

**PENERAPAN FILSAFAT STOIC BAGI GENERASI Z MENURUT
MARCUS AURELIUS**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

Oleh:

YOGA ABHEI PRAMUDA

1904016010

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoga Abhei Pramuda

NIM : 1904016010

Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Penerapan Filsafat Stoik bagi Generasi Z di Buku Filosofi Teras”**, dibuat dengan sungguh-sungguh dan juga bukan hasil dari plagiasi karya orang lain.

Semarang, 11 Juni 2024

Yang menyatakan



Yoga Abhei Pramuda

1904016010

PERSETUJUAN PEMBIMBING



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

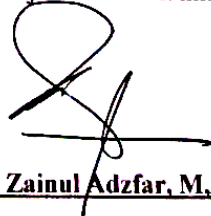
Oleh:

YOGA ABHEI PRAMUDA

NIM: 1904016010

Semarang, 04 Juni 2024

Disetujui Oleh Pembimbing I



Dr. Zainul Adzfar, M.Ag

NIP:197308262002121002

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Yoga Abhei Pramuda

NIM : 1904016010

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

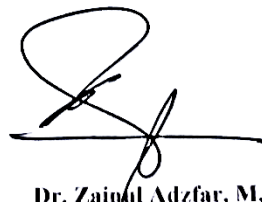
Judul Skripsi : **Penerapan Filsafat Stoik bagi Generasi Z di Buku Filosofi Teras**

Dengan ini saya setuju, dan mohon agar dapat segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 07 Juni 2024

Pembimbing



Dr. Zainul Adzfar, M.Ag

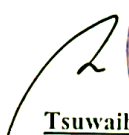
NIP:197308262002121002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

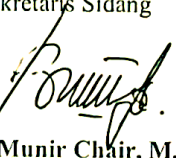
Skripsi saudara **Yoga Abhei Pramuda** dengan NIM. **1904016010** telah dimunaqosyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: **21 Juni 2024**. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

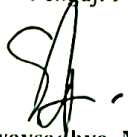

Tsuwaibah, M.Ag
NIP. 197207122006042001



Sekretaris Sidang


Badryl Munir Chair, M.Ag
NIP. 199010012018011001

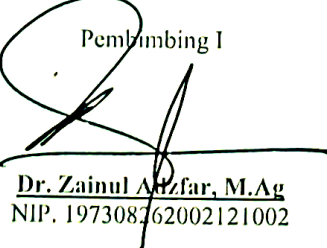
Penguji I


Wawaysadhya, M.Phil
NIP. 198704272019032013

Penguji II


Tri Utami Oktafiani, M. Phil
NIP. 199310142019032015

Pembimbing I


Dr. Zainul Arzfar, M.Ag
NIP. 197308262002121002

MOTTO

"Hiduplah seolah-olah Anda sedang menjalani misi, dan lakukanlah dengan sepenuh hati."

- Marcus Aurelius -

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi Arab Latin merupakan suatu pendekatan atau metode yang di terapkan sehingga bahasa Arab lisan dan tulisan dapat di wakili dalam bahasa latin.

1. Konsonan

Fonem Kosonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Šā'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sīn	s	es
ص	syīn	sy	es dan ye
ض	ṣād	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ط	ḍād	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ظ	ṭā'	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ع	ẓā' ,	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
غ	ain	‘	

ف	gain	g	koma terbalik di atas
ق	fā'	f	ge
ك	qāf	q	ef
ل	kāf	k	qi
م	lām	l	ka
ن	mīm	m	el
و	nūn	n	em
هـ	wāw	w	en
ء	hā'	h	w
ي	hamzah	`	ha
	yā'	Y	apostrof Ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة عدة	Ditulis Ditulis	<i>Muta'addidah</i> 'iddah
---------------	--------------------	-------------------------------

3. Tā' *marbūṭah*

Semua tā' *marbūṭah* ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة علة كرامة الأولياء	Ditulis Ditulis	<i>ḥikmah</i> 'illah <i>karāmah al-auliā'</i>
-------------------------------	--------------------	---

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----◌-----	Fathah	Ditulis	A
-----◌-----	Kasrah	Ditulis	i
-----◌-----	Dammah	Ditulis	u
فعل	Fathah	Ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	Kasrah	Ditulis	<i>żukira</i>
يذهب	Dammah	Ditulis	<i>yażhabu</i>

5. Vokal Panjang

1. Fathah + alif جا هَلِيَّة	Ditulis	<i>ā</i>
	Ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. Fathah + ya' mati تنس	Ditulis	<i>ā</i>
	Ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	<i>ī</i>
	Ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati فروض	Ditulis	<i>ū</i>
	Ditulis	<i>furūd</i>

6. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	<i>ai</i>
	Ditulis	<i>bainakum</i>
2. Fathah+ wawu mati قوم	Ditulis	<i>au</i>
	Ditulis	<i>qaul</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدْتُ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنْشُكْرْتُمْ	Ditulis	<i>La'insyakartum</i>

8. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

الْقُرْآنُ	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
الْقِيَاسُ	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاءُ	Ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْسُ	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisanya

ذَوِ الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>Ẓawī al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Allhamdulillah, puji syukur atas segala kehadiran Allah SWT dan atas segala limpahan nikmat, hidayah dan karunia-Nya, pada saat yang berbahagia ini penulis mampu menyelesaikan berbagai proses dalam menempuh jenjang sarjana. Tiba akhirnya penulis menyelesaikan penyusunan dan penyempurnaan tugas akhir skripsi, dengan judul **“Penerapan Filsafat Stoic bagi Generasi Z menurut Marcus Aurelius”**, disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan dengan menyandang gelar sarjana dalam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi agung, sang junjungan kita, Nabi besar Muhammad SAW, yang mana beliau diutus menjadi pembimbing umat manusia ke jalan yang benar, yang penuh rahmat, yakni agama Islam. Semoga selalu senantiasa mendapatkan syafaat, keberkahan beliau di yaumul qiyamah kelak.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini, tentu tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu izin penulis menyampaikan ucapan trima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Dr. H. Mokh Sya’roni, M.Ag Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Ibu Tsuwaibah, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Bapak Badrul Munir Chair, M.Phil, selaku Sekretaris Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Bapak Dr. Zainul Adzfar, M.Ag, selaku Dosen pembimbing dan sekaligus sebagai Wali Dosen, yang telah banyak meluangkan waktu

dan tenaga ditengah kesibukannya sebagai dosen. Yang telah membimbing, memberikan motivasi dan nasehat selama proses pengerjaan skripsi

6. Seluruh Dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah mengajarkan ilmu pengetahuan kepada saya selama dibangku perkuliahan.
7. Staf Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang sudah melayani dengan baik, sabar dan ikhlas dalam mengatasi masalah administrasi, yang memudahkan saya menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Kedua Orang Tua dan seluruh keluarga yang selalu mensupport, mendoakan tanpa henti kepada saya selaku anak, hingga sampai titik untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Strata Satu (S1)
9. Abah Yai Prof. Dr. Ahmad Musafiq, M.Ag dan Ibu Nyai Dr. Nikmah Rahmawati, M.Si selaku Pengasuh Pondok Pesantren al-Ihya Semarang yang selalu membimbing, memotivasi, mengarahkan, dan memberikan semangat selama berada di Pondok Pesantren al-Ihya Semarang.
10. Abah Ali Nadhif Cholil selaku guru, pembina Fuhum Production yang telah banyak memberikan nasehat, motivasi, semangat selama berproses di Fuhum Production
11. Teman-teman seperjuangan Muhammad Abid, Albef Fahrozi, Dian Ananda Permata, Riska Apriliza, Dana Rahmawati, Fatihah Fitriani terimakasih yang telah membantu dan menghibur selama penulisan skripsi.
12. Teman-teman Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 19 dan terkhusus Kelas A yang selalu memberikan masukan, dorongan dan semangat
13. Teman-teman seangkatan di Pondok Pesantren al-Ihya Semarang, M. Izzudin, Fauzan Aninnajib, Fadhila Ahmad dan Hawin Shina, yang selalu memberikan masukan, tempat shering, yang telah membantu saya dalam segala hal.

14. Teman-teman KKN Mandiri kelompok 14 dan keluarga Bapak Alm. Bapak Djati Sekeluarga yang telah memberikan fasilitas, nasihat, dan motivasi selama 45 hari KKN Mandiri di Desa Bangetayu Kulon Semarang
15. Teman-teman nongkrong, Ahmad Fauzan, Kurmatus Zahro Putri, Maghfirotur Rif'ah, Nurul Putri, Putri Tarisa, Nur Laily, dan Sarifatul Makrifah, yang menjadi tempat untuk shering, bertukar cerita, saling memberikan motivasi dan semangat
16. Sahabat perantauan, sekaligus teman sekolah, Ahmad Syahbandi Alparisy dan Rahmani.
17. Teman-teman seperjuangan selama di organisasi PMII, UKM USC, HMJ AFI, SEMA Fuhum, IMAKEPRI, dan Fuhum Production
18. Dan semua pihak yang dapat saya sebutkan satu persatu yang juga turut andil dalam membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi

Hanya sebuah ucapan terima kasih yang bisa diberikan penulis atas semua do'a, motivasi, dan dukungannya. Semoga melalui kebaikan dan kebajikan yang sudah diberikan kepada penulis membawa keberkahan untuk penulis dan terkhusus kepada masyarakat, serta dibalas dengan setimpal oleh Yang Kuasa Allah SWT. Akhir kata, semoga dengan adanya skripsi ini mampu mendatangkan manfaat bagi penulis dan masyarakat. Aamiin

Semarang, 30 Mei 2024

Penulis

Yoga Abhei Pramuda

NIM. 1904016010

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Metode Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	13
BAB II	15
NILAI KEHIDUPAN DALAM FILSAFAT STOIK	15
A. Filsafat Stoisisme	15
1. Pengertian Stoisisme	15
2. Mengenal Zeno pendiri Stoisisme	18
3. Perkembangan Stoisisme	20
4. Konsep Filsafat Stoisisme	23
B. Filsafat Stoic Marcus Aurelius	26
1. Biografi Marcus Aurelius	26
2. Perjalanan Intelektual Marcus Aurelius	28
3. Kebahagiaan Perspektif Marcus Aurelius	30
C. Prinsip-Prinsip Filsafat Stoic dalam Kehidupan	33
BAB III	37

KARAKTERISTIK DAN NILAI-NILAI GENERASI Z	37
A. Mengenal Generasi Z	37
B. Tantangan dan Problem Kehidupan Generasi Z.....	41
C. Generasi Z di Wilayah Kota Semarang.....	58
BAB IV	61
ANALISIS HASIL PENELITIAN	61
A. Refleksi Ajaran Stoicisme	61
B. Problematika Umum Generasi Z.....	63
C. Prinsip Ajaran Kebahagiaan Marcus Aurelius.....	67
D. Penerapan Ajaran Stoicisme Terhadap Kehidupan Sehari-hari Generasi Z.....	71
BAB V	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84

ABSTRAK

Masyarakat memandang filsafat sebagai sesuatu yang sulit dipelajari, sulit dipahami dan dianggap menyesatkan. Pada kenyataannya, filsafat merupakan aspek penting dalam kehidupan, perlu diketahui tidak semua gagasannya sulit untuk dimengerti dan diterapkan dalam kehidupan. Karena stigma awal yang jelek maka mindset masyarakat terutama generasi Z enggan untuk mempelajarinya, menganggap bisa menyesatkan, dan bukan solusi kehidupan. Secara tidak langsung filsafat membawa dampak yang baik bagi kehidupan, memiliki sisi positif bagi kehidupan. Setiap ilmu memiliki dasar untuk dipelajari ada step by step untuk menuju tingkat lebih tinggi, melalui filsafat seharusnya kita mengerti terkait dasar-dasar dari setiap pengetahuan, lebih kritis, lebih berhati-hati menerima informasi atau pengetahuan. Terlepas dari hal tersebut perkembangan zaman menjadi aspek atau factor rentannya problem tersendiri, terutama generasi Z yang disebut sebagai generasi internet, yang memiliki kepribadian mudah baperan dan memiliki tingkat kecemasan atau stres yang tinggi. Oleh karena itu melalui Stoic yang diajarkan oleh Marcus Aurelius yang mampu menjadi obat penawar atas problem atau ketergantungan yang tidak bisa dikendalikan, dan menjadi edukasi mengenai filsafat kepada generasi Z, mematahkan stigma buruk yang beredar di masyarakat mengenai filsafat. Metode yang dipakai pada penelitian adalah metode kualitatif, yang berbasis pada literatur atau studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, teknik kuesioner, dokumen yang berbasis literatur terkait dengan stoic. Hasil penelitian ini bahwa stoicisme yang diajarkan Marcus Aurelius adalah sebuah filosofi hidup, pendekatan filosofis yang menekankan refleksi diri, dikotomi kendali, dan kesadaran diri dalam mencapai kebahagiaan. Salah satu konsep kunci dalam Stoicisme adalah prinsip "amor fati," atau keyakinan pada diri sendiri. Ajaran ini membantu individu mencapai pikiran yang lebih stabil dan positif, yang mengarah pada mentalitas yang lebih tangguh. Stoicisme juga menekankan pentingnya kesadaran dan refleksi diri dalam masyarakat modern, di mana interaksi sosial dan resolusi konflik sangat penting. Hal tersebut yang mampu diterapkan pada generasi Z ketika dalam kondisi yang kurang baik, secara mental, kebahagiaan dan lainnya. Dengan menerapkan Stoicisme, individu dapat menciptakan kehidupan yang lebih terkendali.

Kata Kunci: Stoicisme, Kebahagiaan, Marcus Aurelius, dan Prinsip Ajaran Stoic

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan manusia pada dasarnya adalah ruhani. Hal-hal yang membawa kesenangan fisik atau material hanya akan meninggalkan kehampaan bagi manusia dan semua bersifat sementara. Ketidakmampuan manusia untuk memahami apa yang terjadi dalam hidup dan kehidupan yang menyebabkan rasa hampa. Setiap orang ingin mencapai kebahagiaan. Manusia mencapai kebahagiaan dengan berbagai cara dan upaya. Kebahagiaan manusia terkait dengan cara mereka memaknai kehidupan. Semua peristiwa yang terjadi dalam ini pasti memiliki nilai positif, makna positif. Ketika menjadi keberhasilan maka disebut kebahagiaan ruhani. Oleh karenanya kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup (lahir dan batin), keberuntungan, dan kemujuran, semua bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan sebenarnya sama bagi semua orang, kapanpun, dan dimanapun, tetapi dalam bentuknya berbeda karena pola pikir setiap orang berbeda, sehingga ada kualitas antara pola pikir dan kebahagiaan.

Filsafat oleh masyarakat dianggap sebagai sumber masalah dan sulit diterapkan di realitas kehidupan. Padahal filsafat sendiri merupakan bagian yang penting dalam kehidupan dan tidak semua mengenai filsafat sulit untuk diterapkan dalam masyarakat. Stigma tentang filsafat yang beredar seakan menjadi ancaman, horor didalam masyarakat, karena filsafat sering disalah pahami yang orang enggan mempelajari filsafat. Secara tidak langsung filsafat membawa dampak yang baik bagi kehidupan, secara esensial memiliki keterkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Beredarnya stigma jelek tentang filsafat di masyarakat apalagi dikalangan anak muda atau generasi Z menganggap bahwa filsafat adalah bukan solusi kehidupan, dianggap sebagai sesuatu yang alergi. Akibatnya generasi Z mengambil quotes, kata-kata hikmah, yang bersumber dari media social yang tidak jelas epistemologinya.

Dalam mempelajari filsafat akan diperkenalkan dasar dari filsafat yaitu mengenai cabang-cabang filsafat yang menjadi kunci awal dalam mempelajari filsafat, memiliki tiga cabang yaitu *pertama*, ontology adalah membahas mengenai tentang hakikat yang ada, yang sebai realitas tertinggi baik yang berbentuk jasmani dan rohani. *Kedua*, epistemology yang membahas tentang pengetahuan, sumber-sumber, dan batas-batasnya. *Ketiga*, aksiologi yang membahas mengenai nilai-nilai, moral serta kegunaanya.¹

Hal itu berangkat dari penjelasan filsafat secara umum adalah upaya berfikir tentang segala sesuatu secara rasional, sistematis, universal, dan radikal yang bertujuan menemukan kebenaran.² Menurut Endang Saifuddin Anshari, memberikan ulasan tentang makna filsafat, terdapat dua aspek yang di bahas. *Pertama*, ia menyebut filsafat sebagai ilmu istimewa, karena dalam filsafat mencoba menjawab masalah-masalah atau persoalan kehidupan yang tidak bisa terselesaikan atau dijawab menggunakan ilmu pengetahuan biasa, yang merupakan diluar jangkauan ilmu pengetahuan biasa. *Kedua*. Jadi filsafat merupakan hasil upaya manusia dengan akal budinya untuk memahami (mendalam) dan menyelami secara radikal, integral serta sistematis mengenai hakikat segala yang ada yaitu hakikat Tuhan, hakikat alam semesta dan hakikat manusia serta pola atau sikap manusia.³ Dari hal itu seharusnya sudah memiliki pandangan terkait filsafat, yang memiliki sisi positif bagi kehidupan dan generasi Z.⁴ Setiap ilmu memiliki dasar untuk dipelajari ada *step by step* untuk menuju tingkat lebih tinggi, melalui filsafat seharusnya kita mengerti terkait dasar-dasar dari setiap

¹ Ahmad Jamin dan Norman Ohira. *Filsafat Ilmu :Telaah Pengetahuan, Ilmu, dan Sain dalam Studi Islam*, (Bandung: CV. Alfabeta 2018), h.74-81

² Ahmad Jamin dan Norman Ohira. *Filsafat Ilmu (Telaah Pengetahuan, Ilmu, dan Sain dalam Studi Islam)*, (Bandung: CV. Alfabeta 2018), h. 5

³ Ahmad Jamin dan Norman Ohira. *Filsafat Ilmu (Telaah Pengetahuan, Ilmu, dan Sain dalam Studi Islam)*, (Bandung: CV. Alfabeta 2018), h. 6

⁴ Generasi Z merupakan mereka yang lahir pada kurun waktu sejak tahun 1995 hingga tahun 2010. Generasi ini disebut juga sebagai generasi Net (generasi internet), iGeneration adalah yang mereka yang hidup pada masa dunia digital. (lihat. Caraka Putra Bhakti, Nindiya Eka Safitri, *Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan*,(Jurnal Konseling GUSIJANG Vol.3 No. 1, 2017), h. 107

pengetahuan, lebih kritis, lebih berhati-hati menerima informasi atau pengetahuan. Hal ini penting bagi anak muda zaman sekarang terutama generasi penerus bangsa atau generasi Z.

Seiring dengan perkembangan teknologi begitu banyak problem yang dialami generasi Z, meskipun terlahir akrab dengan dunia teknologi informasi, dimana tiada hari tanpa gadget dan terhubung ke internet, dengan itu generasi Z mampu mendapatkan informasi apa saja berkat teknologi informasi. Disisi lain generasi dihadapkan dengan berbagai macam problem atau tantangan kehidupan yang memiliki dampak pada kesehatan mental. Seperti halnya dalam dunia pekerjaan, ada dua factor dalam dunia eksternal dan internal. Factor eksternal datang keterbatasan lapangan pekerjaan yang mengakibatkan tingginya angka pengangguran yang masih terbilang tinggi sekitar 7,86 juta orang atau 5,5% angka ini masih terbilang tinggi jika dibandingkan pada tahun sebelum covid 19 pada itu sejumlah 7,05 juta orang pengangguran, yang di kutip dari Databoks.katadata.co.id,⁵ yang hal ini berdampak pada kondisi ekonomi yang akan berdampak buruk. Selain itu akan berdampak pada pendidikan. Lalu factor internal muncul dalam pekerjaan sendiri, berupa tekanan, beban, dan kesulitan diluar kemampuan, yang bisa menyebabkan penurunan jabatan, bahkan bisa hingga di pecat dari tempat kerja. Berbagai macam problem generasi Z yang dialami setiap harinya, namun yang menjadi problem krusial adalah terkait kesehatan mental. Ini menjadi sebagian dialami oleh generasi Z, yang saat menjadi perbincangan warga net, karena dampak dari kesehatan mental mempengaruhi untuk kedepannya, walaupun hanya berupa mental *breakdown* ini sangat penting untuk diatasi dengan tepat. Karena mampu merusak pikiran seseorang, yang jatuhnya bisa akan mengalami gangguan jiwa atau muncul untuk menghabisi hidupnya dengan bunuh diri.

