

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengendalian diri merupakan salah satu konsep sentral dalam Stoikisme yang diajarkan oleh Epictetus, seorang filsuf yang menekankan pentingnya hidup sesuai dengan nilai rasional dan etis. Menurut Epictetus, kebahagiaan dan ketenangan batin tidak tergantung pada hal-hal eksternal yang tidak dapat dikendalikan, tetapi pada kemampuan individu untuk mengelolah reaksi, emosi, dan dorongan terhadap situasi yang dihadapi. Konsep ini menekankan pemisahan tegas antara hal-hal berada dalam kendali dan hal-hal di luar kendali individu. Dengan memahami batasan ini, seseorang mampu menghadapi berbagai peristiwa hidup dengan sikap bijaksana, tidak terjebak pada frustrasi akibat hal-hal yang tidak dapat diubah, dan dapat fokus tindakan yang memang berada dalam kuasanya.

Dalam konteks stoikisme, pengendalian diri tidak hanya terbatas pada sikap menahan diri dari godaan atau keinginan sesaat. Lebih dari itu, pengendalian diri mencakup kemampuan untuk menilai situasi secara rasional, menyesuaikan perilaku dengan prinsip etis, dan memilih respons yang sesuai dengan nilai-nilai kebajikan. Individu yang dapat menerapkan pengendalian diri akan memiliki ketenangan batin, mengurangi konflik internal, dan mampu membangun interaksi sosial yang lebih harmonis. Penerapan prinsip ini bukan hanya relevan di era klasik, tetapi juga memiliki implikasi yang sangat penting dalam kehidupan modern, terutama di tengah perkembangan teknologi digital yang begitu pesat.

Fenomena kecanduan digital menjadi salah satu bukti nyata bahwa krisis pengendalian diri semakin meluas di masyarakat modern. Ketergantungan berlebihan terhadap teknologi digital memperlihatkan adanya ketidakseimbangan antara dorongan emosional dan rasionalitas, sehingga melemahkan kemampuan reflektif serta mengganggu otonomi moral individu. Praktik-praktik seperti *endless scrolling*, *compulsive checking*, dan *fear of missing out* (FOMO) menunjukkan bagaimana perhatian, waktu, dan orientasi tindakan manusia semakin dipengaruhi oleh rangsangan eksternal yang terus menerus hadir dalam ruang digital.

Dari sudut pandang etika kebajikan, fenomena tersebut dapat dipahami sebagai melemahnya *sophrosyne*, yaitu kebajikan yang menekankan keseimbangan antara akal dan keinginan. Ketika keseimbangan ini terganggu, individu cenderung terjebak dalam pola konsumsi digital yang bersifat kompulsif, sehingga menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan eksistensial. Fragmentasi perhatian, kelelahan mental, gangguan tidur, serta menurunnya kualitas relasi sosial merupakan sebagian dari konsekuensi yang muncul dari keterikatan berlebihan terhadap teknologi digital. Dalam situasi demikian, kebebasan yang dijanjikan teknologi berpotensi berubah menjadi bentuk keterikatan baru yang menggerus otonomi batin manusia.

Dalam perspektif filsafat Stoik Epictetus, kecanduan teknologi digital dapat dipahami sebagai bentuk “perbudakan batin” modern, yaitu keadaan ketika *prohairesis* atau kehendak bebas yang seharusnya menjadi pusat penilaian moral tidak lagi memerintah, melainkan diperintah oleh impuls dan rangsangan eksternal. Oleh karena itu, solusi terhadap kecanduan digital tidak dapat direduksi pada pembatasan teknis semata, tetapi harus berakar pada pemulihan kesadaran moral serta latihan batin yang berkelanjutan. Prinsip dikotomi kendali yang diajarkan oleh Epictetus memberikan kerangka reflektif yang memungkinkan individu menyadari kembali batas-batas kendalinya, sehingga mampu merespon dunia digital secara lebih bijaksana.

Melalui berbagai praktik latihan Stoik, seperti refleksi diri, disiplin persepsi, *premeditatio malorum* (perenungan atas hal-hal buruk), dan *voluntary discomfort* (ketidaknyamanan yang disengaja), individu dapat melatih kembali kapasitas pengendalian diri serta memperkuat otonomi moralnya. Latihan-latihan tersebut bukan dimaksudkan sebagai bentuk penolakan terhadap teknologi, melainkan sebagai cara untuk memastikan bahwa manusia tetap menjadi subjek yang sadar dan reflektif dalam menggunakan teknologi. Dengan demikian, teknologi tidak menjadi kekuatan yang mendominasi kehidupan manusia, melainkan sarana yang dapat digunakan secara bijaksana sesuai dengan tujuan hidup yang rasional dan bermakna.

