

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era digital yang ditandai dengan aliran informasi dengan cepat dan sering kali tidak terverifikasi, sudah banyak orang mengalami tekanan kecemasan secara emosional yang signifikan. Berita palsu, komentar negatif, menimbulkan ketidakpuasan diri, dan munculnya konflik dari interaksi daring yang dapat memicu perasaan cemas, marah, dan frustrasi. Dalam konteks ini, pemikiran Stoikisme, yang berasal dari tradisi filsafat Yunani kuno, menawarkan perspektif yang berharga untuk menghadapi tantangan-tantangan ini. Salah satu *platform* digital yang menjadi bagian dari kehidupan modern adalah media sosial, karena dapat menjadi suatu bentuk interaksi sosial antara individu dengan individu lainnya untuk berbagi dan bertukar informasi.¹

Modernisasi adalah bentuk adanya sosial perbuatan dalam masyarakat, yang bergerak dari masyarakat tradisional menuju masyarakat yang lebih maju, mengikuti perkembangan masyarakat lain yang dianggap lebih maju. Oleh karena itu, masyarakat selalu mengalami perubahan, dan perubahan yang terjadi dalam suatu masyarakat adalah hal yang alami dan tak terhindarkan, meskipun perubahan dalam satu masyarakat akan berbeda dengan perubahan di masyarakat lain. Hal yang sama berlaku untuk proses modernisasi.

Modernisasi di satu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat lainnya, baik dalam proses maupun penerimaannya, tergantung pada kebutuhan dan keinginan masyarakat tersebut. Perubahan yang dihasilkan dari proses modernisasi akan membelenggu masyarakat pada budaya konsumerisme, hedonisme, dan sebagainya.

Dalam penggunaan sosial media selalu memiliki dampak yang berbeda-beda seperti, dampak positif dan negatif. Salah satu dampak positif pada media sosial adalah dapat memperluas jaringan sosial serta dapat menjadi ruang untuk

¹ Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, dan Yulianti, "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring", Jurnal Riset Agama, Vol.2 No.1 (April 2022), h. 169.

individu mengekspresikan diri dan menampilkan kreativitas mereka. Adapun dampak negatif seperti kecanduan untuk selalu membuka gawai dan keinginan untuk mengunggah foto diri yang terbaik agar mendapatkan dapat banyak pujian dan *like*, sehingga membuat mereka semakin marak bersewafoto. Tekanan untuk menampilkan hal terbaik dari diri mereka bisa membuat penggunaannya menjadi cemas, ditambah mereka sering melihat profil teman atau selebritis yang mereka ikuti jejaringnya di media sosial.²

Istilah "masa remaja" berasal dari kata "*adolescence*," yang merujuk pada proses pertumbuhan menuju kedewasaan dalam aspek mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja ditandai dengan kemajuan individu yang pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selama periode ini, terjadi banyak transformasi, baik fisik maupun spiritual, sejalan dengan tanggung jawab perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja. Masa remaja merupakan tahap penting dalam siklus kehidupan manusia, yang berfungsi sebagai jembatan antara transisi menuju kedewasaan.

Perjalanan masa remaja dibagi menjadi tiga fase yang berkaitan. Fase awal, terjadi saat usia 12-14 tahun ditandai dengan mulai terjadinya perubahan fisik yang signifikan, memasuki fase remaja tengah 15-17 tahun, seorang remaja menghadapi periode yang lebih kompleks seperti munculnya konflik internal maupun eksternal, memasuki fase remaja akhir 18-21 tahun, seorang remaja mulai mencapai kematangan yang lebih dalam pemikiran dan emosi.³

Masa remaja adalah periode yang sangat rentan bagi individu untuk dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang terdekat mereka. Perspektif, pola pikir, dan keputusan mereka sering kali dibentuk oleh faktor eksternal. Periode ini juga dikenal sebagai fase tidak stabil karena ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam membuat keputusan yang tepat. Oleh karena itu, remaja rentan terhadap stres ketika menghadapi tantangan yang mereka anggap terlalu berat. Stres

² Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, dan Yulianti, "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring", Jurnal Riset Agama, Vol.2 No.1 (April 2022), h. 170.

³ Putu Intan Daryaswanti. "Kesehatan Mental Pada remaja" Indonesia: PT Sonpedia Publishing Indonesia. 2024, hlm 1-2.

yang berlebihan dapat memicu depresi dan bahkan menyebabkan bunuh diri jika seseorang merasa tidak ada solusi untuk sebuah masalah mereka. Kerentanan tinggi terhadap bunuh diri pada masa remaja disebabkan oleh ketidakmatangan emosional dan pola pikir yang belum matang.