⁵ Cindy Mutiara Annur, *Pengangguran RI Turun Jadi 7,86 Juta Orang per Agustus 2023*, (databoks.katadata.co.id)

[Daftar Tingkat Pengangguran Negara-negara G20, Indonesia Peringkat Berapa? \(katadata.co.id\)](https://databoks.katadata.co.id/datapoints/detail/2023/08/01/pengangguran-ri-turun-jadi-786-juta-orang-per-agustus-2023)

Dibalik ketergantungan terhadap dunia teknologi informasi dan internet. Generasi Z memiliki karakteristik tersendiri⁶, yang mampu membawa perubahan sesuai perkembangan zaman dengan melalui internet, mereka juga sebagai motor penggerak dalam soal lingkungan dan politik, dan apabila mereka mendapatkan Pendidikan dan karir baik dan cocok, maka justru mereka sangat bermanfaat di lingkungannya. Namun generasi harus mampu menghadapi tantangan kehidupan yang membawa perubahan baik bukan keterpurukan. Padahal generasi Z memberikan pengaruh besar pada masa kini. Terutama disektor ilmu pengetahuan, karena generasi Z menjadi tonggak menciptakan regenerasi penerus bangsa. Oleh karena nya ilmu pengetahuan yang semakin lama semakin maju, banyak muncul ilmu-ilmu baru yang pada akhirnya juga akan muncul sub-sub tema ilmu pengetahuan baru yang lebih terkhususkan lagi. Sehingga suatu saat apa yang menjadi permasalahan kehidupan termasuk ilmu pengetahuan suatu persoalan yang harus diatasi atau dijawab, yang semuanya tidak bisa diatasi atau dijawab oleh ilmu saja. Maka filsafat yang menjadi solusi, tumpuan untuk menjawabnya. Karena filsafat mampu memberi penjelasan atau jawab yang substansial dan radikal (mendalam) atas masalah.⁷

Filsafat Yunani memiliki kekuasaan yaitu filosofi kehidupan yang bijaksana, di mana pada masa itu akibat dari 5 abad sepeninggal Aristoteles terjadi kekosongan, sehingga muncul aliran-aliran besar yang mengisi kekosongan tersebut, seperti: Epikurisme, Stoisime, Skeptisme, dan Neo platomisme. Puncak dari persoalan pemikiran ini, filsafat sebagai dipusatkan pada cara pandang hidup manusia, sehingga orang yang dikatakan bijaksana adalah orang yang mengatur hidupnya dengan budinya

⁶ Ada beberapa karakteristik yang cocok pada generasi Z diantaranya; a). memiliki ambisi besar untuk sukses, b). cenderung praktis dan instan, c). mempunyai cinta kebebasan dan percaya tinggi, d). menyukai hal yang detail, e). digital dan teknologi informasi, dan f). berkeinginan besar mendapat pengakuan. (lihat. Elizabeth T. Santoso, *Saising Children in Digital Era*. (Jakarta: Elex Media Komputindo), h. 20

⁷ Nurhayati, Ahmad Syukri, Badarussyamsi. *Peranan Filsafat Ilmu Untuk Kemajuan Perkembangan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 13 No. 2, Tasamuh: Jurnal Studi Islam, 2021, h. 349

dan bagaimana cara mengatur hidupnya. Diketahui zaman ini disebut Zaman Hellensime.⁸

Salah satunya pada masa itu adanya filsafat Stoic (*Stoisisme*) yang menerapkan prinsip hidup yang bersesuaian dengan kebijaksanaan. Filsafat Stoic hampir 5 abad menjadi salah satu yang berpengaruh dan di hormati di sekolah-sekolah yang ada di Athena, karena mudah untuk diterapkan oleh semua orang. Stoisisme mengajukan suatu perilaku hidup yang dapat membuat orang membebaskan resiko dari kesalahan. Dan mencakup kode etik, psikologi, dan maskulinitas. Oleh karenanya Stoisisme bukan hanya sekedar teori belaka namun merupakan seperangkat praktik yang di buat untuk membantu kehidupan manusia dalam menjalankan aktivitasnya yang lebih baik. Stoisisme juga menyajikan filsafat sebagai tata cara hidup yang mana seseorang dapat menjadi bijak.⁹

Selama ini filsafat Stoic susah diterapkan dan hanya menjadi konsep dan teori kehidupan semata, dalam prinsip ajaran Stoisisme bagaimana manusia dalam hidupnya dapat bahagia. Untuk mencapai ke puncak tersebut manusia harus harmoni terhadap dunia (alam) dan harmoni dengan diri sendiri. yang menjadi subjek utamanya manusia, oleh karena itu manusia harus terlebih dahulu dituntut untuk mencapai harmoni kepada diri sendiri, karena manusia bagian dari dunia (alam). Ketika manusia sudah mencapai puncak tersebut maka kebahagiaan bukan lagi tujuan hidup, akan tetapi dalam keadaan harmoni dengan dirinya sendiri.¹⁰

Maka dari itu ditengah perkembangan digital generasi Z, seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan yang unik. Berbagai tantang dan rintangan, baik akademik, persaingan pekerjaan yang ketat, dan ketidakpastian masa depan yang dapat memicu kecemasan, stress, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karenanya, generasi Z mencari cara untuk bisa meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional

⁸ Muzairi, *Filsafat Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 76

⁹ Pandie, Remegis Danial Yohanis, *Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen*, Vol. 3 No. 1, Real Didache: Journal of Chirstian Education, 2023, h. 37-39

¹⁰ Muzairi, *Filsafat Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 78-79

mereka demi kehidupan yang lebih baik. Yang mana salah satu factor penyebabnya adalah perkembangan teknologi informasi, selain itu adanya gadget, media social yang bebas membuat adanya kompleksnya problematika dalam kehidupan.

Filsafat stoic telah ada sejak zaman Yunani Kuno yang menawarkan kerangka berpikir yang relevan dengan tantangan yang dihadapi generasi Z. Stoicisme mengajarkan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, pengembangan kebajikan, dan pentingnya sesuai dengan alam. Prinsip – prinsip ini dapat menjadi panduan yang berharga bagi generasi muda dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun resiliensi.

Dari ulasan diatas, peneliti akan mencoba mengkaji dan menganalisa terkait problem generasi Z yang dialami, dengan menggunakan penerapan filsafat stoic. Dan menjadi sebuah kajian skripsi dengan judul **“Penerapan Filsafat Stoic bagi Generasi Z menurut Marcus Aurelius”**

B. Rumusan Masalah

Dari kajian penelitian ini memiliki persoalan yang harus dituntaskan, oleh rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep filsafat Stoic menurut Marcus Aurelius?
2. Bagaimana penerapan filsafat Stoic pada generasi Z?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Pada rumusan masalah menjadi acuan peneliti dalam menentukan hal yang positif dan bermanfaat bagi khalayak luas, maka tujuan dan manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian
 - a) Untuk mengetahui gambaran konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius
 - b) Untuk mengetahui corak penerapan filsafat Stoic pada generasi Z.

2. Manfaat penelitian

a) Manfaat teoritis

Harapannya kajian ini bisa memberikan sebuah informasi dan pengetahuan baru dari cabang filsafat serta mengedukasi masyarakat umum terkhusus bagi generasi Z. Selain itu mampu memberikan solusi bagi orang yang menganggap bahwa filsafat itu sesat, tidak relevan untuk di pelajari bahkan ada yang menganggap murtad. Dan mampu memberikan wawasan baru yang berminat pada bidang filsafat yang mampu memeberikan perkembangan kepada public.

b) Manfaat praktis

Harapannya kajian ini bisa memberikan wawasan tambahan kepada peneliti, juga dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana generasi Z menghadapi tantangan dan mengatasi masalah atau tekanan melalui prinsip-prinsip yang dibawa Stoic. Dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam mengatasi persoalan yang ada di kehidupan sehari-hari terutama bagi generasi Z yang rentan akan problem kesehatan mental, mental breakdown, stress akan masalah pekerjaan, relationship, dan lainnya.

D. Metode Penelitian

Kajian ini akan memberikan langkah-langkah yang akan menjadikan patokan karya ini tercipta. Dalam hal ini metode penelitian adalah bagian yang penting dalam penelitian, yang harus diikuti secara sistematis. Metode penelitian merupakan serangkaian kajian tentang prosedur atau pendekatan teknis yang digunakan dalam melakukan investigasi atau penelitian dengan tujuan mengungkap kebenaran ilmiah berdasarkan proses ilmiah. Dengan

demikian metode penelitian adalah sebagai langkah-langkah, cara-cara dalam melakukan kegiatan penelitian ilmiah untuk mencapai tujuan¹¹

1. Jenis penelitian

Adapun penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yang berbasis pada *Literatur* atau kepustakaan. Metode kepustakaan merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang memanfaatkan arsip, dokumen, pustaka, dan sumber daya sejenisnya sebagai tempat atau premis penelitiannya.¹²

2. Sumber data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi tentang data penelitian, maka sumber data merupakan komponen penting penelitian yang tidak dapat diabaikan. Sugiyono mendefinisikan data kualitatif sebagai data yang diungkapkan melalui kata-kata, kalimat, dan gambar.¹³ Berdasar sumbernya, data dibagi menjadi 2 bagian, yaitu ada primer dan sekunder.¹⁴

a. Sumber data primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini yang menjadi sumber utama, dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari objek penelitian. Sumber utama penelitian ini adalah dokumen yang diperoleh secara langsung dari suatu organisasi atau individu yang memiliki kewenangan dan tugas untuk mengumpulkan dan menyimpan dokumen. Sumber data yang menjadi rujukan penulis adalah buku terjemahan Marcus Aurelius yang berjudul “meditations”.

b. Sumber data sekunder

¹¹ Sukiaty. *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar*, (Medan: CV. Manhaji, 2016), h.9-10

¹² Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), h. 190

¹³ Pratiwi, Nuning Indah. *Pengguna Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*, Vol. 1 No. 2, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial, 2017, h. 211

¹⁴ Sujarweni, V Wiratna, *Metode Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), h. 73

Para peneliti mengklaim bahwa data sekunder merupakan sumber informasi atau dukungan tambahan yang dapat membantu memperkuat data primer. Literatur, jurnal, artikel, dan sumber lain yang berada di situs web yang berkaitan dengan topik penelitian merupakan contoh data sekunder.¹⁵ Maka dari penelitian mengandalkan sumber data sekunder yang berasal jurnal, artikel dan sumber lainnya yang sudah teruji kebenarannya tentunya yang memiliki persamaan pembahasan dengan penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Aspek terpenting dari penelitian dan komponen validitas adalah metode pengumpulan data. Oleh karena itu teknik pengumpulan data merupakan tahap utama dalam proses penelitian karena merupakan tujuan utama penelitian yaitu mengumpulkan data.¹⁶ Pengumpulan data yang dilakukan penelitian ini dengan memahami dan mengkaji teori dari berbagai literatur terkait dengan tema penelitian. Proses pengumpulan data melibatkan pencarian sumber dan penyusunan dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan studi sebelumnya.¹⁷ Ada beberapa tahapan yang peneliti lalui dalam penyusunan penelitian ini, antara lain:

a. Observasi

Teknik ini merupakan langkah peneliti dalam penyusunan, yang di mana teknik ini digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku nonverbal. Metode observasi yang biasa disebut pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan dibant melalui panca indra. Observasi adalah suatu proses yang didahului dengan pengamatan kemudian pencatatan yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 137

¹⁶ Prastowo, Andi, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), h. 208

¹⁷ Miza Nina Adlini, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka*, EDUMASPUL: Jurnal Pendidikan, Vol. 6, No. 1, 2022, h. 2

berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya, maupun situasi buatan.¹⁸

b. Teknik Kuesioner

Teknik kuesioner adalah Teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk di jawab, dengan maksud dan tujuan agar memperoleh suatu informasi dari responden tentang apa yang sedang dialami dan ketahui. Dalam hal ini peneliti menggunakan Teknik kuesioner untuk mengetahui problematika yang sedang dialami generasi Z yang ada di kota Semarang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis, metode dokumentasi berarti tata cara pengumpulan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif.¹⁹ Teknik atau studi dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil-dalil atau hukum-hukum dan lain-lain berhubungan dengan masalah penelitian.

4. Metode Analisis Data

Langkah ini adalah suatu proses setelah pengumpulan data, dengan melalui pendekatan-pendekatan untuk mengelola data yang sudah terkumpulkan. Teknik analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun data secara sistematis dan dan mengelola data yang

¹⁸ Kristanto Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah(Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 76

¹⁹ Imam Gunawan, Metode Penelitian Kualitatif, ed. Ke-1, cet. Ke- 3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hlm 175-177

diperoleh.²⁰ Adapun penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif untuk menganalisis data-data yang sudah diperoleh.

a. Deskriptif

Adapun metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menerangkan dan menjelaskan secara mendalam berupa kalimat atau pernyataan sehingga dapat mengetahui maknanya.²¹ Oleh karena itu langkah yang selanjutnya peneliti melakukan analisis data dari temuan data-data yang sudah diperoleh yang sesuai dengan tema berupa jurnal, artikel, skripsi, majalah, lainnya dan juga sumber data pertama yaitu buku *Meditations Marcus Aurelius*. Dan kemudian penulis mencoba mengelola semua data yang sudah terkumpulkan menggunakan analisis deskriptif. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: pertama, mengumpulkan teori yang berkaitan dengan filsafat Stoik. Kedua, menemukan pembahasan terkait generasi Z. Ketiga, semua data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis.

E. Tinjauan Pustaka

Adapun tinjauan pustaka pada penelitian ini sebagai berikut:

Pertama, Skripsi yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras (Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam)*” karya Indah Bunga Anggraini dari program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Kudus.²² Dalam skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Hasil penelitian tersebut bahwa konsep kebahagiaan yang terdapat di buku *Filosofi Teras* memiliki tiga unsur utama yaitu hidup selaras dengan alam yang merupakan pendayagunaan akal sebagai satu-

²⁰ Hasan, M. Iqbal, *Pokok-Pokok Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), h. 244

²¹ Anton Bekker, Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), h. 63

²² Indah Bunga Anggraini, Skripsi: “*Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme*” (Kudus: IAIN Kudus)

satunya yang menjadi pembeda manusia dengan manusia yang lain, dikotomi kendali terbagia dua yaitu sesuatu yang dibawah kendali dan tidak dibawah kendali, dan kemudian mengendalikan interpretasi dan persepsi menggunakan tehnik STAR.

Kedua, jurnal yang berjudul: “*Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme*”, yang ditulis oleh Dea Ayu Kirana dari Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati.²³ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi literatur, dengan objek formal adalah teori filsafat Stoikisme dan objek materialnya adalah konsep kebahagiaan. Dalam pembahasan jurnal tersebut bahwasanya akan menunjukkan kebahagiaan seorang manusia dapat dicapai dengan jalan hidup yang selaras dengan alam dan memfokuskan hal yang di bawah kendali. Oleh karena Marcus Aurelius memberikan stement bahwa ada banyak cara untuk membuat manusia menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu melalui ajaran Stoikisme. Perlu diketahui ajaran Stoikisme adalah ajaran yang implementatif dan relevan dengan kehidupan saat ini, sebab Stoikisme bukan sekadar ajaran yang bersifat teoritis melainkan juga praktis melalui latihan-latihan konkret.

Ketiga, jurnal yang berjudul: “*Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius*” yang ditulis oleh Zahra Amalia Faeruziana dari Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati.²⁴ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode studi literatur, dengan objek formal adalah filsafat stoikisme Marcus Aurelius dan objek materialnya adalah ide *self love* pada generasi Z. Hasil dari penelitian bahwasanya Marcus Aurelius menjadi titik temu dengan menawarkan *self love* dengan mengajarkan setiap manusia (individu) untuk fokus pada

²³ Kirana, Dea Ayu, *Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perpektif Filsafat Stoikisme*”, Gunung Djati Conferences Series, Vol. 24, 2023, h. 257-258

²⁴ Faeruziana, Zahra Amalia, *Ide Self Love Generasi Z dalam Perpektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius*”, Gunung Djati Conferences Series, Vol. 24, 2023, h. 860-861

dirinya sendiri, mulai dari menerima diri apa adanya, tidak memikirkan orang lain yang memikirkan tentang dirinya agar dapat menumbuhkan rasa damai dan bahagia dengan diri sendiri. Dari hal tersebut filsafat stoikisme Marcus Aurelius dapat dijadikan pijakan atau solusi bagi generasi Z yang sebagian terjebak oleh toxic relationship.

Keempat, Jurnal yang berjudul: *“Hakikat Kebahagiaan Hidup: konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme”* yang ditulis oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara dari Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.²⁵ Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan kajian pustaka sebagai rujukan utamanya. Bahwa telah ditemukan hasil dari penelitian ini, yang mana terdapat kesamaan indikator dalam mencapai kebahagiaan antara al-Qur’an dan filsafat Stoikisme, disimpulkan bahwa al-Qur’an dan filsafat Stoikisme bukanlah sesuatu dua hal yang bertentangan, amorfati dan pengendalian emosi yang diajarkan oleh filsuf Stoa sama halnya yang diajarkan dalam al-Qur’an tentang konsep syukur dan sabar. Hal ini menunjukkan keduanya memiliki *common concept* yang bisa dipertemukan.

F. Sistematika Penulisan

Bab I, Pendahuluan: berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah dan manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II. Landasan Teori: berisi tentang pengertian Filsafat Stoik dan cakupannya, prinsip-prinsip filosofi filsafat Stoik dalam kehidupan, filsafat Stoik dan filsafat kebahagiaan dalam Islam, Pengertian Generasi Z, dan problem kehidupan Generasi Z.

Bab III. Data: berisi mengenai Biografi Marcus Aurelius, kebahagiaan menurut Marcus Aurelius

²⁵ Taufik Rahman, Lola Pertiwi, Ariyandi Batu Bara, *Hakikat Kebahagiaan Hidup: konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme*, Jurnal Riset Agama, Vol. 2, No. 3, 2022, h.807-821

Bab IV. Hasil Analisis: berisi mengenai bagaimana konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius, dan bagaimana penerapan filsafat Stoic pada generasi Z

Bab V. Berisi mengenai kesimpulan dari hasil penelitian ini, selain itu terdapat saran-saran dan bagian akhir daftar pustaka dan biografi penulis.

BAB II

NILAI KEHIDUPAN DALAM FILSAFAT STOIK

A. Filsafat Stoisisme

1. Pengertian Stoisisme

Sebuah aliran filsafat yang dikenal dengan nama Stoicisme mengajarkan kita untuk mengendalikan emosi negatif dan mengungkapkan rasa syukur atas apa yang kita miliki saat ini. Menerima kondisi yang tidak dapat kita ubah, mengubah hal-hal yang dapat kita ubah, dan memiliki kebijaksanaan untuk membedakan keduanya. Pada hakikatnya manusia dikondisikan untuk menyikapi segala sesuatu dengan logika. Hal ini sesuai dengan tujuan utama lembaga ini, yaitu menghasilkan seseorang yang memiliki pengendalian diri, ketenangan, keluwesan mental, dan emosi yang seimbang.

Filsafat Stoisisme adalah cabang ilmu filsafat yang biasa dikenal dengan Stoisisme (*Stoicisme*). Sebuah filosofi praktis, yang dikaitkan dengan kebajikan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan agar tidak memihak dalam menilai kehidupan dan mencapai kebahagiaan didunia.²⁶ Zeno, seorang filsuf Yunani klasik dari Citium, menciptakan aliran ilmu filsafat praktis yang dikenal sebagai Stoicisme, yang berasal dari kata Yunani "Stoikos", yang berarti "beranda berlukis". Dia berpendapat bahwa kebajikan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan adalah hal-hal yang diperlukan untuk itu menilai hidup secara objektif dan mencapai kebahagiaan dalam hidup. Stoicisme Lahir pada abad 3 SM di Yunani-kota Athena.²⁷ dan lahir ketika runtuhnya kota Yunani dan dinasti Alexander.²⁸ Sebagai akibat dari pergolakan politik dan sosial pada masa itu lalu yang menjadi akibatnya berdirilah Stoisisme, aliran filsafat

²⁶ Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), h.

²⁷ Aurelius, Marcus, *Meditasi*, Terj. Nisa Khoiriah, (Yogyakarta: Basabasi, 2020), h. 88-

²⁸ H Richard Popkin dan Avrum Stroll, *Philosophy Made Simple*, h. 18

yang muncul pada masa ini berfokus pada peningkatan kedamaian batin. Karen Armstrong mengatakan:²⁹

Bahwa ajaran filsafat kontemporer umumnya melihat teori sebagai hal yang bersifat tambahan dan bergantung pada praktik, dan hampir semua orang menganggap filsafat sebagai cara hidup transformatif dari pada sistem teoritis murni.

Stoicisme berkembang ketika negara kehilangan kendali atas kehidupan masyarakat Yunani. Pada periode ini, penelitian ilmiah berkembang pesat di Aleksandria, Antiokhia, dan Pergamus, sementara agama Yunani mulai mengalami kemunduran. Dengan kata lain, Athena tidak lagi dianggap sebagai pusat peradaban global.³⁰ Meskipun demikian, warisan filsafat Helenistik masih sangat penting hingga saat ini. Kata-kata seperti *Stoic*, *skeptis*, *epicurean* dan *cynic* dalam bahasa Inggris, sering kali digunakan untuk mengkarakterisasi kualitas, watak, dan rutinitas seseorang.³¹ Hal ini menunjukkan dampak filsafat Helenistik, yang dilestarikan sebagai momen dalam kata-kata yang menyinggung esensi ajaran yang mereka kembangkan. Hal ini menunjukkan bahwa gagasan-gagasan mereka mempunyai pengaruh yang begitu besar sehingga sikap, perilaku, dan karakter masyarakat dipahami terwakili oleh nama sekolahnya.³²

Tekanan dari dimensi batin manusia mengubah Stoicisme menjadi sebuah cara hidup. Selama tidak terpengaruh oleh faktor luar, kaum Stoa bisa menjalani hidup bahagia. Alam semesta diatur secara rasional, menurut kaum Stoa, oleh logos universal (Sang Ilahi). Bahkan dalam aspek-aspek buruknya, peristiwa-peristiwa akan dilihat oleh kaum Stoa

²⁹ Armstrong, Keren, *Masa Depan Tuhan: Sanggahn Terhadap Fundamentalisme dan Ateisme*, (Jakarta: Mizan, 2011), h. 151

³⁰ Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoicisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 21

³¹ A.A. Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*, h. 3

³² Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoicisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 21

yang berpengetahuan sebagai sesuatu yang dijalin ke dalam desain logos universal, atau Ketuhanan. Ia sebagai manusia akan menyesuaikan diri dengan hukum alam semesta yang disebut juga hukum sebab akibat.³³

Stoisisme adalah menjadi aliran filosofi yang dianggap begitu efektif dan fleksibel diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Istilah "Stoa" berasal dari filsafat Yunani Helenistik yang dikenal sebagai Stoisisme. Zeno, yang dianggap menjadi awal yang memperkenalkan ajaran ini melalui sekolahnya yang didirikan di teras-teras, yang mendapat julukan "*Stoa*" artinya teras dalam bahasa Yunani.