Meskipun demikian, Stoikisme tidak dapat diposisikan sebagai jawaban tunggal terhadap kompleksitas fenomena kecanduan digital yang juga dipengaruhi oleh faktor struktural, psikologis, serta dinamika ekonomi dalam ekosistem teknologi modern. Kontribusi utama Stoikisme terletak pada dimensi etis dan reflektifnya, yaitu dengan menegaskan kembali pentingnya pengendalian diri, kesadaran atas batas kendali, serta tanggung jawab individu dalam mengarahkan kehidupannya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa upaya mengatasi kecanduan digital pada dasarnya merupakan upaya untuk memulihkan kebebasan batin manusia. Ketika *prohairesis* tetap menjadi pusat pengambilan keputusan moral, teknologi dapat berfungsi sebagai alat yang memperluas kapasitas manusia. Sebaliknya, ketika impuls dan rangsangan eksternal yang mengambil peran tersebut, kemajuan teknologi justru berpotensi memperdalam keterasingan eksistensial. Oleh karena itu, relevansi filsafat Stoikisme dalam konteks digital tidak hanya terletak pada teknik pengendalian diri yang ditawarkan, tetapi juga pada kemampuannya mengingatkan kembali bahwa kebebasan sejati manusia berakar pada kemampuan untuk menilai secara jernih, memilih secara sadar, dan menguasai dirinya sendiri.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Individu

Individu perlu mengembangkan pengendalian diri sebagai fondasi etis dalam menghadapi dinamika teknologi digital. Praktik Stoik seperti refleksi diri (*self reflection*) dan disiplin persepsi (*discipline of perception*), dapat menjadi alat efektif untuk menumbuhkan kesadaran akan dorongan, impuls, dan kebiasaan yang muncul akibat rangsangan eksternal. Refleksi diri memungkinkan seseorang menilai pengalaman sehari-hari secara kritis, mengenali pola perilaku yang mengarah pada kecanduan digital, serta membedakan hal-hal yang berada dalam kendali dan yang tidak. Sementara disiplin persepsi menuntun individu untuk menanggapi rangsangan eksternal dengan bijaksana, bukan secara otomatis atau reaktif. Lebih jauh, pengendalian diri tidak dimaksudkan sebagai bentuk penolakan terhadap teknologi, melainkan sebagai upaya agar individu tetap menjadi subjek

yang aktif dan reflektif dalam penggunaan alat digital. Dengan demikian, manusia tetap mempertahankan otonomi moral, mampu menilai dan memilih tindakan secara sadar, serta mengarahkan teknologi sebagai sarana yang mendukung tujuan hidup rasional dan bermakna.

5.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter digital generasi masa kini melalui pendidikan etis digital. Pendekatan ini tidak hanya menekankan kemampuan teknis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran moral, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam penggunaan teknologi. Kurikulum dan kegiatan pembelajaran perlu dirancang untuk menghadirkan konteks reflektif, di mana siswa diajak untuk mengevaluasi konsekuensi tindakan digital mereka terhadap diri sendiri, orang lain, atau masyarakat luas. Selain itu, pendidikan etis digital sebaiknya mengintegrasikan nilai-nilai Stoik, seperti penguasaan diri, kesadaran akan batas kendali, dan tanggung jawab personal. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar bagaimana mengoperasikan teknologi, tetapi juga memahami implikasi etis dari penggunaan alat digital, mampu mengelola dorongan implusif, serta membangun kebiasaan yang memperkuat kebajikan dan kesejahteraan batin. Pendidikan semacam ini penting untuk mencegah kecanduan teknologi digital, sekaligus menyiapkan individu yang mampu menghadapi kompleksitas kehidupan modern dengan kearifan reflektif.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Ardhana, Valian Yoga Pudya dkk. *Strategi dan Teknologi Media Sosial*. Sumedang: Mega Press Nusantara, 2025.
- Emeraldien, Fikry Zahria dkk, *Binge-scrolling dan Gen Z: Ketergantungan Tik-tok dalam Perspektif Komunikasi dan Psikologi Pengguna Media*. Cirebon: Greenbook Publishing Indonesia, 2025.
- Epictetus. *Manual*, penerj. Dian Dwi Jayanto. Yogyakarta: Pojok Wawancara Utama, 2023.
- , *Diskursus*, penerj. Era Ari Astanto. Yogyakarta: Basabasi, 2024.
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford: Blackwell Publishing, 1995.
- Haidt, Jonathan. *Generasi Cemas*, penerj. Ilham Santoso. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2025.
- Harari, Yuval Noah. *Homo Deus: Masa Depan Umat Manusia*, penerj. Yanto Musthofa. Jakarta: Pustaka Alvabet, 2015.
- , *Nekrus: Riwayat Jejaring Informasi, dari Zaman Batu ke Akal Imitasi*, penerj. Damaring Tyas Wulandari Palar. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2025.
- Hardiman, F. Budi. *Aku Klik Maka Aku Ada: Manusia dalam Revolusi Digital*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.
- Holiday, Ryan dan Stephen Hanselman, *Setiap Hari Stoic: 366 Renungan untuk Menjalani Kehidupan*, penerj. Rani Rachmahani Moediarta. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- Irvine, William B. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. New York: Oxford University Press, 2009.
- Kinara, Adora. *The Art of Stoicism*. Klaten: Jendela Penerbit, 2023.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019.
- Razali, Geofakta. *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2023.