Kesejahteraan mental (mental well-being) remaja menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir, khususnya setelah pandemi COVID-19 membawa tantangan psikososial yang signifikan bagi generasi muda di berbagai belahan dunia. Di Indonesia, survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat kecemasan, stres, dan depresi ringan hingga sedang yang mengkhawatirkan. Data tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental remaja telah menjadi isu krusial yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, baik pemerintah, lembaga pendidikan, maupun masyarakat umum. Di satu sisi lain, ketersediaan layanan psikologis profesional di Indonesia masih terbatas dan tidak merata, terutama di daerah-daerah non-metropolitan. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental juga masih tinggi, menyebabkan banyak remaja enggan mencari pertolongan ketika menghadapi tekanan emosional.

Kondisi ini sangat memperburuk potensi krisis kesejahteraan mental di kalangan remaja, termasuk di Kota Bandung. Meskipun data spesifik tentang kesejahteraan mental remaja di Kota Bandung mungkin belum tersedia secara komprehensif, tren nasional menunjukkan urgensi yang sama. Idealnya, remaja memiliki kapasitas adaptif untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan rasional. Kesejahteraan mental yang baik memungkinkan individu menjaga stabilitas emosi, berpikir positif, dan mempertahankan hubungan sosial yang konstruktif. Selain itu, kesejahteraan mental juga menjadi dasar bagi perkembangan spiritual dan intelektual remaja yang berkelanjutan. Dalam konteks pembangunan manusia, mental well-being merupakan prasyarat penting bagi produktivitas dan kontribusi sosial. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan mental remaja harus dilihat sebagai investasi sosial jangka panjang. Kebutuhan ini menuntut pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual, termasuk integrasi antara dimensi psikologis, sosial, dan spiritual dalam pembinaan remaja.

Dalam konteks remaja Muslim, dimensi religiusitas memainkan peran penting sebagai psychological resource yang membantu individu mengatasi tekanan hidup. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa religiositas, dukungan sosial, dan self-efficacy berpengaruh positif terhadap subjective well-being remaja. Studi yang dipublikasikan dalam IAIM Numetrolampung Journal menemukan bahwa tingkat religiositas yang tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini karena ajaran agama Islam mengajarkan ketenangan batin, kesabaran, serta keyakinan terhadap takdir, yang semuanya berfungsi sebagai penopang psikologis. Dalam praktiknya, remaja Muslim yang aktif beribadah dan terlibat dalam kegiatan sosial keagamaan cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat. Dukungan sosial dari komunitas keagamaan seperti teman sebaya di masjid juga memberikan perasaan diterima dan dimiliki. Penelitian lain menunjukkan bahwa resilience dapat memediasi hubungan antara religiositas dan kesejahteraan mental. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa muda. Remaja yang berada dalam fase perkembangan psikologis awal justru menghadapi tantangan unik seperti pencarian identitas dan ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, kajian terhadap kesejahteraan mental remaja Muslim di lingkungan keagamaan seperti masjid masih relatif jarang dilakukan. Padahal, lingkungan masjid memiliki potensi besar sebagai ruang pembinaan karakter, spiritualitas, dan kesehatan mental. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi fondasi untuk memahami faktor-faktor yang membentuk kesejahteraan mental remaja Muslim di tingkat komunitas.

Meskipun religiusitas memiliki kontribusi penting, terdapat kesenjangan antara prinsip-prinsip religius umum seperti ibadah, dakwah, dan ketakwaan dengan cara pengelolaan mental yang lebih sistematis. Banyak remaja memahami ajaran agama secara normatif, namun belum mampu menginternalisasikan nilai-nilainya dalam pengendalian emosi dan pikiran sehari-hari. Dalam hal ini, filsafat moral dapat memberikan kerangka reflektif untuk memperkuat penghayatan spiritual. Salah satu pendekatan filosofis yang relevan adalah Stoikisme, khususnya seperti yang dikembangkan oleh Marcus Aurelius. Stoikisme menekankan

pengelolaan pikiran, penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali, serta fokus pada kebajikan dan tanggung jawab diri. Prinsip ini memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam yang menekankan kesabaran (sabr), ketenangan (sukun), dan keikhlasan (ikhlas). Namun, dalam literatur keislaman kontemporer di Indonesia, hubungan antara Stoikisme dan kesejahteraan mental remaja Muslim masih jarang dibahas secara eksplisit. Padahal, integrasi antara filsafat dan spiritualitas dapat memperkaya pendekatan psikologis Islam. Selain itu, pendekatan Stoikisme juga dapat membantu remaja Muslim memahami konsep pengendalian diri dengan perspektif rasional. Dengan demikian, Stoikisme berpotensi menjadi jembatan antara teori psikologi Barat dan nilai-nilai Islam. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian yang mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme dapat diterapkan dalam konteks remaja masjid di Bandung.

