

## Relevansi Nilai Stoikisme di Era Digital

**Budi Prayetno<sup>1</sup>, Rahmatullah<sup>2</sup>, Dita Mulyana Ramadhani<sup>3</sup>, Ridwan<sup>4</sup>, Saomi Rizqiyanto<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Sulawesi Barat

Jl. Baharuddin Lopa, Banggae Timur, Majene

Email: budi.prayetno@unsulbar.ac.id, rahmatullah@unsulbar.ac.id, ditamulyana.r@unsulbar.ac.id, ridwan.fisipusb@unsulbar.ac.id, saomirizqiyanto@unsulbar.ac.id

### **Abstract**

In this fast-paced and distracting era, filled with anxiety and the upheaval caused by the digital world, where everything demands attention and energy, amidst the chaos comes the ancient Greek value of Stoicism. Stoic values, although originating thousands of years ago, are still considered relevant in modern life, such as in the current digital era. The purpose of this research is to examine the relevance of Stoic teachings in the digital age. As for the method in this research, it is descriptive qualitative with a literature study approach. Utilizing data sources such as text, books, journals, and scientific articles and papers from various sources. The results of this study indicate that in the current digital era, there are so many changes that are influencing human habits. Despite all the conveniences it offers, on the other hand, the digital age has also led to various mental problems, ranging from anxiety, stress, and depression to digital addiction. The values of Stoicism can be a solution to this problem because they contain elements of self-control, emotional and mental control, and the realization that the world doesn't always work according to human desires.

**Keywords:** Stoic, Digital Era, Values

### **Abstrak**

*Di zaman yang serba cepat dan penuh dengan gangguan, kecemasan, serta guncangan yang diakibatkan oleh dunia digital semua menuntut perhatian dan energi, namun di tengah kekacauan tersebut hadir kembali nilai kuno dari Yunani yaitu Stoikisme. Nilai Stoik meskipun berasal dari ribuan tahun yang lalu akan tetapi hingga saat ini masih dianggap mempunyai relevansi di kehidupan modern seperti era digital saat ini. Tujuan penelitian ini ingin melihat bagaimana relevansi nilai ajaran Stoik di era digital. Adapun metode dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur. Memanfaatkan sumber data berupa teks, buku, jurnal hingga artikel dan makalah ilmiah dari berbagai sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam era digital saat ini ada begitu banyak perubahan yang memengaruhi kebiasaan manusia. Meski dengan segala kemudahan yang ditawarkan, namun di sisi lain era digital menyebabkan berbagai problem mental mulai dari kecemasan stress depresi hingga kecanduan digital. Nilai dari ajaran stoikisme bisa menjadi solusi atas masalah tersebut karena mengandung unsur pengendalian diri, kontrol emosi dan pikiran hingga menyadari bahwa dunia bekerja tidak selamanya sesuai dengan keinginan manusia.*

**Kata Kunci :** Stoik, Era Digital, Nilai

## **PENDAHULUAN**



Kemajuan teknologi dan informasi di era modern telah mengubah dan memengaruhi kehidupan masyarakat secara signifikan. Hal ini bisa terlihat dari banyaknya hal yang bisa terjangkau melintasi batas ruang dan waktu yang secara sederhana merupakan produk globalisasi. Globalisasi digambarkan dengan hal yang dinamis terus bergerak dan saling berkaitan. Perkembangan teknologi khususnya digitalisasi yang semakin pesat membuat manusia secara umum memiliki gaya hidup baru yang tidak lepas dari perangkat yang serba elektronik. Teknologi menjadi alat yang mampu memudahkan sebagian besar kebutuhan manusia. Era digital telah membawa perubahan yang berdampak baik atau positif terhadap manusia, namun di sisi lain dampak buruk yang tidak bisa dinafikan. Hal ini menjadi tantangan baru dalam kehidupan manusia di era digital saat ini.<sup>1</sup>

Tantangan pada era digital telah memasuki berbagai bidang seperti teknologi informasi, politik, ekonomi, sosial budaya, pertahanan dan keamanan serta berbagai bidang lainnya. Salah satu hal yang tidak bisa dilepaskan dari era saat ini adalah media internet yang membuat semua hal bisa terhubung satu sama lain. Akses informasi yang cepat dan instan membuat berbagai kemudahan bagi manusia. Semakin canggihnya teknologi digital kini membuat perubahan besar terhadap dunia berbagai kalangan telah dimudahkan dalam mengakses informasi melalui banyak cara serta dapat menikmati fasilitas teknologi digital yang bebas.

