

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya perkembangan zaman berjalan beriringan dengan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi ini pun hadir sebagai jawaban atas keresahan manusia dalam menghadapi situasi yang problematis di dalam kehidupannya. Artinya ia menciptakan dan mengembangkan teknologi dengan tujuan untuk mempermudah apa yang sebelumnya sulit untuk dilakukan atau singkatnya ia menghadirkan teknologi guna menopang kehidupannya. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling signifikan pada era modern ialah teknologi digital. Teknologi digital merupakan teknologi yang memanfaatkan perangkat elektronik seperti komputer, *smartphone*, dan jaringan internet untuk mengolah, menyimpan, dan mentransmisikan data secara digital. Di abad ke 21 teknologi digital telah menjamah hampir semua aspek kehidupan manusia, mulai dari bidang komunikasi, pendidikan, ekonomi, hingga hiburan.

Beragam perangkat dan platform digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, serta layanan berbasis internet telah memberikan kemudahan yang luar biasa. Melalui teknologi digital, manusia dapat berkomunikasi tanpa batas ruang dan waktu, mengakses informasi secara instan, serta memenuhi berbagai kebutuhan hidup secara cepat dan efisien. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia modern. Namun demikian, di balik berbagai kemudahan tersebut, teknologi digital juga membawa dampak negatif yang tidak dapat diabaikan. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah perubahan pola perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Banyak individu yang secara tidak sadar lebih memilih berinteraksi dengan perangkat digital dibandingkan dengan lingkungan sosial yang *real*.¹

¹ F. Budi Hardiman, *Aku Klik Maka Aku Ada: Manusia dalam Revolusi Digital* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), hlm. 19.

Fenomena ini dapat diamati dalam berbagai situasi kehidupan. Misalnya, ketika seseorang berada di ruang publik seperti *halte* atau ruang tunggu, ia lebih cenderung berfokus pada layar ponselnya daripada berinteraksi dengan orang lain. Kebiasaan serupa juga terjadi dalam kehidupan pribadi, seperti seseorang yang baru bangun tidur dan secara refleks langsung memeriksa ponsel sebelum melakukan aktivitas lainnya. Kebiasaan yang dilakukan berulang ini pada akhirnya berevolusi membentuk pola perilaku yang sulit dikendalikan dan berpotensi berkembang menjadi ketergantungan. Dalam perspektif psikologi modern, kondisi tersebut dikenal sebagai *nomophobia*, yaitu keadaan di mana individu merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses ponsel atau jaringan internet.² Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan relasi antara manusia dan teknologi, dari yang sebelumnya bersifat instrumental menjadi semakin dominatif. Teknologi tidak lagi sekadar alat bantu, melainkan memengaruhi bahkan mengarahkan perilaku manusia. Pada titik ini manusia dapat kehilangan nilai mereka sepenuhnya. Ia akan berharga secara kolektif, tetapi kehilangan otoritas individual.³

Selain itu, tingginya intensitas pengguna internet semakin memperkuat indikasi tersebut. Menurut *we are social*,⁴ rata-rata waktu yang dihabiskan oleh masyarakat global untuk berselancar di internet ialah 6 jam 40 menit per hari. Untuk konteks Indonesia, pengguna teknologi digital dapat menghabiskan waktunya rata-rata 7 jam 38 menit per hari.⁵ Durasi penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa manusia modern tidak hanya menggunakan teknologi, tetapi juga berpotensi kehilangan kendali atas intensitas dan pola penggunaannya. Akibatnya, teknologi yang pada awalnya diciptakan untuk membantu manusia justru berbalik menjadi faktor yang mengendalikan manusia. Individu menjadi sulit untuk melepaskan

² Achmad Fathoni, "Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2021), hlm. 19-22.

³ Yuval Noah Harari, *Homo Deus: Masa Depan Umat Manusia*, penerj. Yanto Musthofa (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2015), hlm. 399.