Hal-hal fundamental dalam jalan hidup (*way of life*) adalah pembedaan antara apa yang bergantung pada kita (*up to us*) dan apa yang tidak bergantung pada kita (*not up to us*), tentang bagaimana jiwa kita menafsirkan apa yang baik atau buruk, dan bagaimana jikalau peristiwa hidup yang menimpa tidak penting (netral saja). Filosofi Stoik menawarkan bukan hanya sekedar ide-ide teoretis dan abstrak namun, Stoicisme sangat praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.³⁴

Salah satu gagasan utama aliran filsafat untuk mencapai kehidupan yang lebih baik adalah Stoicisme (Stoisisme), yang mudah diterapkan dan berdampak pada orang-orang dari semua lapisan masyarakat. Menurut Henry Manampiring, filsafat Stoicisme merupakan filsafat kepemimpinan. Di sini, kepemimpinan didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri dan bukan sebagai ketua atau pemimpin suatu organisasi, dan pengendalian diri dilakukan sebelum mencoba mengendalikan orang lain.

³³ Farah Haya, Skripsi: *Penerapan Filsafat Stoicisme Melalui Nilai-Nilai Keislaman sebagai Solusi Mental Breakdown pada Siswa di Islamic International Boarding School Ar-Rohmah Putri Dau, Malang*, (Kediri: IAIN Kediri, 2023), h. 44

³⁴ Nurhikmah. M, Ja'far Assagaf, *Analisis Nilai Filsafat Stoa dan Filosofi Gaya Hidup Minimalis sebagai Respon Fenomena Konsumerisme*, SOSFILKOM: Vol. XVII, No. 01, 2023, h.

2. Mengenal Zeno pendiri Stoisisme

Zeno (333-261 SM) adalah seorang filosof Yunani yang berasal dari pulau Siprus, di kota Kition, juga dikenal sebagai Citium. Ia merupakan pendiri pertama sekolah Stoa, ayahnya merupakan seorang saudagar yang setiap kali pulang membawakan buku untuk Zeno, diantaranya terdapat buku bacaan tentang filsafat yang dibawa langsung dari kota Athena, disini lah awal mula Zeno membuat tertarik kepada filosofi dan Athena³⁵. Ada sebuah kejadian dimana waktu ia berlayar, dan mengalami musibah ditengah laut, kapalnya mengalami kebocoran. Dan ia selamat dalam musibah tersebut, tetapi tidak dengan harta, semua lenyap. Karna itu ia mulai berhenti berniaga dan memulai mempelajari filsafati. Berkat kejadian itu Zeno menetap di Athena dengan usia yang cukup muda ia di kota tersebut menemui toko kios buku dan disitu ia menemukan naskah *Memorabilia of Socrates* karya Xenophon. Dan disaat itu Crates lewat, lalu sang penjual buku tersebut menyeru untuk mengikuti Crates. Sejak mengikuti Crates, Zeno kemudian menjadi murid Crates.³⁶ Crates merupakan guru pertama Zeno dalam belajar filsafat dan Crates seorang Sinisme yang diakui karena ajarannya bertentangan dengan cara hidup yang lazim pada waktu itu dan ajaran khasnya pada saat itu yang selaras dengan alam. Aliran filsafat ini menekankan praktik langsung (gaya hidup filosofis) dibandingkan teori pada ajaran filsafat lainnya, dan berbeda dengan doktrin filosofis lain pada masa itu.³⁷

³⁵ William B. Irvine, *A guide to the good*, hlm. 29

³⁶ Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis da;am Filsafat Stoisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 22

³⁷ Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis da;am Filsafat Stoisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 23

Zeno semakin tertarik mempelajari teori filsafat setelah belajar dengan Crates, jadi dia mendaftar di sekolah atau akademi Megarian bersama Stilpo dan Polemo, yang pada saat itu merupakan ketua dari akademi yang didirikan oleh Plato pada waktu itu. Setelah mempelajari teori filsafat, Zeno memadukan gaya filosofis Crates dengan gagasan etika, khususnya masalah filsafat teoritis. Ini kemudian berkembang menjadi ciri ajaran filsafat Zeno, mengubahnya dari sekedar praktis menjadi teoritis.

Ada pandangan yang menyatakan bahwa Socrates adalah sumber filsafat Stoicisme, dan pendapat tersebut mempunyai beberapa argumen yang sangat bagus. bahwa karya-karya Socrates yang dibawa ayahnya Zeno dari Yunani menggugah rasa ingin tahu Zeno sebagai sang pendiri paham Stoicisme dan itu sejak usia dini. Jadi, saat berada di Athena, dia mencari seseorang yang mirip dengan idolanya dan akhirnya terpilih untuk menemani Crates. Akibatnya, sekolah-sekolah yang dikelola oleh Stilpo atau Diodrus yang mengajarkan prinsip-prinsip Socrates mulai menghilang ketika sekolah Zeno terbentuk. Hal ini dikatakan sebagai hasil dari kemampuan Stoa yang berhasil menggantikan pengaruh mereka dalam ajaran Socrates.

Kemudian Zeno mendirikan sekolah dan mulai mengajar. Zeno menyampaikan konsep filosofis kepada murid-murid nya. Di Antara Murid-murid nya yaitu Perseus, Herlus, Dionysius, Sphaerus, Aristoteles, Cleanthes. Pertama, kelompok tersebut berpartisipasi dalam studi Zeno itu disebut *Zenonians*.³⁸ Namun karena lokasi penggunaannya, Ruang belajar merupakan ruangan yang penuh dengan karya ukiran (*Stoa Poikile*)³⁹, dan mereka lebih dikenal dengan julukan kaum Stoa atau Stoicisme.⁴⁰ Lokasinya berada di ujung utara Agora

³⁸ Sellars, John, *Stoicism* (Durham: Acumen Publishing Limited, 2006), h. 5

³⁹ Hatta, Muhammad, *Alam Pikiran Yunani*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986), h. 148

⁴⁰ Stumpf, Samuel Enoch dan Fieser, James, *Socrates to Sartre and Beyond: A History of Philosophy*, (New York: McGraw Hill, 2003), h. 97

(pasar) Athena. Dapat dikatakan bahwa Stoicisme berkembang di lingkungan masyarakat urban pada ketika awal berdirinya

3. Perkembangan Stoisisme

Stoicisme adalah aliran filsafat Stoicisme berkembang dalam jangka waktu yang cukup lama, sekitar 500 tahun sejak awal mulanya muncul, sekitar abad ke-3 SM. Hingga perkembangannya berakhir pada tahun itu. Meski demikian, pengaruh gagasan dan ajarannya tetap bertahan hingga abad ke 2 M hingga berjalan ke zaman modern.

Lahir di Yunani, Stoicisme pada saat itu tradisi filsafat mengalami perkembangan yang amat pesat. Untuk pengembangan setelah itu, ajaran Stoicisme mampu menyebar ke luar Yunani. Daerah Yunani tidak lagi menjadi rumah bagi banyak tokoh Stoa. Beberapa dari mereka lahir di bawah Kekaisaran Romawi, pada masa ketika aliran Stoicisme, seperti sekolah-sekolah Stoa mengalami pertumbuhan yang pesat sebelum kehancurannya.⁴¹

Dari tangan Zeno, Stoisisme ini dilanjutkan dan dikembangkan oleh filsuf lainnya yang memiliki pengaruh terhadap Stoisisme, mulai dari Yunani hingga ke kekaisaran Romawi. Diantaranya adalah:⁴²

- a) Chrysippus, seorang yang berasal dari Soli, Yunani. Ia menjadi pendiri kedua Stoisisme
- b) Cato The Younger, adalah filsuf yang berasal dari Roma, dan merupakan seorang politis dan negarawan yang dikenai; sebagai orang pemberni yang menantang Julius Caesar.
- c) Lucius Seneca, adalah filsuf yang berasal dari Roma, merupakan seorang penulis drama, dan negarawan.
- d) Musonius Rufus, seorang filsuf yang berasal dari Roma di era kaisar Nero dan seorang pengajar filsafat pada masa itu.

⁴¹ Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 25

⁴² Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), h.

- e) Epictetus, seorang filsuf yang berasal tanah Yunani, yang terlahir sebagai seorang budak, yang mendapatkan kebebasannya dan tinggal di Roma
- f) Marcus Aurelius, seorang kaisar Romawi yang diberikan peridakat pemimpin yang baik hati dari salah satu lima kaisar sebelumnya.

Secara general, periodisasi Stoa dibagi ke dalam 3 periode⁴³ yaitu: *Pertama*, disebut periode awal Stoicisme (*early Stoicism*). Dari abad ke-2-3 SM. Akar doktrin Stoicisme mulai terbentuk pada fase awal ini. Pada fase awal ini, ada tiga tokoh kunci: Zeno dari Kition, orang yang mendirikan aliran Stoic. Berikutnya adalah Cleanthes dari Asia Kecil Assos (Turki). Ia memimpin aliran Stoa sekitar tahun 236 M. Cleanthes menulis dua jilid pengajaran fisika oleh Zeno dan empat volume Heraclitus. Mungkin berkat karya Cleanthes di sinilah ajaran fisika Heraclitus mempengaruhi doktrin fisik Stoicisme.

Setelah Zeno dan Cleanthes, Chrysippus memimpin kaum Stoa sebagai pemimpin ketiga mereka. Dia berasal dari kota Soli di Asia Kecil, di Cilicia. Stoicisme Ortodoks didasarkan pada filosofi Stoa yang lebih sistematis yang dibawa oleh Chrysippus. Lalu Diogenes Laertius mengatakan bahwa “*tanpa Chrysippus tidak akan ada kaum Stoa*”.⁴⁴ Inilah sebabnya mengapa ia sering disebut pendiri kedua Stoicisme.⁴⁵ Jadi ketiga tokoh diatas merupakan dasar peletak dari filsafat Stoicisme. Karena mereka dianggap sebagai penyumbang dari peletak dasar, arah dari filsafat Stoicisme. Setelah berakhir masa pimpinan Chrysippus, dilanjutkan oleh Zeno dan Tarsus. Dan penerus selanjutnya ialah Diogenes dari Babylonia (ada yang menyebut Diogenes of Seleucia). Carneades (skeptik) dan Critolaus (paripatetic)

⁴³ Sellars, John, *Stoicism* (Durham: Acumen Publishing Limited, 2006), h. 4-19

⁴⁴ Sellars, John, *Stoicism* (Durham: Acumen Publishing Limited, 2006), h. 7

⁴⁵ Edward, Paul, *The Encyclopedia of Philosophy*, Vol. 8, (New York: Macmillan Publishing Co, 1967), h. 20

adalah dua rekan filsuf yang lain. Hal inilah yang mendorong masuknya kembali filsafat Yunani ke dalam masyarakat oleh Kekaisaran Romawi.

Kedua, ini disebut sebagai era Stoa tengah (*middle Stoicism*). Oleh karena itu, selama ini Stoa mengalami banyak perkembangan, kemajuan, dan perubahan. Beberapa bahkan berpendapat bahwa ada perbedaan dari paradigma Stoa sebelumnya. Panaetius dari Rhodes (185–11– SM) dan Posidonius dari Apamen (135–51 SM) adalah dua tokoh terkenal dari era ini. Kedua orang ini sangat menghormati Aristoteles dan Plato. Selain itu, mereka memasukkan beberapa gagasan filosofis Plato ke dalam prinsip atau doktrin Stoicism.

Ketiga, ini disebut sebagai era Stoa akhir (*late Stoicism atau Roman Stoicism*).⁴⁶ Ada persoalan penting di periode ini fokus perhatian Stoicisme yang menjuru ke bidang etika praktis dari pada ke logika dan fisika. Selain itu, pembelajaran Panaetius tentang bagaimana berkontribusi kepada masyarakat dilakukan secara estafet. Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius adalah tiga tokoh utamanya. Selain itu, ada tokoh terkenal lainnya termasuk Cornutus, Hierocles, dan Cleomedes. Musonius Rufus adalah seorang guru dari filsuf Epictetus, dijuluki sebagai pencipta Stoa Ketiga setelah Zeno dan Chrysippus.

Sepanjang sejarahnya, filosofi Stoicisme telah mengalami perkembangan yang signifikan. Hal ini memang terjadi sebagai akibat dari pengaruh banyak pandangan filosofis lainnya terhadap beberapa tokoh Stoa. Hal ini menyebabkan beberapa akademisi meragukan kebenaran filsafat Stoa di semua era. Namun, sudut pandang yang berlaku tetap menempatkan periodisasi aliran Stoa pada posisi yang disebutkan sebelumnya.

⁴⁶ Inwood, Brad, *The Cambridge Companion To The Stoics*, (New York: Cambridge University Press, 2003), h. 44

4. Konsep Filsafat Stoisisme

Salah satu ciri khas filsafat Stoa adalah menggabungkan antara filsafat teoretis dan praktis, atau kehidupan filosofis, ini sejalan dengan gagasan Socrates. Oleh karena itu, kaum Stoa sering menyatakan bahwa mereka adalah pewaris atau penerus Socrates. Stoicisme berpendapat bahwa filsafat adalah seni hidup dan bukan hanya diskusi teoritis. Seperti yang dikatakan Epictetus, indikator dari filsafat seseorang itu bukan di liat apa yang dikatakan melainkan bagaimana mereka berperilaku.⁴⁷

Tema ini sudah menjadi bahan pembicaraan terkait dimensi manusia yang menjadi topik utama mengenai takdir, perbuatan jahat, pemeliharaan ilahi, kehendak bebas, dan nasib. Mengenai ajaran Stoa, mereka menekankan terkait hal yang mengedepankan bagaimana setiap individu mampu mematuhi aturan yang ditetapkan oleh hukum alam yang berlaku dan sudah ditetapkan sang kuasa.⁴⁸ Menurut kaum Stoic, manusia adalah hewan yang bernalar (*reason*), nalar diciptakan oleh sang kuasa (Ilahi), melalui ciptaan tersebut manusia menjadi bagian terpenting dalam mengatur tatanan dunia.⁴⁹ Oleh karena itu ekistensi manusia selalau berkaitan dengan eksistensi lainnya. Eksistensi umat manusia atau individu itu sendiri bisa terancam jika setiap orang mengganggu tatanan global.

Filsafat Stoicisme memberikan kita sebuah perspektif tentang dunia. Sudut pandang ini menggunakan logika untuk membedakan factor—faktor yang berada dibawah kendali kita dan tidak. Kapasitas untuk mengkategorikan sangat penting untuk mengefektifkan sumber kepuasan

⁴⁷ Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 30

⁴⁸ Farah Haya, Skripsi: *Penerapan Filsafat Stoicisme Melalui Nilai-Nilai Keislaman sebagai Solusi Mental Breakdown pada Siswa di Islamic International Boarding School Ar-Rohmah Putri Dau, Malang*, (Kediri: IAIN Kediri, 2023), h. 45

⁴⁹ Aurelius, Marcus, *Meditasi*, Terj. Nisa Khoiriah, (Yogyakarta: Basabasi, 2020), h. 101

masyarakat dalam kehiduapan sehari-hari. Prinsip dikotomi kendali disebutkan oleh Epiktetus dalam bukunya *Enchiridion*, mengatakan:⁵⁰

"Ada hal-hal yang berada dibawah kendali kita, ada hal-hal yang tidak berada dibawah kendali kita (tidak tergantung pada kita)."

Hal ini sejalan dengan ajaran buku *Filosofi Teras* yang di tulis Henry Manampiring, yang menjelaskan mengenai hal-hal yang ingin dicapai pada ajaran *Stoisime* adalah:

- a. Hidup bebas dari emosi negative (sedih, marah, cemburu, curiga, baper, dan lain-lain)
- b. Hidup mengasah kebajikan (*virtue*) adalah melalui empat kebajikan yang utama yaitu,
 - 1) Kebijaksanaan (*wisdom*), kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apapun
 - 2) Keadilan (*justice*), memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur
 - 3) Keberanian (*courage*), keberanian yang dimaksud adalah berani berbuat yang benar dan berpegang pada prinsip yang benar
 - 4) Menahan diri (*temperance*), disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan control diri (nafsu dan emosi)

Menurut berbagai filosof penganut *Stoicisme*, ada beberapa hal yang bisa kita kendalikan, seperti pertimbangan, opini, persepsi, keinginan, tujuan, serta pemikiran dan tindakan pribadi. Dan ada beberapa hal yang berada di luar kendali kita, seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi bawaan, cuaca dan kejadian alam, dan

⁵⁰ Farah Haya, Skripsi: *Penerapan Filsafat Stoicisme Melalui Nilai-Nilai Keislaman sebagai Solusi Mental Breakdown pada Siswa di Islamic International Boarding School Ar-Rohmah Putri Dau, Malang*, (Kediri: IAIN Kediri, 2023), h. 46

lain-lain. Filsafat Stoa mengajarkan untuk menjalani hidup lebih bijaksana dengan mengendalikan persepsi dan pikiran yang menjadi kendali bagi setiap individu. Hal ini sejalan dengan filsuf Epictetus, Marcus Aurelius yang tertera dalam bukunya berjudul *Meditations*:

“Jika Kamu bersusah hati karena hal eksternal/diluar, perasaan susah itu tidak datang dari hal tersebut, tetapi datang oleh pikiran/persepsimu sendiri. Dan, kamu memiliki power untuk mengubah pikiran dan persepsi kapanpun juga”.⁵¹

Hal-hal yang berada di bawah kendali kita memberi kita kebahagiaan sejati. Pelajaran ini memberi kita kebebasan atau pemberdayaan. Namun, meskipun ada keadaan dalam hidup kita yang berada di luar kendali kita, kita masih mempunyai kemampuan untuk secara aktif memilih bagaimana kita menanggapi. Menjalani kehidupan yang baik, mencapai ketenangan mental, dan mengendalikan emosi negative yang tidak menyenangkan adalah tujuan utama dari sikap Stoicisme. Maka dari itu sebagai filosofi, Stoicisme tidak bersifat "dogmatis" adalah karena paham ini bukanlah sebuah agama dengan aturan-aturan yang absolut dan dilarang untuk dilanggar. melainkan fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Karena para filsuf juga memiliki pengajaran yang berbeda-beda, tidak semua nya sama diluar dari ajaran-ajaran mendasarnya. Yang kemudian filosofi ini lebih terbuka untuk diperdebatkan sesuai tuntutan individu. Buku Filosofi Teras membahas mengenai ide-ide atau prinsip-prinsip mendasar dari Filosofi Teras, yang dapat membantu dalam menavigasi, memberi petunjuk ketidakpastian hidup. Dan keputusannya dari pada meributkan teks dan dogma, praktisi Stoicisme lebih mementingkan praktik nyata dan bagaimana hal itu membantu kehidupan mereka.

⁵¹ Epictetus, *The Encheiridion translation of P.E. Matheson Vol. 2*, (Oxford: Clarendon Press), h. 25

B. Filsafat Stoic Marcus Aurelius

1. Biografi Marcus Aurelius

Kaisar Romawi Marcus Aurelius dianggap sebagai salah satu orang terpenting dalam sejarah Kekaisaran Romawi. lahir di Roma, Italia, pada 26 April 121 M. Anak dari senator Romawi Annius Verus dan istrinya Domitia Lucilla adalah Aurelius. Marcus Aurelius dibesarkan oleh ibu dan kakek dari pihak ayahnya, seorang senator terkenal yang tiga kali menjabat sebagai konsul. Kakeknya adalah teman dekat Kaisar Hadrian dan saudara ipar dari Permaisuri Sabina, istri Kaisar Hadrian. Marcus dibesarkan dari keluarga kelas atas atau kaya, dan dia menerima pendidikan yang luar biasa dari guru-guru terkemuka saat itu.⁵²

Sebagai seorang filsuf, ia dikenal atas karyanya yang berjudul “Meditations” yang merupakan salah satu sumber sejarah paling penting yang tersedia mengenai karya dan ajaran dari filsuf stoik awal. Pengaruh pemikiran Epictetus dan Musonius terhadap Marcus Aurelius membawa perkembangan terhadap filsafat stoikisme.⁵³ Bahkan karakternya digambarkan dalam film *blockbuster* yang berjudul *Gladiator*, di mana dia digambarkan sebagai seorang kaisar yang bijak dan baik hati.

Meditations adalah karya Marcus Aurelius yang terkenal, terdiri dari 12 bagian yang masing-masing menggambarkan ajaran stoikisme dari periode hidupnya. Meskipun diperkirakan bahwa Marcus Aurelius menulis buku-buku ini untuk kepentingan pribadinya, karya-karyanya telah menjadi dasar bagi setiap pengkaji filsafat stoik. Dengan menggunakan gaya penulisannya yang unik, sederhana, dan berbicara mudah dipahami cocok bagi pemula yang ingini mengkaji atau mempelajari filsafat stoikisme.⁵⁴

⁵² D. Robertson, *Roman Emperor* (New York: Martin Press, 2019), hal 44

⁵³ John Sellars, *Stoicism* (Durham: Acumen, 2006), hal. 17

⁵⁴ Dale Kingley, *Stoicism: A Beginner's Guide to The History & Philosophy Of Stoicism* (California: CreateSpace Independet, 2016), hal 30-32

Semasa kecil, Marcus diajarkan bahasa Yunani dan Latin, sastra, filsafat, serta hukum. Dia sangat tertarik pada stoisisme dan filsafat, dan dia sangat terpengaruh oleh ajaran Epictetus. Marcus juga terlatih dalam seni perang dan mahir menunggang kuda, memanah, dan seni bela diri lainnya. Pada usia 17 tahun, Marcus diangkat sebagai pendeta di Kolese Salii, sekelompok pendeta Romawi yang bertanggung jawab atas upacara agama tertentu. Dia juga diangkat ke beberapa posisi administrasi, salah satunya adalah quaestor, yang bertanggung jawab atas perbendaharaan.

