



**PENGENDALIAN DIRI: ANALISIS FILSAFAT STOIKISME
EPICTETUS DAN RELEVANSINYA DALAM MENGATASI
KECANDUAN TEKNOLOGI DIGITAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana Filsafat
Prorgam Studi Ilmu Filsafat**

Oleh:

STEFANUS FEBRIANTO RAHARJO

NPM: 22. 75. 7420

INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO

2026

LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL

1. Nama : Stefanus Febrianto Raharjo
2. NPM : 22.75.7520
3. Judul Skripsi : **Pengendalian Diri: Analisis Filsafat Stoikisme
Epictetus dan Relevansinya dalam Mengatasi
Kecanduan Teknologi Digital**

4. Pembimbing:

1. Dr. Bernardus Subang Hayong
(Penanggung Jawab)



2. Dr. Fransiskus Dose



3. Dr. Baltasar Rengga Ado



5. Tanggal Diterima

: 14 Maret 2025

6. Mengesahkan

Wakil Rektor 1



Dr. Yosef Keladu

7. Mengetahui

Rektor IFTK Ledalero

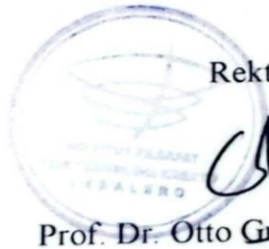



Prof. Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Filsafat
Program Studi Ilmu Filsafat

Pada
16 Mei 2026

Mengesahkan
INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO


Rektor
Prof. Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

Dewan Penguji:

1. Dr. Bernardus Subang Hayong : 
2. Dr. Fransiskus Dose : 
3. Dr. Baltasar Rengga Ado : 

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Stefanus Febrianto Raharjo

NPM : 22.75.7420

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **Pengendalian Diri: Analisis Filsafat Stoikisme Epictetus dan Relevansinya dalam Mengatasi Kecanduan Teknologi Digital**, merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri, dan bukan plagiasi dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain atau lembaga lain. Semua karya ilmiah orang lain atau lembaga lain yang dirujuk dalam skripsi ini telah disebutkan sumber kutipannya serta dicantumkan pada catatan kaki dan daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan atau penyimpangan, berupa plagiasi atau penjiplakan dan sejenisnya di dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi akademis yakni pencabutan skripsi serta gelar yang saya peroleh.

Ledalero, 5 Mei 2026

Yang membuat Pernyataan



Stefanus Febrianto Raharjo

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Stefanus Febrianto Raharjo

NPM : 22.75.7420

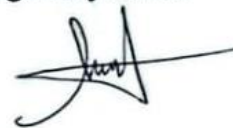
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero **Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul: **Pengendalian Diri: Analisis Filsafat Stoikisme Epictetus dan Relevansinya dalam Mengatasi Kecanduan Teknologi Digital** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*datebase*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini dengan sebenarnya

Dibuat di : Ledalero

Pada Tanggal : 5 Mei 2026

Yang menyatakan



Stefanus Febrianto Raharjo

KATA PENGANTAR

Perkembangan teknologi digital kerap dipahami sebagai penanda kemajuan peradaban manusia. Namun di balik kemajuan tersebut, tersembunyi suatu persoalan yang lebih mendasar: manusia modern semakin dihadapkan pada kesulitan untuk mempertahankan penguasaan atas dirinya sendiri. Dalam arus konektivitas yang tanpa henti, perhatian manusia tidak lagi sepenuhnya berada dalam kendalinya, melainkan terus menerus ditarik, diarahkan, dan dibentuk oleh rangsangan eksternal yang bersifat instan dan berulang. Dalam situasi ini, persoalan pengendalian diri tidak lagi dipahami secara dangkal sebagai kelemahan individu, tetapi sebagai krisis yang menyentuh inti kebebasan manusia.

Fenomena kecanduan teknologi digital merupakan salah satu manifestasi paling nyata dari krisis tersebut. Ia tidak hanya menunjukkan ketergantungan terhadap perangkat atau media, tetapi juga mengungkapkan pergeseran yang lebih mendalam terkait cara manusia berelasi dengan dirinya sendiri. Manusia yang secara rasional memiliki kapasitas untuk menilai, memilih, dan menentukan tindakannya, justru seringkali terjebak dalam pola respons yang berlangsung hampir tanpa refleksi. Dengan demikian, persoalan yang muncul bukan semata-mata “mengapa manusia gagal mengendalikan diri”, melainkan lebih jauh yakni; “bagaimana mungkin manusia kehilangan kesadaran atas hilangnya kendali itu sendiri”.