- Rowe, Christopher dkk. *Sejarah Pemikiran Politik Yunani dan Romawi*, penerj. Aris Ananda, Setyo Hermanto, Tri Wibowo Budi Santoso. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.
- Sellers, John. *Stoicism*. Durham: Acumen Publishing Ltd, 2006.
- Sudiboyo, Agus. *Jagat Digital: Pembebasan atau Penguasaan*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2019.
- Sulianta, Feri. *Ego dan Media Sosial*. E-book: 2025. https://www.academia.edu/129688209/Ego_dan_Media_Sosia, diakses pada 22 Februari 2026.
- Suseno, Frans Magnis. *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius, 2017.
- Wibawa, Nadi Asmara. “Mencari Kebahagiaan Sejati Melalui Pandangan Stoikisme Marcus Aurelius”, dalam *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Sebagai Homo Complexus*. Solok: PT Mafi Media Literasi Indonesia, 2023.
- Wibowo, A. Setyo. “Pengantar: Bahagia Ala Stoa,” dalam Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas, 2019.
- , *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.

JURNAL

- Aldhini, Redo dan Didin Syarifuddin, “Makna Kecanduan Game Online: Studi Sosiologis tentang Perilaku dan Kesehatan Mental Remaja”, *Journal of Marginal Sosial Research*, 2:2, November 2025-April 2026. <https://ejournal.arenasosial.web.id/index.php/jomasore>.
- Azzahra, Adelina, Imam Darmawan, Ismi Karlina. “Analisis Dampak Kecanduan Gadget Sebagai Pemicu Pembentukan Kepribadian Anti Sosial”. *Jurnal Media Akademika (JMA)* 3:6, PT. Media Akademika Publisher, 2025.
- E, Maandagleana Nathaya dkk. “Konsep Hukum Alam dalam Pemikiran Stoa: Menelusuri Pengaruh Pemikiran Stoa pada Perkembangan Konsep Hak Asasi Manusia”, *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 3:1, Juni 2025.

- Febiola, Marsanda Dwi, Eko April Ariyanto, Rr Amanda Pasca Rini. “Peran *digital lifestyle* dan *social network* terhadap risiko *nomophobia* pada gen Z”, *Sukma: Jurnal Penelitian psikologi*, 6:1, Juni 2025.
- Firdaus M. Yunus “Kebebasan Dalam Filsafat Eksistensialisme Jean Paul Sartre” *Jurnal Al- Ulum*, 11:2, Desember 2011.
- Harahap, Nada Hanifah dkk. “Analisis Isi Pesan Komunikasi Interpersonal dalam Percakapan Digital Melalui Aplikasi *WhatsApp* Sebagai Bentuk Interaksi Sosial Modern”, *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2:1, 2025.
- Mulyana, Anggraeni dkk. “Logika dalam Stoik”, *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1:2, April 2024.
- Nisa, Fadillatul dan Wahidah Fitriani. “Digital Minimalism: Paradigma Baru Pencegahan Adiksi Internet pada Generasi Z”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15:3, Desember, 2024.
- Nurnajmuddin Sya'bani, Zanzibar dkk. “Etika dalam Stoik” *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1:2, Maret 2024.
- Ramadani, Annisa Tri. “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan” *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Volume 24, 2023.
- Scalenghe, Franco. “The Dramatic Difference between Epictetus and other Stoics in the Frequency of Use of the Terms Hegemonic and Proairesis”, *Athens Journal of Humanities and Arts*, 5:3, July, 2018.
- Waton, Fidelis Regi. “Filsafat Sebagai Cara Hidup” *Jurnal Ledalero*, 18:1, Juni 2019.
- Woka, Agustino Basten Mbake dkk. “Scroll, Like, Repeat: Analisis Kritis Komunikasi Orang Muda dalam Budaya Digital Kontemporer”, *Jurnal Prosiding Filsafat Teologi*, 35:34, 2025.

