BAB 2
TINJAUAN UMUM PEMIKIRAN MANSON TENTANG
KONSEP PENGHARAPAN

I. BIOGRAFI MARK MANSON

Mark Manson dinobatkan sebagai penulis terlaris oleh New York Times sebanyak dua kali sejak buku-bukunya terjual lebih dari tiga belas juta eksemplar di seluruh dunia.⁴³ Karya-karyanya telah diterjemahkan ke dalam lebih dari enam puluh bahasa dan meraih penjualan terlaris di enam belas negara. Amazon Charts mencatatkan bukunya, “The Subtle Art of Not Giving A F*ck”, sebagai buku non-fiksi yang paling banyak dibaca selama tahun 2017.⁴⁴ Manson juga menulis blog yang menarik lebih dari dua juta pembaca setiap bulannya.⁴⁵

Mark Manson lahir pada 9 Maret 1984 di Austin, Amerika Serikat. Ia meraih gelar dalam bidang keuangan dari Universitas Boston.⁴⁶ Dalam blog yang

⁴³ _____, *Advice, How-To & Miscellaneous: The New York Times Best Sellers*, <https://www.nytimes.com/books/best-sellers/2019/07/21/advice-how-to-and-miscellaneous/> (diakses pada 19 Februari 2021)

⁴⁴ _____, *This Year in Books: Amazon Charts*, <https://www.amazon.com/article/this-year-in-books> (diakses pada 21 Februari 2021)

⁴⁵ _____, *Mark Manson Books & Biography*, <https://www.harpercollins.ca/author/cr-182398/mark-manson/> (diakses pada 23 Februari 2021)

⁴⁶ _____, "Knihy autora Mark Manson" (in Slovak). *Literama.sk*. Archived from *the original* on February 27, 2021. <https://archive.is/3QKDM#selection-903.0-907.200> (diakses pada 27 Februari 2021)

tulisnya, Manson menceritakan secara singkat tentang dirinya, karya-karya, dan pencapaiannya selama ini. Ia pernah dipublikasikan oleh media massa besar, termasuk NBC, CNN, BBC, Time Magazine, Larry King dan banyak yang lain. Selain itu, ia juga telah berbicara untuk banyak perusahaan besar seperti Microsoft, Facebook, Google, dan masih banyak lagi.⁴⁷

Manson menuliskan bahwa sebelumnya dirinya menjadi seorang penulis atau blogger (2009), ia adalah seorang musisi yang gagal.⁴⁸ Ia sempat bekerja di sebuah bank selama tiga minggu sebelum akhirnya keluar setelah seorang manajer mengeluhkan dirinya yang terlalu banyak membaca saat di kantor.⁴⁹

Manson menuliskan bahwa itulah satu-satunya usaha yang pernah dilakukannya untuk mendapatkan “pekerjaan yang sesungguhnya”.⁵⁰

Misi yang diusung oleh Manson adalah memperbanyak percakapan publik tentang kesehatan mental dan kebahagiaan. Manson menuliskan bahwa ia melakukan pendekatannya dengan mengganggu “self-help industry⁵¹” serta mementahkan kiasan lama tentang berpikir positif dan nasihat-nasihat tidak masuk akal lainnya.⁵² Hal ini juga yang menyebabkan karyanya sering disebut

⁴⁷ Mark Manson, *About Mark: Life Advice that Doesn't Suck*, <https://markmanson.net/about> (diakses pada 27 Februari 2021)

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Ibid.

⁵¹ the action or process of bettering oneself or overcoming one's problems without the aid of others: Merriam-Webster Online Dictionary, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-help> (diakses pada 3 Maret 2021)

⁵² Mark Manson, *About Mark: Life Advice that Doesn't Suck*, <https://markmanson.net/about> (diakses pada 27 Februari 2021)

“self-help for people who hate self-help”.⁵³ Ia mengklaim bahwa ia membagikan nasihat hidup yang berdasarkan bukti yang didukung oleh penelitian psikologi dan teknik terapeutik selama berdekade-dekade.⁵⁴ Tujuan penulisannya adalah untuk menantang pemikiran-pemikiran dalam budaya kita terkait emosi, kerapuhan, malu, seksualitas, dan perkataan yang tidak pantas.⁵⁵ Bagi Manson, kesehatan mental dan peningkatan diri harus menjadi hak setiap orang yang mengambil keputusan untuk mengubah dirinya.

II. KONTEKS DAN PENGARUH BUDAYA POPULER PADA PEMIKIRAN MANSION

Konteks dan pengaruh budaya populer pada pemikiran Manson dalam penelitian ini bersumber dari dua buku terlarisnya, yaitu “The Subtle Art of Not Giving a F*ck - A Counterintuitive Approach to Living a Good Life” (2016) dan “Everything’s F*ck - A Book about Hope” (2019). Kedua buku Manson ini lantas segera menjadi populer di kalangan masyarakat urban di berbagai negara. Tulisan-tulisan Manson lantas menjelma menjadi bagian dari budaya populer sekaligus meresponi beragam budaya populer di masyarakat. Maka dari itu penting untuk mengetahui secara ringkas terkait budaya populer beserta konteks dan pengaruhnya dalam pemikiran Manson.

⁵³ _____, *Mark Manson Best-selling Author*, <https://www.inspirespeakers.com.au/speakers/show/mark-manson/> (diakses pada 3 Maret 2021)

⁵⁴ Mark Manson, *About Mark: Life Advice that Doesn’t Suck*, <https://markmanson.net/about> (diakses pada 27 Februari 2021)

⁵⁵ Ibid.

