkembang menjadi lebih baik, anak laki-laki dan perempuan adalah sejajar sehingga pendidikannya harus sama.

#### 10. Citizen of The World

Memaparkan bahwa sebagai warga dunia kita tidak boleh membedakan suku, agama, ras, kebangsaan untuk dapat bersikap manusiawi.

#### 11. Tentang Kematian

Segala sesuatu yang selaras dengan alam adalah termasuk kematian. Hidup bukan soal panjangnya tetapi soal kualitasnya. Hidup yang selaras dengan alam menggunakan nalar menjalankan kebajikan sehingga membawa hidup yang baik bahkan hidup yang singkat sekalipun.

#### 12. Penutup

### **D. Sinopsis Buku Filosofi Teras**

Buku Filosofi Teras merupakan buku bertema *selfimprovement* yang ditulis oleh seorang *influencer* berbakat Henry Manampiring. Filosofi Teras termasuk aliran filsafat pada zaman Yunani Kuno yaitu Filsafat Stoa yang sudah ada sejak 2000 tahun yang lalu. Konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras disebut mampu apabila digunakan untuk mengatasi tingkat kekhawatiran dan problematika yang

ada dikalangan anak muda era milenial. Hal ini disampaikan dalam kutipan buku filosofi teras:

Filosofi teras atau Filsafat Stoa dipopulerkan oleh tiga tokoh kekaisaran romawi yaitu Epictetus, Marcus Aurelius, dan Seneca. Ketiga tokoh tersebut lahir dari latar belakang yang berbeda. Epictetus pada saat itu diketahui sebagai seorang budak, sedangkan Marcus Aurelius adalah kaisar pada zaman romawi, dan Seneca adalah penasehat hukum. Mereka sama-sama menggunakan Filsafat Stoa sebagai jalan untuk bertahan hidup pada zaman itu. Filosofi teras berbeda dengan aliran filsafat pada umumnya karena Filosofi Teras lebih menekankan pada praktik dan cara-cara dibandingkan dengan diskusi atau pembahasan abstrak.

Dari penjelasan tersebut Filsafat Stoa dirasa relevan apabila digunakan untuk mengatasi problematika di era milenial dan canggihnya teknologi pada zaman milenial ini karena dari sejarahnya Filosofi Teras dapat digunakan oleh berbagai kalangan serta latar belakang yang berbeda-beda dan lebih menekankan cara-cara yang dapat dipraktikan.

Melihat realita yang ada pada anak muda dari berbagai kalangan saat ini masih mengalami kesulitan dan mengalami berbagai persoalan sehingga menimbulkan kekhawatiran yang mengakibatkan terhambatnya aktivitas guna mendukung berkembangnya potensi diri untuk mencapai kebahagiaan.

Selain membahas tentang Filsafat Stoa secara keseluruhan Buku Filosofi Teras juga menyajikan contoh permasalahan yang sering kita alami dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai contoh penyelesaian masalah dengan menggunakan Filsafat Stoa. Selain itu, banyak sekali kutipan- kutipan menarik yang dituliskan

menggunakan bahasa sederhana yang dapat mengubah pemikiran apabila dipahami.

Tujuan utama Filosofi Teras adalah:

1. Hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, *baper*, dll) agar mendapatkan hidup yang tenteram. Ketenteraman ini kita dapatkan dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.
2. Hidup mengasah kebajikan (*virtue*). Terdapat empat kebajikan utama menurut Stoisisme, yaitu:
  - a) Kebijaksanaan (*wisdom*) kemampuan mengambil keputusan terbaik disituasi apapun.
  - b) Keadilan (*justice*) memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.
  - c) Keberanian (*corage*) keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar.
  - d) Menahan diri (*temperance*) disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri atas nafsu dan emosi.<sup>4</sup>

Kemudian dari data yang diperoleh melalui hasil analisis konsep kebahagiaan dalam buku Filosofi Teras selanjutnya menganalisis menggunakan kajian Psikologi, Islam, serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

## **E. Kelebihan Buku Filosofi Teras**

### **1. Isi buku yang religius**

Terkait isi buku filosofi teras membahas tentang filsafat stoa atau stoikisme yang merupakan cabang ilmu filsafat yang cukup tua. Dalam kehidupan seorang

stoikisme seseorang diajarkan untuk memiliki pemikiran yang lebih positif thingking dan meninggalkan pemikiran negative yang setiap hari selalu muncul. Selain itu bebrapa kutipan juga mengajatkan tentang seorang manusia yang lebih penyabar serta bersyukur menerima apa adnaya yang terjadi fi kehidupan sehari-hari karna terjadi dliuar kendali kita.

## 2. Teknik penulisan

Buku ini memiliki teknik penulisan yang santai dan mudah diterima dikalangan anak muda terutama generasi milenial dna generasi z. dikarenakan generasi sekarang akan lebih menerima jika sebuah tulisan itu lebih bersifat kekinian atau tidka terlalu formal. Jika dalam buku filosifi teras ini dalam teknik penulisan menggunakan kata-kata yang terlalu asing di kalangan anak muda mungkin saja buku ini kurang menarik minat baca anak muda. Selain itu banyak disediakan gambar-gambar yang menarik dalam buku sebagai ilustrasi agar pembaca tidak bosan ketika membaca buku.

## 3. Cover yang menarik

Di bagian sampul Henry Manampiring memberikan ilustrasi yang menarik para pembaca. Yang sebenarnya itu adalah hal yang tersirat yang penulis coba untuk sampaikan kepada para pembaca terkait isi dari buku filosofi teras. Desain cover yang simple dan estetik membuat para pembaca terutama dikalangan anak muda sngat tertarik dengan buku tersebut. Hal itu juga dibuktikan dalam penjualan buku filosofi teras yang mencapai cetakan ke 50, pencapaian yang luar biasa dari penulis.

## 4. Terdapat banyak kata-kata motivasi

Selain gambar dan cover yang menarik minat pembaca. Dalam buku ini juga banyak sekali Henry Manampiring sematkan berbagai kata-kata motivasi bagi pembaca. Kata-kata motivasi itu sangat relevan dengan kehidupan anak muda di generasi milenial sekarang dan generasi z. Di sela-sela membaca kata-kata motivasi diberikan dengan desain yang elegan dan estetik yang tentunya para kalangan anak muda sangat menyukai hal tersebut.