SKRIPSI

- Fathoni, Achmad. “Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja”. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

- Lawang, Stefanus Candra. “Revitalisasi Literasi sebagai Upaya untuk Mengatasi Kecanduan Internet pada Remaja”. *Skripsi*, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2023.
- Rade, Kanisius. “Menangani Persoalan Kecanduan *Game Online* di Kalangan Remaja Menggunakan Pendekatan Konseling Realitas”. *Skripsi*, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2023.

INTERNET

- Cholandha, Yoga. “Candu Video Pendek Bikin Otak Salah Ambil Keputusan” dalam *Kompasiana*, 27 Juli 2025, <https://tirto.id/candu-video-pendek-bikin-otak-salah-ambil-keputusan-heMf>, diakses pada 23 Februari 2026.
- Daito, Apollo. “Apa itu *Sophrosyne*”, dalam *Kompasiana*, 3 Desember 2023, <https://www.kompasiana.com/balawadayu/656c5988f6936f7e67778b84/apa-itu-sophrosyne-2>, diakses pada 16 Februari 2026.
- Kurniawan, Wawan. “Terlempar dalam Kosmos”, dalam *Kalam*, 23 Maret 2025, <https://kalamsastra.id/dwimingguan-26/terlempar-dalam-kosmos>, diakses pada 19 Februari 2026.
- Mark. “Stoicism and Socrates: The Philosophical Connection”, dalam *Stoicism University*, <https://stoicismu.com/stoicism-and-socrates/#>, diakses pada 23 Februari 2026.
- Mauludi, Sahrul. “Dilema Era Digital: Dahsyatnya Internet Membentuk Pikiran dan Perilaku Manusia”, dalam *DAAR EL-QOLAM 3*, 16 Oktober 2024, <https://www.daarelqolam3.sch.id/dilema-era-digital-dahsyatnya-internet-membentuk-pikiran-dan-perilaku-manusia/>, diakses pada 13 Februari 2026.
- Purwanto, Antonius. “Mengenal Stoikisme: Sejarah, Ajaran, dan Penerapannya dalam Hidup Sehari-hari” dalam *Kompaspedia*, Senin 1 Agustus 2022, https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/mengenal-stoikisme-sejarah-ajaran-dan-penerapannya-dalam-hidup-sehari-hari?track_source=kompaspedia-paywall, diakses pada 18 September 2025.
- Ratna, Agung. “Kapitalisme Digital, Mesin Perusak Mental Generasi”, dalam *Wacana Edukasi*, 16 Desember 2025, <https://www.wacana->

edukasi.com/kapitalisme-digital-mesin-perusak-mental-generasi/, diakses pada 11 Februari 2026.

Saifullah, Reynaldi. “Peran Antropologi Digital untuk Memahami Fenomena Sosial dan Budaya dalam Dunia Digital”, dalam *Medium*, 6 Juni 2023, https://medium.com/@Reynaldi_Saifullah/peran-antropologi-digital-untuk-memahami-fenomena-sosial-dan-budaya-dalam-dunia-digital-202d57692935, diakses pada 19 Februari 2026.

Sari, Rita Puspita. “Algoritma Media Sosial dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental”, dalam *Digital Citizenship Indonesia*, 8 Agustus 2025, <https://digitalcitizenship.id/pengetahuan-dasar/dampak-algoritma-medsos>, diakses pada 14 Februari 2026.

Voncken, Benny. “How to Practice Stoic Voluntary Discomfort”, dalam *Via Stoica*, <https://viastoica.com/how-to-practice-stoic-voluntary-discomfort/>, diakses pada 4 Maret 2026.

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.

Weaver, Tobias. “Sejarah Singkat Stoicisme” dalam *Orion Philosophy*, 26 Maret 2024, <https://orionphilosophy.com/a-brief-history-of-stoicism/>, diakses pada 18 September 2025.

Zahra, Amanda. “Tersambung tapi Terasing”, dalam *detiknews*, 11 Oktober 2024, <https://news.detik.com/kolom/d-7583281/tersambung-tapi-terasing>, diakses pada 11 November 2025.