Berdasarkan hal tersebut maka bisa dikatakan bahwa pengaruh dunia digital sangat penting untuk dilihat dari berbagai aspek. Kemajuan peradaban umat manusia tentu membawa perubahan dan kemudahan, namun di sisi lain munculnya berbagai tantangan seperti perubahan pola perilaku dan efek psikologis yang ditimbulkan oleh era digital saat ini bisa jadi membawa dampak buruk bagi manusia saat ini. Perubahan gaya hidup seperti konsumerisme atau kesenangan terhadap hal yang sifatnya material membawa pengaruh negatif dalam perkembangan terakhir ini. Banyaknya gejala depresi dan kecemasan yang diakibatkan oleh dunia digital tentu tidak bisa dinafikan. Oleh karena itu penting untuk melihat sejauh mana eksistensi manusia di hadapan teknologi khususnya di era digital saat ini. Mengingat banyaknya hal yang terjadi secara otomatis bisa memengaruhi dan mengubah pola perilaku manusia maka perkembangan di era dunia digital bisa saja mengubah sikap dan kebiasaan manusia. Maka dalam era ini, kesadaran menjadi hal yang harus ada pada diri manusia, mengingat saat ini teknologi bisa saja mengontrol manusia yang semestinya manusialah yang harus mengontrol teknologi. Maka, penting untuk kembali melihat nilai ajaran kuno seperti stoik dalam memandang dunia saat ini.

## METODE PENELITIAN

---

<sup>1</sup> Ibrahim, Akhmad, *Komunikasi dan komodifikasi; mengkaji media dan budaya dalam dinamika globalisasi* Yayasan Pustaka Obor Indonesia

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan studi literatur. Studi literatur memanfaatkan data literatur dari perpustakaan serta memanfaatkan akses internet untuk mendapatkan data. Studi literatur yang dilakukan dengan cara penulis memanfaatkan sumber data yang bersifat teks, data pustaka, jurnal dan buku yang berkaitan dengan konsep stoik dan era digital. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk disusun dalam penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan Kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat dari Yunani yang dipandang berpengaruh dan mudah diterapkan oleh siapa pun dalam hubungannya untuk meraih hidup yang lebih baik. Filsafat Stoa merupakan kebijaksanaan Helenistik di masa Yunani, di mana Zeno merupakan salah satu tokoh utama dalam memperkenalkan kebijaksanaan stoikisme ini melalui sekolah yang ia dirikan pertama kali pada masa itu. Filsafat stoik memberikan filosofi yang lebih dari sekedar konsep teoritis yang abstrak, namun ajaran stoik juga bersifat praktis dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup>

Stoikisme memiliki fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal yang bisa dikontrol sebagai subjek. Pengontrolan diri yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan. Sebagaimana yang diketahui bahwa filsafat adalah jalan menuju kebajikan dalam hal ini terdapat unsur kebajikan utama yaitu pengendalian diri, keberanian, dan keadilan. Stoikisme mengajarkan tentang hal yang tidak dapat dikontrol bukan merupakan tanggungjawab kita seperti yang dikatakan oleh Epictetus sebagai pilihan rasional yaitu kemampuan akal mengkategorisasi dan merespons hal atau kejadian di luar kemampuan diri. Istilah “dikotomi kendali” bahwa ada hal-hal yang bisa dikendalikan dan tidak bisa kita kendalikan. Kita sebagai manusia tidak bisa mengontrol apa yang ada di luar diri kita tapi kita bisa mengontrol respons atau pikiran kita. Kita tidak bisa mengontrol apa pendapat orang lain tentang kita tapi kita bisa mengontrol pikiran kita mengenai pendapat orang lain. Sesuatu di luar kendali diri seperti opini orang lain, reputasi, popularitas, peristiwa alam, cuaca hingga kondisi saat lahir merupakan hal yang tidak bisa dikontrol. Tetapi hal yang berkaitan dengan keinginan, kesenangan, persepsi dan lain-lain bisa kita kendalikan. Dalam era digital ada begitu banyak hal yang tidak bisa dikontrol termasuk bagaimana persepsi orang lain terhadap diri kita, sehingga kita tidak bisa memaksakan opini setiap orang harus sama.