⁴ *We Are Social* adalah agensi kreatif global yang berspesialisasi dalam pemasaran media sosial, dengan fokus memahami perilaku manusia dan budaya daring. Mereka terkenal karena merilis laporan tren digital tahunan (bersama Hootsuite) yang memantau pengguna internet, media sosial, dan perangkat seluler di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

⁵ *We are social*, "Digital 2024: 5 miliar pengguna media sosial", 31 Januari 2024, <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>, diakses pada 25 Februari 2025.

perangkat digital, terdorong untuk terus mengonsumsi informasi, serta cenderung mengabaikan interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks ini, kecanduan teknologi digital tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan eksternal, tetapi juga persoalan internal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dirinya sendiri.

Dapat ditegaskan bahwa kecanduan teknologi digital pada dasarnya merupakan krisis pengendalian diri. Individu mengalami kesulitan dalam membatasi keinginan, mengendalikan dorongan, serta menentukan batasan yang rasional dalam penggunaan teknologi. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka berpotensi membentuk individu yang bergantung pada teknologi dan kehilangan otonomi dalam berpikir serta bertindak. Berangkat dari persoalan tersebut, diperlukan suatu pendekatan yang bukan hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek fundamental manusia, yaitu cara berpikir dan sikap batin. Salah satu pendekatan yang relevan ialah filsafat Stoikisme, yang berkembang sejak zaman Yunani Kuno. Filsafat ini pertama kali diperkenalkan oleh Zeno dari Citium dan kemudian dikembangkan oleh tokoh-tokoh Stoik lainnya.

Stoikisme tidak hanya berfokus pada kajian teoretis, tetapi juga menawarkan panduan praktis dalam menjalani kehidupan yang baik.⁶ Filsafat ini menekankan pentingnya hidup selaras dengan akal budi serta kemampuan individu dalam mengendalikan diri terhadap berbagai pengaruh eksternal. Salah satu ajaran utama dalam filsafat Stoikisme adalah dikotomi kendali, yaitu pembedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendalinya. Salah satu tokoh Stoikisme yang menekankan ajaran tersebut secara mendalam ialah Epictetus. Ia mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh faktor eksternal, melainkan oleh kemampuan individu dalam mengelolah pikiran, keinginan, dan respons terhadap berbagai situasi. Menurut Epictetus, manusia seharusnya memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada

⁶ A Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), hlm. 1.

dalam kendalinya, seperti sikap, penilaian, dan tindakan, serta menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendalinya.⁷

Selain itu Epictetus juga menekankan pentingnya membatasi keinginan, menghindari dorongan yang berlebihan, serta mengembangkan kekuatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁸ Ajaran-ajaran ini menjadi sangat relevan dalam konteks kecanduan digital, di mana individu terus-menerus dihadapkan pada stimulus yang mendorong penggunaan teknologi secara berlebihan. Dalam konteks ini, penggunaan teknologi digital pada dasarnya berada dalam ranah kendali individu. Namun, ketidakmampuan dalam mengendalikan keinginan dan dorongan internal menyebabkan individu kehilangan kendali tersebut. Oleh karena itu, pendekatan Stoikisme, khususnya pemikiran Epictetus, dapat dipandang sebagai landasan konseptual yang relevan dalam membangun kembali kemampuan pengendalian diri.

Kecanduan teknologi digital tidak hanya memerlukan solusi teknis, seperti pembatasan penggunaan perangkat, tetapi juga memerlukan transformasi cara berpikir dan sikap batin individu. Stoikisme menawarkan pendekatan tersebut melalui penekanan pada rasionalitas, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai pengaruh eksternal. Meskipun berbagai kajian telah membahas kecanduan teknologi digital dari perspektif psikologi dan sosiologi, kajian yang mengaitkan dengan filsafat Stoikisme, khususnya pemikiran Epictetus, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna menambah perspektif alternatif dalam memahami dan mengatasi fenomena kecanduan teknologi digital. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan karya ilmiah ini dengan judul: ***Pengendalian Diri: Analisis Filsafat Stoikisme Epictetus dan Relevansinya dalam Mengatasi Kecanduan Teknologi Digital.***

⁷ Epictetus, *Manual*, penerj. Dian Dwi Jayanto (Yogyakarta: Pojok Wawancara Utama, 2023), hlm. 15-17.