Marcus Aurelius mempunyai seorang paman yang bernama Kaisar Antoninus Pius, sekitar tahun 138 M yang mengadopsinya sebagai putra dan ahli warisnya. Pamannya adalah seorang pengusaha yang bijak dan cakap, yang mempersiapkan Marcus sebagai peran masa depan untuk menjadi seorang kaisar dengan memberi pembekelan berupa tanggung jawab penting, salah satunya mengawasi administrasi provinsi kekaisaran Romawi. Pada tahun 161 M pamannya meninggal dunia, dan Marcus Aurelius menggantikan posisi pamannya menjadi kaisar Roma, memiliki rasa enggan untuk menjadi kaisar, karena Marcus lebih memilih menjadi seorang filsuf dan sarjana. Namun Marcus berpikir akan mengabdikan dirinya untuk mengatur kekaisaran Romawi dan menjadi salah satu tugas untuk melayani negara.⁵⁵

Selama pemerintahan kaisar Marcus Romawi kuno mencapai kejayaannya bersamaan dengan wabah Plague Antonine, yaitu wabah kematian yang datang dari bumi bagian timur pada tahun 165 M dan menyebar di seluruh wilayahnya.⁵⁶ Jutaan orang tewas dan menyebabkan pergolakan sosial dan ekonomi yang besar. Marcus menanggapi situasi dengan memberikan bantuan medis kepada mereka yang sakit. Marcus Aurelius dikenal sebagai seorang filsuf stoik setelah

⁵⁵ D. Robertson, *Roman Emperor* (New York: Martin Press, 2019), hal. 52

⁵⁶ Sarah K. Yeomans, "The Antonine Plague And The Spread Of Christianity" *Classical Corner* 5, no. 5, 2017 hal. 24.

menulis satu karya yang berjudul *Meditations*, dituliskan-tulisan yang tersaji dalam buku tersebut mengungkap tentang pikiran kemanusiaan yang hebat serta kesederhanaan alami yang terbentuk dalam Stoikisme. Keberhasilan tata Kelola yang dijalankan oleh Marcus aurelius di karena Stoikisme aliran filsafat yang dianut olehnya. Aliran stoikisme ini begitu mempengaruhi Marcus dalam menuangkan pemikirannya dalam jurnal harian yang kemudian diterbitkan dengan judul *Meditations*.

Beberapa sumber menuliskan kematian Marcus aurelius pada tanggal 9 April dan 17 maret 180 m, di salah satu misi militer nya di provinsi Romawi yang bernama Pannonia, pada usia 58 tahun Marcus Aurelius meninggal dunia, tidak terlalu jelas letak di mana dia meninggal, bisa di Vindobona (yang nama modern nya sekarang adalah Wina, Austria) atau bisa juga di kota Sirmium (yang sekarang dikenal dengan nama Sremska Mitrovica di Serbia).⁵⁷ Dan beberapa sumber menuliskan Marcus meninggal dikarenakan terkena wabah

2. Perjalanan Intelektual Marcus Aurelius

Pendidikan pertama diawali oleh ibunya yang mengajarkan dia belajar membaca dan menulis, baru setelahnya Marcus Aurelius belajar kepada orang lain yang dihadirkan ibunya dengan tutor yang ahli dibidang filsafat. Marcus Aurelius menyebutkan bahwa mentor Stoiknya, Junius Rusticus, mengajari nya menulis surat dengan gaya yang sangat sederhana dan tidak tendensius, seperti khususnya yang Rusticus kirim ke ibu Marcus dari Sinuessa, di pantai Italia. Marcus Aurelius mulai membangun nilai-nilai ini dengan melatih filsafat sejak usia yang sangat muda.

Berkat seorang yang bernama Rusticus, Marcus Aurelius dapat menemukan karakter dirinya yang memang butuh untuk dikembangkan lebih jauh lagi dan dari Rusticus juga ia belajar agar tidak tersesat dalam persaingan pelik, menulis hal-hal yang sifatnya spekulatif, berpidato

⁵⁷ A, Setyo Wibowo, "*Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*", (Kanisius 2020.) hal. 142.

untuk mempengaruhi orang agar menyukai dirinya, ataupun ingin gagahgagahan di depan rakyat agar mendapatkan pujian. Rusticus jugalah yang mengajarkan Marcus Aurelius untuk dapat memahami pemikiran-pemikiran dari filsuf kenamaan yaitu Epiktetus.⁵⁸

Salah satu guru Aurelius adalah guru seninya yang bernama Diognetus. Ia mengajari Aurelius banyak hal, bukan hanya seni, namun juga filosofi kehidupan perihal kesederhanaan dan hal-hal lain yang membuat Aurelius makin dekat dengan konsep stoa. Diognetus mengajarkan sang kaisar untuk menghindari hal-hal yang sifatnya remeh temeh. Hal ini dikarenakan agar sang kaisar tidak memberikan perhatian terhadap hal-hal yang seharusnya bisa ia abaikan. Misalnya seperti berbicara sederhana dan tidur dengan selimut bulu di tempat tidur kemah di tanah. Aurelius bahkan pernah mengadopsi pakaian seorang filsuf dan mulai melatih dirinya sendiri untuk menanggung kesulitan. Meski demikian, semua ajaran-ajaran yang ia dapat tidaklah diterima begitu saja. Hingga akhirnya, Aurelius masih terus belajar ke sana ke mari ke beberapa orang untuk belajar, seakan-akan ia adalah orang biasa yang mencari ilmu⁵⁹

Selain dari tokoh di atas ada juga tokoh yang namanya Apollonius, Marcus Aurelius mempelajari tentang kebebasan kehendak dan ketetapan serta ketaguhan terhadap tujuan agar tercapai. Menjadi orang yang sama dan konsisten dalam segala situasi bahkan dalam keadaan tubuh yang sakit sekalipun. Apollonius juga mengajarkan bagaimana cara menerima bantuan mulia dari teman-teman tanpa merasa dikecilkan atau membiarkan mereka berlalu tanpa merasa dihargai. Pengajaran akan welas asih, tentang pemikiran untuk hidup selaras dengan alam, martabat yang tak terbebani oleh kepurapuraan, toleransi terhadap orang-orang yang kurang pendidikan, dan tidak sombong walau memiliki ilmu yang sangat luas didapatkan oleh Marcus Aurelius dari

⁵⁸ Marcus Aurelius, *"Meditations"*, Terjemahan (Jakarta: Naura Books 2021), hal.18.

⁵⁹ D. Robertson, *Roman Emperor* (New York: Martin Press, 2019), hal 56

Sextus. Alexander seorang yang ahli tata bahasa memberikan pengajaran kepada sang kaisar untuk menahan diri agar tidak mencari-cari kesalahan orang lain dan tidak menegur mereka yang tata bahasanya yang kacau dan terdengar aneh. Marcus Aurelius juga belajar dari Catulus untuk tidak menolak kritikan dari siapapun. Severus juga mengajari Marcus Aurelius untuk mencintai keluarga, mencintai kebenaran, mencintai keadilan. Severus jugalah yang memperkenalkan Marcus Aurelius kepada tokoh-tokoh terkemuka seperti Thrasea, Helvidius, Cato, Dio dan Brutus.⁶⁰

Maximus juga mempunyai andil terhadap perkembangan pola pikir Marcus Aurelius, Maximus mengajarkan cara mengelola diri agar tidak tergoyahkan oleh hal-hal remeh, membangun karakter moral yang seimbang, melakukan segala sesuatu yang ditugaskan. Ayah angkat Marcus Aurelius juga memiliki pengaruh besar akan dirinya, pengajaran dari ayah angkatnya bukan saja tentang pola pikir, namun juga tentang moral, sosial, pemerintahan, bahkan hingga pola hidup.⁶¹

3. Kebahagiaan Perspektif Marcus Aurelius

Dalam buku karya "*Meditations*" yang ditulis oleh Marcus Aurelius mencerminkan pemikiran dan refleksi pribadinya tentang kehidupan dan kebahagiaan. Ia menekankan pentingnya hidup sesuai dengan alam semesta dan menjalani hidup dengan sikap bijaksanaan. Aurelius percaya bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran mereka sendiri, pandangan mereka, dan persepsi mereka tentang peristiwa yang sedang terjadi.⁶² Kebahagiaan tidak harus bergantung pada hal-hal eksternal sebaliknya, kontrol diri dapat membangun kebahagiaan. Dalam situasi ini, kebahagiaan adalah kondisi internal yang tidak bergantung pada hal-hal luar. Marcus

⁶⁰ John, Sellars, "*Marcus Aurelius*". (New York: Routledge 2021.) hal. 20-22

⁶¹ John, Sellars, "*Marcus Aurelius*". (New York: Routledge 2021.) hal. 24-25

⁶² A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2021), hal 143

Aurelius menjadi golongan filosofi stoa yang setuju dengan prinsip tersebut yang disebut sebagai dikotomi kendali.

Aurelius sangat menekankan prinsip dikotomi kendali, yang berarti bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan beberapa aspek dalam hidupnya, dan beberapa lainnya tidak. Hal-hal yang berada di luar kendali manusia termasuk tindakan orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, kondisi alam, dan berbagai hal yang berada di luar kendali manusia. Sebaliknya, hal-hal yang berada di bawah kendali manusia termasuk pikiran, pendapat, persepsi, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang bersumber dari pikiran dan tindakan manusia sendiri. Sehubungan dengan kebahagiaan, Aurelius mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa diperoleh dari hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Jika manusia menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali manusia seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, ini dikatakan tidak rasional karena bisa habis atau hilang kapan saja. Berfokus pada hal-hal yang dapat manusia kendalikan sebenarnya sangat membantu manusia melewati masa-masa tersulit sekalipun dalam hidup, karena sikap dan persepsi manusia sepenuhnya berada di bawah kendali manusia.

Hal yang menjadi penting dalam pemikiran Marcus Aurelius terkait kontrol diri atau dikotomi kendali adalah peran akal.⁶³ Yang menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan pengetahuan yang diolah dengan kesadaran yang telah dipaparkan. Kendali diri bukan hanya tentang menikmati situasi saat ini, tetapi juga tentang bagaimana manusia mengendalikan hal-hal yang tidak dapat mereka kontrol sejak lahir. Untuk mencapai kesadaran yang mirip dengan kebahagiaan, harus terus berpikir tentang apa yang bisa dilakukan dan tidak bisa. Kebiasaan untuk berpikir demikian itu, akan membangun sebuah pikiran yang siap mengendalikan dirinya untuk tidak bersedih terhadap hal-hal yang tidak

⁶³ Marcus Aurelius, "*Meditations*", Terj. Nisa Khoiriah (Yogyakarta: Basabasi 2020), hal.104.

dapat dikontrol. Oleh karenanya, kesadaran perihal makna kebahagiaan itu menjadi penting sekali di dalam pemikiran Aurelius.

Bahkan, filosofi yang dibawa oleh Marcus Aurelius ini termasuk filosofi praktis yang dapat diterima semua kalangan.⁶⁴ Marcus Aurelius menyampaikan ajaran hidup yang sederhana dan mudah dipahami, tidak seperti kebanyakan ajaran filsafat yang sulit dipahami. seperti yang disebutkan sebelumnya, kebahagiaan adalah tujuan dari kehidupan. Orang hidup untuk bahagia, dan untuk mencapainya, pengendalian diri internal sangat penting. Ini menunjukkan bahwa Marcus Aurelius berpendapat bahwa bahagia bukanlah tentang materi, namun lebih tentang kemampuan seseorang untuk menerima dan mengontrol persepsi subjektif mereka terhadap realita.

Tidak ada ketergantungan pada realitas objektif. Ini tidak berarti bahwa itu tidak perlu atau harus dihindari. Sebaliknya, Marcus Aurelius lebih menekankan pada pemaknaan dan pengendalian persepsi yang melibatkan subjektifitas. Menurut Marcus Aurelius bahagia adalah lebih kepada upaya untuk bahagia apapun kondisinya. Meskipun Marcus Aurelius dan para filosof stoik lainnya mengajarkan filsafat, mereka tidak mengajarkannya dalam cara berpikir yang rumit atau tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari. Cara hidup Marcus Aurelius sebagai kaisar membantunya menjalankan tugasnya sebagai penguasa dengan baik, bahkan sosoknya di kenal dengan “Kaisar Baik” pada Kekaisaran Romawi, karena dengan model berpikir Marcus Aurelius mengenai filsafat yang diterapkannya, sehingga ia menjadi kaisar yang peduli terhadap warganya, ia dikenal orang jauh akan hedonisme dan dijuluki sebagai penguasa yang adil dan penuh kasih.⁶⁵

Marcus Aurelius percaya bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kekayaan, kekuasaan, atau kesenangan,

⁶⁴ Bedjo Lie, *"Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebajikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara STOA dan Kristen"*, VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan (2011): 168.

⁶⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas, 2021), xvii.

melainkan bergantung pada memahami dan menerima realitas, tanggung jawab yang dihadapi seseorang dalam hidup. Marcus Aurelius mengatakan bahwa manusia sebenarnya memiliki kendali atas kecemasan, kekhawatiran, dan emosi negatif lainnya. Oleh karena itu, manusia memungkinkan mengontrol cara melihat dan menginterpretasikan peristiwa yang manusia alami.⁶⁶ Marcus Aurelius menekankan pentingnya untuk tidak terlalu bergantung pada kebahagiaan yang bersifat materi karena ia percaya bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui kesadaran akan sifat sementara kebahagiaan dunia, yaitu kebahagiaan yang berasal dari hal-hal materi yang bersifat sementara dan dapat lenyap dalam sekejap.

Marcus Aurelius juga menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui penerimaan realitas dan situasi yang ada dalam hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Ia mengajarkan bahwa manusia harus belajar mengendalikan emosi mereka dan mengembangkan pikiran yang bijaksana dan sabar. Marcus Aurelius juga mengajarkan bahwa manusia harus belajar untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab yang ada dalam hidup mereka. Lalu mengajarkan bahwa manusia harus belajar untuk mengendalikan emosi mereka dan mengembangkan pikiran yang bijaksana dan sabar. Dapat dikatakan bahwasannya Marcus Aurelius memiliki kebahagiaan yang bijak, dengan menjadikan hidup agar lebih bijaksana dalam melakukan hal apapun

C. Prinsip-Prinsip Filsafat Stoic dalam Kehidupan

Ketika mempelajari Stoisme, kita akan menemukan kebahagiaan bukan dari tujuan dari yang di cari filosofi ini. Filsuf Stoa mengedepankan pada pengendalian emosi negative, dan *virtue* atau mengasah kebajikan. *Virtue* sendiri berasal Bahasa Yunani yaitu *Arete*, dan juga Bahasa latin

⁶⁶ Fahma Wijaya dan Suryo Ediyono, "*Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisme*" Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2023.

yaitu *Virtus*. Menurut penulis buku yang berjudul “*Stoicism and the Art of Happiness*” yang bernama Donald Robertson mendefinisikan *Arete* sebagai “*menjalani sifat dan esensi dasar kita sebaik mungkin, dengan cara sehat dan terpuji*”. Lalu dalam buku *Filosofi Teras* selanjutnya mengatakan bahwa setiap orang harus berusaha untuk hidup berdasarkan *arete/virtue/kebajikan*. Kehidupan yang langgeng, tenteram, dan kuat dapat dicapai dengan adanya *arete*, serta kemampuan mengatur emosi negatif.⁶⁷

Kaum Stoa memperingatkan agar tidak menentukan kebahagiaan berdasarkan faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan. Namun, bukan berarti harus berusaha mengelolanya, melainkan ini berarti anda harus mengendalikannya dengan menerapkan kebajikan. Bahwa terdapat anjuran, seseorang untuk bisa hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*) yang merupakan prinsip utama dalam Stoisisme. Hidup selaras dengan alam bukan berarti hanya sebatas menjaga keharmonisan alam saja dengan membuang sampah, tidak mencemari lingkungan, atau merusak satwa langka. Melainkan dalam Stoisisme kata “Alam” adalah seluruh alam semesta dan isinya, adalah bagian komponen alam semesta secara keseluruhan bukan lagi mencakup lingkungan hidup.⁶⁸

Dalam cara pandang manusia tentang *nature*, Stoisisme menekan manusia pada bagian yang menjadi pembeda dari makhluk lainya (hewan). Yang menjadi icon manusia yang digunakan untuk hidup berkeutamaan (*lift of virtues*) adalah nalar, akal sehat, dan rasio. Jika manusia yang hidup sesuai dengan potensi bawaannya (*desain*) sebagai makhluk hidup adalah mereka yang hidup berdampingan secara harmonis dengan alam. Terkait dengan konsep *arete*, mereka yang hidup dalam *arete*, kabajikan, atau keutamaan adalah yang paling mahir dalam menerapkan akal dan rasio karena pada hakikatnya itulah menjadi manusia.⁶⁹

⁶⁷ Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), h.

⁶⁸ Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), h.

⁶⁹ Manampiring, Henry, *Filosofi Teras*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021), h.

Kajian lebih lanjut tentang konsep filsafat Stoik dapat menawarkan solusi untuk masalah yang sedang alami masyarakat masa kini dengan tujuan kebahagiaan dan kedamaian. Menurut kaum Stoa, kebahagiaan tidak dapat didasarkan pada situasi yang tidak dibawah kendali. Konsep kebahagiaan yang ditawarkan Eventus Ombri Kaho adalah untuk memotivasi individu atau masyarakat secara sadar dalam mengambil keputusan dengan bagaimana mereka berperilaku.⁷⁰ Perlu diingat bahwa manusia dan alam semesta akan selalu beriringan dan akan ada keteraturan didalamnya, seperti halnya tempat-tempat, keadaan, dan lainnya. Itu tidak menutup kemungkinan dimana manusia harus memiliki kebajikan (*arete*) tersendiri. Kebajikan yang dimaksud adalah bagaimana manusia bisa atau dapat melakukan suatu hal yang positif atau hal yang mendatangkan kebaikan dengan ketentuan tidak adanya logis negatif.

Berikut terdapat prinsip-prinsip Stoisme yang bisa dipraktikkan dalam kehidupan meliputi:⁷¹

a. *Discipline of Desire* (disiplin hasrat)

Disiplin ini, mengontrol semua keinginan setiap individu, harus memiliki kemampuan untuk mengontrol nilai, nafsu, dan keinginan mereka. Kita hanya dapat menginginkan hal-hal yang bawah kendali kita, dan kita harus menghindari menginginkan hal-hal yang tidak dibawah kendali kita. Proses ini dimulai dengan kesadaran individu yang menyeluruh tentang kendali dikotomi karena hal itu yang bisa merasakan hanya setiap individu seseorang. Adalah sehat untuk berharap bahwa logika, penilaian, dan tindakan kita sendiri akan digunakan. Namun, kesenangan nyata seperti kekayaan, kemewahan, dan keindahan bersifat sementara, dan lebih baik kita membatasi keinginan kita terhadap hal-hal tersebut dari pada mengambil risiko

⁷⁰ Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, Abrar M. Dawud Faza, *Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)*, TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol. 3, No. 5, September 2023, h. 1005

⁷¹ Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, Abrar M. Dawud Faza, *Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)*, TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol. 3, No. 5, September 2023, h. 1009

menjadi budak mereka dan menjalani kehidupan yang menyedihkan. Disiplin ini juga mencakup menerima keadaan yang tidak dapat kita kendalikan (ingat *amor fati*). Di sini, keberanian dan kemudahan adalah nilai yang sangat penting.

b. *Discipline of Action* (disiplin tindakan)

Bagaimana kita berperilaku dan bertindak membentuk hubungan kita dengan orang lain. Karena hal ini diperlukan setiap tindakan yang dilakukan setiap individu, dan cara menilai tindakan individu. Prinsip Lingkaran Hierocles—yang menyatakan bahwa manusia harus diperlakukan dengan hormat tanpa memandang ras, kebangsaan, agama, atau etnisnya—harus menjadi pertimbangan dalam situasi ini karena manusia adalah makhluk sosial. Hal juga serupa dengan Marcus Aurelius yang memberikan inspirasi melalui ajarannya yang mengatakan harus saling menguatkan, mendukung atau toleransi kepada semua orang. Dalam hal ini, memperlakukan setiap orang secara setara, atau adil, merupakan suatu kebajikan mendasar.

c. *Discipline of Asset/Judgement* (disiplin aset/penilaian)

Pada disiplin ini berfokus pada bagaimana orang mengatur perspektif, penilaian, dan interpretasi. Ketika kita menyaksikan atau mengalami tindakan atau kejadian orang lain, dapatkah kita mengenali kebenaran pendapat atau kesan subjektif kita, atau apakah kita lebih rentan terhadap penafsiran yang salah dan berlanjut dengan keemosian? Dan kebajikan adalah peran utama yang digunakan kebijaksanaan.