### A. Konsep Ajaran Stoikisme

---

<sup>2</sup> Muliadi, *Filsafat Umum*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Stoikisme berawal dari masa Yunani di mana Zeno merupakan salah satu tokoh dari Citium. Pengetahuan Zeno tentang orang Athena yang sering dilanda penderitaan akibat menginginkan sesuatu yang tidak dapat dimiliki dan perasaan takut akan kehilangan apa yang dicintai jelas tidak mendatangkan kebahagiaan karena manusia selalu diliputi perasaan ingin memiliki. Tidak menerima apa yang terjadi dan mengkhawatirkan apa yang akan terjadi merupakan penyebab kecemasan. Hal demikian membuat Zeno lebih banyak berpikir dan memiliki banyak murid. Dikarenakan ia tidak memiliki akademi, ia kemudian mengajak muridnya di serambi atau teras yang kemudian disebut stoa.<sup>3</sup>

Inti dari ajaran Stoa adalah etika. Manusia adalah bagian dari alam, maka manusia wajib untuk hidup dan selaras dengan alam. Bagaimana pun alam ini sudah berjalan apa adanya sehingga tidak mungkin dapat diubah oleh manusia. Sebelum mencapai keselarasan dengan alam, manusia terlebih dahulu menyelaraskan dirinya sendiri yaitu selalu menyesuaikan tindakan dengan akalnyanya. Kebajikan tidak lain adalah akal yang benar.<sup>4</sup>

Dalam nilai stoik bahwa kita harus bertanggungjawab atas cara pandang terhadap sesuatu. Konsep tersebut menganggap bahwa salah satu penyebab penderitaan yang dialami adalah karena diri kita sendiri yang tidak bisa mengontrol atau mengendalikan diri, karena pada dasarnya kebahagiaan atau kesenangan yang kita rasakan tergantung dari kontrol diri. Banyak orang yang merasakan penderitaan dan ketidakbahagiaan karena mencoba mengendalikan sesuatu yang tidak bisa dikendalikan. Hal tersebut membuat manusia merasa tidak berdaya dan merasa kurang. Saat kita berfokus pada apa yang bisa dikendalikan, maka akan terasa ringan beban menjadi berkurang dan merasa tenang dalam segala situasi.

Stoik merupakan falsafah yang memberi sudut pandang tertentu dalam memandang dunia. Melalui penalaran logis manusia bisa mengontrol sudut pandang terhadap segala sesuatu. Kemampuan mengkategorikan sesuatu menjadi penting untuk menyederhanakan sumber kebahagiaan manusia dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan nilai ajaran stoik jalan termudah untuk menuju kebahagiaan ditentukan oleh beberapa hal seperti kemampuan melihat diri sendiri, dunia dan manusia lain secara objektif serta menerima hal tersebut apa adanya. Disiplin untuk mencegah diri sendiri dikendalikan oleh keinginan merupakan hal yang penting dalam memandang dunia disebabkan ada begitu banyak keinginan sebagai manusia yang tidak bisa diharapkan sesuai pikiran. Ajaran stoik mengajarkan untuk hidup yang lebih bijaksana, mengendalikan persepsi dan pikiran menjadi kendali tiap individu.

---

<sup>3</sup> Muliadi, *Filsafat Umum*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020

<sup>4</sup> Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas

## B. Ruang Lingkup Era Digital

Era digital merupakan sebuah kata yang bermakna perkembangan zaman mengenai teknologi dan sains dari semua hal yang sifatnya manual menjadi otomatis atau dari hal yang sifatnya rumit menjadi lebih mudah dan efisien. Digital adalah sebuah metode yang kompleks dan fleksibel yang membuatnya menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia saat ini. Teori digital selalu berhubungan dengan media sedangkan media adalah sesuatu yang selalu berkembang. Perkembangan teknologi digital saat ini semakin pesat sehingga mengakibatkan perubahan perilaku manusia secara umum seperti ketergantungan terhadap perangkat yang serba elektronik. Teknologi menjadi alat yang mampu membantu sebagian besar kebutuhan hidup manusia.<sup>5</sup>

Seiring dengan perubahan ke arah yang lebih baik, di sisi lain era digital juga membawa dampak yang mereduksi nilai sehingga ini menjadi tantangan baru dalam kehidupan era digital saat ini. Era digital membuat ranah privasi menjadi hilang. Data pribadi yang terekam dalam internet bisa saja diakses dan disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggungjawab. Teknologi terus bergerak maju sehingga mengharuskan manusia untuk menguasai dan menyikapi dengan bijaksana. Agar manfaat yang diakibatkan digunakan dengan baik.

