

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.