



## SINOPSIS

# Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini

Penulis : Henry Manampiring



Buku ini menjelaskan mengenai stoisisme, atau di dalam buku ini diistilahkan sebagai filosofi teras.

Stoisisme sendiri merupakan salah satu bentuk filsafat Yunani yang fokus pada kehidupan yang selaras dengan alam.

Jauh dari 2000 tahun yang lalu, sebuah mazhab filsafat menemukan sebuah akar dari masalah dan juga solusi dari banyaknya emosi negatif. Stoisisme ini atau Filosofi Teras merupakan filsafat kuno yang dapat membantu kita dalam mengatasi emosi negatif dan juga menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidup. Jauh dari kesan filsafat sebagai sebuah topik yang berat, Filosofi Teras ini justru memiliki sifat yang lebih praktis dan relevan dengan kehidupan zaman sekarang.

IS INDARTO, S.E., M.H.  
Serdik SPPK 1 T.A. 2024  
No.Serdik 202409002028