## C. Prinsip dan Relevansi Nilai Stoikisme di Era Digital

Nilai Stoikisme memiliki relevansi yang signifikan dalam menghadapi disrupsi era digital saat ini. Beberapa hal yang bisa dijadikan contoh seperti “fokus saat ini” tidak khawatir tentang masa depan dan tidak terlalu terganggu oleh masa lalu. Dalam era digital yang penuh dengan informasi dan stimulasi fokus terhadap masa kini dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan berlebihan. Dengan banyaknya informasi yang membuat manusia khawatir akan masa depan dan masa lalu membuat nilai stoik perlu diterapkan dalam diri manusia saat ini.<sup>6</sup>

Selain itu, nilai stoik yang menekankan pentingnya kontrol diri juga sangat penting di era digital di mana dipenuhi dengan perubahan yang tak terduga, prinsip ini membantu untuk tetap tenang dalam situasi yang sulit. Selanjutnya adalah *mindfulness* dan meditasi dapat membantu kita menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan emosi karena dalam era informasi saat ini ada begitu banyak pemberitaan yang menimbulkan emosi jika terkait dengan peristiwa tertentu. Selain itu ada juga prinsip tentang *balancing* atau keseimbangan. Di era digital saat ini yang penuh dengan kebingungan, menurut ajaran Stoik bisa membantu kita menavigasi dan mengontrol hal yang tidak seimbang. Kita harus menyeimbangkan hal mana yang sifatnya

---

<sup>5</sup> Nurhikmah, *analisis filsafat Stoa dan filosofi gaya hidup minimalisme sebagai respon konsumerisme*, Jurnal Sosfil, Vol. XVII. No 1

<sup>6</sup> Muliadi, *Filsafat Umum*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung

penting, relevan, hiburan dan hal yang mengandung banyak unsur distraksi yang tidak begitu penting. Sehingga hal ini memberi batasan bahwa teknologi digunakan sebagai alat, bukan tujuan utama hidup.

### **1. Konsep Kebahagiaan dalam Nilai Stoik**

Ajaran Stoik menggambarkan kebahagiaan adalah ketika tidak ada gangguan berupa penderitaan atau emosi negatif. Manusia adalah salah satu makhluk yang memiliki rasa dan emosi, sehingga dapat menjalani kehidupan.<sup>7</sup> Emosi merupakan reaksi yang rumit dan mengandung suatu perbuatan sehingga menimbulkan perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi mendorong untuk melakukan tindakan. Dengan demikian emosi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam hal ini, emosi sangat penting untuk dibahas.<sup>8</sup>

Jika melihat fenomena dunia digital ada banyak yang bisa memicu emosi terutama di media massa, pemberitaan hingga sosial media. Adanya kejadian atau peristiwa tidak jarang memicu untuk berkomentar atau menyerang pihak yang dianggap memancing emosi. Kaum Stoa menganggap yang negatif adalah bagian dari rasio manusia yang salah menilai, seperti ketika memikirkan sesuatu yang buruk maka akan muncul perasaan takut dan khawatir. Emosi negatif sejatinya dapat diatasi dengan melatih diri terhadap penggunaan nalar atau rasio dalam menilai sesuatu. Sehingga dalam menanggapi dunia digital, nilai stoik yang bisa dipetik adalah bagaimana menggunakan rasio dengan baik, tidak terjebak pada penilaian subjektif dengan menalar suatu peristiwa dengan baik. Penalaran ini mencegah dari mempercayai sesuatu yang belum tentu kebenarannya atau hoaks.

### **2. Prinsip Pengendalian Diri**

Pengendalian diri sebagai kapasitas individu untuk menekan keinginan yang bertentangan dengan perilaku dan norma sosial. Pengendalian diri adalah kemampuan mengendalikan tindakan seseorang. Salah satu tokoh dari stoik yaitu Epictetus, ia adalah seorang budak yang lahir dan mengalami penderitaan hingga ia meraih kebebasan dan menjalani hidup di Roma mengajarkan bahwa kebahagiaan dan ketenangan jiwa bukan berasal dari kekayaan atau status, melainkan dari kekuatan kendali atas pikiran dan cara kita merespons kejadian. Prinsip utamanya adalah apa yang bisa dikendalikan dan apa yang tidak.

### **3. Konsep Penerimaan (*Amor Fati*)**

Laju perubahan yang terus meningkat memaksa kita untuk semakin sadar akan realitas dunia yang dibanjiri oleh ketidakpastian dan kompleksitas akan

---

<sup>7</sup> Henry Manampiring. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas

<sup>8</sup> Nurhikmah, *analisis filsafat Stoa dan filosofi gaya hidup minimalisme sebagai respon konsumerisme*, Sosfilkom, Vol. XVII, No.01



berbagai perubahan contohnya di era digital. Televisi yang sebelumnya adalah media yang sangat populer dan mendominasi hiburan kini perlahan ditinggalkan dengan berbagai konten hiburan digital seperti internet, aplikasi Youtube, Netflix dan sebagainya. Contoh lain adalah industri ritel yang saat ini didominasi oleh toko online.