Budaya Populer

Kalangan akademisi umumnya membedakan antara yang disebut sebagai budaya populer dan budaya “elit” atau “high culture”. Kata “budaya” sendiri biasanya dikhususkan untuk karya manusia yang memiliki kualitas tertinggi. Namun dalam perkembangannya, analisa terhadap budaya populer memperluas definisi dari budaya yang menjadikan konsep nilai dan kualitas penilaian menjadi lebih sedikit.⁵⁶ Film, kartun, komik, fashion, simfoni kini mencakup apa yang disebut sebagai “budaya.” Ray Browne, yang dikenal sebagai bapak budaya populer di kalangan akademisi, mendefinisikan budaya sebagai, “the commonality of a life style that makes the people of a group, large or small, a cohesive body.”⁵⁷

Russel Nye, tokoh lain yang mewakili akademisi, mengembangkan analisa tentang budaya populer. Kalangan akademisi ini berargumentasi bahwa budaya populer membutuhkan massa yang besar yang tercipta karena adanya urbanisasi dan media massa. Detweiler dan Taylor mengutip Russel Nye yang mengatakan bahwa budaya populer, “describes a cultural condition that could not have appeared in Western Civilization before the late eighteenth century.”⁵⁸ Hal ini terlebih didukung oleh perkembangan sains dan teknologi khususnya terkait media massa.

⁵⁶ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture* (Grand Rapids, Mich.: Baker Academic, 2003), 18.

⁵⁷ *The Dynamics of Interconnections in Popular Culture(s)*, Edited by Ray B. Browne and Ben Urish. This book first published 2014 Cambridge Scholars Publishing 12 Back Chapman Street, Newcastle upon Tyne, NE6 2XX, UK – 1

⁵⁸ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture* (Grand Rapids, Mich.: Baker Academic, 2003), 18.

Detweiler dan Taylor memberikan setidaknya ada empat alasan perlunya kita memperhatikan hal yang terlihat dangkal seperti budaya populer ini. Pertama, budaya populer merefleksikan siapa kita sebagai masyarakat dan menolong untuk membentuk kita sebagai masyarakat.⁵⁹ Detweiler dan Taylor dalam bukunya memberikan komentar seorang siswa berumur enam belas tahun tentang film “Fight Club” sebagai “reinvention of cinema ... By breaking conventions, by trampling the norm”.⁶⁰ Film ini merefleksikan kondisi masyarakat yang bukan saja bersifat konsumerisme namun juga semangat mendekonstruksi tatanan konvensional.

Kedua, budaya populer harus diinvestigasi secara teologis karena budaya populer itu sendiri telah diteliti oleh aspek lain yang lebih beragam.⁶¹ Kita menemukan bahwa kini, music, film, media sosial menjadi wadah diskursus untuk menyebarkan berbagai ideologi, cara pandang serta konsep nilai. Hal ini semakin menyadarkan dan mempertajam kita dalam melihat perbedaan-perbedaan dalam berbagai cara pandang di masyarakat terkait isu tertentu.

Hal ketiga yang seringkali dilewatkan oleh para akademisi adalah bahwa budaya populer berfungsi sebagai bahasa pergaulan dalam dunia postmodern.⁶² Media massa dan perkembangan teknologi memungkinkan pengalihan informasi dengan berbagai cara yang juga memperkembangkan gaya

⁵⁹ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture* (Grand Rapids, Mich.: Baker Academic, 2003), 19.

⁶⁰ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture*, 167.

⁶¹ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture*, 20.

⁶² Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture*, 21.

berliterasi khususnya bagi para siswa. *Technological literacy* merupakan sebuah gaya baru dalam berliterasi yang menghasilkan literasi yang bersidat demokratik, tidak seelit sebelumnya serta dipengaruhi efek mediatisasi.⁶³ Alasan ketiga untuk memperhatikan budaya populer membawa kepada alasan berikutnya yang keempat.

Kalangan akademisi sendiri memiliki kecenderungan untuk terlibat hanya dengan apa yang disebut sebagai “high culture”. Akan tetapi sebagaimana yang Lyotard katakan bahwa era postmodern ditandai dengan munculnya suara yang sebelumnya tidak terdengar yang bisa memengaruhi masyarakat; hal ini khususnya terkait dengan berkembangnya demokrasi di mana suara rakyat akhirnya menjadi budaya populer.⁶⁴ Para pemimpin Kristen sendiri lebih sering mengikuti akademisi dibandingkan masyarakat.⁶⁵ Hal ini memunculkan pendekatan yang kurang tepat di era ini karena era ini tidak lagi menanyakan pertanyaan modern-eksistensi Allah-sebagai titik berangkat berapologetika.⁶⁶ Jika kekristenan terus dengan gaya skolastiknya, dan melihat budaya populer sebagai suatu yang rendah dan bersifat permukaan, maka kesenjangan antara gereja dan budaya akan semakin lebar. Kekristenan seharusnya menyediakan suatu cara pandang Kristen yang bertanggungjawab terkait berbagai isu yang bermunculan dalam budaya populer. Kita harus mengingat bahwa “Injil” ditulis bagi “orang-orang” dan bahkan Perjanjian

⁶³ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture* (Grand Rapids, Mich.: Baker Academic, 2003), 21.

⁶⁴ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture*, 21-22.

⁶⁵ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture*, 18.

⁶⁶ Ibid.

Baru ditulis dalam bahasa Yunani sehari-hari agar orang-orang sederhana dapat mengertinya.⁶⁷ Maka dari itu, gereja Tuhan perlu terlibat dengan percakapan semacam ini sehingga kita menyatakan bahwa Allah adalah Allah atas seluruh aspek kehidupan manusia.

Konteks Budaya Populer

Budaya populer, khususnya dalam konteks penelitian ini, tidak bisa dipisahkan dari postmodern. Hal ini karena postmodern memberikan ruang munculnya suara yang tidak terdengar sebelumnya yang memengaruhi masyarakat.

Lyotard (dalam Storey, 1998:74)⁶⁸ mengatakan,

“... to witness instead the increasing sound of plurality voices from the margins, with their insistence on difference, on cultural diversity, and the claims of heterogeneity over homogeneity.”