Stoikisme sebagai tradisi filsafat Hellenistik kuno memiliki akar yang kuat dalam nilai-nilai moral universal. Ajarannya menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada hal eksternal, melainkan pada kemampuan seseorang mengendalikan pikirannya. Marcus Aurelius dalam *Meditations* sering menulis bahwa manusia tidak perlu takut terhadap hal-hal di luar kendali dirinya. Menurutnya, kebajikan, tanggung jawab moral, dan keteguhan batin adalah sumber utama kehidupan yang baik. Prinsip ini selaras dengan nilai Islam yang mengajarkan tawakal (berserah diri kepada Allah) setelah berikhtiar. Dalam konteks kesejahteraan mental, Stoikisme dapat membantu individu menumbuhkan sikap sabar dan bijaksana dalam menghadapi cobaan. Misalnya, remaja yang memahami batas kendalinya akan lebih mudah menerima keadaan tanpa kehilangan semangat hidup. Selain itu, Stoikisme juga mendorong latihan refleksi diri dan introspeksi moral yang mirip dengan muhasabah dalam Islam. Dengan demikian, integrasi kedua sistem nilai ini dapat memberikan dasar konseptual baru bagi pembinaan remaja Muslim. Mengaitkan Stoikisme dengan ajaran Islam bukan berarti menyamakan keduanya, tetapi mencari titik temu yang memperkuat pemahaman spiritual dan etika diri. Kerangka ini relevan untuk diterapkan dalam komunitas keagamaan seperti masjid, yang memiliki fungsi pada sosial dan moral bagi perkembangan remaja.

Penelitian-penelitian terkini di Indonesia juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) terdiri dari beberapa dimensi penting. Aspek seperti self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, environmental mastery, dan personal growth menjadi indikator utama dalam penilaian kesejahteraan psikologis menurut skala Ryff. Dalam konteks remaja Muslim, dimensi purpose in life sering kali terkait dengan makna spiritual dan tujuan hidup yang berlandaskan nilai keagamaan.

Penelitian di Bandung yang diterbitkan oleh Journal UIN SGD menunjukkan bahwa dalam selama masa pandemi, mahasiswa Muslim tetap mempertahankan hubungan sosial yang positif dan memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun mengalami tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan spiritual saling berinteraksi dalam mempertahankan kesejahteraan mental. Dalam kerangka Stoikisme, hal ini sejalan dengan prinsip hidup sesuai kebajikan dan menjalani kehidupan yang bermakna. Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan bukan hasil dari kondisi eksternal, tetapi dari harmoni batin dan kesadaran moral. Dengan demikian, integrasi teori Ryff dengan prinsip Stoikisme dapat membantu memahami kesejahteraan mental remaja Muslim secara lebih komprehensif. Selain itu, pendekatan ini dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan model intervensi berbasis nilai. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya meninjau relevansi prinsip Stoikisme Marcus Aurelius terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim di Bandung.

Namun, ketika tekanan eksternal seperti pandemi, isolasi sosial, ketidakpastian masa depan, dan kecemasan terhadap kesehatan muncul, banyak remaja yang merasa kewalahan secara emosional. Perubahan mendadak dalam rutinitas harian seperti pembelajaran daring, keterbatasan aktivitas sosial, serta penurunan interaksi tatap muka berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa periode karantina dan pembatasan sosial meningkatkan risiko kesepian, kehilangan motivasi, dan munculnya gejala depresi. Dalam konteks lokal, remaja di Bandung juga menghadapi tekanan serupa yang berimplikasi pada keseimbangan emosi dan relasi sosial mereka. Studi bertajuk *Aspects of the Psychological Well-being of Muslim*

Students in Bandung from the Perspective of Islamic Psychology yang diterbitkan oleh Journal UIN SGD menyoroti bahwa hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup tetap menjadi dimensi paling kuat dari kesejahteraan psikologis meski berada di bawah tekanan pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sosial dan makna hidup berperan sebagai penopang utama dalam mempertahankan ketahanan mental. Remaja yang memiliki pandangan hidup berbasis spiritualitas cenderung mampu menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari ujian yang memperkuat diri. Akan tetapi, banyak dari mereka belum memiliki alat konseptual yang sistematis untuk mengelola stres secara berkelanjutan.