Fenomena aktivitas di media sosial juga tanpa disadari terus menuntut penggunaannya untuk selalu tampil sempurna dalam citra diri yang sempurna. Gejala narsistik dan ingin mendapat pujian menjadi hal yang utama dalam setiap aktivitas media sosial. Kondisi semacam ini dapat menciptakan tekanan psikologis yang akut dan membuat orang menjadi cemas, iri dengki dan *insecure* hingga depresi.<sup>9</sup> Segala macam ketidakpastian yang kita hadapi mengakibatkan krisis identitas, yaitu sebuah kondisi psikologis ketika seorang merasa kehilangan arah, bingung bahkan lupa diri.

Epictetus yang merupakan salah satu tokoh stoik mengajarkan bahwa harapan akan dunia memberikan apa yang kita inginkan seringkali membuat kita kecewa. Sebaliknya, jika kita bisa menerima apa pun yang diberikan oleh dunia maka hidup menjadi lebih tenang. Prinsip ini yang disebut dengan *amor fati* atau mencintai takdir.<sup>10</sup> Hal ini mengajak manusia untuk menerima semua pengalaman baik atau buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup. Dengan menerima kenyataan manusia dapat menemukan kedamaian dan kebijaksanaan serta mengerahkan energi pada hal-hal yang bisa kita atasi. Dalam dunia digital tentu hal ini bisa menjadi relevan bahwa ada banyak hal dalam dunia ini yang harus diterima apa adanya. Ketika melihat perkembangan sosial politik dan konflik di media misalnya kita harus memaklumi bahwa semua itu terjadi di luar kontrol kita sebagai manusia.

Di era digital yang penuh dengan tekanan, salah satu aspek yang berpengaruh adalah media sosial. Media sosial memberi ruang bagi banyak orang untuk menilai atau menghakimi. Namun ajaran stoik bisa membentengi dengan prinsip bahwa pendapat orang lain tidak mempunyai kekuatan kecuali kita sendiri memberikannya. Sehingga apapun yang dikatakan orang lain tidak akan berpengaruh jika kita mengabaikan perkataan tersebut.

#### 4. Prinsip Mempersiapkan Diri

*Premeditatio molorum* salah satu prinsip stoa yang bisa diterapkan di era digital. Dalam hal ini melatih kemalangan atau penderitaan dalam mempersiapkan hal yang bisa saja terjadi. Mempersiapkan diri untuk menghadapi hal yang buruk sekalipun menjadikan mental lebih siap ketika sesuatu akan terjadi. Hal ini mengurangi stress dan kecemasan karena kita sudah mempersiapkan sebelumnya. Dalam era digital tentu ada banyak kemungkinan terburuk yang akan terjadi sehingga

---

<sup>9</sup> Magnis, Franz dan Suseno. S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*.

<sup>10</sup> Henry Manampiring. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas



kita membutuhkan persiapan yang matang. Adanya banyak kasus penipuan melalui platform digital perlu diantisipasi dan jika itu terjadi maka sesuatu yang buruk akan menimpa kita. Namun dalam keburukan tersebut akan terasa lebih ringan jika kita sudah mempersiapkan diri dengan menerima segala resiko yang telah terjadi.

## 5. Prinsip Hidup Minimalis

Transformasi gaya hidup minimalis dimulai dengan memahami apa yang tidak perlu dalam kehidupan dan menyingkirkan atau mengurangi kepemilikan dan ketergantungan terhadap hal tersebut. Langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi apa yang penting, menemukan apa yang berlebihan dalam hal material apakah berupa barang, objek, benda hingga informasi yang berlebihan seperti di era digital saat ini. Adanya berbagai informasi mengakibatkan pola konsumsi media berkontribusi dan menghabiskan waktu secara tidak sadar. Kita tahu bahwa adanya berbagai *platform* digital bisa memengaruhi *screen time* atau waktu menonton media yang banyak sehingga hal tersebut dapat mengurangi produktivitas manusia saat ini. Survey Litbang Kompas menyatakan bahwa *screen time* orang di Indonesia rata-rata sampai 7,5 jam sehari. Hal tersebut salah satu yang tertinggi di dunia. Meskipun *screen time* bisa memberi manfaat berupa informasi akan tetapi penggunaan berlebihan menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, masalah kesehatan mental dan gangguan perilaku anak-anak.<sup>11</sup>

Prinsip utama ajaran stoik adalah *less is more* atau menikmati yang sedikit. kepemilikan barang yang sedikit sebagai upaya menggapai kelebihan dari aspek non-material hidup.<sup>12</sup> Meski demikian ajaran stoik tidak berarti anti terhadap konsumsi akan tetapi hanya menerapkan konsumsi secara bijak sesuai dengan kebutuhan. Gaya hidup ini secara tidak langsung adalah sebuah kegiatan spiritual yang menekankan pada kemampuan mawas diri. Termasuk jika dikaitkan dengan era digital kita dihadapkan dengan berbagai pilihan kemudahan akan tetapi kita diharapkan bisa menggunakan dengan bijak dan tidak berlebihan. Dikotomi antara kebutuhan dan keinginan menjadi hal penting.