Frederic Jameson, seorang kritikus budaya dengan latar belakang Marxist, memberikan sebutan lain untuk budaya populer yaitu budaya komersil. Ia bahkan mengaitkannya dengan apa yang ia sebut “postmodernism as cultural logic of late capitalism”; yang bentuknya, oleh David Brooks, menghasilkan kelompok baru yang disebut “Bohemian Bourgeois”.⁶⁹ Hal ini terutama dikarenakan postmodernisme meleburkan teks dan praktika *high culture* dan *popular culture*.

Pluralitas yang tumbuh subur menjadi konsekuensi dari era postmodern.

Pluralitas membuat kita akan bertemu dengan beragam ideologi dan cara

⁶⁷ Craig Detweiler and Barry Taylor, *A Matrix of Meanings: Finding God in Pop Culture* (Grand Rapids, Mich.: Baker Academic, 2003), 23.

⁶⁸ John Storey, *An Introduction to Cultural Theory & Popular Culture* (Athena, Georgia.: The University of Georgia Press, 1998), 74.

⁶⁹ David Brooks, *Bobos in Paradise: The New Upper Class and How They Got There* (New York: Simon & Schuster, 2000), 11.

pandangan yang memengaruhi masyarakat dalam konteks budaya populer. Hal tersebut dapat kita jumpai bentuknya dalam berbagai penggambaran, musik, film serta bentuk media massa lainnya. Pada bagian berikutnya akan dibahas beberapa cara pandang dan konsep nilai dalam konteks budaya populer yang berkaitan dengan pemikiran Manson tentang konsep pengharapannya.

Kisah kepahlawanan dalam budaya populer yang umumnya menjadi gambaran kita adalah mereka yang berusaha membuat diri mereka lebih baik atau yang tidak memiliki cela pada dirinya. Di mana pun kita menemukan narasi yang berurusan dengan progress moral individu, maka kemungkinan kita akan menjumpai cerita tentang perfeksionisme moral. Tema utama dari perfeksionisme moral adalah bahwa diri dapat menjadi lebih baik dan bahwa kehidupan moral yang sejati dapat diraih ketika seseorang terus berusaha.⁷⁰

Kenyataan menemukan kegagalan atau kelemahan dalam satu atau hal lainnya dalam hidup serta ketidakmampuan untuk menanggulangnya membuat dampak akhir yang membuat kita menghancurkan diri sendiri dan bukannya menjadi lebih baik.

Konsumerisme

Budaya konsumerisme secara sederhana didefinisikan ketika masyarakat di mana pengeluaran untuk “kebutuhan” dan keinginan pribadi melebihi pengeluaran untuk kebutuhan publik bahkan berhutang berlebihan untuk “kebutuhan” dan keinginan pribadi. Pembelian pribadi ini terkait dengan sejumlah hal yang berkaitan dengan identitas sosial dan budaya yang ada.⁷¹

⁷⁰ *Superheroes and Philosophy: Truth, Justice, and the Socratic Way* (Chicago, Ill.: Open Court, 2005), 90-91

⁷¹ Arthur Asa Berger, *The Objects of Affection: Semiotics and Consumer Culture*, Semiotics and Popular Culture (New York: Palgrave Macmillan, 2010), 34.

Baudillard mengatakan bahwa (dalam Bergerm 2010: 51) konsumsi pribadi, menurut saya, hanyalah puncak gunung es budaya konsumen. Ia kembali mengatakan bahwa ada semacam “fun morality” atau keharusan untuk menikmati diri sendiri serta mengeksploitasi sepenuhnya potensi sensasi, kesenangan, atau kepuasan akibat dihantui oleh ketakutan akan "kehilangan" sesuatu.⁷²

III. KONSTRUKSI DASAR KONSEP PENGHARAPAN MANSON

Uraian dasar kosep pengharapan pada pemikiran Manson dalam penelitian ini bersumber dari dua buku terlarisnya, yaitu “The Subtle Art of Not Giving a F*ck - A Counterintuitive Approach to Living a Good Life” (2016) dan “Everything’s F*ck - A Book about Hope” (2019). Pokok-pokok pemikirannya yang diuraikan pada bagian ini merupakan inti sari yang diambil dari kedua bukunya tersebut dengan porsi yang lebih banyak mengacu pada buku yang kedua.

Pada bagian awal dari buku pertamanya, Manson menjelaskan pandangannya akan budaya umum yang ada di masyarakat. Ia menjelaskan bahwa budaya kita hari ini terobsesi dengan ekspektasi positif yang tidak realistis dan budaya konsumerisme⁷³ khususnya melalui media sosial. Hal ini menimbulkan pengalaman-pengalaman negatif bagi diri kita karena kita membandingkannya dengan kehidupan kita lalu mendapati bahwa kita tidak seperti gambaran yang ada di masyarakat.

⁷² Arthur Asa Berger, *The Objects of Affection: Semiotics and Consumer Culture*, Semiotics and Popular Culture, 51.

⁷³ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*(New York, NY: HarperOne, 2016), 2.