Lebih jauh, penelitian tentang kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan Islam menunjukkan bahwa lingkungan religius yang sehat mampu mendukung perkembangan mental yang positif. Lingkungan seperti pesantren, madrasah, atau masjid berperan penting dalam membentuk karakter, disiplin, serta kepekaan spiritual remaja. Ketika praktik keagamaan dipadukan dengan pengasuhan dan dukungan sosial, hasilnya cenderung meningkatkan resilience dan kesejahteraan batin. Studi berjudul *Exploring Life Satisfaction as a Bridge Between Taqwa and Psychological Well-being in Muslim Adolescents* yang diterbitkan oleh Journal UMY menemukan bahwa tingkat taqwa memiliki korelasi signifikan terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan psikologis. Artinya, semakin tinggi ketakwaan seseorang, semakin besar pula kemungkinan ia merasa damai dan puas dengan kehidupannya. Namun, penelitian tersebut belum memasukkan kerangka filsafat seperti Stoikisme yang dapat memperkaya analisis tentang bagaimana individu mengelola emosi secara sadar. Padahal, Stoikisme menawarkan strategi reflektif yang melengkapi spiritualitas Islam dalam konteks pengendalian diri dan kesadaran batin.

Ketika nilai-nilai kebajikan Stoik seperti kebijaksanaan, keadilan, dan pengendalian diri diintegrasikan dengan ajaran Islam, maka terbentuklah fondasi psikologis yang kuat bagi kesejahteraan mental. Selain itu, prinsip Stoikisme dapat dimanfaatkan dalam pendidikan karakter berbasis masjid untuk membantu remaja memahami hakikat sabar dan syukur dari perspektif rasional. Masjid sebagai institusi sosial juga dapat menjadi suatu laboratorium moral bagi penerapan nilai-

nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, integrasi antara Stoikisme dan pendidikan Islam memiliki potensi untuk memperkaya pendekatan psikologis religius. Implementasi yang tepat dapat memperkuat konsep taqwa sekaligus memberikan metode berpikir rasional yang membantu remaja mengatur pikiran dan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya membangun jembatan konseptual antara kebajikan moral klasik dan spiritualitas Islam kontemporer.

Dalam hal ini, Stoikisme dapat berfungsi sebagai pendekatan reflektif untuk melatih stabilitas mental melalui kesadaran terhadap apa yang dapat dan tidak dapat dikontrol. Pandangan Marcus Aurelius bahwa “pikiran adalah tempat perlindungan bagi diri” dapat membantu remaja Muslim memahami cara menghadapi tekanan modern dengan kebijaksanaan. Oleh sebab itu, mengintegrasikan Stoikisme dengan nilai-nilai Islam dapat memperluas pemahaman tentang resiliensi dalam konteks religius. Pendekatan ini dapat menjembatani kebutuhan emosional dan spiritual remaja dimasa krisis. Selain itu, penerapan prinsip Stoikisme juga dapat memperkuat literasi emosional dalam komunitas keagamaan. Dengan begitu, kesejahteraan mental dapat ditingkatkan bukan hanya secara individual tetapi juga kolektif di lingkungan sosial seperti masjid. Maka, studi ini menjadi relevan untuk mengkaji bagaimana filosofi klasik dapat diterapkan pada dinamika psikologis remaja Muslim kontemporer.

Marcus Aurelius menganjurkan konsep *self-love* agar ketika seseorang dihadapkan pada tantangan berat, mereka tidak mudah merasa kecewa secara berlebihan yang bisa memicu depresi. Hal ini menjadi pemicu utama bagi seseorang untuk memilih tindakan bunuh diri. *Self-love* yang dia tawarkan menekankan fokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memedulikan pendapat orang lain, sehingga dapat menghasilkan kebahagiaan dan ketenangan batin.⁴

Kesehatan mental mengacu pada kondisi seseorang yang bebas dari gangguan, kecemasan, kegelisahan, kesalahan, dan kekurangan. Menurut Kementerian Kesehatan, kesehatan mental adalah keadaan di mana individu menikmati kesejahteraan yang tercermin dalam kemampuannya untuk menyadari

⁴ Manampiring, *Filosofi Teras*, 47-49.