## 6. Kebebasan dan Penyederhanaan

Memahami esensi filsafat stoik di era digital bermakna kebebasan.<sup>13</sup> Namun kebebasan yang dimaksud untuk kebijaksanaan dan nilai kebajikan. Kebebasan dari emosi negatif dapat memengaruhi gaya hidup. Seneca menyebut benda gratis sekalipun tetap ada biayanya, semua benda membutuhkan tempat, apabila hidup

<sup>11</sup> Litbang Kompas, <https://www.kompas.id/artikel/screen-time-berlebihan-memicu-masalah-emosional-anak> diakses 20 juni 2025

<sup>12</sup> Magnis Suseno S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*.

<sup>13</sup> Henry Manampiring. (2021) *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas

dipenuhi dengan benda maka benda tersebut akan menyita tempat dan pada akhirnya akan menyita pikiran.

Dalam hubungannya dengan era digital hal ini bisa bermakna bahwa banyaknya akses terhadap informasi digital bisa membuat pikiran penuh dengan berbagai hal yang membuat informasi menumpuk pada pikiran yang bisa mengakibatkan gejala seperti cemas berlebih atau overthinking. Banyaknya hal yang ingin diberitakan kepada orang atau diunggah di platform digital menjadikan pikiran terfokus pada bagaimana membuat konten dan materi yang menarik tanpa disadari menyita banyak waktu dan pikiran. Sehingga jika tidak ada konten maka tidak ada pula waktu dihabiskan membuat narasi untuk konten tersebut. tidak adanya konten digital yang berlebihan membuat pikiran tidak terlalu terbebani karena tuntutan media sosial. Kekuatan media sosial saat ini menjadi hal yang patut diperhatikan. Kekuatan yang dimaksud seperti pengaruh yang diberikan oleh media sosial yang bisa menimbulkan perubahan gaya hidup seperti keinginan untuk diakui, pamer dan kecemburuan sosial yang menjadi efek negatif.

## 7. Konsep Memento mori

*Memento mori* adalah istilah untuk mengingat kematian. Prinsip ini membantu memikirkan, mengucapkan, dan melakukan hal yang baik selagi bisa. Dengan mengingat kematian kita bisa menjadi lebih sadar akan waktu dan prioritas hidup, sehingga kita bisa menjadi versi terbaik untuk diri kita. Dalam era digital ada begitu banyak pengaruh yang bisa membuat gelisah. Banyaknya informasi yang membuat orang cemas akan masa depan membuat pikiran overthinking. Sehingga dengan mengingat kematian beban akan menjadi lebih ringan karena tidak ada kekhawatiran dimasa yang akan datang karena kehidupan manusia akan ada batasnya.<sup>14</sup> Dalam konsep ajaran Islam mengajarkan bahwa tiap-tiap yang bernyawa pasti akan mati. Hal ini mengajarkan manusia bahwa waktu yang dimiliki ada batasnya sehingga harus dimaksimalkan dan dimanfaatkan sebaik-baiknya.<sup>15</sup>

Nilai ajaran Stoik menganggap bahwa dengan terbatasnya waktu, hidup akan lebih berharga di setiap momen yang dialami. Bagi ajaran Stoa hidup yang bermakna bukan seberapa lama akan tetapi bagaimana pengalaman yang dialami selama hidup. Sebagaimana yang dikatakan oleh Seneca “hidup ini cukup Panjang bila kita tau cara menggunakannya. Kita tidak diberikan hidup yang pendek tetapi kitalah yang menjadikan ia pendek dengan membuangnya untuk hal yang sia-sia”. Banyak hal yang sia-sia bisa saja membuat hidup tidak berharga jika seseorang melupakan kematian seperti mengejar kenikmatan yang tak ada habisnya, memuja harta dan takut akan kehilangan. Di era digital saat ini ada begitu banyak hal yang bisa membuat kita tidak fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan relevan untuk hidup.

---

<sup>14</sup> Dinar jaya, *Relevansi Prinsip Stoikisme dalam menghadapi tantangan Mental*

<sup>15</sup> Rohman Priyanto, *Memento mori: menjadi stoik yang Islami*

Sehingga dengan melihat Kembali nilai Stoik maka kita bisa menjadi sadar dan memilih mana hal yang penting untuk dilakukan, mana yang kurang penting hingga apa yang tidak penting sama sekali.<sup>16</sup>

Nilai ajaran Stoa “tidak ada yang abadi di dunia ini” menegaskan bahwa segala sesuatu akan berakir, begitu juga dengan kehidupan setiap manusia. Ajaran stoik menganggap bahwa kehidupan layaknya debu di hamparan alam semesta. Dengan mengingat kematian maka manusia tidak akan menganggap dirinya sebagai pusat alam semesta. Kematian merupakan proses alam dan manusia tidak memiliki kuasa untuk menjadi pusat di dalamnya. Perenungan ini akan membuat manusia menjadi sadar diri akan posisinya di alam semesta.

Selain mengingat kematian, hal yang perlu adalah mengapresiasi semua hal yang ada di sekitar perlu dilakukan untuk mendapatkan kesadaran yang lebih baik. Hal ini juga menumbuhkan kecintaan akan takdir yang dijalani.<sup>17</sup> Dengan demikian hidup akan terasa lebih positif dan dapat memahami sesuatu dengan sudut pandang yang lebih luas. Dengan mengapresiasi segala hal termasuk hal yang kecil sekalipun bisa membuat manusia akan selalu bersyukur atas apa yang dimiliki. Dalam era digital dimana semua kemudahan bisa diakses dan didapatkan dengan mudah menjadikan hal ini relevan dengan ajaran stoik tersebut.

## **8. Kontrol Reaksi dan Emosi**

Di era digital saat ini kita tidak bisa lepas dari informasi yang begitu banyak. Dengan demikian ada begitu banyak pemberitaan termasuk hal yang sifatnya berbau kejahatan keburukan dan ketidakadilan. Sehingga menanggapi hal tersebut butuh pemikiran yang jernih sehingga tidak mudah terprovokasi dengan cepat. Ada begitu banyak kasus yang terjadi dimana pemberitaan melalui media massa menjadi ambigu atau belum jelas kebenarannya akan tetapi orang kemudian dengan cepat mengambil kesimpulan hanya dari informasi yang sedikit. Kontrol emosi diperlukan agar pikiran tetap jernih dalam mengambil keputusan.

## **9. Keseimbangan Material dan Spiritual**

Ajaran stoik mendorong kita untuk mencari keseimbangan antara kebahagiaan internal dan pencapaian material. Prinsip ini mengingatkan agar kita tidak terlalu menggantungkan hal-hal eksternal sebagai sumber kebahagiaan. Dengan demikian kita dapat mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan yang tahan lama. Dengan menerapkan prinsip ini, dapat meningkatkan keseimbangan mental, mengurangi stress dan mencapai ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Di era digital dengan berbagai informasi yang ditawarkan ada begitu banyak hal yang harus diseimbangkan termasuk dalam mencari informasi yang berimbang, karena

---

<sup>16</sup> Seneca, *how to die: an ancient guide to the end of life*. Jakarta : Kompas Media

<sup>17</sup> Magnis Suseno. S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*.

tidak bisa dipungkiri penyajian informasi bisa saja tereduksi dengan adanya ketidakseimbangan dalam penyampaian informasi tersebut. Kita tahu bahwa ada begitu banyak pihak yang tidak netral dengan berbagai persoalan kehidupan sosial politik misalnya yang didominasi oleh kelompok tertentu dan menggiring opini yang sifatnya pragmatis. Stoik menawarkan sebuah panduan yang kuat untuk menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana dan harmonis.<sup>18</sup>

#### **D. Nilai Stoik dalam Memandang Era Digital**

Meskipun ajaran stoik sudah berdiri sejak ribuan tahun yang lalu namun hingga hari ini ajarannya tetap relevan dengan situasi perkembangan era digital. Beberapa hal yang bisa diterapkan seperti “jeda notifikasi” sebagaimana yang diketahui bahwa notifikasi membuat pikiran selalu tertuju pada pemberitaan terbaru yang tidak ada habisnya. Bila mendapatkan *update* yang menyulut emosi (baik yang positif atau negatif) cobalah berhenti sejenak dan tanyakan, apakah ini penting untuk hari ini? Seberapa besar manfaat yang saya terima dari hal ini. Sehingga dengan memikirkan sejenak kita tidak menjadi otomatis bergerak tanpa kesadaran penuh akan munculnya notifikasi.

Hal selanjutnya yang bisa dilakukan adalah membatasi berita dan media sosial. Ada banyak informasi dan berita yang bermunculan di era saat ini, namun yang menjadi pertanyaan apakah semua berita tersebut benar-benar kita butuhkan. Apa yang akan terjadi jika kita tidak mengikuti semua berita tersebut. apakah benar-benar ada yang hilang dalam hidup jika tidak meng-*update* berita tersebut. Begitu pun dengan sosial media, kita harus mempertanyakan seberapa besar efek jika kita melihat informasi terkini, apakah ada dampak buruk jika kita tidak mengikuti *update* terkini. Oleh karenanya setiap orang harus memikirkan seberapa penting hal-hal tersebut. ambil waktu khusus setiap hari untuk membatasi penggunaan media digital tersebut. nilai ajaran stoik tentu tidak melarang bahwa kita tidak bisa melakukan berbagai aktivitas tersebut, akan tetapi lebih kepada memberikan penekan untuk berpikir ulang bahwa apakah dunia digital akan menghabiskan waktu seseorang hanya untuk mengikuti semua perkembangan terbaru yang tidak ada habisnya. Apakah dunia digital yang mengendalikan atau pengguna digital itu sendiri. Atau justru dunia digital yang mengontrol penggunaanya.

#### **KESIMPULAN**

Relevansi prinsip ajaran stoikisme dalam menghadapi tantangan mental di era digital menunjukkan bahwa ajaran ini menawarkan panduan praktis yang sangat diperlukan di era yang serba cepat seperti era digital saat ini. Stoikisme mengajarkan kepada individu agar fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan, seperti reaksi dan

---

<sup>18</sup> Manampiring, Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas

sikap terhadap situasi atau menerima ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan. Dengan menerapkan prinsip seperti *amor fati* (mencintai takdir) dan refleksi diri, individu dapat mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial atau kritik yang sering terjadi di era digital.

Nilai ajaran stoik berkaitan dengan kebahagiaan adalah ketika manusia bisa mengatasi emosi negatif dan mengasah kebajikan. Dalam mencapai kebahagiaan manusia hendaknya selalu menggunakan nalar dalam bertindak. Sehingga dalam era digital saat ini diperlukan nalar atau rasio untuk bertindak dengan bijak, tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan dan mempercayai sesuatu. Rasio digunakan untuk memikirkan jangka panjang terhadap bagaimana efek atau dampak jika sesuatu dilakukan. Karena dalam era digital rekam jejak digital bisa dilacak, jika pada masa lalu ada hal yang negatif dilakukan maka bisa menjadi kerugian di masa yang akan datang.

Selain itu, stoikisme mendorong pengembangan kebahagiaan internal yang tidak bergantung pada penilaian eksternal sehingga membantu menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan emosi. Oleh karena itu prinsip stoikisme menjadi alat yang efektif untuk menghadapi tantangan mental dan menjaga kesehatan mental di tengah keriuhan yang ada di era digital saat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aurelius, Marcus. (2020) *Meditasi*. Yogyakarta: BASABASI
- Dinar, Jaya, *Relevansi Prinsip Stoikisme dalam Menghadapi Tantangan Mental*
- Faiz.F. (2022). Youtube Masjid Jendral Sudirman. Online. diakses pada 15 Oktober 2022.
- Fikri Asrofi, Memento mori, Perenungan terhadap Kematian Ala Kaum Stoa. LSF Discourse. Diakses pada jumat, 20 Juni 2025  
<https://lsfdiscourse.org/perenungan-terhadap-kematian-ala-kaum-stoa/>
- Filosofi Stoik: Hidup Anti Stress dan Lebih Santai.  
<https://lyfewithless.com/filosofi-stoik-hidup-anti-stress-dan-lebih-santaiMeditasi>
- Magnis, Franz dan Suseno. (1987) S.J, *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Jakarta: PT. Kansius,
- Manampiring, Henry. (2021) *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Cet. XXV; Jakarta: Kompas
- Mauludi, Sahrul. (2016) *Aristoteles: Inspirasi dan Pencerahan untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Muliadi (2020) *Filsafat Umum*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung

- Nurhikmah, (2022) *Analisis Filsafat Stoa dan Filosofi Gaya Hidup Minimalisme sebagai Respon Konsumerisme*, Jurnal Sosfilkom, Vol. XVII, No.01
- Pigliucci, Massimo. (2017) *How to be Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. New York: Basic Books,
- Sahal, Muktafi. (2021) *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: CV Istana Agency
- Sellers John, (2006) *Stoicism*. Durham: Acumen
- Seneca, *How to Die: An Ancient Guide to the End of Life*. Jakarta : Kompas Media
- Seneca. *Letters From a Stoic*, terj. Robin Campbell, Seneca: Letters From a Stoic. Great Britain: Cox & Wym Ltd. Reading
- Yuana, Kumara Ari, (2010) *100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad 6 SM - Abad 21 yang Menginspirasi Dunia*. Yogyakarta: C.V Andi Offset