Berangkat dari horizon pemikiran tersebut, karya ini menempatkan Stoikisme, khususnya pemikiran Epictetus, sebagai landasan reflektif untuk menelaah kembali makna pengendalian diri. Melalui ajarannya tentang dikotomi kendali, *prohairesis* (kehendak bebas), dan kebebasan batin, Stoikisme menawarkan suatu pemahaman yang tegas bahwa kebebasan manusia tidak ditentukan oleh hal-hal eksternal, melainkan oleh cara ia menilai dan meresponsnya. Dalam perspektif ini, pengendalian diri bukanlah bentuk pengekangan terhadap diri, melainkan perwujudan dari kebebasan yang paling hakiki.

Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk mengkaji secara filosofis konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme Epictetus, serta menguji relevansinya dalam memahami dan merespons fenomena kecanduan teknologi digital. Upaya ini tidak dimaksudkan untuk sekadar menerapkan pemikiran klasik ke dalam konteks modern secara mekanis, melainkan membuka ruang dialog yang memungkinkan keduanya saling mengungkapkan dimensi-dimensi yang sebelumnya tidak nampak.

Penulis sungguh menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari keterlibatan banyak pihak yang dengan caranya masing-masing telah mendukung dan membantu penulis. Pada tempat pertama penulis madahkan puji dan syukur yang tak terhingga kepada Tuhan Sang Pemberi Rahmat, sebab dari kemurahan dan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan karya ini tepat waktu.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Pendidikan Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero yang telah menjadi rumah untuk menimba ilmu. Di lembaga ini, penulis belajar banyak hal yang membekali perjalanan akademis selanjutnya. Terima kasih kepada Dr. Bernardus Subang Hayong yang sudah bersedia menjadi pembimbing. Beliau telah memberikan waktu, tenaga, dan pengetahuannya selama proses pengerjaan karya ilmiah ini. Terima kasih yang sama penulis haturkan kepada Dr. Fransiskus Dose, selaku dosen penguji yang dengan sangat teliti memberikan kritikan dan saran yang konstruktif demi perbaikan dan perampungan tulisan ini. Terima kasih pula kepada Dr. Baltasar Rengga Ado yang telah bersedia menjadi dosen penguji ketiga.

Terima kasih kepada kongregasi Scalabrinian-Maumere, khususnya para formator; Pater Rofinus Sumanto, CS, Pater Yosef Albertman Sadipun, CS, Pater Atanasius Dewantara, CS dan Fr Hans Nepotimus, CS. Mereka telah memberikan yang terbaik kepada penulis dengan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan dalam proses pengerjaan karya ini. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan (Scalabrinian 21) yang telah membagi ide dan gagasan serta sumber-sumber yang dibutuhkan dalam penyelesaian karya ilmiah ini. Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, bapak Yohanes Lesak dan mama Margaretha Mujinah yang telah mengajarkan iman, cinta,

dan ketekunan bagi penulis. Terima kasih juga kepada kedua saudara tercinta, kakak Rana Vega dan adik Bram Cahyo yang telah dengan setia memberikan dukungan moril dan materil demi kesuksesan penulis.

Dalam proses penulisan, penulis menyadari bahwa setiap upaya filosofis selalu berada dalam keterbatasan, baik dalam hal penafsiran, kedalaman analisis, maupun cakupan perspektif. Oleh karena itu, karya ini tidak dimaksudkan sebagai kesimpulan final, melainkan sebagai proses berpikir yang terus berlangsung. Oleh karena itu, dengan hati terbuka penulis menerima kritik dan refleksi lanjutan guna penyempurnaan karya ini. Pada akhirnya, tulisan ini berangkat dari dan kembali pada satu pertanyaan yang tetap terbuka: di tengah dunia yang kian menguasai perhatian manusia, sejauh mana manusia masih memiliki kuasa atas dirinya sendiri?