potensi dirinya sendiri, mengatasi tekanan hidup sehari-hari dalam berbagai situasi, bekerja secara produktif dan efektif, serta memberikan kontribusi kepada komunitasnya.⁵

Melawan diri sendiri, mengatur apa yang bisa dikendalikan dari berbagai hal di luar kuasa kita, serta menjauhi segala sesuatu yang negatif yang menimbulkan kegelisahan dan ketidaknyamanan. Pengendalian diri ini menjadi langkah pertama menuju kebahagiaan, menuju manusia yang utuh, dan menuju kehidupan yang optimal sebagaimana mestinya bagi manusia. Lebih dalam lagi, konsep ini dapat mengatasi berbagai tantangan kehidupan masa kini dalam mencapai kedamaian dan kebahagiaan.

Setiap tantangan dalam hidup selalu terkait dengan kondisi emosi yang tidak stabil, yang kemudian memicu munculnya miskomunikasi, kecemasan, dan stres. Sebagaimana telah dijelaskan bahwa stres itu sendiri adalah reaksi tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, di mana stres berfungsi sebagai respons dalam diri yang dipicu oleh faktor luar, oleh karena itu mencegah stres merupakan bagian dari praktik pengendalian diri.

Kemampuan untuk mengendalikan diri mencakup keterampilan seseorang dalam suatu mengelola, mengatur, serta mengarahkan tindakan mereka agar menghasilkan dampak yang konstruktif. Kapasitas ini dapat dikembangkan dan dimanfaatkan sepanjang perjalanan hidup, termasuk saat berhadapan dengan situasi atau tekanan dari lingkungan sekitar.

Stoikisme atau Stoicism adalah kemampuan untuk adanya bertahan dalam menghadapi rasa sakit atau kesulitan tanpa mengeluh. Ini adalah sebuah aliran filsafat kuno yang berasal dari Yunani dan berkembang selama periode Helenistik, yang mencakup periode Sejarah Mediterania dari 323 SM (setelah kematian Alexander Agung) hingga 32 SM, saat Yunani mengalami kemunduran dan munculnya Kekaisaran Romawi. Aliran ini pertama kali di usulkan oleh seorang filsuf dari Siprus yaitu Zeno.

⁵ Putu Intan Daryaswanti. "Kesehatan Mental Pada remaja" Indonesia: PT Sonpedia Publishing Indonesia. 2024, hlm 1-2. Putu Intan Daryaswanti. "Kesehatan Mental Pada remaja" Indonesia: PT Sonpedia Publishing Indonesia. 2024, h.3.

Stoikisme mengajarkan bahwa ada dua hal utama di dunia ini, yaitu hal-hal yang dapat kita kendalikan dan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan, seperti kita memiliki kendali atas pikiran, tindakan, dan reaksi kita, sementara hal-hal seperti pendapat orang lain, informasi yang beredar, atau peristiwa di luar sana, tidak dapat kita kendalikan. Prinsip ini sangat penting di era digital, di mana sering kali kita terjebak dalam emosi akibat berita bohong atau hujatan netizen.

Seorang Stoa mereka akan menahan diri untuk tidak memberikan penilaian kritis, normative, dan tidak akan tergoda untuk membiarkan emosi negatif muncul. Selain itu mereka tidak akan menggunakan media sosial hanya untuk menghabiskan waktu atau melarikan diri dari kenyataan, tetapi seorang Stoa akan menggunakan media sosial dengan lebih terarah.⁶

Praktiknya akan sulit bagi seorang Stoa saat bermedia sosial untuk tetap fokus pada diri mereka sendiri. Namun, karena Stoikisme tidak selalu mencegah, mendengarkan cerita orang lain “dalam kehidupan nyata”, Stoik modern akan menemukan cara yang tepat dalam melakukan interaksi di media sosial. Seorang Stoa tidak akan membiarkan logika media sosial mempengaruhi setiap aspek kehidupan mereka sedemikian rupa.

Salah satu konsep utama Stoikisme adalah *apatheia*, yaitu ketenangan pikiran yang diperoleh dengan tidak membiarkan emosi negatif menguasai diri. Marcus Aurelius, sebagai salah satu tokoh utama Stoikisme, menunjukkan bagaimana filsafat ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui refleksi pribadinya dalam *meditations*. Ia menulis tentang pentingnya hidup dalam harmoni dengan alam, menghadapi tantangannya dengan keberanian, dan menjaga ketenangan batin meskipun berada dalam situasi yang sulit.⁷

Sementara itu, Islam sendiri memiliki sistem etika dan spiritualitas yang kaya akan nilai-nilai serupa, seperti sabar, pengendalian diri, dan penerimaan serta kebergantungan pada kehendak Allah. Oleh karena itu, integrasi antara Stoikisme dan Islam dapat dilihat sebagai sintesis filosofis yang berpotensi memperkuat

⁶ Geofakta Razali, Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri. dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial, Jakarta : Salemba, 2023, hlm. 85.