⁸ *Ibid.*, hlm. 18.

1.2 Rumusan Masalah

Berpijak pada latar belakang di atas, persoalan utama yang hendak dikaji dalam karya ilmiah ini adalah bagaimana relevansi filsafat Stoikisme Epictetus untuk mengatasi kecanduan teknologi digital. Masalah utama ini akan dijabarkan melalui beberapa pertanyaan penuntun yakni: *pertama*, bagaimana konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme Epictetus. *Kedua*, bagaimana fenomena kecanduan digital dapat dipahami sebagai krisis pengendalian diri. *Ketiga*, bagaimana konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme Epictetus bisa dipakai sebagai landasan untuk mengatasi kecanduan teknologi digital.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan khusus

Karya ilmiah ini memiliki tiga (3) tujuan khusus, *pertama*, untuk menganalisis konsep pengendalian diri dalam filsafat Stoikisme Epictetus. *Kedua*, untuk mengkaji kecanduan teknologi digital sebagai krisis pengendalian diri. *Ketiga*, untuk menjelaskan relevansi ajaran Stoikisme Epictetus dalam mengatasi kecanduan teknologi digital.

1.3.2 Tujuan Umum

Tulisan ini dibuat untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar starta satu (S1) pada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero.

1.4 Metode Penulisan

Dalam proses penulisan karya ilmiah ini, secara umum penulis menggunakan metode deskriptif-kualitatif. Proses penulisan dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai literatur, seperti buku, jurnal, dan manuskrip di perpustakaan yang relevan dengan tema penelitian. Selain itu sumber kepustakaan juga dilengkapi dengan bahan lain, seperti artikel dan basis data daring yang berkaitan dengan tema yang digumuli penulis.

1.5 Literatur Review

Fenomena kecanduan teknologi digital telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam berbagai kajian ilmiah. Perkembangan teknologi yang semakin pesat tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga memunculkan persoalan serius terkait pengendalian diri, kesehatan mental, serta perilaku sosial individu. Penelitian yang dilakukan oleh Kanisius Rade (2023) menyoroti secara khusus kecanduan *game online* di kalangan remaja. Dalam kajiannya, ditemukan bahwa kecanduan *game online* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan remaja, baik secara psikologis maupun sosial. Dampak tersebut meliputi perilaku agresif, gangguan mental, insomnia, hingga kecenderungan melakukan tindakan menyimpang seperti bolos sekolah dan pencurian. Ia juga menegaskan bahwa kecanduan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, dan masyarakat. Sebagai solusi, ia menawarkan pendekatan konseling realitas yang berfokus pada tanggung jawab individu dalam mengontrol perilaku dan membuat pilihan yang rasional.⁹

Sejalan dengan itu, Stefanus Candra Lawang (2023) memperluas pembahasan dengan melihat kecanduan internet secara lebih umum pada remaja. Ia mengidentifikasi bahwa kecanduan internet tidak hanya terbatas pada *game online*, tetapi juga mencakup penggunaan media sosial dan budaya digital lainnya. Faktor penyebab kecanduan dibagi menjadi faktor internal, seperti rendahnya kontrol diri, dan faktor eksternal, seperti kurangnya perhatian keluarga dan lingkungan sosial. Dampak yang ditimbulkan antara lain gangguan psikologis, depresi, kecemasan sosial, dan meningkatnya sikap individualistik. Untuk mengatasi hal ini, ia menawarkan konsep revitalisasi literasi, yang mencakup literasi keluarga, sekolah, kesehatan, media, dan literasi kritis. Pendekatan ini menekankan pentingnya membangun pola pikir yang reflektif dan evaluatif dalam menghadapi arus informasi digital.¹⁰

⁹ Penelitian ini merupakan Skripsi dari Kanisius Rade di Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Maumere pada tahun 2023.