“Now here’s the problem: Our society today, through the wonders of consumer culture and hey- look-my-life-is-cooler-than-yours social media, has bred a whole generation of people who believe that having these negative experiences— anxiety, fear, guilt, etc.— is totally not okay. I mean, if you look at your Facebook feed, everybody there is having a fucking grand old time.”⁷⁴

Manson melanjutkan dengan memberi solusi praktis untuk menerima dunia ini dengan segala kekacauan yang ada dengan mengatakan,

“This is why not giving a fuck is so key. This is why it’s going to save the world. And it’s going to save it by accepting that the world is totally fucked and that’s all right, because it’s always been that way, and always will be.”⁷⁵

Ia lebih lanjut mengatakan bahwa,

“The desire for more positive experience is itself a negative experience. And, paradoxically, the acceptance of one’s negative experience is itself a positive experience.”⁷⁶

Pemikiran Manson ini menunjukkan bahwa ia mengamati dengan seksama fenomena yang terjadi di masyarakat yang menimbulkan apa yang ia sebut sebagai pengalaman negatif. Ia bahkan menyinggung dan mengaitkannya dengan media sosial. Ia memberikan contoh gambaran-gambaran yang nyata namun sulit untuk kita akui. Ia memberikan dua respon umum manusia ketika berhadapan dengan permasalahan dan kesulitan hidup, yaitu penyangkalan dan mentalitas korban.⁷⁷ Beberapa orang, pertama-tama, akan menyangkali ada masalah atau ada yang salah dengan mereka atau kehidupan mereka.⁷⁸ Orang-

⁷⁴ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 3.

⁷⁵ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 4.

⁷⁶ Ibid.

⁷⁷ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 15.

⁷⁸ Ibid.

orang seperti ini akan berusaha menyibukkan diri dengan hal lainnya dan menekan emosi mereka. Beberapa orang lainnya percaya bahwa tidak ada yang bisa mereka lakukan dengan masalah mereka dan lantas menyalahkan orang lain atau keadaan.⁷⁹ Kedua bentuk respon ini akan membuat kita merasa lebih baik untuk sementara waktu, akan tetapi pada akhirnya kita tetaplah tidak berubah dan bahkan hidup dengan amarah, keputusasaan, dan emosi negatif lainnya. Manson memberikan secara ringkas pengamatannya terhadap sosial budaya di masyarakat. Ia memberikan inti solusi terhadap perasaan negatif tersebut dengan menerimanya dan lebih jauh mengatakan untung tidak berusaha mencari atau menginginkan pengalaman yang positif. Ia menuliskan bahwa, “Wanting positive experience is a negative experience; accepting negative experience is a positive experience.”⁸⁰ Ia melihat setiap upaya untuk melepaskan diri dari yang negatif, untuk menghindarinya atau menghentikannya atau membungkamnya, hanya akan menjadi bumerang. Penolakan kegagalan adalah kegagalan dan menyembunyikan apa yang memalukan itu sendiri merupakan bentuk rasa malu.⁸¹

Manson melanjutkan dengan mengutip filsuf eksistensial Albert Camus yang mengatakan,

“You will never be happy if you continue to search for what happiness consists of. You will never live if you are looking for the meaning of life.”⁸²

⁷⁹ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 15.

⁸⁰ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 4.

⁸¹ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 5.

⁸² Ibid.

Bagi Manson, ekspektasi positif atau bahkan harapan menjadi penyebab kita mengalami pengalaman negatif. Secara ringkas, ia mengatakan untuk tidak berusaha berharap dan bersikap lebih skeptis terhadap pengharapan dan makna hidup. Akan tetapi, pada bagian berikutnya Manson mengajarkan kita untuk memiliki perhatian pada hal yang memang kita inginkan. Ia mengatakan untuk memilih hal yang penting dan tidak penting dalam kehidupan kita dan berjuang untuk hal tersebut. Ia mengatakan, “Who you are is defined by what you’re willing to struggle for”.⁸³ Pembacaan peneliti terhadap pernyataan Manson ini mirip dengan ekspektasi positif yang ditentanginya karena hal yang penting tentu adalah hal yang bermakna. Manson menjelaskan maksudnya dengan mengatakan bersikap acuh diartikannya sebagai kenyamanan menjadi berbeda karena hal tertentu.⁸⁴

Manson memberikan analisis yang tajam terkait dua cara manusia memandang kondisinya khususnya ketika berhadapan dengan luka yang sesungguhnya berpusat pada diri sendiri. Cara pertama, dengan berpikir akan kehebatan diri sendiri dan kepayahan orang lain, sehingga diri layak mendapatkan perlakuan khusus.⁸⁵ Cara kedua adalah sebaliknya, dengan berpikir kepayahan diri sendiri dan kehebatan yang lain, sehingga diri pantas mendapatkan perlakuan khusus.⁸⁶

⁸³ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 17.

⁸⁴ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 7.

⁸⁵ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 25.

⁸⁶ Ibid.

Manson mengatakan bahwa kita harus belajar menerima bahwa kita tidaklah istimewa dan harus melakukan hal-hal yang luar biasa. Manson memiliki kelugasan dan kejujuran dalam menjabarkan fenomena atau gejala-gejala sosial yang ada di masyarakat. Ia mencoba mengkritisi dua sisi atau ekstrim yang ada dengan analisi kritik yang tepat akan kondisi jiwa manusia. Pembacaan peneliti terhadap Manson menyimpulkan bahwa ia mengatakan hal tersebut agar kita tidak merasa terluka akibat mengaitkan segala sesuatu dengan berpusat pada diri sekaligus didasari oleh sikap skeptisnya akan makna hidup yang berujung pada kemanusiaan itu sendiri.

Setidaknya ada tiga saran yang diberikan Manson untuk kita mengenali titik buta emosi kita. Pertama terkait kesadaran diri, kita perlu dengan jujur memahami emosi yang kita alami.⁸⁷ Hal ini berarti kita tidak menyangkali emosi-emosi yang muncul sebagai respon akan suatu keadaan, termasuk emosi negatif yang tidak kita inginkan. Hal yang kedua setelah jujur mengakui emosi yang kita alami, kita perlu memiliki kemampuan untuk bertanya alasan kita merasakan emosi tertentu.⁸⁸ Pertanyaan “mengapa” ini adalah pertanyaan yang sulit dan membutuhkan waktu yang lama untuk menjawabnya. Hal ini dikarenakan butuh keberanian yang cukup untuk kita mengakui kegagalan dan kelemahan kita atau respon kita yang salah atas kandasnya ekspektasi dan harapan kita. Hal terakhir adalah mempertanyakan konsep nilai kita kepada diri kita sendiri.⁸⁹ Kita perlu terbuka memikirkan definisi dan standard kita akan

⁸⁷ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 32.