⁷ Geofakta Razali, Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri. dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial, Jakarta : Salemba, 2023, hlm. 86.

kesehatan mental remaja Muslim, terutama dalam konteks urban seperti Kota Bandung yang memiliki dinamika sosial tinggi.

Prinsip-prinsip Stoikisme memiliki kesesuaian yang signifikan dengan ajaran Islam, khususnya dalam hal penerimaan terhadap takdir dan pengendalian diri. Dengan demikian, integrasi keduanya bukanlah bentuk sinkretisme teologis, melainkan pendekatan psikospiritual untuk membangun ketahanan mental remaja Muslim.⁸

Dari sudut pandang psikologi positif dan filsafat moral, prinsip-prinsip Stoikisme memiliki kesesuaian dengan teori-teori kontemporer tentang kesejahteraan mental. Teori psychological resilience menekankan kemampuan individu untuk pulih dari tekanan, sedangkan teori coping menyoroti strategi adaptif dalam menghadapi stres. Kedua teori ini secara esensial sejalan dengan konsep Stoik tentang penerimaan terhadap kenyataan dan fokus pada kontrol diri. Dalam psikologi kesehatan, teori pengelolaan stres dan teori kuratif/preventif juga menggarisbawahi pentingnya kesadaran kognitif terhadap emosi dan perilaku. Prinsip Stoik seperti refleksi diri, membedakan antara persepsi dan fakta, serta hidup sesuai kebajikan dapat berfungsi sebagai bentuk intervensi non-klinis yang efektif. Bagi remaja Muslim, hal ini berarti mengembangkan kemampuan untuk berpikir jernih dan berperilaku etis di tengah tekanan sosial modern. Pendekatan Stoik dapat dilatih melalui kegiatan seperti self-reflection, journaling, atau diskusi nilai dalam forum keagamaan.

Dalam lingkungan masjid, aktivitas ini bisa diintegrasikan ke dalam program pembinaan remaja seperti mentoring atau halaqah. Dengan begitu, masjid tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah ritual, tetapi juga sebagai pusat pembentukan mental yang tangguh. Selain itu, penerapan Stoikisme di ruang keagamaan dapat membantu remaja memahami keseimbangan antara emosi, akal, dan iman. Prinsip ini penting karena kesejahteraan mental yang berkelanjutan membutuhkan harmoni antara dimensi spiritual dan rasional. Dengan demikian,

⁸ Pambudi, M. S., Matsania, S. M., & Fathony, B. V. (2025). Keterkaitan Konsep Tawakal dalam Islam dan Filsafat Stoikisme: Sebuah Analisis Implementatif. *Canonia Religia*, 3(1), 49–62.

implementasi Stoikisme dapat menjadi strategi kontekstual yang relevan untuk mendukung kesehatan mental remaja Muslim di Bandung.

Dalam pandangan Marcus Aurelius, penderitaan terdapat bagian alami dalam kehidupan yang memang harus diterima dengan tenang dan rasional. Stoikisme mengajarkan bahwa seseorang hanya dapat mengontrol pikirannya, bukan keadaan eksternal. Prinsip ini sangat paralel dengan konsep *ṣabr* dalam Islam, yaitu ketabahan hati dalam menghadapi ujian tanpa kehilangan keimanan.

Konsep *ṣabr* tidak berarti pasrah buta, melainkan kekuatan spiritual untuk tetap berusaha dalam batas kemampuan manusia. Nabi Muhammad SAW mencontohkan bahwa kesabaran bukanlah kelemahan, tetapi kekuatan batin untuk menjaga stabilitas emosional di tengah kesulitan. Kesamaan ini menunjukkan bahwa Stoikisme dan Islam sama-sama mengajarkan respon aktif terhadap penderitaan: menerima realitas tanpa menyerah pada keputusasaan.⁹

Salah satu ajaran utama Stoikisme adalah *apatheia*, yaitu kebebasan dari emosi destruktif melalui pengendalian diri dan rasionalitas. Stoik seperti Epictetus menekankan pentingnya *discipline of desire* mengendalikan keinginan agar selaras dengan kebajikan. Islam memiliki ajaran yang sejalan, yakni *mujāhadah an-nafs* atau perjuangan melawan hawa nafsu yang merusak.