BAB III

KARAKTERISTIK DAN NILAI-NILAI GENERASI Z

A. Mengenal Generasi Z

Generasi adalah sekelompok orang yang dilahirkan pada waktu yang berdekatan dan dalam lingkungan yang sama, yang menghasilkan ciri-ciri unik dan khas yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Generasi, dalam definisi Kupperschmidt, adalah sekelompok individu yang secara signifikan berpengaruh pada perkembangan satu sama lain dan memiliki usia, tempat lahir, lokasi, dan pengalaman masa lalu.⁷² Menurut teori generasi Codrington, ada lima generasi manusia yang berbeda, masing-masing ditentukan oleh tahun kelahiran: yang pertama adalah generasi *baby boomer*, yang mencakup mereka yang lahir antara tahun 1946 dan 1964. Kedua, generasi X, yang mencakup tahun 1965 hingga 1980. Ketiga, generasi milenial, yang juga dikenal sebagai generasi Y. Keempat, generasi Z (*Zeepers*), yang juga dikenal sebagai *iGeneration*, generasi *iNet*, atau generasi internet, lahir antara tahun 1995 dan 2010. Kelima, mereka yang lahir antara tahun 2011 dan 2025 adalah Generasi Alpha. Diantaranya memiliki perbedaan pertumbuhan perkembangan kepribadian.⁷³

Ada berbagai macam penjelasan mengenai pembagian generasi dengan penjelasan yang berbeda, pemahaman mengenai pembagian kelompok generasi atas gagasan mendasar bahwa suatu generasi adalah kumpulan orang yang terpengaruh oleh suatu fenomena yang di alami pada masanya dan kejadian-kejadian bersejarah dan dari hal tersebut akan membentuk sebuah daya ingatan besar yang berpengaruh pada kehidupan mereka, mulai dari kejadian historis, social, efek budaya pada masanya dan

⁷² Lingga Sekar Arum, dkk, *Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi bonus demografi 2030*, Accounting Student Research Journal, Vol. 2, No. 1, 2023, h, 63

⁷³ Gabriella Chandra Haryanto, Skripsi: *Perbedaan Penggunaan Internet, Media Sosial, dan Persepsi pada Dunia Kerja Menurut Tahun Kelahiran Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta)*, (Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 2020), Hal. 13

factor lain, yang membuat secara tidak langsung akan berdampak pada bagaimana perilaku, nilai-nilai, dan kepribadian seseorang berkembang.⁷⁴

Menurut Howe & Strauss, ada tiga karakteristik selain tahun kelahiran yang dapat membedakan generasi yaitu:⁷⁵

1. *Percieved Membership*, yang mengacu pada persepsi individu terhadap kelompok tempat mereka menjadi bagiannya, terutama selama masa remaja hingga dewasa muda
2. *Common belief & Behavior*, yang mencakup sikap terhadap karier, keluarga, kehidupan pribadi, politik, agama, dan pilihan yang dibuat terkait pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kesehatan, dan kejahatan
3. *Common location in history*, yang mencakup pergeseran keyakinan politik dan peristiwa sejarah, seperti perang dan bencana alam, yang terjadi selama masa remaja hingga dewasa muda.

Berdasarkan uraian di atas, maka pembagian atau pengelompokan generasi terutama disebabkan oleh dua faktor, yaitu: pertama, aspek demografi berupa kesamaan tahun kelahiran. Kedua, peristiwa sejarah yang merupakan unsur sosial.⁷⁶ Seperti halnya menurut Don Tapscott dalam karyanya berjudul *Grow Up Digital; How the Net Generation Is Changing Your World*, yang mengatakan bahwa generasi yang dikenal sebagai Generasi Z lahir antara tahun 1998 dan 2009.⁷⁷ Berbeda halnya dengan pernyataan Elizabeth T. Santoso dalam bukunya *Raising Children in the Digital Era* yang menyebutkan bahwa Generasi Z adalah mereka yang lahir

⁷⁴ Surya Putra, Yanur, *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*, Among Makarti Vol. 9, No. 18, Desember 2016, h.125-126

⁷⁵ Hadion Wijoyo, dkk, *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*, (Banyumas: Pena Persada, 2020), h. 24

⁷⁶ Surya Putra, Yanur, *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*,....h.126

⁷⁷ Kristyowati, Yuli, *Generasi "Z" dan Strategi Melayaninya*, Ambassadors: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol. 2, No. 1, Juni 2021, h. 2

setelah tahun 1995 atau lebih tepatnya setelah tahun 2000.⁷⁸ Sementara itu, Stillman mengklaim bahwa Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2012 dalam bukunya *How the Next Generation Is Transforming the Workplace*.⁷⁹ Generasi Z, yang secara umum dikenal sebagai mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, didefinisikan sebagai generasi yang mengikuti atau lahir setelah generasi milenial, yang juga dikenal sebagai Generasi Y. Mengingat bahwa Generasi Z terdiri dari mereka yang lahir setelah tahun 1996, dan pernyataan ini secara umum akurat.⁸⁰

Generasi Z hidup di era digital dan internet berkembang seiring dengan dunia digital, maka generasi ini berbeda dari generasi-generasi sebelumnya karena memiliki kepribadian yang unik dan berbeda. Oleh karena itu, istilah “iGeneration, Net Generation,” atau “Internet Generation” merujuk pada generasi Z.⁸¹ “The future digital natives” adalah istilah lain untuk Generasi Z, yang merujuk pada generasi muda yang sangat bergantung pada dunia digital seiring pertumbuhan dan evolusinya.⁸² Internet dan dunia virtual sering kali menjadi pusat kegiatan Generasi Z. Dibandingkan generasi sebelumnya, mereka lebih mampu melakukan banyak hal sekaligus berkat kemajuan teknologi. Hal ini mempengaruhi kepribadian dan karakter mereka secara tidak langsung. Dipercayai bahwa mereka adalah remaja pada usia tersebut, yang mengalami perubahan cepat dalam perkembangan fisik, emosional, sosial, moral, dan intelektual mereka. Remaja dikategorikan ke dalam tiga kelompok usia dalam hal ini:

⁷⁸ Caraka Putra Bhakti & Nindiya Eka Safitri, *Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan*, Jurnal Konseling Gusjijang Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2017, h.107

⁷⁹ Gabriella Chandra Haryanto, Skripsi: *Perbedaan Penggunaan Internet, Media Sosial, dan Persepsi pada Dunia Kerja Menurut Tahun Kelahiran Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta)*,h. 12

⁸⁰ Business Insider. (2021, March 15). Generation Z News: Latest Characteristics, Research, and Facts. Insider Inc. <https://www.businessinsider.com/generationz?IR=T>

⁸¹ Caraka Putra Bhakti & Nindiya Eka Safitri, *Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan*,h.107

⁸² Pratama, Hellen Chou, *Cyber Smart Parenting*, Bandung: PT. Visi Anugrah Indonesia, 2012, h. 35

remaja awal, yang mencakup usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan, yang mencakup usia 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir, yang mencakup usia 18 hingga 21 tahun.⁸³

Pada tahun 1993, editor sebuah koran besar di Amerika menggunakan istilah "generasi Z" untuk pertama kalinya. Teknologi instan seperti SMS, Facebook, Twitter, dan aplikasi media sosial lainnya sering digunakan oleh Generasi Z. Ini menunjukkan mereka tumbuh saat internet berkembang pesat.⁸⁴ Tidak heran lagi kalau usia muda yang orang-orangnya masih bersatus sebagai peserta didik tetapi telah terampil dalam penguasaan teknologi. Karena pada masa generasi ini sudah bermacam-macam teknologi informasi yang sudah semakin canggih dan terus mengalami perkembangan, contohnya ada perangkat keras elektronik seperti, computer, laptop, handphone, iPad, dan lain sebagainya.⁸⁵

Generasi Z rata-rata menghabiskan waktu di perguruan tinggi, tetapi sebagian besar telah mulai bekerja pada tahun 2020.⁸⁶ Stillman menerangkan bahwa generasi Z adalah generasi kerja baru, terdapat perbedaan pada generasi Z dengan generasi Y (*milenial*) bahwa perbedaan diantaranya ada pada penguasaan teknologi yang dominan generasi Z lebih canggih, menerima atau terbuka, dan tidak peduli dengan norma.⁸⁷ Maka dari itu generasi Z digarang-garang memiliki keahlian mengoperasikan berbagai media teknologi (*digital natives*) dan melaksanakan semua tugas secara bersamaan (*multitasking*) menggunakan komputer untuk browsing, perangkat seluler atau *gadget* untuk mengakses media sosial, dan

⁸³ Gabriella Chandra Haryanto, Skripsi: *Perbedaan Penggunaan Internet, Media Sosial, dan Persepsi pada Dunia Kerja Menurut Tahun Kelahiran Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta)*,....h. 13

⁸⁴ Lyons, Sean, *An Exploration of Generational Values in Life and at Work*, Carleton University Research Virtual Environment, 2004. H. 441

⁸⁵ Caraka Putra Bhakti & Nindiya Eka Safitri, *Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan*,....h.107

⁸⁶ Lingga Sekar Arum & Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha. *Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi bonus demografi 2030*,....h. 64

⁸⁷ Gabriella Chandra Haryanto, Skripsi: *Perbedaan Penggunaan Internet, Media Sosial, dan Persepsi pada Dunia Kerja Menurut Tahun Kelahiran Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta)*,....h. 12

mendengarkan musik dengan hedset. Sebagian besar kegiatan difokuskan pada dunia maya.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang menerbitkan data statistik terkait komposisi penduduk Indonesia berdasarkan usia, dikutip dari media berita *GoodStats.id* menjelaskan bahwa didalam data yang sudah dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), generasi Z yang berjumlah 74,93 juta jiwa atau 27,94% dari populasi kelompok yang dominan dan mereka lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Dengan demikian, mayoritas penduduk Indonesia adalah Generasi Z. Lebih jauh, dominasi ini menawarkan optimisme sekaligus peluang untuk maju dan berubah di masa mendatang.⁸⁸

B. Tantangan dan Problem Kehidupan Generasi Z

Dianggap sebagai generasi yang terbiasa dengan kemajuan teknologi modern, dan mampu menjalankan semua kegiatan dalam satu waktu (*multitasking*), menghabiskan waktu dengan dunia internet, secara tidak langsung berdampak terhadap kepribadian/individu. Ada banyak hal yang berdampak, terutama dalam dunia kerja, cenderung lebih menyukai hal-hal yang instan hal ini akan berdampak terhadap pola pikir dalam bekerja dan juga cara bekerja setiap individu. Memiliki kelebihan dalam pikiran yang lebih terbuka disetiap kalangan (toleren), demi perubahan dan memiliki inovatif dalam mengembangkan hal baru. Namun, beberapa orang percaya bahwa generasi Z bersifat individualistis dalam penyelesaian masalah dan tidak terlalu peduli dengan lingkungan tempat mereka tinggal.

Larry dan Richard E. Potter mengklaim bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan generasi milenial atau generasi Z, khususnya dalam kehidupan sosial mereka. Pertama, pandangan, nilai, dan sikap orang berubah secara tidak sengaja sebagai

⁸⁸ Pierre Rainer, *Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Oleh Gen Z*, (Database Online), <https://data.goodstats.id/statistic/pierrainer/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>

akibat dari penggunaan media sosial. Media sosial memiliki kekuatan untuk memengaruhi perilaku orang berdasarkan pandangan dan keyakinan mereka. Selain itu, media sosial memiliki kekuatan untuk mengubah nilai-nilai masyarakat, yang pada saatnya menyebabkan perubahan dalam masyarakat. Sementara dalam sikap media sosial mengubah pola komunikasi masyarakat.

Mengadapi berbagai rintangan, problem, tantangan adalah suatu hal yang di jalani setiap individu, terutama dengan generasi Z yang dikenal akrab dengan dunia teknologi, internet dan maya dan juga menjadi dominasi dari generasi lain yang ada di dunia. Semua tidak akan lepas dengan problem dalam kehidupan. Berikut beberapa problem/tantangan Generasi Z dalam kehidupan:

1. Teknologi dan Ketergantungan Digital

Generasi yang tumbuh dan berkembang seiring teknologi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dibalik itu semua tak disangka penggunaan teknologi akan membentuk suatu pola pikir, karakteristik seseorang dalam memandang kehidupan. Meskipun adanya teknologi memberikan akses kemudahan informasi dan konektivitas. Namun mereka harus berhadapan dengan sejumlah permasalahan yang kompleks dan beragam, seperti perihalnya menghadapi resikonya ketergantungan pada internet, media sosial, keamanan online, dan dampak negatif lainnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Don Tapscott bahwa Generasi Z memiliki pengaruh terbesar terhadap kemajuan teknologi informasi.

Generasi Z lebih banyak menghabiskan bermain media social, game online, dan lebih bergantung terhadap internet disetiap kegiatannya, sehingga secara tidak langsung mengurangi interaksi social, partisipasi social mereka dalam kehidupan nyata. Selain itu resiko atau bahaya penggunaan internet yang tidak wajar lainnya akan menjerumuskan pada perbuatan *bullying*, terpapar konten-konten pornografi, yang berpotensi disalahgunakan informasi privasi pribadi oleh oknum yang

tidak bertanggung jawab. Jika hal tersebut terjadi akan menimbulkan masalah baru yaitu muncul ketergantungan pada internet.

Sesuai dengan data yang di rilis Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ada 221.563.479 jiwa pengguna internet di Indonesia tahun 2024 dari populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Hasil penetrasi internet Indonesia mencapai angka 79,5%, ini mengalami peningkatan 1,4% dibandingkan periode sebelumnya. Berdasarkan dari gender, kontribusi penetrasi internet indonesi banyak bersumber dari laki-laki sekitar 50,7% dari pada perempuan sekitar 49,1%. Sementara dari segi umur, mayoritas pengguna terbanyak adalah generasi Z (1997-2012) sebanyak 34,40%, lalu untuk generasi milenial sebanyak 30,62%, kemudian generasi X (1965-1980) sebanyak 18,98%, post generasi Z (kelahiran kurang dari 2023) sebanyak 9,17%, generasi baby boomers (1946-1964) sebanyak 6,58%, dan generasi pre boomer (1945) sebanyak 0,24%.⁸⁹

Kecanduan internet merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku (*Behavioral Addittion*) yang ditandai dengan keinginan yang kuat untuk menggunakan internet, menghabiskan waktu online dengan tujuan untuk memuaskan keinginan tersebut, tidak mampu mengendalikan keinginan untuk menggunakan internet tanpa batas, mengalami gangguan suasana hati seperti depresi dan perasaan terganggu, merasa sulit untuk berhenti menggunakan internet, dan menggunakan internet dalam jangka waktu yang lebih lama dari yang direncanakan. Salah satu risiko yang mungkin dihadapi generasi Z adalah rasa kesepian dan depresi bahkan sampai masalah sosial, seperti remaja yang mengalami kesulitan berkomunikasi saat berinteraksi, mengalami penurunan prestasi akademik dan menurunnya nilai pada topik yang pelajari di sekolah.

⁸⁹ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*, 07 Februari 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta>

Generasi Z adalah kelompok yang ambisius dan kompetitif, yang mendorong mereka untuk terus mencoba berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan mereka. Pada akhirnya, karakteristik ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh persaingan. Selain itu generasi Z juga terdorong untuk terus menjadi yang pertama dalam hal kesuksesan, dan sebagai hasilnya, mereka sering mengalami FOMO, atau rasa takut kehilangan kesempatan untuk berkembang atau belajar. Hal ini kontradiktif karena antusiasme, semangat, gairah, dan dorongan generasi Z akan terpengaruh jika mereka gagal mencapai sesuatu.

Pada awalnya, kemampuan seseorang untuk mengalami adiksi internet berasal dari ketidakmampuan mereka untuk menangani masalah di dunia nyata. Pada akhirnya, ini mengganggu kesehatan psikologis seseorang karena mereka harus berdamai dengan rasa kegagalan mereka. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti masalah seperti depresi, kecemasan, obsesif-kompulsif, dan gangguan lainnya, berkontribusi pada adiksi internet. Pecandu internet yang mengalami gangguan psikologi akan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri, ini akan menyebabkan mereka menggunakan internet lebih banyak.

Ada 2 penyebab hal ini terjadi bagi generasi Z yaitu;

a. Minimnya perilaku *self-compassion*

Kemampuan untuk memahami diri sendiri tanpa menghakimi rasa sakit, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan menyadari bahwa ketiga aspek keberadaan manusia ini melekat pada semuanya dikenal sebagai *self-compassion*. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya akan terganggu apabila mereka kurang memiliki kesadaran diri sehingga lebih mudah melakukan perilaku yang merugikan seperti kecanduan internet (ketergantungan pada internet).

Orang yang memiliki tingkat *self-compassion* terhadap diri sendiri mampu memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan baik karena mereka menyadari bahwa setiap orang dapat melakukan kesalahan, sehingga mereka tidak mudah khawatir terhadap kegagalan mereka sendiri. Orang yang memiliki *self-compassion* pada dirinya sendiri biasanya merasa puas, optimis, ulet, dan mampu meraih kesuksesan. Ketika seseorang tidak memiliki *self-compassion* pada dirinya sendiri, mereka cenderung cemas akan kekurangan diri mereka jika dihadapkan sebuah kegagalan, karena mereka tidak mampu memahami dan memperbaiki kekurangan mereka sendiri, membuat menjadi tidak produktif, menyalahkan diri sendiri, dan tidak mampu menerima segala kekurangan mereka. Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang kuat terhadap diri sendiri mampu memperlakukan orang lain dengan baik dengan menerima bahwa setiap orang melakukan kesalahan, yang membantu mereka terhindar dari rasa khawatir terhadap kegagalan mereka sendiri.

b. Memiliki karakter *grit*

Grit secara umum dipahami sebagai keuletan dan dorongan kuat untuk mencapai tujuan jangka panjang yang lebih lama. Dari penjelasan tersebut *grit* mempunyai aspek adalah konsisten terhadap keterkaitan dan ketekunan dalam berusaha. Dengan demikian, *grit* akan menghasilkan etos kerja yang kuat untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi serta kemampuan untuk mempertahankan upaya dan antusiasme dari tahun ke tahun meskipun mengalami kemunduran, musibah, dan rintangan di sepanjang prosesnya. Oleh karena itu, *grit* menyebabkan seseorang menjadi lebih selektif dalam berperilaku yang mendukung tujuan positifnya dan lebih berfokus untuk mencapainya salah satunya, risiko adiksi internet.

Seseorang yang memiliki *grit* tinggi tidak mudah patah semangat karena melihat tujuan adalah bagian sumber tenaga atau kekuatan dan inspirasi untuk perjalanan kedepannya. Orang-orang yang mempunyai *grit* tinggi akan menganggap rintangan dan tantangan sebagai pertualangan yang membangun (*building*), yang membuka pikiran dan hati (*broadening*) mereka. Generasi Z akan memiliki lebih banyak harapan karena akan membuat mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan kegagalan dan tidak mudah menyerah.

Telah diketahui bahwa, baik secara bersamaan maupun mandiri, *self-compassion* dan *grit* berdampak pada generasi Z berupa adiksi internet. *Self-compassion* dan *grit* memiliki hubungan tidak langsung (negatif) dengan adiksi internet artinya, semakin banyak *grit* dan *Self-compassion* terhadap diri sendiri, semakin sedikit pula kecanduan internet, dan sebaliknya. Jika seseorang memiliki *self-compassion*, mereka akan menjadi bisa menerima diri sendiri, sedangkan seseorang yang memiliki *grit* bisa menjadi lebih tahan banting ketika mereka menghadapi kegagalan.

2. Pendidikan dan Pekerjaan

Dunia pendidikan dan pekerjaan menjadi sangat penting bagi mengenai masa depan generasi Z, banyak persoalan yang harus di hadapi dalam dunia pendidikan. Sebagai generasi yang di juluki “generasi digital” yang cakap terhadap dunia internet, teknologi informasi dan berbagai media sosial lainnya. Ini menjadi kemudahan bagi mereka mengakses berbagai informasi yang di butuhkan baik itu dalam dunia pendidikan atau hal keseharian. Memang dari sebagian mereka gemar akan dunia pendidikan, persoalannya mereka terkenal akan ketergantungan pada media sosial, yang membuat dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas dalam belajar. Hal juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti halnya kecemasan dan

depresi. Dilain sisi sulitnya dalam menemukan lapangan pekerjaan yang sesuai karena tingginya tingkat persaingan dalam dunia pekerjaan. Hal itu juga menjadi kecemasan dan kekhawatiran bagi generasi Z akan dunia pekerjaan, akibanya banyak dari mereka di memiliki lapangan pekerjaan/pengangguran.

A. Pendidikan yang tertinggal

Manusia akan terpengaruh oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), terutama dalam hal pemikiran dan tindakannya. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan pendidikan saling terkait oleh bangkitnya masyarakat digital. Kondisi pendidikan saat ini tidak dapat mengimbangi perubahan industri yang sedang berlangsung. 4.0. Di era pendidikan 4.0, siswa menggunakan pengetahuan mereka untuk berkreasi dengan bertindak sebagai konstruktivis, kreator, dan penghubung. Secara umum, generasi Z, atau *igeneration*, akan dibentuk sebagian melalui pendidikan 4.0. Untuk mencapai hal ini, pendidikan harus diberikan dengan cara yang mampu mempersiapkan siswa menggunakan teknologi baru, memecahkan masalah saat muncul, dan memasuki dunia kerja yang belum ada. Ini merupakan masalah yang sangat menantang bagi sektor pendidikan, khususnya bagi siswa yang termasuk dalam generasi *digital native*, yang sering disebut sebagai generasi *igeneration* atau *generasi native* karena mereka lahir di era digital. Dalam skenario seperti ini, pendidikan harus menjadi saluran terbuka yang menyediakan berbagai informasi yang dibutuhkan siswa untuk belajar dan juga keterampilan hidup. Guru harus memiliki keahlian dalam memilih informasi yang benar-banar dibutuhkan dan bermanfaat bagi siswa dan mana yang tidak. Ini adalah sebuah tantangan generasi Z dan tantangan dalam dunia pendidikan yang harus menciptakan manusia yang

terpelajar dan pembelajar.⁹⁰ Oleh karenanya para guru harus siap meninggalkan metode/pola pembelajaran yang jadul, dan harus mampu beradaptasi mengikuti perubahan dan perkembangan zaman.⁹¹

B. Tantangan karir pekerjaan

Dalam dunia pekerjaan generasi Z dikenal sebagai membawa dinamika baru dalam lingkungan pekerjaan yang harus di pahami lebih mendalam. Dikenal sebagai ketergantungan pada internet dan media social, generasi Z dihadapkan dengan tantangan adaptasi baru dalam dunia kerja. Dengan memiliki karakter yang tidak sabar dan menginginkan hasil yang instan, yang membuat bertentangan dengan budaya perusahaan yang lebih tradisional yang mungkin menekankan pada kesabaran dan loyalitas dalam membangun karir. Selain itu generasi Z juga dihadapkan dengan persaingan dalam mencari pekerjaan yang sangat ketat, yang membuat pasar kerja menjadi kompetitif. Selain itu keterampilan, keahlian dalam dunia kerja yang relevan dengan pasar kerja mengalami perkembangan terus menerus, sehingga generasi Z mau tidak mau harus mengikuti perkembangan terkini agar dapat bersaing.

Ada beberapa tantangan dalam dunia pekerjaan sebagai berikut:

- 1) Kurang pengalaman kerja
- 2) Lapangan pekerjaan yang cenderung sedikit
- 3) Skill yang berganti dan kurang dikuasai

Oleh karena ini merupakan tantangan yang harus dihadapi generasi Z, ada dua tantangan yang harus dihadapi generasi Z adalah

⁹⁰ Fachrul Reza, Filo Leonardo Tinggogoy, *Konflik Generasi Z di Bidang Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0 Tantangan dan Solusinya*, PARADIGMA: Jurnal Administrasi Publik, Vol. 1 No. 2, September 2022, h, 149

⁹¹ Yuli Kristyowati, *Generasi "Z" dan Strategi Melayaninya*, Ambassadors: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol. 2, No. 1, Juni 2021, h. 5

menemukan jati diri atau jalan hidup mereka dan membangun karakter. Kegagalan dalam melakukannya akan membuat mereka mudah terdistrak dan terdegradasi oleh kemajuan teknologi. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017, yang sejalan dengan Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM), satuan pendidikan bertugas untuk meningkatkan karakter melalui penyalarsan hati, perasaan, pikiran, dan olah raga yang mendukung penguatan pendidikan karakter. Pendidikan karakter perlu diperkuat dalam upaya mengikuti perkembangan zaman, dimana masyarakat, khususnya generasi Z, tidak bisa dilepaskan dari aktivitas berbasis teknologi.⁹²

Ari Ginanjar Agustian mengklaim bahwa Indonesia saat ini tengah mengalami tujuh krisis, termasuk krisis disiplin, keadilan, kepedulian, tanggung jawab, kejujuran, dan tidak berpikir selalu kedepan. Ia berpendapat bahwa maraknya penggunaan narkoba, pergaulan bebas, tindak pidana, perjokian gelar, ijazah palsu, dan tindak pidana kekerasan merupakan tanda-tanda keruntuhan moral dalam sistem pendidikan.

3. Isu Kesehatan Mental

Isu ini sedang maraknya di zaman sekarang, sebagian dari mereka adalah generasi Z. Persoalan ini sudah menjadi sejak lama, namun pada saat ini menjadi booming setelah terlihat kembali di media berita. Itu terbukti pada survei tahun 2022 yang mengklaim generasi Z paling mendominasi mengalami gangguan kesehatan mental di banding generasi lainnya, yang dikatakan langsung oleh Nelly Sari (*Head of Business and Marketing Clinics Prodia*). Kesehatan mental akan berdampak pada sosial ekonomi berkepanjangan dan bisa merugikan masa depan seseorang jika tidak ditangani. Berbagai macam faktor yang membuat generasi Z mendominasi terkait kesehatan mental, mulai tekanan akademik, pekerjaan, media sosial dan lainnya. Hal ini

⁹² Adam Wildan Alfikri, *Peran Pendidikan Karakter Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Di Era Society 5.0*, Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, ISSN 26866404, 2023, h. 24

membuat mereka menjadi depresi, stres bahkan hingga bunuh diri. Selain itu juga masalah sosial juga bisa menjadi penyebab terjadi kesehatan mental. Karena hubungan sosial yang rentang terjadi konflik yang membuat perpecahan salah satu *cyberbullying*, bisa juga terjadi di media sosial, kejahatan online yang membuat kesehatan mental terganggu.

Era teknologi digital menjadi suatu yang sangat mempengaruhi psikologis dan kesehatan mental generasi Z. yang mempunyai kebiasaan aktif sehari-hari menggunakan internet, dalam sehari mampu lebih dari 9 jam login dunia internet, menghabiskan waktu dengan gadget yang membuat mereka ketergantungan terhadap gadget. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh The Harris Poll Research di New York terhadap 2.587 anggota generasi Z dan Y. Survei tersebut menunjukkan bahwa rata-rata orang menggunakan internet rata-rata untuk situs web, video, permainan daring, dan berbagi video pada setiap minggunya. Ketergantungan pada teknologi digital yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif pada generasi Z salah satunya kesehatan mental dan fisik, adanya media sosial membawa risiko terhadap kesehatan mental dan tekanan sosial.⁹³ Menurut penelitian yang berjudul "*Stress in America*" oleh *American Psychological Association* (APA) tahun 2018, bahwa anak muda pada usia 15 -21 tahun adalah memiliki masalah kesehatan mental yang terburuk dibandingkan generasi sebelumnya. Hasil dari penelitian tersebut diperoleh 91% melalui gejala-gejala emosional dan fisik dari stres, depresi, dan gangguan kecemasan pada Generasi Z. Stres merupakan gejala terburuk penyebab terjadinya kesehatan mental generasi Z.⁹⁴

⁹³ Jean M. Twenge, *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rate Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, *Clinic Psychological Science*, Vol. 6 (1), 2018, 3-17

⁹⁴ Sophie Bethune, *Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns*. *American Psychological Association*, Vol. 50, No. 1 January 2019, h. 20

Oleh karena itu ada beberapa yang mampu menyebabkan kesehatan mental terganggu yaitu:

a. Game online

Suatu alat atau hiburan yang menyenangkan dengan aturan yang memiliki pemenang dan kalah, biasanya disebut sebagai game. Namun penggunaan game online merujuk pada permainan teknologi digital yang populer di zaman modern sekarang. Salah satunya sering dijumpai di berbagai teknologi digital seperti, Smartphone, computer/pc, ipad, dan lainnya. Dan pada umumnya game online dimainkan menggunakan jaringan internet. Namun juga ada game yang dimainkan tanpa menggunakan jaringan internet, tetapi yang menarik perhatian di kalangan generasi Z game online yang menggunakan jaringan internet. Oleh karena itu, game online merupakan sebuah aktifitas permainan, yang terhubung melalui jaringan internet melalui perangkat computer, permainan ini dapat dimainkan melalui komputer pribadi (PC), atau konsol game standar.⁹⁵

Game online sebuah pelarian yang dilakukan orang-orang sebagai sarana menghilangkan kebosanan setelah seharian bekerja. Namun hal berbeda jika terjadi pada generasi Z yang sebagian ada di bangku sekolah atau perkuliahan. Terdapat dampak negative yang terjadi pada mereka jika keseringan bermain game online. Yang terjadi mereka akan kecanduan terhadap game online, ketergantungan terhadap game online, bahkan menjadikan kegiatan wajib bagi kesehariannya. Terdapat dampak yang akan muncul ketika mengkonsumsi game online diantaranya:⁹⁶

1) Aspek kesehatan

⁹⁵ Gofar, Muhammad, *Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*, Gunung Djati Conference Series, Vol. 19, 2023, h. 643

⁹⁶ Gofar, Muhammad, *Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*, Gunung Djati Conference Series, Vol. 19, 2023, h. 645-646

Yang terjadi adalah kesehatan yang menurun, sering kali mereka bermain game online lalai akan kesehatan mereka, seperti lupa akan makan, waktu tidur tidak teratur dan jarang berolahraga. Hal yang membuat daya tahan tubuh menurun dan fisik lemah.

2) Aspek psikologis

Banyak kegiatan negative yang mencontohkan pada perbuatan criminal, kekerasan dalam game online, seperti perampokan, bullying, pembunuhan, yang telah merasuki pikiran yang beranggapan kehidupan nyata mereka serupa dengan apa yang mereka lihat dalam game online. Game online dapat menyebabkan remaja menjadi gampang mencapai puncak kemarahan, emosional, dan berkata kurang sopan atau berkata kotor.

3) Aspek akademik

Sebagian dari generasi Z adalah mereka yang duduk di bangku sekolah maupun kuliah, yang seharusnya mereka mempunyai peran untuk belajar dengan giat. Namun akibat dari game online membuat mereka kecanduan, ketergantungan terhadap game online, berakibat mereka malas dalam belajar, lupa waktu akan kesehatan, yang membuat performa akademik menurun.

4) Aspek social

Tanpa disadari pengaruh game online mampu mengubah pola komunikasi mereka didalam kehidupan masyarakat. Terkadang dari mereka lupa dan karakter, jati diri mereka yang sesungguhnya, yang secara tidak langsung akan mengubah watak, sifat dan karakter mereka. Seperti contoh dalam sehari-hari mereka sering kali berkata kasar, kotor, dan emosi tanpa sebab kepada orang lain bahkan bisa terjadi pada orang tua. Tidak hanya itu

terkadang dari mereka enggan menuruti perintah orang tua, dan menuruti perkataan orang tua.

5) Aspek keuangan

Sebagai kegiatan yang memerlukan jaringan internet, maka dari itu game online memerlukan kuota internet sebagai akses internet agar bisa menjalankan game online. Oleh karena itu tak jarang dari generasi Z banyak menghabiskan uang demi untuk menjalankan game online dengan membelanjakan voucher game, dan membeli karakter pada game online. Hal ini juga berdampak pemborosan yang di akibatkan oleh game online.

b. Cyberbullying

Cyberbullying adalah bentuk perundungan dunia maya, dengan aksi menggunakan teknologi digital. Yang mana pelaku tersebut melakukannya dengan berulang dengan tujuan untuk menakuti-nakuti, membuat marah, dan membuat malu mereka. Cyberbullying menggambarkan sebuah fenomena relative baru terhadap dunia teknologi digital memasuki/merasuki kehidupan sehari-hari. Perbuatan cyberbullying adalah perbuatan yang memang tidak langsung berkontak fisik dengan korban, tetapi meninggalkan jejak digital, atau rekaman yang dapat dijadikan bukti untuk menghentikan perbuatan salah tersebut.

Generasi Z, yang biasanya berusia antara 20 hingga 25 tahun, adalah kelompok yang terlibat dalam perundungan cyberbullying, di mana teknologi menjadi pusat kemajuan mereka. Tidak mengherankan bahwa kejahatan telah menyebar ke dunia maya selain dunia nyata. Korban dan pelaku sama-sama berasal dari generasi Z. Generasi ini dianggap serba ingin praktis dan instan. Melalui media sosial, mereka dapat memperoleh apa saja. Mereka juga mengunggah tentang kegiatan sehari-hari mereka di media sosial, yang merupakan hal yang biasa.

Meskipun semua orang dapat menggunakan media sosial, tidak semua orang memahami etiketnya.

c. Hubungan sosial

Pada umumnya manusia/individu tidak lepas dari namanya hubungan social dalam kehidupan sehari-hari, dimana banyak tindakan, aktivitas setiap individu setiap harinya, baik itu negative maupun positif. Dari hal tersebut yang membuat individu dapat mempengaruhi, mengubah, perilaku dan tindakan individu bahkan bisa sebaliknya. Maka dari itu hubungan social menjadi salah satu factor penyebab gangguan kesehatan mental, karena factor social seperti, interaksi, koneksi dan hubungan social menjadi sangat memengaruhi cara berpikir yang membuat gangguan kesehatan mental terjadi. Karena kehidupan social merupakan bagian dari hidup manusia yang tidak dapat di tinggalkan yang harus di hadapi baik itu buruk maupun baik. Dan rentan sekali masalah kesehatan mental ini terjadi di kehidupan social. Sesuai dengan hasil dari data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 tentang masah kesehatan mental, yang di kutip di laman beritan Tirto.id bahwa terdapat 19 juta jiwa warga Indonesia dengan rentan umur 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Dan pada di usia yang sama dengan jumlah 12 juta jiwa mengalami gangguan depresi. Mengutip dari Kemenkes laman Sehat Negeriku, Sekitar 1 dari 5 orang di Indonesia menderita penyakit mental. Berdasarkan perkiraan 250 juta orang yang tinggal di Indonesia, 20% dari populasi negara ini dianggap berisiko mengalami penyakit kesehatan mental. Di tahun 2023 di muat laman Word Population Review menyebutkan negara Indonesia ditemukan kasus kesehatan mental berupa depresi dengan jumlah 9.162.886 kasus dengan prevalansi 3,7%. Disisi lain peningkatan penduduk Indonesia setiap tahunnya, kemungkinan

angka penduduk yang mengalami depresi akan bertambah lebih besar lagi.⁹⁷

Berbagai persoalan dimensi social didalam masyarakat yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental berupa stress diantaranya;⁹⁸

- 1) Hubungan interpersonal

Masalah pribadi termasuk masalah hubungan dengan orang yang dekat yang mengalami konflik, seperti konflik dengan rekan kerja, konflik dengan atasan dan, konflik dengan orang lain. Atau dengan keluarga dikarenakan kondisi keluarga tidak baik.

- 2) Lingkungan hidup

Misalnya, masalah lingkungan hidup seperti tempat tinggal, perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, pengungsian. selain itu adanya kasus kekerasan, pemerkosaan, pelecehan dan kriminalitas juga menjadi factor penyebab masalah kesehatan mental

4. Tekanan Ekonomi

Masalah ekonomi menjadi salah satu bagian terpenting untuk generasi Z bagi masa depan, ini menyangkut keberlanjutan hidup sebagai faktor utama dalam hidup seseorang. Generasi Z menghadapi masalah ekonomi yang berbeda karena mereka masuk ke pasar kerja saat perekonomian dunia tidak stabil. Tingginya tingkat persaingan dalam mencari pekerjaan menjadi faktor perkembangan ekonomi seseorang, banyak yang menjadi korban pengangguran, moment ini dirasakan disemua kalangan bukan hanya generasi Z. Tapi penelitian menunjukan bahwa generasi Z adalah sebagai demografis yang paling

⁹⁷ Tirto.id, *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*, 10 October 2023. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>

⁹⁸ Debby Shinthania, dkk, *Keshatan Mental (Teori dan Penerapan)*, (Bandung: CV. Media Sains Indonsia, 2020), h. 313
https://www.researchgate.net/publication/365486691_DIMENSI_SOSIAL_BUDAYA_DAN_LINGKUNGAN_KESEHATAN_MENTAL

stress di tempat kerja dan berjuang keras mengatasi hal tersebut. Dunia kerja menjadi persentase yang cukup tinggi sebagai tekanan ekonomi, ini menyangkut dengan faktor yang harus dipenuhi. Ada banyak orang-orang yang gagal dalam dunia kerja, hingga akibatnya kesehatan, orang terdekat, teman yang menjadi korbannya. Berbagai banyak tekanan yang dihadapi dalam dunia kerja, ini diakibatkan ketidakstabilan ekonomi sesuai adanya Covid-19. Oleh karenanya tantangan ekonomi menjadi tantangan terberat bagi generasi Z, karena ini menyangkut aspek kehidupan. Menurut hasil survei Data Indonesia 56% responden menyatakan masalah keuangan atau ekonomi menjadi problem dari generasi Z bahkan bisa memicu masalah mental.⁹⁹ Akibatnya generasi Z mengalami kecemasan, kekhawatiran dan bahkan depresi. Secara tidak langsung kesehatan mental juga akan berdampak kepada generasi Z. Maka dari itu generasi Z harus bisa memanfaatkan perkembangan teknologi sebagai bentuk pekerjaan dan bisa mampu menciptakan lapangan kerja baru, sehingga mampu meminimalisir adanya tekanan ekonomi yang berkelanjutan.

Tekanan ekonomi adalah peristiwa atau kondisi yang menyebabkan pengalaman psikologis seperti stres karena masalah atau kesulitan ekonomi. Situasi kesulitan ekonomi disebabkan tingkat penghasilan menurun, ketidakstabilan pekerjaan, sulitnya mencari lapangan pekerjaan dan lainnya. Pada akhirnya ditandai dengan dalam ketidakmampuan dalam memenuhi tagihan bulanan, seperti pembayaran listrik, air, sewa rumah, kebutuhan sehari-hari, sehingga terjadilah pinjaman yang membuat menambahnya beban tanggungan. Jika hal tersebut tidak stabil dan tidak adanya titik solusi akan memberikan pengaruh pada kesehatan mental berupa kecemasan pada seseorang jika tidak mampu menahan dan menanganinya. Oleh karena

⁹⁹ Widi, Shilvina, *Hasil Survei: 8 Pemicu Masalah Mental yang Dirasakan Gen Z di Indonesia*, (DataIndonesia.id), <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/hasil-survei-8-pemicu-masalah-mental-yang-dirasakan-gen-z-di-indonesia>

itu dengan adanya tekanan ekonomi yang terjadi memberikan dampak kepada setiap individu akan ketidakpastian masa depan yang membuat tingkat kekhawatiran dan kecemasan semakin meningkat. Sesuai dengan hasil laporan Survey The Deloitte Global 2023 kepada generasi Z terhadap tingkat kekhawatiran, terdapat 14.483 responden dari generasi Z dari 44 negara. Kekhawatiran utama pada generasi Z adalah biaya hidup mencapai 53%, kedua pengangguran mencapai 22%, ketiga terjadi perubahan iklim 21 %, keempat kesehatan mental 19%, dan kelima keamanan atau privasi pribadi 17%. Namun pada kali akan di paparkan 3 kekhawatiran sebagai berikut:¹⁰⁰

1) Kekhawatiran biaya hidup

Menurut hasil survey biaya hidup menjadi kekhawatiran utama yang di rasakan generasi Z. Hal ini menunjukkan betapa khawatirnya Generasi Z terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makanan, biaya nikah, perumahan, dan transportasi. Oleh karena itu salah satu factor akibat terjadinya tekanan ekonomi, berbagai persoalan mulai adanya inflasi yang tinggi yang membuat kenaikan drastis kebutuhan sehari-hari. Membuat generasi Z hidup menjadi lebih mahal dalam memenuhi kebutuhan dasar.

2) Kekhawatiran terhadap pengangguran

Setelah biaya hidup factor selanjutnya akibat tekanan ekonomi adalah pengangguran yang dirasakan generasi Z. Persaingan yang sangat ketat dalam mencari lapangan pekerjaan menyebabkan terjadinya kekhawatiran tentang mereka dalam memperoleh pendapatan dan penghasilan. Selain itu perubahan teknologi juga akan mengancam generasi Z kehilangan pekerjaan karena robotisasi dan otomatis.

¹⁰⁰ Zaman, Sidiq Nur, *Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup*, AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, Vol. 4, No. 1, Januari 2024, h. 59-61

3) Kekhawatiran terhadap kesehatan mental

Beberapa dari generasi Z merasa cemas atau khawatir tentang masalah kesehatan mental. Banyak terjadi masalah, seperti stres, kecemasan, depresi, atau gangguan kesehatan mental lainnya, dapat dianggap sebagai masalah kesehatan mental. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tekanan dari keluarga, tempat kerja, ekonomi, atau masalah pribadi, dan lainnya.

C. Generasi Z di Wilayah Kota Semarang

Semarang adalah kota metropolitan terbesar yang menempati posisi ke enam di Indonesia. Kota yang di juluki sebagai kota lumpia menyimpan beragam budaya dan sejarah yang bisa di nikmati sebagai tempat wisata. Memiliki jumlah penduduk kurang lebih 1.708.830 jiwa data per 2024, yang menjadikan Kota Semarang sebagai kota keempat terbanyak di Provinsi Jawa Tengah. Angka tersebut bertambah dibanding tahun 2023 dan lebih tinggi dibanding Desember 2021. Lima tahun terakhir penduduk Kota Semarang memiliki rata-rata pertumbuhan tahunan (CAGR) dengan jumlah penduduk di wilayah ini turun 1,3%. Pertumbuhan ini lebih rendah dibandingkan dengan pertumbuhan lima tahun sebelumnya yang tercatat 1,32%. Kota Semarang berada di urutan lima besar secara demografis dibandingkan dengan kabupaten/kota lain di provinsi Jawa Tengah, sementara di urutan 31 secara pulau.

Mayoritas penduduk di wilayah ini, atau sekitar 66,37%, adalah penduduk usia produktif, yang mencakup 1,13 juta orang dari usia 15 hingga 59 tahun, menurut publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024. Kelompok usia 0–14 tahun, juga dikenal sebagai anak-anak, berjumlah 20,75%, dan 12,88% sisanya adalah kelompok usia lanjut, yang mencakup kelompok usia lebih dari 60 tahun.

Berikut ini jumlah penduduk menurut umur di Kota Semarang pada Juni 2024 bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS):¹⁰¹ Umur 0-4 tahun 91,72 ribu jiwa (5,4%), umur 5-9 tahun 126,24 ribu jiwa (7,43%), umur 10-14 tahun 134,74 ribu jiwa (7,93%), **umur 15-19 tahun 132,56 ribu jiwa (7,8%), umur 20-24 tahun 130,75 ribu jiwa (7,69%), umur 25-29 tahun 125,81 ribu jiwa (7,4%),** umur 30-34 tahun 127,43 ribu jiwa (7,5%), umur 35-39 tahun 123,68 ribu jiwa (7,28%), umur 40-44 tahun 140,99 ribu jiwa (8,3%), umur 45-49 tahun 129,15 ribu jiwa (7,6%), umur 50-54 tahun 114,42 ribu jiwa (6,73%), umur 55-59 tahun 103,19 ribu jiwa (6,07%), umur 60-64 tahun 83,42 ribu jiwa (4,91%), umur 65-69 tahun 63,1 ribu jiwa (3,71%), umur 70-74 tahun 37,92 ribu jiwa (2,23%), dan umur lebih dari 75 tahun 34,47 ribu jiwa (2,03%).

Pada pembahasan sebelumnya telah disebutkan bahwa generasi Z adalah mereka yang saat ini menduduki bangku sekolah, kuliah, dan bahkan ada yang sudah bekerja. Oleh karena itu peneliti menemukan responden dari berbagai instansi pendidikan yang ada di Kota Semarang dengan rentang usia yang berbeda-beda. Maka dari itu peneliti sudah menghimpun hasil responden yang sudah di sebarakan kepada generasi Z yang berada di wilayah Kota Semarang, tujuan adanya kuesioner ini untuk memberikan data tambahan terkait problem yang sering dialami generasi Z terutama yang berada di wilayah Kota Semarang. Hasilnya bahwa problem yang sering dirasakan generasi Z yaitu rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi 63,6%, ketergantungan pada teknologi dengan persentase 54,5 %, kurangnya ketahanan mental 36,4%, pengeluaran yang tidak stabil 36,4%, tekanan orang tua 18,2%, dan ketidakstabilan pekerjaan dan ekonomi 9,1%.

Terlihat bahwa Generasi Z rentan terhadap stres, kecemasan dan depresi dikarenakan mereka mudah terbawa arus perkembangan zaman. Saat mereka tidak mengikuti arus, mereka merasa ketinggalan zaman dan

¹⁰¹ Dwi Darmawan, Agus, *Jumlah Penduduk di Kota Semarang Menurut Kategori Kelompok (Data 2024)*, (databoks.katadata.co.id) <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d7e18540b90e878/mayoritas-penduduk-kota-semarang-pada-2024-adalah-usia-produktif>

hal tersebut yang membuat neraka lebih rentan terkena tekanan hidup. Dilain sisi generasi Z seakan berlomba-lomba dalam mencapai sesuatu, apalagi melihat sekitar yang jauh lebih maju dari kita, faktor tersebut bisa mengakibatkan stres berlebih, dan mental yg kurang stabil dan karena generasi Z fomo, itu menyebabkan pengeluaran yg tidak terkendali. Generasi Z dianggap sebagai generasi pertama yang benar-benar lahir di era digital. Mereka tumbuh di dunia yang dipenuhi internet, ponsel pintar, dan perangkat digital. Banyak individu Generasi Z yang telah menggunakan teknologi sejak mereka masih sangat muda, bahkan sebelum mereka bisa membaca atau menulis.

BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN

Setelah data-data diuraikan sebagaimana yang telah dideskripsikan pada bab-bab terdahulu, maka selanjutnya adalah menganalisis data atau temuan tersebut dengan menggunakan teori yang relevan serta menjelaskan bagaimana pengaruh ajaran kebahagiaan Marcus Aurelius terhadap persoalan Generasi Z.

Sebelum menganalisis data, dibawah ini akan dijelaskan terlebih dahulu refleksi ajaran Stoicisme dan ajaran Marcus Aurelius, kemudian teori tersebut dijadikan sebagai alat untuk menganalisis data

A. Refleksi Ajaran Stoicisme

Stoicisme adalah sebuah filosofi hidup yang lahir di Yunani pada abad ke-3 SM, yang menawarkan pandangan mendalam mengenai pengendalian diri, ketenangan batin, dan kebijaksanaan dalam menghadapi kehidupan. Aliran ini dilatar belakangi oleh ketidakstabilan sosial dan politik pada masa itu, Stoicisme menyediakan kerangka kerja etis dan praktis bagi individu untuk menjalani hidup dengan penuh keberanian, keadilan, dan kesederhanaan. Ajaran ini menekankan pentingnya memahami batasan-batasan yang ada, terutama dalam hal-hal di luar kendali kita, dan fokus pada pengembangan diri serta upaya untuk mengubah aspek-aspek yang bisa kita pengaruhi.¹⁰² Stoicisme mengajarkan pembedaan antara hal-hal yang dapat dan tidak dapat kita ubah, suatu prinsip yang relevan baik di masa lalu maupun di masa kini. Tokoh-tokoh Stoik seperti Zeno, Seneca, dan Marcus Aurelius berkontribusi besar dalam mengembangkan dan menyebarluaskan ajaran ini, ketiga tokoh tersebut secara umum memiliki kesamaan yang menganggap bahwa banyak elemen dalam hidup berada di luar kendali kita, termasuk perilaku orang lain dan keadaan eksternal. Oleh karena itu, Stoicisme mengajarkan kita untuk

¹⁰² Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021).h. 8

mengambil tanggung jawab penuh atas reaksi kita terhadap berbagai situasi, menciptakan rasa kontrol dalam diri kita meskipun dunia di sekitar mungkin tampak kacau.

Salah satu konsep kunci dalam Stoicisme adalah kebajikan yang dibagi menjadi empat pilar utama: kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri. Kebajikan ini bukan sekadar teori abstrak, tetapi harus diterapkan dalam praktek kehidupan sehari-hari. Penerapan kebajikan ini membantu kita menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan ketenangan dan kepuasan batin yang lebih besar. Melalui penguatan karakter dan pengembangan kebajikan ini, individu dapat mencapai keadaan pikiran yang lebih stabil dan bahagia.¹⁰³ Konsep penting lainnya yang dilahirkan dari filosofi Stoik adalah prinsip "*amor fati*," atau mencintai takdir. Pandangan ini mengisyaratkan penerimaan terhadap keadaan yang tidak dapat diubah, merangkul pengalaman hidup dengan sikap positif.¹⁰⁴ Dengan berlatih mencintai takdir, seseorang dapat menavigasi tantangan kehidupan tanpa terjebak dalam emosi negatif atau keputusasaan. Seiring berjalannya waktu, prinsip ini menciptakan mentalitas resilien yang memungkinkan individu untuk mengatasi berbagai kesulitan.

Di era modern, ketika tantangan hidup semakin kompleks dan penuh tekanan, ajaran Stoicisme tetap relevan dan mampu memberikan panduan yang diperlukan untuk menghadapi pergolakan batin dan eksternal. Konsep stoik berkaitan langsung dengan praktik *mindfulness* dan penerimaan, menghasilkan suatu bentuk keseimbangan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan yang sering kali dipenuhi dengan stres dan kecemasan. Praktek-praktek meditatif yang terinspirasi oleh Stoicisme mengajak individu untuk merenungkan reaksi mereka terhadap situasi, mendorong evaluasi diri yang lebih dalam yaitu introspeksi diri, atau dalam bahasa agama disebut sebagai *muhasabah*.

¹⁰³ Marcus Aurelius, *Meditasi* (Yogyakarta: Basabasi, 2020). h. 30

¹⁰⁴ Sabindra Raj Bhandari, "Amor Fati and Memento Mori in Marcus Aurelius' Meditations: The Synthesis of Stoicism," *Journal of NELTA Gandaki* 5, no. 1–2 (2022): 17–29,

Selain itu, Stoicisme menekankan nilai untuk menghargai sesama makhluk hidup, lebih-lebih sesama manusia. Dalam masyarakat modern, ketimpangan sosial, ketidakadilan, dan konflik tidak jarang kita lihat. Seolah-olah permasalahan tersebut adalah hal yang lumrah dilakukan, sehingga dengan mengadopsi filosofi Stoik, akan membantu memperkuat ikatan sosial dan membangun kepercayaan antar sesama.¹⁰⁵ Ajaran Stoicisme menunjukkan bahwa kebaikan dan kebahagiaan sejati muncul dari dalam diri kita sendiri. Dengan menanamkan prinsip-prinsip kebajikan dalam hidup kita, kita dapat menemukan kedamaian batin yang lebih dalam, sambil mengembangkan kontrol emosional yang lebih besar di tengah ketidakpastian dan tantangan. Pengalaman hidup setiap individu memungkinkan dirinya mengadopsi pandangan Stoik untuk menciptakan kehidupan yang lebih berarti dan selaras dengan nilai-nilai yang dipegang.

Stoicisme sebagai sebuah refleksi hidup, mengajarkan kita untuk menjalani hidup dengan lebih bijaksana dan sabar. Filosofi ini tidak hanya memberi kita cara berpikir tentang hidup, tetapi juga cara bertindak di dalamnya. Stoicisme adalah pandangan hidup yang akan relevan bagi semua manusia, stoicisme sebagai alat untuk mempelajari, memahami, dan memandang dunia sebagaimana mestinya.

B. Problematika Umum Generasi Z

Pada bab sebelumnya, peneliti sudah menggambarkan problematika yang dihadapi oleh Generasi Z. Namun, sebagai acuan dalam menganalisisnya, penelitian akan memberikan gambaran besar permasalahan yang lumrah dialami oleh Generasi Z, sebagaimana wawancara kuesioner yang sudah disebutkan pada bab III. Beberapa jawaban dari para Generasi Z.

1. Ketergantungan Teknologi

¹⁰⁵ Bagus Mastory and Muhammad Syukur, "FILSAFAT STOISISME DAPAT MELAHIRKAN PERASAAN SKEPTIS PADA HAL BAIK YANG AKAN TERJADI BAGUS," *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5, no. 1 (2025): 1–23.

Di era digital, ketergantungan pada media sosial dan teknologi telah menjadi masalah yang semakin meluas. Banyak orang, terutama generasi muda, merasa sulit untuk menjauh dari ponsel atau perangkat mereka. Penggunaan yang berlebihan ini sering kali berkaitan dengan keinginan untuk terhubung, mendapatkan validasi sosial, atau menghibur diri. Interaksi virtual ini dapat menimbulkan harapan yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain, sering kali mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Efek ini mengubah cara individu memandang diri mereka dan pengalaman hidup mereka, seringkali menyebabkan rasa kecemasan dan ketidakberdayaan.¹⁰⁶

Dalam permasalahan yang lebih jauh, ketika individu terjebak dalam siklus ketergantungan digital, mereka sering mengabaikan aktivitas fisik dan sosial yang penting bagi kesehatan mental. Aktivitas seperti berolahraga, menghabiskan waktu bersama keluarga, atau berinteraksi secara langsung dengan teman-teman secara signifikan berkurang. Kurangnya interaksi sosial secara langsung dapat mengarah pada perasaan kesepian dan pengasingan, yang dapat memperburuk perasaan cemas dan depresi. Ketika perhatian terfokus pada dunia maya, individu kehilangan konteks dari interaksi yang lebih tulus dan mendalam, membuat mereka merasa tidak terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka.

Teknologi juga dapat mengganggu pola tidur, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Kebiasaan menggunakan perangkat layar sebelum tidur dapat mengganggu siklus tidur alami, membuat seseorang lebih mudah mengalami kelelahan, kebingungan, dan ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan ini sering kali menciptakan spiral negatif yang membuat individu semakin sulit untuk memisahkan diri dari teknologi dengan cara yang sehat. Dalam konteks ini,

¹⁰⁶ Sindi Septia Hasnida, Ridho Adrian, and Nico Aditia Siagian, *Transformasi Pendidikan Di Era Digital*, Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, vol. 1, 2024, 32

menciptakan batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi sangat penting demi kesejahteraan mental dan emosional, karena hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Problematika Pendidikan dan Pekerjaan

Persaingan yang ketat di bidang pendidikan dan pekerjaan saat ini menimbulkan tekanan yang signifikan pada individu, terutama di kalangan generasi muda. Keberhasilan akademis sering kali dianggap sebagai faktor penentu kesuksesan di masa depan, sehingga banyak siswa merasa perlu untuk berkompetisi secara agresif. Dalam upaya untuk mencapai nilai yang tinggi, mendapatkan beasiswa, atau diterima di universitas ternama, siswa sering menghabiskan waktu berjam-jam belajar, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mengikuti kursus tambahan.¹⁰⁷ Tingkat tekanan ini seringkali terlalu besar bagi banyak individu, yang dapat menyebabkan rasa cemas yang meningkat dan bahkan kelelahan mental akibat kelebihan beban.

Di dunia kerja, tensi yang sama juga dapat dirasakan. Pekerjaan saat ini seringkali memerlukan keterampilan yang tinggi dan pengalaman sebelumnya, menyebabkan calon pelamar merasa terjebak dalam siklus persaingan yang ketat. Pekerja sering harus memenuhi ekspektasi yang tidak realistis, baik dari pemberi kerja maupun dari diri mereka sendiri, guna mempertahankan posisi mereka.¹⁰⁸ Hal ini meningkatkan stres seiring dengan berjalannya waktu, menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat yang dapat berujung pada kecemasan dan depresi. Dalam banyak kasus, pekerjaan yang seharusnya bisa memberikan kepuasan dan rasa pencapaian malah berkontribusi pada ketidakpuasan yang mendalam.

¹⁰⁷ Fachrul Reza and Dkk, "Konflik Generasi Z Di Bidang Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0 Tantangan Dan Solusinya," *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan ...* 1, no. 2 (2022): 149.

¹⁰⁸ Rina Agustina et al., "Era Digital: Tantangan Dan Peluang Dalam Dunia Kerja," *Journal of Economics and Business* 1, no. 1 (2023): 1–8

Melihat tantangan ini, penting bagi individu dan institusi untuk memahami dan menangani isu kesehatan mental terkait persaingan. Pendidikan yang lebih mendukung kesehatan mental, penekanan pada keseimbangan kehidupan kerja, dan penciptaan lingkungan kerja yang mendorong kolaborasi ketimbang persaingan dapat menjadi langkah penting untuk mengurangi stres. Dengan pendekatan yang lebih holistik terhadap pendidikan dan pekerjaan, masyarakat dapat membawa perubahan yang lebih positif dalam hidup individu, mengurangi tingkat kecemasan dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

3. Gangguan Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Krisis kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan generasi muda telah menjadi perhatian setiap negara, dan menjadi masalah yang serius. Indonesia misalnya, dalam survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), angka kasus gangguan kecemasan dan depresi terus meningkat secara signifikan, data yang disebut adalah anak-anak dan remaja mengalami depresi dan gangguan mental satu banding tiga.¹⁰⁹ Data tersebut akan terus meningkat jika perilaku dan tindakan remaja memiliki kebiasaan yang sama setiap hari, ditambah dengan pengaruh perkembangan teknologi. Stigma yang masih melekat pada kesehatan mental sering kali memperburuk masalah, membuat individu ragu untuk mencari bantuan. Ketidakhahaman tentang gejala, penyebab, dan penanganan masalah kesehatan mental menciptakan kesenjangan informasi yang besar, sehingga banyak yang merasa terisolasi dan tidak tahu ke mana harus pergi untuk mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Faktor-faktor seperti ketergantungan digital, persaingan yang ketat dalam pendidikan dan pekerjaan, serta kurangnya dukungan sosial

¹⁰⁹ Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental, Universitas Gadjah Mada News. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

berkontribusi signifikan terhadap krisis kesehatan mental ini. Masyarakat yang semakin terbuka terhadap diskusi tentang kesehatan mental dorong untuk meruntuhkan stigma, namun tantangan infrastruktur layanan kesehatan mental masih tetap ada, terutama di negara-negara dengan sumber daya terbatas. Ketersediaan perawatan yang memadai, kualitas advokasi kesehatan mental, dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya dukungan mental adalah penting untuk mengatasi krisis ini.¹¹⁰

C. Prinsip Ajaran Kebahagiaan Marcus Aurelius

Pada sub ini, peneliti akan meringkas beberapa pandangan Marcus Aurelius yang kemudian peneliti akan mengkaitkan dengan problematika Generasi Z, sebagai berikut:

Pertama, Penerimaan atas sesuatu yang diluar kontrol kita. Marcus Aurelius, sebagai seorang filsuf Stoik, menekankan pentingnya penerimaan terhadap hal-hal yang di luar kendali kita. Ia berargumen bahwa ketidakpuasan sering kali berasal dari keinginan untuk mengubah situasi yang sebenarnya tidak dapat diubah. Bagi Generasi Z, situasi ini mungkin termasuk tekanan dari lingkungan sosial, tantangan di dunia pendidikan, atau kondisi ekonomi yang tidak menentu. Dengan memahami bahwa banyak aspek kehidupan berada di luar kendali mereka, Generasi Z dapat belajar untuk melepaskan harapan atau ekspektasi yang tidak realistis, sehingga mengurangi rasa frustrasi dan kecemasan. Ketika mereka mulai menerima kondisi yang tidak dapat diubah, Generasi Z dapat melakukan transformasi perspektif. Bukan berfokus pada kesulitan atau ketidakadilan yang mereka hadapi, melainkan menghargai kekuatan dan sumber daya yang mereka miliki untuk bertahan. Dalam konteks ini, kemampuan untuk merespons situasi dengan bijak menjadi lebih berharga daripada terjebak dalam perasaan negatif. Mereka dapat berlatih mindfulness dan penerimaan

¹¹⁰ Jennifer Rosalind Setiawan Kesehatan Mental Generasi Z di Era Society 5.0. <https://www.kompasiana.com/jennifer041/662622c514709311887c1d52/kesehatan-mental-generasi-z-di-era-society-5-0>

untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional, sehingga mengarahkan energi mereka pada tindakan yang lebih produktif. Prinsip dasar ajaran Stoik ini, memberikan sebuah pandangan yang bisa dijadikan acuan oleh Generasi Z dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Hal ini tidak berarti mereka harus mengabaikan ketidakadilan atau masalah yang ada, melainkan melihatnya sebagai bagian dari perjalanan. Dengan pemahaman ini, mereka diharapkan dapat menjadikan penerimaan sebagai fondasi untuk mengembangkan kebahagiaan yang lebih berkelanjutan, terlepas dari keadaan eksternal.

Kedua, Pengendalian diri. Ajaran Stoicism, yang menjadi landasan pemikiran Marcus Aurelius, mendorong individu untuk memiliki pengendalian diri atas emosi mereka. Dalam masyarakat modern yang penuh tekanan seperti sekarang, Generasi Z sering kali merasa terbebani oleh harapan dan tuntutan yang tinggi. Dihadapkan pada situasi sosial dan akademik yang intens, penting bagi mereka untuk menemukan cara untuk mengelola kecemasan dan stres. Salah satu cara efektif untuk melakukannya adalah dengan melatih pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk bernapas sejenak dan merenungkan sebelum bereaksi. Tindakan ini membantu mereka untuk merespons dengan lebih tenang dan terukur, daripada terjebak dalam reaksi impulsif yang dapat memperburuk keadaan. Praktik mengendalikan reaksi emosi ini memiliki implikasi positif bagi kesehatan mental. Dengan mengingat ajaran Marcus, Generasi Z dapat menghadapi tekanan dengan kejelasan dan kekuatan, mengambil langkah mundur saat diperlukan untuk mengevaluasi situasi secara objektif. Mereka dapat menerapkan teknik-teknik seperti meditasi, olah napas, atau bahkan olahraga untuk membantu menyeimbangkan emosi mereka. Melalui pengendalian diri, mereka tidak hanya akan meredakan stres tetapi juga mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan yang akan sangat berguna dalam menghadapi tantangan di masa depan. Memperhatikan pengendalian diri dapat membantu Generasi Z dalam membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain. Ketika mereka mampu mengatur emosi dan reaksi,

interaksi sosial menjadi lebih produktif dan positif. Hal ini penting, terutama di dunia yang sangat terhubung secara digital, di mana dampak dari kata-kata dan tindakan sering kali lebih besar. Dengan algoritme media sosial yang memperkuat kesalahpahaman dan polaritas, kemampuan untuk beradaptasi dan memahami orang lain menjadi aset berharga. Dalam hal ini, pengendalian diri bukan hanya soal mengelola diri sendiri, tetapi juga membangun lingkungan sosial yang lebih baik.

Ketiga, Refleksi diri. Marcus Aurelius dikenal dengan praktik menulis yang mendalam, khususnya melalui karyanya "*Meditasi*". Melalui tulisan, ia tidak hanya merenungkan hidupnya tetapi juga berusaha memproses emosi dan pengalaman yang dihadapinya. Untuk Generasi Z, menulis jurnal dapat menjadi alat luar biasa untuk refleksi diri. Dengan cara ini, mereka diundang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kekhawatiran mereka. Proses menulis ini tak hanya membantu dalam memproses emosi, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengevaluasi dan mengklarifikasi pengalaman hidupnya dengan lebih objektif. Refleksi diri adalah proses yang membutuhkan ketulusan dan keterbukaan. Dengan meluangkan waktu untuk menulis, Generasi Z dapat memperhatikan pola pikir yang mungkin tidak mereka sadari sebelumnya. Hal ini dapat membantu mereka untuk mengidentifikasi pemicu stres atau ketidakpuasan dan menciptakan rencana untuk menanganinya. Disiplin dalam menulis juga mendukung perkembangan diri yang berkelanjutan, di mana mereka dapat melacak kemajuan dan mempelajari pendekatan yang lebih efektif untuk kesejahteraan mental. Lebih jauh lagi, menulis dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri dan empati. Ketika Generasi Z mencatat pengalaman mereka, mereka tidak hanya memahami diri mereka lebih baik, tetapi juga berperan dalam memfasilitasi hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Dengan menilai pengalaman melalui tulisan, mereka bisa memahami tanggapan dan perasaan orang lain, menciptakan suasana saling pengertian. Dengan demikian, praktik menulis jurnal tidak

hanya berfungsi untuk refleksi pribadi, tetapi juga menguatkan hubungan sosial, yang menjadi aspek penting dalam kebahagiaan yang lebih luas.

Keempat, Fokus pada kebaikan. Marcus Aurelius mengingatkan bahwa tindakan baik dan kebajikan adalah landasan dari kehidupan yang bermakna.¹¹¹ Dalam konteks Generasi Z, yang sering kali dikelilingi oleh tekanan sosial dan kompetisi yang ketat, fokus pada kebaikan dan nilai-nilai kebajikan bisa menjadi pengingat penting untuk berperilaku sesuai dengan nilai moral yang mendalam. Nilai-nilai seperti integritas, empati, dan ketekunan bukan hanya modal untuk kesuksesan, tetapi juga pilar dari kebahagiaan yang sejati. Dengan menerapkan nilai-nilai ini ke dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak hanya membangun karakter yang kuat, tetapi juga menciptakan dampak positif di sekitar mereka. Dengan mengembangkan sifat empati, Generasi Z dapat lebih memahami dan merespons tantangan yang dihadapi oleh orang lain di sekitarnya. Dalam dunia digital yang sering membuat interaksi menjadi dangkal, kemampuan untuk melihat dari sudut pandang orang lain sangatlah penting. Ketika mereka fokus pada kebaikan, mereka tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk mengikuti jejak yang sama. Daya tarik untuk berbuat baik kepada sesama dapat menciptakan rangkaian kebaikan yang berkelanjutan, membantu membangun komunitas yang lebih suportif. Namun, fokus pada kebajikan juga memerlukan ketekunan dan disiplin. Dalam dunia yang penuh dengan godaan untuk mengejar kesuksesan materi, Generasi Z harus tetap berpegang pada nilai-nilai yang benar-benar penting. Mengingat bahwa kebahagiaan yang sejati datang dari dalam, mengedepankan kebaikan dan kebajikan akan membawa mereka lebih dekat pada kejiwaan yang mandiri dan puas. Dengan demikian, kebahagiaan bukan hanya hasil luar dari pencapaian, tetapi juga keadaan batin yang terbentuk melalui tindakan

¹¹¹ Marcus Aurelius, *Meditasi*. h. 50

positif dan nilai-nilai yang ditegaskan dalam kehidupan mereka, menciptakan fondasi yang lebih kuat untuk masa depan.

D. Penerapan Ajaran Stoicisme Terhadap Kehidupan Sehari-hari Generasi Z

Dalam kehidupan yang serba cepat dan tekanan tinggi, Generasi Z menghadapi berbagai tantangan unik yang sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidakpastian. Mengadopsi pendekatan kebahagiaan Stoicisme yang diajarkan oleh Marcus Aurelius dapat memberikan panduan yang berharga untuk mengatasi permasalahan ini. Pendekatan tersebut menekankan beberapa praktik penting, seperti *mindfulness*, meditasi, pengembangan rasa syukur, penetapan tujuan, dan cara menghadapi tantangan, yang dapat membekali mereka untuk mencapai ketenangan mental yang lebih baik.

Pertama, *Mindfulness* dan meditasi, adalah dua praktik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Marcus Aurelius sendiri mengarahkan perhatian pada pentingnya refleksi dan kesadaran diri.¹¹² Dengan meluangkan waktu setiap hari untuk merenungkan pengalaman mereka, Generasi Z dapat belajar untuk berhenti sejenak dan merasakan ketenangan dalam kesibukan hidup. Ini bukan hanya tentang menenangkan pikiran, tetapi juga tentang memahami diri dan situasi yang dihadapi. Melalui praktik *mindfulness*, mereka dapat benar-benar berada dalam momen saat ini, mengurangi dampak dari kecemasan tentang masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu. Kesadaran ini memberikan ruang untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana. Ketika pikiran mulai dipenuhi dengan kekhawatiran akan apa yang akan terjadi, praktik meditasi yang teratur dapat membantu menetralkan pemikiran negatif dan memunculkan rasa damai yang lebih dalam.

Kedua, Menjalani hidup di zaman yang dipenuhi dengan kemajuan teknologi dan informasi sering kali menggoda Generasi Z untuk terjebak

¹¹² Marcus Aurelius. *Meditasi*. h. 25

dalam perbandingan sosial. Namun, dengan mengembangkan kebiasaan bersyukur untuk hal-hal kecil, mereka dapat mengubah perspektif dari kekhawatiran tentang masa depan menjadi pengakuan positif atas apa yang ada saat ini. Ajaran Stoik mendorong individu untuk menghargai apa yang mereka miliki, dan ini dapat diterapkan dengan mendorong praktik harian untuk mencatat hal-hal yang mereka syukuri. Dengan cara ini, Generasi Z akan lebih cenderung menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sehari-hari, seperti interaksi dengan teman, pencapaian kecil, atau keindahan alam. Perasaan syukur ini tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga membangun ketahanan mental yang lebih kuat di tengah berbagai tantangan yang dihadapi.

Ketiga, Menetapkan tujuan, salah satu tantangan terbesar bagi Generasi Z adalah tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam waktu yang relatif singkat. Tuntutan ini sering kali membuat mereka merasa terjebak dalam harapan yang tidak realistis. Marcus Aurelius mengajarkan pentingnya menetapkan tujuan yang berdasarkan pada proses dan usaha, bukan hanya berfokus pada hasil akhir.¹¹³ Oleh karena itu, Generasi Z perlu merumuskan tujuan yang dapat dicapai dengan langkah-langkah konkret dan terukur. Memecah tujuan besar menjadi bagian yang lebih kecil dan realistis memungkinkan mereka untuk merayakan pencapaian, tidak peduli seberapa kecil. Menerima bahwa pencapaian tersebut membutuhkan waktu dan usaha membantu mengurangi rasa frustrasi dan memberi mereka ruang untuk tumbuh dan belajar dalam prosesnya.

Keempat, Menghadapi tantangan dengan pikiran jernih adalah salah satu ajaran Stoik yang paling relevan untuk Generasi Z. Dalam menghadapi masalah, mereka sering kali merasa terjebak atau terdesak. Namun, mengadopsi pandangan positif bahwa masalah adalah kesempatan untuk belajar dapat mengubah cara pandang dan memperkuat motivasi. Marcus Aurelius mengingatkan bahwa kesulitan adalah bagian tak terpisahkan dari

¹¹³ Marcus Aurelius. *Meditasi*. h. 20

kehidupan, dan yang terpenting adalah bagaimana kita meresponsnya.¹¹⁴ Dengan melihat rintangan sebagai peluang untuk mengembangkan diri, Generasi Z dapat menemukan kekuatan dalam menghadapi tantangan. Pendekatan ini membangun ketahanan dan mengajarkan mereka bahwa kesalahan atau kegagalan bukanlah akhir dari perjalanan, tetapi bagian dari proses pertumbuhan. Dengan membangun mentalitas yang positif, mereka dapat menavigasi hidup dengan lebih percaya diri dan produktif.

Menghadapi tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z di zaman modern membutuhkan pendekatan yang bijaksana dan penuh kesadaran. Mengintegrasikan ajaran kebahagiaan Stoicisme Marcus Aurelius, melalui mindfulness, praktik syukur, penetapan tujuan yang realistis, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan, dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dan membangun kehidupan yang lebih bermakna. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip ini, Generasi Z tidak hanya dapat meraih kebahagiaan yang sejati, tetapi juga membangun karakter dan ketahanan yang akan menjadi aset berharga di masa depan.

¹¹⁴ Marcus Aurelius. *Meditasi*. h. 20

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Marcus Aurelius menjadi golongan filosofi stoa yang setuju dengan prinsip dikotomi kendali, yang berarti bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan beberapa aspek dalam hidupnya, dan beberapa lainnya tidak. Hal-hal yang berada di luar kendali manusia termasuk tindakan orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, kondisi alam, dan berbagai hal-hal yang berada di luar kendali manusia. Hal yang menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan adalah pengetahuan yang diolah dengan kesadaran yang telah dipaparkan. Kendali diri bukan hanya menikmati situasi saat ini, tetapi juga mengendalikan hal-hal yang tidak dapat mereka kontrol sejak lahir. Kebiasaan untuk berpikir demikian itu, akan membangun pikiran yang siap mengendalikan dirinya untuk tidak bersedih terhadap hal-hal yang tidak dapat dikontrol.

Marcus Aurelius menyampaikan ajaran hidup yang sederhana dan mudah dipahami, tidak seperti kebanyakan ajaran filsafat yang sulit dipahami. Kebahagiaan adalah lebih kepada upaya untuk bahagia apapun kondisinya. Kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kekayaan, kekuasaan, atau kesenangan, melainkan bergantung pada memahami dan menerima realitas, tanggung jawab yang dihadapi seseorang dalam hidup.

Stoicisme, filosofi hidup, adalah pendekatan filosofis yang menekankan refleksi diri, pengendalian diri, dan kesadaran diri dalam mencapai kebahagiaan. Ini berfokus pada pemahaman saat ini dan berfokus pada pertumbuhan pribadi dan kesadaran diri. Ajaran-ajaran Stoicisme, seperti ajaran Zeno, Seneca, dan Marcus Aurelius, telah berpengaruh dalam membentuk dan mengimplementasikan ajaran ini. Salah satu konsep kunci dalam Stoicisme adalah prinsip "amor fati,"

atau keyakinan pada diri sendiri. Ajaran ini membantu individu mencapai pikiran yang lebih stabil dan positif, yang mengarah pada mentalitas yang lebih tangguh. Stoicisme juga menekankan pentingnya kesadaran dan refleksi diri dalam masyarakat modern, di mana interaksi sosial dan resolusi konflik sangat penting. Stoicisme mendorong individu untuk mengembangkan rasa harga diri dan pengendalian diri, memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan terhubung dengan nilai-nilai yang mereka hargai. Dengan menerapkan Stoicisme, individu dapat menciptakan kehidupan yang lebih terkendali

B. Saran

Adapun saran-saran dari hasil kajian ini sebagai berikut:

1. Penulis menyarankan bahwa dengan skripsi ini dengan pembahasan mengenai filsafat Stoisisme bukan hanya jadi bahan referensi rujukan teori saja, melainkan juga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai kehidupan yang lebih baik. Karena pembahasan mengenai filsafat Stoisisme masih relevan untuk dikaji, dipelajari untuk semua kalangan terutama bagi generasi Z.
2. Dengan adanya skripsi ini penulis menyarankan pembahasan tentang filsafat Stoisisme tidak berhenti sampai disini, namun harus bisa berkembang lebih jauh dengan disandingkan dengan kejadian atau realita-realita kehidupan di masyarakat. Juga bisa disandingkan dengan khazanah keislaman atau bahkan dengan agama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Setyo Wibowo, *“Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme”*, Kanisius 2020.
- Adam Wildan Alfikri, *Peran Pendidikan Karakter Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Di Era Society 5.0*, Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, ISSN 26866404, 2023.
- A.A. Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*, New York: Oxford University Press, 2006
- Agustina, Rina, Silva Nur'aini, Luluwatun Nazla, Siti Hanapiah, and Lina Marlina. “Era Digital: Tantangan Dan Peluang Dalam Dunia Kerja.” *Journal of Economics and Business* 1, no. 1 (2023): 1–8.
- Ahmad Jamin dan Norman Ohira. *Filsafat Ilmu :Telaah Pengetahuan, Ilmu, dan Sain dalam Studi Islam*, Bandung: CV. Alfabeta 2018
- Amin Ja'far Shadiq, Skripsi: *Sikap Asketis da;am Filsafat Stoisisme dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019.
- Anton Bekker, Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Armstrong, Keren, *Masa Depan Tuhan: Sanggahn Terhadap Fundamentalisme dan Ateisme*, Jakarta: Mizan, 2011.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*, 07 Februari 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta>.
- Ayu Kirana, Dea, *Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme”* Gunung Djati Conference Series, Vol. 24, 2023.
- Bedjo Lie, *"Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara STOA dan Kristen"*, VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan, 2011.
- Bhandari, Sabindra Raj. “Amor Fati and Memento Mori in Marcus Aurelius’ Meditations: The Synthesis of Stoicism.” *Journal of NELTA Gandaki* 5, no.

- 1–2 (2022): 17–29.
- Business Insider. (2021, March 15). Generation Z News: Latest Characteristics, Research, and Facts. Insider Inc. <https://www.businessinsider.com/generationz?IR=T>.
- Caraka Putra Bhakti, Nindiya Eka Safitri, *Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan*, Jurnal Konseling Gusjijang Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2017.
- Cindy Mutiara Annur, *Pengangguran RI Turun Jadi 7,86 Juta Orang per Agustus 2023*, (databoks.katadata.co.id)
- Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, Abrar M. Dawud Faza, *Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)*, TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol. 3, No. 5, September 2023.
- Debby Shinthania, dkk, *Keshatan Mental (Teori dan Penerapan)*, Bandung: CV. Media Sains Indonsia, 2020.
- Dale Kingley, *Stoicism: A Beginner's Guide to The History & Philosophy Of Stoicism*, California: CreateSpace Independet, 2016.
- D. Robertson, *Roman Emperor*, New York: Martin Press, 2019.
- Edward, Paul, *The Encyclopedia of Philosophy*, Vol. 8, New York: Macmillan Publishing Co, 1967.
- Ekowati, Sari, *Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja*, BRAND COMMUNICATION: Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 2, No. 1, 2023.
- Epictetus, *The Encheridion translation of P.E. Matheson* Vol. 2, (Oxford: Clarendon Press)
- Fachrul Reza, Filo Leonardo Tinggogoy, *Konflik Generasi Z di Bidang Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0 Tantangan dan Solusinya*”, PARADIGMA: Jurnal Administrasi Publik, Vol. 1 No. 2, September 2022.
- Faeruziana, Zahra Amalia, *Ide Self Love Generasi Z dalam Perpektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius*”, Gunung Djati Conferences Series, Vol. 24, 2023.

- Fahma Wijaya dan Suryo Ediyono, *"Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme"* Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2023.
- Farah Haya, Skripsi: *Penerapan Filsafat Stoicisme Melalui Nilai-Nilai Keislaman sebagai Solusi Mental Breakdown pada Siswa di Islamic International Boarding School Ar-Rohmah Putri Dau, Malang*, Kediri: IAIN Kediri, 2023.
- Gabriella Chandra Haryanto, Skripsi: *Perbedaan Penggunaan Internet, Media Sosial, dan Persepsi pada Dunia Kerja Menurut Tahun Kelahiran Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta)*, Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 2020.
- Gofar, Muhammad, *Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*, Gunung Djati Conference Series, Vol. 19, 2023.
- Hadion Wijoyo et al., *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*, Banyumas: Pena Persada, 2020.
- Hamim, Khairul, *Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat*, Tasamuh, Vol. 13, No. 2, Juni 2016.
- Harmaini dan Alma Yulianti *"Peristiwa-Peristiwa yang membuat Bahagia"*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 1, No. 2, 2014.
- Hasan, M. Iqbal, *Pokok-Pokok Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hasnida, Sindi Septia, Ridho Adrian, and Nico Aditia Siagian. *Transformasi Pendidikan Di Era Digital. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*. Vol. 1, 2024. <https://kumparan.com/aan-herdian89/transformasi-pendidikan-di-era-digital-1zG74llpzc4/4>.
- Hatta, Muhammad, *Alam Pikiran Yunani*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986.
- H Richard Popkin dan Avrum Stroll, *Philosophy Made Simple*
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Ke-1, cet. Ke- 3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015
- Indah Bunga Anggraini, Skripsi: *"Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme"* (Kudus: IAIN Kudus)

- Inwood, Brad, *The Cambridge Companion To The Stoics*, New York: Cambridge University Press, 2003.
- Jean M. Twenge, *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rate Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, *Clinic Psychological Scine*, Vol. 6 (1), 2018.
- Kirana, Dea Ayu, *Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perpektif Filsafat Stoikisme*”, Gunung Djati Conferences Series, Vol. 24, 2023.
- Kodoati, Michael Carlos, *Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern*, *MEDIA Jurnal Filsafat dan Teologi*: Vol.4, No.1, 2023.
- Kristanto, *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018.
- Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, Nickyta Arcindy Duha. *Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi bonus demografi 2030*, *Accounting Student Research Journal*, Vol. 2, No. 1, 2023.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2021.
- Marcus Aurelius. *Meditasi*. Terj. Nisa Khoiriah, Yogyakarta: Basabasi, 2020.
- Mastory, Bagus, and Muhammad Syukur. “FILSAFAT STOICISME DAPAT MELAHIRKAN PERASAAN SKEPTIS PADA HAL BAIK YANG AKAN TERJADI BAGUS.” *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5, no. 1 (2025): 1–23.
- Miza Nina Adlini, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka*, *EDUMASPUL: Jurnal Pendidikan*, Vol. 6, No. 1, 2022.
- Muzairi, *Filsafat Umum*, Yogyakarta: Teras, 2009.
- Nanum Sofia, Endang Puspita Sari, *Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Al-qur'an dan Hadis*, *Psikologi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23, No. 2, Juli 2018.
- Nunuk Perwati, Skripsi: *Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Filsafat Islam*, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2023).
- Nurhayati, Ahmad Syukri, Badarussyamsi. *Peranan Filsafat Ilmu Untuk Kemajuan Perkembangan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 13 No. 2, *Tasamuh: Jurnal Studi*

- Islam, 2021.
- Nurhikmah. M, Ja'far Assagaf, *Analisis Nilai Filsafat Stoa dan Filosofi Gaya Hidup Minimalis sebagai Respon Fenomena Konsumerisme*, SOSFILKOM: Vol. XVII, No. 01, 2023.
- Pandie, Remegis Danial Yohanis, *Filsafat Stoisme dalam Perspektif Etika Kristen*, Vol. 3 No. 1, Real Didache: Journal of Chirstian Education, 2023.
- Pierre Rainer, *Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Oleh Gen Z*, (Database Online), <https://data.goodstats.id/statistic/pierrerainer/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020.
- Pratama, Hellen Chou, *Cyber Smart Parenting*, Bandung: PT. Visi Anugrah Indonesia, 2012.
- Pratiwi, Nuning Indah. *Pengguna Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*, Vol. 1 No. 2, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial, 2017.
- Reza, Fachrul, and Dkk. "Konflik Generasi Z Di Bidang Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0 Tantangan Dan Solusinya." *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan ...* 1, no. 2 (2022): 149.
- Sarah K. Yeomans, "*The Antonine Plague And The Spread Of Christianity*" *Clasical Corner* 5, no. 5, 2017.
- Sean Lyons, *An Exploration of Generational Values in Life and at Work*, Carleton University Research Virtual Environment, 2004.
- Sellars, John, *Stoicism*, Durham: Acumen Publishing Limited, 2006.
- Sophie Bethune, *Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns*. American Psychological Association, Vol. 50, No. 1 January 2019.
- Stumpf, Samuel Enoch dan Fieser, James, *Socrates to Satre and Beyond: A History of Philosophy*, (New York: McGraw Hill, 2003
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sujarweni, V Wiratna, *Metode Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.

- Sukiati. *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar*, Medan: CV. Manhaji, 2016.
- Taufik Rahman, Lola Pertiwi, Ariyandi Batu Bara, *Hakikat Kebahagiaan Hidup: konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme*, Jurnal Riset Agama, Vol. 2, No. 3, 2022.
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- Tirto.id, *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*, 10 October 2023. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>.
- Widi, Shilvina, *Hasil Survei: 8 Pemicu Masalah Mental yang Dirasakan Gen Z di Indonesia*, (DataIndonesia.id)
- Yanur Surya Putra, *Theorical Review: Teori Perbedaan Generasi*, Among Makarti Vol. 9, No. 18, Desember 2016.
- Yuli Kristyowati, *Generasi "Z" dan Strategi Melayaninya*, Ambassadors: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol. 2, No. 1, Juni 2021.
- Zaman, Sidiq Nur, *Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup*, AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, Vol. 4, No. 1, Januari 2024.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Yoga Abhei Pramuda
TTL : Manggala Sakti, Kab. Rohil, 31 Maret 2001
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Alamat : Dabo Singkep, Kec. Singkep, Kab. Lingga, Prov.
Kepulauan Riau
E-mail : yogaabheipramuda@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Formal

- SDN 12 Keritang Hulu, Kec. Kemuning Kab. Inhil, Prov. Riau
- MTs N Singkep, Kec. Singkep, Kab. Lingga, Prov. Kepulauan Riau
- MA Darul Falah Cukir, Kec. Diwek, Kab. Jombang, Prov. Jawa Timur
- UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah

2. Informal

- Ponpes Darul Falah IV Fittahfidh Wal Qiro'at, Jombang, Jawa Timur
- Ponpes Al-Ihya Semarang, Jawa Tengah

C. Pengalaman Organisasi

- HMJ AFI UIN Walisongo Semarang (Himpunan Mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam) tahun 2020-2022
- UKM USC Fuhum (Unit Kegiatan Mahasiswa Ushuluddin Spot Club Fakultas Ushuluddin dan Humaniora) tahun 2020-2023
- PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Rayon Ushuluddin 2020-2022

- HIMATIS (Himpunan Mahasiswa Santri Tebuireng di Semarang) tahun 2020-2022
- SEMA Fuhum (Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora) tahun 2022-2023
- PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Komisariat UIN Walisongo Semarang tahun 2022-2023
- Fuhum Production tahun 2023-2025

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Yoga Abhei Pramuda
TTL : Manggala Sakti, Kab. Rohil, 31 Maret 2001
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Alamat : Dabo Singkep, Kec. Singkep, Kab. Lingga, Prov.
Kepulauan Riau
E-mail : yogaabheipramuda@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

3. Formal

- SDN 12 Keritang Hulu, Kec. Kemuning Kab. Inhil, Prov. Riau tahun 2007-2013
- MTs N Singkep, Kec. Singkep, Kab. Lingga, Prov. Kepulauan Riau tahun 2013-2016
- MA Darul Falah Cukir, Kec. Diwek, Kab. Jombang, Prov. Jawa Timur tahun 2016-2019
- S1 Aqidah dan Filsafat Islam UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah tahun 2019-2024

4. Informal

- Ponpes Darul Falah IV Fittahfidh Wal Qiro'at, Jombang, Jawa Timur 2016-2019
- Ponpes Al-Ihya Semarang, Jawa Tengah tahun 2019-2024

C. Pengalaman Organisasi

- HMJ AFI UIN Walisongo Semarang (Himpunan Mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam) tahun 2020-2022
- UKM USC Fuhum (Unit Kegiatan Mahasiswa Ushuluddin Spot Club Fakultas Ushuluddin dan Humaniora) tahun 2020-2023

- PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Rayon Ushuluddin 2020-2022
- HIMATIS (Himpunan Mahasiswa Santri Tebuireng di Semarang) tahun 2020-2022
- SEMA Fuhum (Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora) tahun 2022-2023
- PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Komisariat UIN Walisongo Semarang tahun 2022-2023
- Laboratorium Fuhum Production tahun 2023-2024