⁸⁸ Ibid..

⁸⁹ Ibid.

kesuksesan dan kegagalan. Hal ini dikarenakan konsep nilai kita atau apa yang kita anggap berharga menentukan hakekat permasalahan kita, dan hakekat permasalahan kita menentukan kualitas hidup kita.⁹⁰

Saran terakhir yang dijabarkan secara lebih terperinci oleh Manson adalah tentang bertanggung jawab terhadap permasalahan kita. Manson mengatakan, “Often the only difference between a problem being painful or being powerful is a sense that we chose it, and that we are responsible for it”.⁹¹ Ketika kita merasa kita dapat memilih apa yang menjadi permasalahan kita, maka kita akan mendapat kekuatan atau kuasa. Ketika seseorang terluka dan hilang pengharapan, memberikannya semacam “kuasa” untuk memilih permasalahan tidak akan benar-benar menyentuh akar permasalahannya seperti usulan Manson sebelumnya. Kita umumnya akan jatuh pada penyangkalan akan apa yang kita sesungguhnya terjadi dan kita alami. Manson memberikan contoh kasus seorang ayah yang kehilangan anaknya dalam kecelakaan dan merasa hilang pengharapan. Manson mengatakan, “But despite all that, he was still responsible for his own emotions, beliefs, and actions. How he reacted to his son’s death was his own choice”.⁹² Manson memiliki poinnya, akan tetapi berhadapan dengan hal yang dapat dikategorikan sebagai tragedi ini, ia terdengar stoik. Seneca dalam *Letters from a Stoic* mengatakan, “But take

⁹⁰ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 32.

⁹¹ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, 41.

⁹² Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 47.

credit on one account, that you will be doing it of your own free choice.”⁹³ Stoic menekankan kebebasan yang dimiliki setiap individu dalam merespon hal yang terjadi dengan menginterpretasi ulang fakta secara rasional dan menekan afeksi. Buku kedua Manson lebih literal membahas konsep pengharapan yang diusungnya. Manson memulai dengan mengaitkan sikap kepahlawanan dengan harapan. Manson menuliskan,

“being heroic is the ability to conjure hope where there is none.
... To show us a possibility for a better world—not a better world
we want to exist, but a better world we didn’t know could
exist.”⁹⁴

Manson melihat bahwa sikap kepahlawanan memiliki bertanya “Mengapa?”⁹⁵ terhadap suatu perjuangan atau keyakinan yang teguh. Inilah alasan kita sangat menginginkan adanya seorang pahlawan hari ini karena kita berada dalam sebuah budaya yang sedang membutuhkan pengharapan. Jika kita tidak percaya adanya harapan bahwa masa depan akan lebih baik dari masa kini, bahwa hidup kita akan lebih baik, maka kita akan mati secara spiritual sehingga tidak ada alasan melakukan segala sesuatu.⁹⁶ Kita perlu untuk memiliki makna dan merasa penting dalam hidup, akan tetapi Manson mengatakan, *The Uncomfortable Truth*, kenyataan sebenarnya adalah tidak ada yang terlalu peduli dengan yang kita kerjakan, tidak ada makna bahkan, dan yang kita kerjakan akhirnya akan dilupakan orang ketika kita mati.⁹⁷

⁹³ Seneca, *Letters from Stoic: Epistulae Morales ad Lucilum* (Penguin Books: London, 1969), XVIII-7.

⁹⁴ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 6.

⁹⁵ Ibid.

⁹⁶ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 9.

⁹⁷ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 8.

Harapan ini, bagi Manson, tidaklah harus bersifat agamawi⁹⁸ karena bisa didapatkan dari sumber mana pun yang memberikan kita harapan, tujuan, dan pengharapan. Setidaknya ada tiga unsur yang diperlukan untuk membangun dan memelihara harapan, yaitu kontrol, nilai, dan komunitas.⁹⁹ Kontrol berbicara bahwa kita bisa mengendalikan kehidupan dan nasib kita sendiri.¹⁰⁰ Nilai adalah ketika kita menemukan ada sesuatu yang cukup penting menuju sesuatu yang lebih baik.¹⁰¹ Komunitas berarti adanya sekelompok orang yang menghargai nilai-nilai yang sama dan bersama bekerja untuk sesuatu yang lebih baik.¹⁰² Inilah mekanika harapan. Ketiadaan komunitas membuat kita merasa terisolasi sehingga penilaian nilai-nilai kita menjadi terhenti. Ketiadaan kontrol menjadikan kita merasa tidak berdaya untuk mengejar apa pun.¹⁰³ Manson memberikan satu contoh kasus yaitu Elliot yang kehilangan kemampuannya untuk berempati dan merasa yang mengakibatkan kekacauan dalam pengambilan keputusan sederhana sampai yang rumit. Manson melihat bahwa kasus Elliot menentang asumsi klasik bahwa menekan emosi adalah solusi untuk semua hal.¹⁰⁴ Penekanan emosi dapat menimbulkan krisis harapan yang pada akhirnya membuat kita berhadapan dengan *The Uncomfortable*

⁹⁸ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 11.

⁹⁹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 14.

¹⁰⁰ Ibid.

¹⁰¹ Ibid.

¹⁰² Ibid.

¹⁰³ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 15.

¹⁰⁴ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 18.

Truth. Maka, bagi Manson, permasalahan emosional menuntut solusi emosional juga.