Dalam Islam, *mujāhadah* dilakukan dengan memperkuat kesadaran spiritual melalui ibadah, dzikir, dan introspeksi diri. *Mujāhadah nafs* menurut Al-Ghazali memiliki makna yang hampir identik dengan pengendalian diri dalam Stoikisme, meskipun Islam menempatkannya dalam konteks ketaatan kepada Tuhan, bukan sekadar latihan rasionalitas. Integrasi keduanya dapat berpotensi membantu remaja Muslim mengelola impuls dan stress, dengan menggabungkan teknik rasional Stoik.¹⁰

Stoikisme mengajarkan *amor fati* atau cinta terhadap takdir, yaitu kemampuan menerima segala peristiwa hidup sebagai bagian dari tatanan kosmis yang rasional. Islam mengajarkan *tawakkul*, yaitu berserah diri kepada Allah setelah

⁹ Aziza, D. D. (2024). *Titik temu kontrol diri Marcus Aurelius dan mujahadah nafs Al-Ghazali (Suatu kajian komparasi)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].

¹⁰ Arezah, E. (2022). *Psikoedukasi filosofi Stoic pada Generasi Z*. Jurnal Aplikasi Ilmu, 3(2), 33–45.

melakukan ikhtiar maksimal. *Tawakkal* bukanlah pasif, melainkan keaktifan spiritual yang mengakui keterbatasan manusia dan menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Ilahi.

Perbedaan mendasar terletak pada landasan metafisik: *amor fati* bersifat naturalistik, sedangkan *tawakkul* teistik. Namun secara psikologis, keduanya memberikan efek positif berupa ketenangan dan penerimaan diri, yang sangat relevan bagi remaja Muslim yang rentan terhadap stres dan kecemasan.¹¹

Berdasarkan uraian fenomenologis dan teoretis di atas, muncul pertanyaan utama penelitian mengenai sejauh mana implementasi prinsip Stoikisme Marcus Aurelius dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja Muslim di Kota Bandung, khususnya di komunitas Masjid Al-Ihsan. Penelitian ini berupaya memahami bagaimana remaja menginternalisasi prinsip-prinsip Stoikisme seperti kontrol diri, penerimaan terhadap kenyataan, dan fokus pada kebajikan dalam konteks kehidupan beragama. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengidentifikasi aspek-aspek kesejahteraan mental yang paling dipengaruhi, seperti self-acceptance, purpose in life, relasi sosial, dan kontrol emosional.

Dalam perspektif empiris, hal ini akan memberikan gambaran konkret tentang hubungan antara refleksi filosofis dan praktik religius dalam kehidupan remaja. Pendekatan kualitatif digunakan agar pemahaman yang dihasilkan bersifat mendalam dan kontekstual. Penelitian ini juga diharapkan mampu mengisi kesenjangan antara teori filsafat Barat dan praktik spiritual Islam lokal. Integrasi kedua bidang tersebut diharapkan menghasilkan model intervensi berbasis komunitas yang sesuai dengan budaya keagamaan Indonesia. Dalam konteks masjid, penerapan nilai Stoikisme dapat diadaptasi ke dalam kegiatan seperti diskusi moral, pelatihan karakter, dan pembinaan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi teoretis, tetapi juga praktis dalam membangun kesejahteraan remaja Muslim. Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis komunitas yang relevan secara budaya dan religius. Maka, penelitian tentang implementasi

¹¹ Pambudi, M. S., Matsania, S. M., & Fathony, B. V. (2025). *Keterkaitan konsep tawakal dalam Islam dan filsafat Stoikisme: Sebuah analisis implementatif*. *Canonica Religia*, 3(1), 49–62.

prinsip Stoikisme Marcus Aurelius di Masjid Al-Ihsan Bandung diharapkan menjadi langkah awal menuju pendekatan integratif antara filsafat, psikologi, dan spiritualitas Islam dalam konteks kesejahteraan mental remaja.