¹⁰ Penelitian ini merupakan skripsi dari Stefanus Candra Lawang di Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Maumere pada tahun 2023.

Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecanduan digital dipahami terutama dalam kerangka psikologis dan sosial, dengan penekanan pada faktor penyebab eksternal dan solusi berbasis intervensi praktis. Namun demikian, pendekatan tersebut masih cenderung melihat kecanduan sebagai masalah perilaku tanpa menggali secara mendalam dimensi filosofis yang mendasari krisis tersebut. Dalam konteks inilah penelitian ini mengambil posisi yang berbeda dengan menghadirkan perspektif filosofis, khususnya melalui pemikiran Stoikisme Epictetus.

Berbeda dari pendekatan sebelumnya, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa akar utama kecanduan teknologi digital terletak pada krisis pengendalian diri individu. Kecanduan tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal atau kurangnya literasi, melainkan oleh kegagalan individu dalam mengelolah dorongan, keinginan, dan penilaian rasionalnya.

Konsep kunci yang digunakan adalah dikotomi kendali dalam Stoikisme, yaitu kemampuan untuk membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu dan yang tidak. Dalam perspektif ini, kecanduan digital dipahami sebagai bentuk keterikatan berlebihan pada hal-hal eksternal yang sebenarnya berada di luar kendali individu. Ketidakmampuan untuk membatasi hasrat dan mengarahkan kehendak bebas secara rasional menyebabkan individu kehilangan otonomi diri dan terjerumus dalam ketergantungan. Lebih lanjut, Stoikisme menawarkan pendekatan etis-praktis melalui disiplin kehendak, pengendalian hasrat, serta latihan refleksi diri. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan mengatasi masalah, tetapi juga membentuk cara berpikir seseorang secara konsisten. Oleh karena itu, pengendalian diri bukan sekadar menahan diri, melainkan hasil dari kesadaran rasional yang kuat.

1.6 Sistematika Penulisan

Bab I merupakan bagian pendahuluan yang memuat fondasi awal penulisan. Dalam bab ini, penulis menguraikan secara komprehensif latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta metodologi yang digunakan. Selain itu, juga dijelaskan gambaran umum sistematika penulisan sebagai panduan pembaca dalam menelusuri alur penelitian.

Pada Bab II, pembahasan difokuskan pada kajian konseptual mengenai filsafat Stoikisme, dengan menyoroti pemikiran salah satu tokoh utamanya, Epictetus. Bab ini mengupas secara mendalam mengenai pandangan Epictetus terkait pengendalian diri, serta bagaimana nilai-nilai tersebut membentuk kerangka berpikir Stoik yang khas dan relevan hingga masa kini.

Bab III beralih pada realitas kontemporer dengan mengangkat topik tentang teknologi digital. Di dalamnya dibahas bagaimana teknologi digital berkembang, mengapa manusia cenderung kecanduan terhadapnya, serta implikasi psikologis dan sosial yang ditimbulkan dari kecanduan tersebut.

Bab IV, penulis menyajikan inti dari penelitian ini, yakni analisis kritis terhadap relevansi ajaran Stoikisme Epictetus dalam menghadapi kecanduan teknologi digital. Bab ini menjadi ruang eksploratif yang mengaitkan nilai-nilai filsafat klasik dengan tantangan modern, serta menelaah sejauh mana prinsip Stoik dapat diaktualisasikan sebagai solusi kontemporer.

Akhirnya, Bab V menjadi penutup yang merangkum keseluruhan pembahasan. Bab ini menyajikan kesimpulan utama dari penelitian serta saran-saran konstruktif yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian filsafat praktis maupun pendekatan terhadap permasalahan digital masa kini.