Ledalero, 15 April 2026

Penulis

ABSTRAK

Nama: Stefanus Febrianto Raharjo. 22.75.7420. **Pengendalian Diri: Analisis Filsafat Stoikisme Epictetus dan Relevansinya dalam Mengatasi Kecanduan Teknologi Digital.** Skripsi. Program Starta Satu, Program Studi Ilmu Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero (IFTK), 2026.

Penelitian ini memiliki tiga tujuan pokok, yaitu: (1) Menganalisis konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme Epictetus. (2) Mengkaji fenomena kecanduan teknologi digital sebagai krisis pengendalian diri. (3) Menjelaskan relevansi ajaran Stoikisme Epictetus dalam mengatasi kecanduan teknologi digital.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Data diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang relevan, kemudian dianalisis secara filosofis dan konseptual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa inti pengendalian diri dalam pemikiran Epictetus terletak pada prinsip dikotomi kendali, yakni kemampuan membedakan secara tegas antara hal yang berada dalam kuasa individu dan yang berada di luar kuasanya. Kecanduan digital dipahami sebagai kegagalan individu dalam mengendalikan dorongan internal, sehingga kehilangan otonomi dalam bertindak. Dalam konteks ini, Stoikisme menawarkan pendekatan etis-praktis melalui disiplin kehendak, pembatasan hasrat, dan latihan kesadaran reflektif untuk memulihkan kebebasan batin.

Dengan demikian, penanggulangan kecanduan teknologi digital tidak hanya memerlukan pendekatan teknis, tetapi juga transformasi cara berpikir dan sikap batin. Filsafat Stoikisme Epictetus memberikan kontribusi penting sebagai kerangka reflektif dalam menghadapi tantangan kehidupan digital kontemporer.

Kata Kunci: Stoikisme, Epictetus, pengendalian diri, kecanduan teknologi digital, dikotomi kendali.

ABSTRACT

Name: Stefanus Febrianto Raharjo. 22.75.7420. ***Self-Control: An Analysis of Epictetus' Stoic Philosophy and Its Relevance in Overcoming Digital Technology Addiction.*** Thesis. Starta Satu Program, Departement of Philosophy, Ledalero Institute of Philosophy and Creative Technology (IFTK), 2026.

This study has three main objectives, namely: (1) To analyze the concept of self-control in Epictetus' Stoic philosophy. (2) To examine the phenomenon of digital technology addiction as a crisis of self-control. (3) To explain the relevance of Epictetus' Stoic teachings in overcoming digital technology addiction.

The method used in this study is descriptive-qualitative with a literature review approach. Data were obtained from various sources such as books, scientific journals, and relevant articles, and were then analyzed philosophically and conceptually.

Research findings indicate that the core of self-control in Epictetus's philosophy lies in the principle of the dichotomy of control that is, the ability to clearly distinguish between what is within an individual's power and what is beyond it. Digital addiction is understood as an individual's failure to control internal impulses, resulting in a loss of autonomy in action. In this context, Stoicism offers an ethical-practical approach through the discipline of the will, the restraint of desires, and the practice of reflective awareness to restore inner freedom.

Thus, addressing digital technology addiction requires not only technical approaches but also a transformation of thought patterns and inner attitudes. The Stoic philosophy of Epictetus makes a significant contribution as a reflective framework for confronting the challenges of contemporary digital life.

Keywords: Stoicism, Epictetus, self-control, digital technology addiction, dichotomy of control.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENERIMAAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.4 Metode Penulisan	5
1.5 Literatur <i>Review</i>	6
1.6 Sistematika Penulisan	7
BAB II KERANGKA FILSAFAT STOIKISME:	
PENGENDALIAN DIRI DALAM PEMIKIRAN EPICTETUS	9
Pengantar.....	9
2.1 Sejarah dan Perkembangan Filsafat Stoikisme	9

2.1.1 Latar Belakang Historis	9
2.1.2 Fase Perkembangan Filsafat Stoikisme.....	11
2.1.2.1 Stoa Awal (Stoa Kuno/Yunani)	12
2.1.2.2 Stoa Tengah (Masa Helenistik).....	13
2.1.2.3 Stoa Akhir (Masa Romawi)	14
2.1.3 Ajaran Pokok Stoikisme	15
2.2 Biografi dan Pemikiran Epictetus	17
2.2.1 Latar Belakang Kehidupan	17
2.2.2 Karakteristik Pemikiran Epictetus	19
2.2.2.1 Praktis: Filsafat sebagai Latihan Hidup.....	19
2.2.2.2 Kebajikan sebagai Tujuan Moral Tertinggi.....	20
2.2.2.3 Dimensi Eksistensial: Menghadapi Penderitaan dan Kematian.....	20
2.2.2.4 Kesatuan antara Pikiran, Perkataan, dan Perbuatan	21
2.2.3 Karya Epictetus	22
2.2.3.1 <i>Discoursus</i>	22
2.2.3.2 <i>Enchiridion/Manual</i>	22
2.3 Konsep Pengendalian Diri Menurut Epictetus	23
2.3.1 <i>Prohairesis</i> : Kehendak Bebas dan Penilaian Moral.....	23
2.3.2 Dikotomi Kendali: Internal vs Eksternal.....	25
2.3.3 Kebebasan Batin dan Latihan diri.....	28

2.3.4 Emosi dan Ketenangan Jiwa (<i>Apatheia</i>)	30
Kesimpulan	31
BAB III KECANDUAN DIGITAL SEBAGAI KRISIS	
PENGENDALIAN DIRI.....	32
Pengantar	32
3.1 Perkembangan Teknologi Digital dalam Kehidupan Kontemporer	33
3.1.1 Transformasi Digital dan Perubahan Struktur Kehidupan Manusia	33
3.1.2 Budaya Konektivitas dan Ekonomi Perhatian	34
3.1.3 Ambivalensi Teknologi Digital.....	35
3.2 Fenomena Kecanduan Teknologi Digital	37
3.2.1 Definisi dan Karakteristik Kecanduan Teknologi Digital	38
3.2.2 Bentuk-bentuk Kecanduan Digital	41
3.2.3 Dampak Kecanduan Teknologi Digital terhadap Kehidupan Manusia.....	43
3.2.4 Kecanduan Teknologi Digital sebagai Krisis Pengendalian Diri	46
3.2.4.1 Pengendalian Diri dalam Konteks Manusia Modern	46
3.2.4.2 Mekanisme Kehilangan Kendali	46
3.2.4.3 Krisis Otonomi Moral dan Kebebasan Batin.....	47
3.2.5 Analisis Filosofis terhadap Krisis Pengendalian Diri	48
3.2.5.1 Perspektif Etika Kebajikan (<i>Virtue Ethics</i>).....	48

3.2.5.2 Perspektif Eksistensial dan Antropologis	49
3.2.5.3 Tinjauan Pra-Stoik: Kebutuhan akan Fondasi Moral Reflektif	50
Kesimpulan	51
 BAB IV ANALISIS RELEVANSI FILSAFAT STOIKISME	
 EPICTETUS DALAM MENGATASI KECANDUAN	
TEKNOLOGI DIGITAL.....	53
Pengantar	53
4.1 Kecanduan Digital dalam Perspektif Stoikisme.....	54
4.2 Relevansi Prinsip-Prinsip Stoik Epictetus.....	55
4.2.1 Pemisahan Hal Dalam vs Luar Kendali sebagai Dasar Pembebasan Diri.....	55
4.2.2 <i>Apatheia</i> : Ketenangan dalam Dunia Digital yang Bising.....	56
4.2.3 Kebebasan Batin di Tengah Godaan Teknologi dan Budaya Instan.....	58
4.2.4 Disiplin Persepsi Sebagai Penguatan <i>Prohairesis</i>	60
4.3 Aktualisasi Latihan Stoik dalam Era Digital	62
4.3.1 Refleksi Harian	62
4.3.2 <i>Premeditatio Malorum Digital</i> : Mengantisipasi Dampak Negatif Teknologi	63
4.3.3 <i>Voluntary Discomfort</i> : Puasa Digital sebagai Latihan Batin.....	65
4.3.4 <i>Negative Visualization</i> : Membayangkan Kehidupan Tanpa Teknologi sebagai Bentuk Pembebasan.....	66

4.3.5 Disiplin Kehendak: Mengatur Respons, Bukan Sekadar Reaktif	67
4.3.6 Implikasi Pendidikan Karakter Digital.....	68
4.4 Catatan Kritis.....	69
Kesimpulan	71
BAB V PENUTUP	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	75
5.2.1 Bagi Individu.....	75
2.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77