Integrasi Stoikisme dan Islam berpotensi melahirkan pendekatan baru dalam pembinaan mental remaja Muslim, dengan prinsip utama rasionalitas yang dikawal spiritualitas menunjukkan bahwa nilai Stoik dapat diadaptasi secara kreatif untuk memperkuat *self-awareness* dan *emotional resilience* generasi muda tanpa menghilangkan identitas keislamannya.¹²

Stoikisme, sebagai filsafat hidup yang telah bertahan selama ribuan tahun, menawarkan prinsip-prinsip yang sangat relevan untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas. Berikut adalah beberapa ajaran Stoikisme yang dapat diterapkan:

1. Prinsip *Dichotomy of Control* mengajarkan pentingnya untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Bagi remaja, prinsip ini dapat diterapkan, seperti usaha belajar, sikap, dan reaksi mereka terhadap situasi sulit. Misalnya, ketika seorang remaja gagal dalam ujian, ia tidak dapat mengubah hasil ujian tersebut (di luar kendali), tetapi ia dapat memilih untuk belajar lebih giat lagi. Dengan memahami dan menerapkan prinsip ini, remaja dapat mengurangi tingkat stres, kekecewaan, dan kecemasan yang sering muncul akibat terfokus pada hal-hal yang tidak dapat mereka ubah. Pendekatan ini membantu mereka membangun ketenangan batin dan ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.¹³
2. *Amor fati* mengajarkan remaja untuk menerima dan mencintai segala sesuatu yang terjadi dalam hidup mereka, termasuk tantangan, kegagalan, dan ketidakpastian. Alih-alih melawan atau menyangkal kenyataan, remaja diajak untuk melihat setiap pengalaman sebagai bagian dari proses

¹² Faeruziani, Z. A. (2023). *Ide self-love generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme*. Proceeding Global Digital Conference Series, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

¹³ Manampiring, Filosofi Teras, 46.

pertumbuhan. Prinsip ini membantu mereka untuk lebih resilien dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.¹⁴

3. *Self-Discipline*, Stoikisme menekankan pentingnya disiplin diri dalam membangun kebiasaan positif dan konsistensi dalam tindakan sehari-hari. Dengan melatih disiplin diri, remaja dapat mengelola waktu, energi, dan sumber daya mereka dengan lebih efektif, sehingga mereka dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting bagi perkembangan diri mereka.¹⁵

Pada saat ini realitas kehidupan remaja yang penuh gejolak, krisis identitas sering kali menjadi fase yang menyedihkan dan membingungkan. Filsafat Stoikisme, yang berakar dari kebijaksanaan kuno, menawarkan jalan sunyi namun penuh makna untuk menavigasi kegelisahan tersebut. Melalui prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control*, *amor fati*, dan *self-discipline*, Stoikisme mengajarkan cara untuk menerima hal-hal di luar kendali, mencintai kenyataan yang terjadi, dan mendisiplinkan diri secara bijak.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang judul: **IMPELEMENTASI PRINSIP STOIKISME MARCUS AURELIUS DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL REMAJA MUSLIM DI KOTA BANDUNG (STUDI PADA REMAJA MASJID AL-IHSAN)**

B. Rumusan Masalah

Menurut deskripsi yang menjadi latar belakang pada kasus diatas maka dapat di ambil rumusan permasalahan pada penelitian ini, yakni :

1. Bagaimana prinsip Stoikisme dapat dijadikan pendekatan pengembangan karakter remaja muslim di tengah tantangan digitalisasi?
2. Bagaimana konsep stoikisme dapat diimplementasikan sebagai solusi untuk mengatasi masalah kesejahteraan mental remaja masjid al ihsan?
3. Bagaimana implementasi pada prinsip Stoikisme Marcus Aurelius dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja masjid al-ihsan?

¹⁴ Manampiring, 144.

¹⁵ Manampiring, 287.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menjelaskan prinsip Stoikisme dapat dijadikan sebagai pendekatan pengembangan karakter remaja muslim di tengah tantangan digitalisasi.
2. Untuk menjelaskan Bagaimana konsep stoikisme dapat diimplementasikan sebagai solusi untuk mengatasi masalah kesejahteraan mental remaja masjid al ihsan.
3. Untuk menjelaskan implementasi prinsip Stoikisme Marcus Aurelius dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja masjid al-ihsan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk :

1. Dari segi teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat pengetahuan terhadap pengembangan kajian filsafat Stoikisme dalam konteks modern, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan mental pada era digital.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan serta untuk praktisi kesehatan dalam rancang pendekatan berbasis Stoikisme untuk mengatasi stres dan kecemasan akibat penggunaan media digital.

E. Kerangka Pemikiran

Zaman modern telah menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita. Pada awalnya media sosial digunakan sebagai sarana untuk menjaga hubungan, berbagi kabar, dan terhubung kembali dengan teman-teman lama atau sanak saudara yang terpisahkan karena jarak.¹⁶

Seiring berjalannya waktu, media sosial seperti Facebook, Instagram, