

IMPLEMENTASI NILAI-NILAI KEBIJAKSANAAN FILSAFAT STOISISME DALAM PENGELOLAAN STRES PADA REMAJA

Muhhidayah Yofi Dzulfikar¹⁾, Akhmad Fajar Prasetya²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
muhhidayah2000001181@webmail.uad.ac.id¹⁾

Abstrak

Stoisisme, sebuah filosofi kuno yang ditemukan di Athena oleh Zeno dari Citium, memberikan wawasan yang berharga dalam mengelola stres pada remaja. Prinsip-prinsip stoisisme menekankan pentingnya berfokus pada apa yang berada dalam kendali kita dan menerima apa yang berada diluar diri kita. Dengan menerapkan nilai-nilai kebijakan tabah, seperti disiplin diri, ketahanan emosional, dan perhatian penuh, remaja dapat secara efektif mengatasi pemicu stres dan menjalani kehidupan yang lebih sehat. Pertama kedisiplinan diri dalam dikotomi kendali memainkan peran penting dalam mengelola stres. *Premeditation Malorum & Amor Fati (Love of Fate)* mendorong remaja untuk mengembangkan ketabahan diri, kontrol diri atas pikiran dan, tindakan mereka. Kedua, ketahanan emosional adalah aspek kunci lain dari nilai-nilai kebijakan tabah yang membantu dalam manajemen stres. Ketiga mindfulness sangat penting bagi remaja untuk mengelola stres secara efektif.

Dalam bimbingan konseling, prinsip-prinsip stoisisme dapat sangat relevan. Ketika seseorang menghadapi masalah atau kesulitan, mereka seringkali merasa tidak berdaya dan kehilangan kendali atas situasi tersebut. Namun, dengan menerapkan prinsip-prinsip stoisisme, remaja dapat belajar untuk menerima situasi tersebut dan mencari cara untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menghadapinya. Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan studi literatur dengan buku filsafat stoisisme dan literatur lainnya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis narrative analisis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan nilai-nilai kebijaksanaan dari filsafat Stoisisme dapat memberikan bantuan kepada remaja dalam menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Remaja sering menghadapi tekanan dan tantangan yang menyebabkan stres, oleh karena itu penelitian ini berusaha untuk menemukan panduan dan strategi yang relevan dalam filsafat Stoisisme agar dapat membantu mereka mengatasi stres tersebut.

Kata Kunci: *Filsafat, Stoisisme, Dikotomi Kendali, Premeditation Malorum, Amor Fati*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase dimana terjadi perubahan fisik, hormon, sosial secara psikologis dapat menimbulkan emosi yang tidak terkendali pada remaja, sehingga beresiko mengalami stres. Pada masa transisi yang unik dan formatif tersebut remaja sangat rentan terkena paparan kemiskinan, pelecehan atau kekerasan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan ketakutan yang akan mengarah ke emosi negatif yaitu stres. Menurut data World Health Organization pada tahun 2021 diperkirakan ada 3,6% remaja usia 10-14 dan 4,6% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan lalu depresi terjadi pada 1,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,8% remaja usia 15-19 tahun.

Salah satu faktor penyebab stres adalah ketidakmampuan menghadapi kegagalan, karena orang tidak memahami bahwa sebenarnya banyak hal dalam hidup yang berada di luar kendali kita. Ada banyak alasan kegagalan, salah satunya adalah kita tidak cukup bijak untuk memilih apa yang dapat kita kendalikan atau yang berada di luar kendali diri kita.

Pengelolaan stres pada remaja merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan mental bagi kesejahteraan mereka. Dalam era modern yang mengakibatkan interaksi sangat tidak terkendali, penuh dengan tekanan dan tantangan, remaja seringkali menghadapi berbagai masalah yang dapat mempengaruhi stabilitas mental mereka, seperti tekanan akademik, konflik sosial, emosi, tekanan dari media sosial, dan perubahan hormon yang terjadi selama masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang holistik dan berbasis pada filsafat yang dapat membantu remaja untuk mengelola stres dan emosi.

Salah satu filsafat yang dapat menjadi landasan dalam pengelolaan emosi pada remaja adalah stoisisme. Stoisisme adalah suatu aliran filsafat yang berasal dari Yunani kuno dan mengajarkan nilai-nilai seperti ketenangan pikiran, penerimaan terhadap takdir, dan pemahaman tentang apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan oleh remaja.

Dalam filsafat stoisisme memiliki teori tentang dikotomi kendali, yaitu segala sesuatu dalam hidup terbagi menjadi dua, yaitu hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita. Stoisisme sangat populer di

Indonesia sebagai filosofi teras, aliran filsafat ini menekankan ajaran yang fokus pada apa yang ada dalam pengendalian diri kita karena kemudian membawa kebahagiaan tersebut kepada orang-orang. Teori ini telah diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan mental dan emosional remaja.

Penerapan filsafat stoisisme dalam mengelola stres remaja menjadi penting karena dapat membantu mereka menghadapi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi dengan bijaksana. Melalui pendekatan stoisisme, remaja dapat belajar untuk menerima hal-hal yang tidak dapat mereka kendalikan, mengendalikan emosi mereka, dan menjaga ketenangan pikiran dalam menghadapi situasi sulit. Oleh karena itu, penelitian tentang penerapan filsafat stoisisme dalam mengelola stres.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2017) Metode penelitian kualitatif adalah penelitian untuk meneliti objek yang alamiah, peneliti dalam penelitian kualitatif adalah instrumen inti, teknik pengumpulan data akan digabungkan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan relevansi daripada generalisasi.¹ Penelitian ini dilakukan dengan cara menganalisis berbagai literatur filsafat stoisisme. Subjek dalam penelitian ini adalah Buku filsafat stoisisme dan literatur lainnya. Objek penelitian ini adalah remaja yang mengalami stres ringan. Teknik analisis menggunakan metode naratif analisis. Menurut Webster dan Metrova (2007), naratif adalah metode penelitian dalam ilmu-ilmu sosial. Inti dari metode ini adalah kemampuan untuk memahami identitas dan pandangan dunia seseorang berdasarkan cerita. Hal-hal yang mereka dengar atau katakan dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini akan memberikan penjelasan hingga jelas yang dilengkapi oleh literatur tentang teks atau naskah. Deskripsi mendiskusikan tentang konsep dan sebuah ide. Interpretasi data menggunakan konten analisis, Menurut Naemun (Sukardi 2013) metode ini digunakan untuk melihat dokumen atau manuskrip.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan penelitian ini dengan pendekatan humanis yang berfokus pada pembinaan dan pertumbuhan remaja dengan metode penelitian kualitatif melalui Studi literatur

Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan humanis yang berfokus pada pembinaan dan pertumbuhan remaja untuk menerapkan nilai-nilai kebajikan dari filsafat Stoisisme dalam pengelolaan stres pada remaja. Berikut adalah hasil temuan dari penelitian ini: 1) Nilai Pemberdayaan (empowerment): Penerapan nilai pemberdayaan dalam pengelolaan stres pada remaja dengan pendekatan humanis memungkinkan mereka untuk merasa memiliki kendali dan kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini melibatkan memberikan remaja alat dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi stres, serta mendukung mereka untuk mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka. 2) Nilai Peningkatan Diri (self-growth): Dalam pendekatan humanis, nilai peningkatan diri menjadi penting dalam pengelolaan stres pada remaja. Hal ini melibatkan mendorong remaja untuk terus berkembang, belajar dari pengalaman stres, dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan mengembangkan potensi mereka. Dalam konteks ini, nilai peningkatan diri memungkinkan remaja untuk memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis dalam menghadapi stres. 3) Nilai Keterhubungan Emosional (emotional connection): Penerapan nilai keterhubungan emosional dalam pengelolaan stres pada remaja dengan pendekatan humanis melibatkan pembangunan hubungan yang penuh empati dan saling mendukung. Hal ini memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman dan emosi mereka dengan orang lain, mencari dukungan sosial, dan merasa didengar dan dihargai. Dalam konteks ini, nilai keterhubungan emosional menjadi penting dalam membantu remaja mengelola stres dengan merasa didukung dan terhubung dengan orang lain. 4) Nilai Penghargaan Diri (self-acceptance): Dalam pendekatan humanis, nilai penghargaan diri menjadi kunci dalam pengelolaan stres pada remaja. Hal ini melibatkan penerimaan dan menghargai diri sendiri tanpa syarat, termasuk dalam situasi stres. Dengan memupuk nilai penghargaan diri, remaja dapat mengembangkan ketahanan emosional dan menghadapi stres dengan lebih baik, tanpa merasa terlalu kritis atau terbebani oleh ekspektasi diri yang berlebihan.

Pembahasan: 1) Pendekatan humanis yang berfokus pada pembinaan dan pertumbuhan remaja dalam pengelolaan stres pada remaja memberikan perhatian yang lebih mendalam terhadap kebutuhan dan potensi mereka. Dengan memperkuat nilai-nilai pemberdayaan, peningkatan diri, keterhubungan emosional, dan penghargaan diri, remaja dapat mengembangkan sikap mental yang sehat dan strategi yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. 2) Penerapan nilai-nilai kebajikan dari filsafat Stoisisme dalam pendekatan humanis memungkinkan remaja untuk merasa lebih tangguh dan memiliki kendali atas keadaan mereka. Pembinaan remaja dalam mengelola stres melibatkan memberikan mereka pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi tekanan hidup, sehingga mereka dapat merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan dengan baik. 3) Pendekatan humanis juga menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi dalam mengelola stres. Dalam konteks pengelolaan stres, nilai peningkatan diri memungkinkan remaja untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan mengembangkan potensi mereka. Hal ini mempromosikan sikap yang lebih positif dan optimis dalam menghadapi stres, serta memberikan ruang bagi remaja untuk belajar dan berkembang dari pengalaman yang sulit. 4) Keterhubungan emosional yang erat dengan orang lain juga menjadi penting dalam pengelolaan stres pada remaja. Dalam pendekatan humanis, nilai keterhubungan emosional memungkinkan remaja untuk mencari dukungan sosial, berbagi pengalaman dan emosi mereka, serta merasa didengar dan dihargai. Dengan demikian, mereka dapat mengelola stres dengan merasa didukung dan terhubung dengan orang lain. 5) Nilai penghargaan diri menjadi dasar yang kuat dalam pengelolaan stres. Dalam pendekatan humanis, nilai penghargaan diri melibatkan penerimaan diri sendiri tanpa syarat, termasuk dalam situasi stres. Dengan menghargai dan menerima diri sendiri, remaja dapat mengembangkan ketahanan emosional dan menghadapi stres dengan lebih baik, tanpa terbebani oleh rasa kritis terhadap diri sendiri.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai kebajikan dari filsafat stoisisme dalam pengelolaan stres pada remaja dengan pendekatan humanis

yang berfokus pada pembinaan dan pertumbuhan remaja dapat memberikan manfaat yang signifikan. Pendekatan ini memperhatikan kebutuhan remaja secara holistik, memperkuat kualitas internal dan hubungan sosial mereka, serta memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang lebih sehat dan berdaya.

Daftar Pustaka

- Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, and Ayu Mayasar. “Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring.” *2021* Vol 3, No 2 (September 2021): 99–104.
- Adi Iwan Irawan. “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress.” *2022-07-04* Vol. 16 No. 01 (June 2022): 48–53.
- Akmarawita Kadir. “Perubahan Hormon Terhadap Stress.” *2022*, N.D. <https://Journal.Uwks.Ac.Id/Index.Php/Jikw/Article/Download/84/84>.
- Anicleta Yuliasuti, Cahyaningsih Pujimahanani, And Rommel Utungga Pasopati. “Premeditatio Malorum and Dissemination Of Hope In Post-Pandemic Recovery.” *2022* Vol.01 No.02 (July 25, 2022): 82–95. <https://doi.org/10.15642/Sarpass.2022.1.2.82-95>.
- Ayu Veronika Somawati M.Fil.H. “Stoisisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh.” *April 2021* Volume 5 No 1 (April 2021). <https://stahnmpukuturan.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Genta/Article/View/1226/Pdf>.
- Fetty Rahmawati, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, And Bartho Mansyah. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja.” *Desember 2020* Vol 8 No 3 (N.D.): 276–81.
- Ioanna-Soultana Kotsori. “Hellenistic Philosophy In Greek And Roman Times.” *2019* Vol.3 No.1 (N.D.): 1–6.
- Michael Carlos Kodoat. “Epikureanisme Dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern.” *2023* Vol. 4, No. 1 (February 2023): 91–102.
- Nasrudin, Umi Azizah Kn, And Devin Prihanunik. “Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid 19 Terhadap Remaja : Aktifitas, Emosional, Stress-Adaptasi Dan Strategi Koping Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia.” *September 2020* Vol. 4, No. 2 (N.D.): 111.
- Nurul Azmi. “Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya.” *2015* Vol. 2, No. 1, (June 2015): 36–46.
- Pepi Nuroniah, Giskha Oktaviani Khairun Nisa, Esya Anesty Mashudi, And Nadia Aulia Nadhirah. “Dinamika Emosi Akademik Pada Mahasiswa Baru.” *2022* Vol.7 No.2 (May 2022): 78–82.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited By Sofia Yulistiyanı Suryandari, S.E., M.Si. Alfabeta Cv, 2017.

Seneca, Epictetus, And Marcus Aurelius. *The Wisdom Of The Stoics Selection From Seneca, Epictetus, And Marcus Aurelius Edited And Selected By Fraces And Henry Hazlit*. Edited By Ngadiyo. Translated By Nindy Nadhita, N.D.

Trifonia Sri Nurwela, And Israfi. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review.” 2022 Vol.10 No.4 (November 2022): 697–704.

WHO. “Pertanyaan Terkait Masalah Kesehatan Mental.” 2021, November 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.