Manson lantas membuat “hukum” yang ia namakan “*Newton’s Law of Emotion*” terkait luka dan penderitaan. Hukum yang pertama berbunyi, “For every action, there is an equal and opposite emotional reaction”.¹⁰⁵ Luka menyebabkan adanya celah moral yang harus dijadikan utuh kembali.¹⁰⁶ Bagian otak kita yang cenderung merasakan akan membangun konsep nilai berdasarkan pengalaman luka kita. Lebih lanjut Manson mengatakan bahwa jika celah moral ini bertahan atau tidak diselesaikan dalam waktu yang cukup lama, maka ia menjadi nilai kita. Kita akan berpikir bahwa kita pantas diperlakukan demikian. Inilah yang menjadi bentuk pertahanan sekaligus respon dari harapan kita. Manson mengatakan, “The more insecure you are about something, the more you’ll fly back and forth between delusional feelings of superiority and delusional feelings of inferiority”.¹⁰⁷ Hal ini akan membentuk identitas kita karena nilai-nilai kita tidak hanya kumpulan perasaan kita, nilai-nilai kita adalah kisah-kisah kita. Pengalaman baru yang kontras dengan penilaian kita diperlukan untuk mengubahnya dan seringkali hal tersebut akan menyakitkan.¹⁰⁸ Manson mengatakan bahwa kita sebagai manusia mewarisi rasa bersalah dalam keberadaan kita.¹⁰⁹ Maka, kita membutuhkan apa yang disebut sebagai “agama”. Namun “agama” kita tidaklah harus bersifat religius karena kita dapat membuat

¹⁰⁵ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 36.

¹⁰⁶ Ibid.

¹⁰⁷ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 46.

¹⁰⁸ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 51.

¹⁰⁹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 58.

“agama” kita sendiri.¹¹⁰ Hal tersebut dilakukan Manson sebagai bentuk sindiran kepada pengertian populer tentang agama baik agama konvensional maupun ideologis. Manson memberikan lima unsur yang dibutuhkan untuk membuat agama kita sendiri yaitu: sistem kepercayaan, pengikut mula-mula, ritual, kambing hitam, dan uang.¹¹¹ Manson mengajarkan bahwa untuk mendirikan agama kita sendiri, kita harus “menjual” harapan kepada mereka yang “tidak ada harapan”, *sell hope to the hopeless*.¹¹² Manson juga mengatakan untuk menjanjikan surga kepada para pengikut agama kita. Hal ini karena semakin tinggi janji yang diberikan, semakin besar kemungkinan mereka gagal sehingga rasa bersalahnya juga akan semakin besar.¹¹³ Hal ini akan membuat orang-orang akan melakukan apa pun yang kita katakan untuk menghilangkan rasa bersalah mereka. Agama dalam pemahaman Manson tersebut sesungguhnya merupakan bentuk penaniayaan psikis yang memanfaatkan kelemahan orang lain untuk kepentingan diri atau agama yang bersangkutan.

Revolusi saintifik mengubah segalanya dengan memperkenalkan konsep kemajuan atau pertumbuhan dan khususnya dalam mengerosi agama-agama spiritual. Agama-agama spiritual lantas digantikan dengan “agama-agama” ideologis yang juga menawarkan solusi atau setidaknya harapan bagi umat manusia. Akan tetapi, “agama-agama” ideologi ini tidak memiliki unsur yang dimiliki oleh agama-agama spiritual yaitu ketidakbersalahan atau *infallibility*.¹¹⁴

¹¹⁰ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 60.

¹¹¹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 61.

¹¹² Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 62.

¹¹³ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 79.

¹¹⁴ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 89.

Agama-agama ideologi ini tidak menyelesaikan masalah manusia dan pada akhirnya tetap akan membuat manusia bertemu dengan *The Uncomfortable Truth*. Maka Manson memberikan usulan yang diturunkan dari pemikiran Nietzsche, yaitu *Amor Fati*.

Amor Fati berarti *hope for nothing*¹¹⁵ atau dengan kata lain tidak berharap apa-apa karena, mengutip Nietzsche, kita harus melihat melampaui pengharapan.

Nietzsche menjelaskan *Amor Fati* sebagai,

“It is part of this state to perceive not merely the necessity of those sides of existence hitherto denied, but their desirability; and not their desirability merely in relation to the sides hitherto affirmed (perhaps as their complement or precondition), but for their own sake, as the more powerful, more fruitful, *truer* sides of existence, in which its will finds clearer expression. their own sake, as the more powerful, more fruitful, *truer* sides of existence, in which its will finds clearer expression.”¹¹⁶

Amor Fati secara ringkas dimengerti sebagai suatu penerimaan tidak bersyarat akan semua pengalaman hidup. Penerimaan semacam ini akan membuat kita bisa bahkan untuk mencintai luka kita dan merangkul penderitaan kita; dan kejujuran dibutuhkan karena kejujuran juga merupakan bentuk komunikasi yang tidak memperlakukan orang lain sebagai alat.¹¹⁷

Perkembangan sains dan teknologi telah memperkenalkan manusia kepada *Artificial Intelligence* dengan kecanggihannya. *Artificial Intelligence* bahkan telah membuat kode program bahasa mereka yang tidak dapat dipecahkan oleh manusia.¹¹⁸ Sains yang sama telah menghapuskan agama yang

¹¹⁵ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 98.

¹¹⁶ Friedrich Nietzsche, *The Will to Power*, (New York, NY: Random House, Inc., 1968), 536-537.

¹¹⁷ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 98.

¹¹⁸ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 156.

lama, akan memberikan kepada kita agama yang baru. Manson mengatakan bahwa *Artificial Intelligence* akan menjadi “allah” yang baru bagi kita karena kemampuan yang dimilikinya.¹¹⁹ Manusia umumnya tidak berharap akan agama final semacam ini; namun inilah yang menjadi kesalahan kita yaitu berharap. Kita harus mengingat bahwa manusia adalah algorithma yang buruk karena algorithma atau kesadaran kita berdasarkan pada nilai, pengetahuan, dan harapan.¹²⁰ Pikiran manusia memiliki banyak celah dan emosi kita berusaha untuk mengaburkannya. Kita melihat dalam sejarah bagaimana manusia menghancurkan kemanusiaan itu sendiri, dalam hal etika, alam, dan banyak hal lainnya. Kemunculan mesin yang superintelen niscaya lebih mengerti tentang kehidupan dan kematian daripada manusia.¹²¹ Hal ini karena manusia sendiri berevolusi, dan *Artificial Intelligence* merupakan bentuk evolusi dari manusia. Manson mengutip Nietzsche yang mengatakan, “.. more important ..what we were evolving toward”.¹²² Manson menafsirkan *Artificial Intelligence* sebagai bentuk *Amor Fati* oleh Nietzsche. Ia mengutip Nietzsche dengan mengatakan,

“Nietzsche instead believed that we must look beyond hope. We must look beyond values. We must evolve into something “beyond good and evil.”¹²³

Manson juga menjelaskan arti dan konsep dasar dari *Amor Fati* oleh Nietzsche,

“*Amor fati*, for Nietzsche, meant the unconditional acceptance of all life and experience: the highs and the lows, the meaning and the meaninglessness. It meant

¹¹⁹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 159.

¹²⁰ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 160.

¹²¹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 164.

¹²² Ibid.

¹²³ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, 97.

loving one's pain, embracing one's suffering. ... It basically meant: hope for nothing."¹²⁴

Artificial Intelligence merupakan agama final yang bersandar melampaui sekedar baik dan jahat dan hal terpenting yang bisa kita lakukan adalah berusaha beradaptasi.

IV. FILSAFAT PEMIKIRAN DARI ARGUMENTASI MANSON

Naturalisme

Bagi naturalist realitas utamanya adalah materi dan materilah yang kekal. Tidak ada realitas lain di luar itu, tidak ada Allah, dan kosmos ada karena serangkaian hukum sebab dan akibat yang terjadi dalam suatu sistem tertutup.¹²⁵ Naturalisme memahami manusia sebagai “mesin” yang kompleks dan menganggap kepribadian merupakan interelasi antara unsur fisika dan kimia yang belum kita pahami sepenuhnya.¹²⁶ Pandangan Manson yang seorang atheis tentang ketiadaan harapan dan makna berakar dari pandangan naturalisme yang melihat bahwa kenyataan utama hanyalah materi sehingga dia melihat berbagai saat-saat terendah dalam hidup manusia tidak lebih dari sekedar bentuk hukum sebab akibat yang menuntut pertanggungjawaban kita. Ia menuliskan, “Action isn't just the effect of motivation; it's also the cause of it.”¹²⁷ Tindakan kita memiliki sebab tertentu sekaligus merefleksikan pilihan yang kita ambil.

Manson menambahkan dengan mengatakan,

¹²⁴ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 98.

¹²⁵ James W. Sire, *The Universe Next Door: A Basic World View Catalog*, 2nd ed. (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1988), 68-70.

¹²⁶ James W. Sire, *The Universe Next Door: A Basic World View Catalog*, 2nd ed., 71.

¹²⁷ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 71.

“We don’t always control what happens to us. But we always control how we interpret what happens to us, as well as how we respond. Whether we consciously recognize it or not, we are always responsible for our experiences. It’s impossible not to be. ... Whether we like it or not, we are always taking an active role in what’s occurring to and within us. ... Nobody else is ever responsible for your situation but you.”

Pernyataan Manson ini serupa dengan apa yang Marcus Aurelis sampaikan “So make your choice straightforwardly, once and for all, and stick to it. Choose what’s best. — Best is what benefits me.”

Agama final Manson yaitu Artificial Intelligence, sejalan dengan pemikiran naturalism yang melihat manusia berikut kepribadiannya tidak lebih dari “mesin yang kompleks” sehingga dapat digantikan dengan mesin lain, AI, yang memiliki algoritma yang jauh lebih baik.

Nihilisme

Nietzsche, figure nihilisme, mendefinisikan nihilisme sebagai,

“the conviction of an absolute untenability of existence when it comes to the highest values one recognizes; plus the realization that we lack the least right to posit a beyond or an in-itself of things that might be "divine" or morality incarnate.”¹²⁸

Maka nihilisme merupakan bentuk penyangkalan terhadap filsafat atau cara pandang apa pun yang jika diteruskan termasuk penyangkalan terhadap realitas keberadaan itu sendiri. Nihilisme tidak ada pernyataan yang valid; tidak ada yang memiliki arti. Tartaglia dengan ringkas mengatakan, “nihilism’s implication that life is meaningless is best viewed as simply a fact about life, not fundamentally different in kind from the fact that life evolved on Earth.”¹²⁹

Manson menekankan untuk manusia tidak berusaha mencari makna atau

¹²⁸ Friedrich Nietzsche, *The Will to Power*, (New York, NY: Random House, Inc., 1968), 9.

¹²⁹ James Tartaglia, *Philosophy in a Meaningless Life: A System of Nihilism, Consciousness and Reality*, 1 [edition]. ed. (New York: Bloomsbury Academic, 2016), 5.

berharap pada kemanusiaan agar tidak kecewa lebih lanjut. Manson melihat manusia sebagai spesies yang merusak,

“We are a self-hating, self-destructive species. ... What do we know about ethics and the humane treatment of animals, the environment, and one another? That’s right: pretty much nothing. When it comes to moral questions, humanity has historically flunked the test, over and over again. Superintelligent machines will likely come to understand life and death, creation and destruction, on a much higher level than we ever could on our own.”¹³⁰

Ia mengajarkan pentingnya menerima hidup sebagaimana adanya, termasuk menerima suatu kesulitan hidup sebagai fakta kehidupan. Harapan dan pencarian makna justru akan menjadi hal yang negatif yang membebani manusia. Harapan dapat menyelamatkan hidup namun juga mengambil hidup, karena bahkan Hitler pun memiliki harapan. Manson mengatakan,

“The hope that brings the most joy to our lives is the same hope that brings the greatest danger. The hope that brings people closest together is often the same hope that tears them apart. Hope is, therefore, destructive. ... Because hope requires that something be broken. ... It means that our psychological makeup is such that our only choices in life are either perpetual conflict or nihilism.”¹³¹

Manusia harus belajar melepaskan harapan dan apa yang dianggapnya berharga untuk hidup yang baik.

Eksistensialisme

Eksistensialisme berakar pada nihilisme atau tepatnya, eksistensialisme berada di luar atau melampaui nihilisme.¹³² Sartre, yang adalah filsuf eksistensialist atheis, mengatakan bahwa eksistensialisme, justru, merupakan doktrin yang

¹³⁰ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 163-64.

¹³¹ Mark Manson, *Everything is Fucked – A Book about Hope*, (New York, NY: HarperOne, 2020), 97.

¹³² James W. Sire, *The Universe Next Door: A Basic World View Catalog*, 2nd ed. (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1988), 109.

membuat hidup manusia menjadi mungkin sekaligus mengafirmasi bahwa setiap kebenaran dan setiap tindakan menyiratkan suatu lingkungan dan subjektifitas manusia.¹³³ Dengan kata lain, eksistensialisme ateistik menegaskan sebagian besar proposisi naturalisme kecuali yang berkaitan dengan sifat manusia dan hubungan kita dengan kosmos. Minat utama eksistensialisme adalah pada kemanusiaan kita dan bagaimana kita dapat menjadi signifikan di dunia yang tidak signifikan.¹³⁴ Hal inilah yang kemudian menimbulkan kesan suram dalam eksistensialisme karena manusia menyadari keterkaitan dan tanggung jawabnya dalam membuat pilihan yang bukan hanya berbicara tentang dirinya namun juga kemanusiaan. Pemikiran Manson cenderung mempromosikan kesimpulan skeptis tentang harapan dan makna hidup serta merangkul pengalaman negatif sebagai positif, sekaligus menekankan kesadaran peran dan tanggung jawab sebagai bagian kebebasan yang dimiliki manusia.

Manson mengatakan,

“... negative emotions are a call to action. When you feel them, it’s because you’re supposed to do something. Positive emotions, on the other hand, are rewards for taking the proper action. ... Denying negative emotions leads to experiencing deeper and more prolonged negative emotions and to emotional dysfunction. Constant positivity is a form of avoidance, not a valid solution to life’s problems.”¹³⁵

Hal-hal yang tampaknya kontradiktif tersebut dapat ditemukan dalam pandangan eksistensialisme.

¹³³ Jean-Paul Sartre, *Existentialism Is a Humanism =: (L'existentialisme Est Un Humanisme); Including, a Commentary On The Stranger (Explication de L'étranger)*, ed. John Kulka (New Haven: Yale University Press, 2007), 17.

¹³⁴ James W. Sire, *The Universe Next Door: A Basic World View Catalog*, 2nd ed. (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1988), 119.

¹³⁵ Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life* (New York, NY: HarperOne, 2016), 19, 38.

Manson sendiri menuliskan sebuah artikel berjudul, “Why I Am Not a Stoic”, yang merupakan pembelaannya atas anggapan yang mengatakan bahwa dia adalah seorang Stoik setelah bukunya yang berjudul “The Subtle Art of Not Giving a F*ck” diterbitkan pada tahun 2016.¹³⁶ Manson mengatakan bahwa dia memiliki latar belakang yang dipengaruhi Buddhisme dan eksistensialisme. Ia tidak membaca tulisan-tulisan stoisisme secara serius sampai orang menganggapnya demikian. Namun demikian, Manson menuliskan bahwa ia menyukai pemikiran stoisisme meski tidak ingin tulisannya dikategorikan sebagai stoisisme. Ia menilai dirinya sendiri dipengaruhi secara tumpang tindih oleh Buddhisme, stoisisme, dan eksistensialisme.¹³⁷ Peneliti memandang bahwa Manson secara eklektik mengambil pengaruh Buddhisme, stoisisme, dan eksistensialisme. Namun secara praktis, mengingat tulisan Manson bersifat *self-help*, tetap lebih dipengaruhi stoisisme karena bagi Manson anjuran stoisisme khususnya terkait meminimalkan ego lebih memungkinkan untuk diterapkan guna hidup yang lebih baik dibanding Buddhisme yang menganggapnya sebagai suatu ilusi yang tetap memiliki seperangkat hukum yang harus dijalankan. Manson melihat dirinya lebih sebagai seorang eksistensialis.¹³⁸ Aspek tanggung jawab dan keotentikan dalam eksistensialisme menjadi hal menarik bagi Manson. Akan tetapi pencarian makna eksistensial baik dengan pengakuan keberadaan Tuhan maupun tidak yang menjadi intinya di dalamnya, tidak disentuh bahkan ditiadakan oleh Manson. Peneliti melihat bahwa pencarian makna eksistensial ini tidaklah dianggap praktis untuk hidup yang baik bagi

¹³⁶ Mark Manson, *Why I Am Not a Stoic*, <https://markmanson.net/about> (diakses pada Desember 2021)

¹³⁷ Mark Manson, *Why I Am Not a Stoic*, <https://markmanson.net/about> (diakses pada Desember 2021).

¹³⁸ Ibid.

Manson. Ia melihatnya sebagai suatu bentuk lain dari ekspektasi positif. Maka ia lebih menekankan stoisisme sebagai anjuran praktis untuk hidup namun tetap disertai adanya tanggung jawab dan keotentikan yang peneliti pahami sebagai penerimaan akan hancurnya ekspektasi positif atau harapan dalam hidup.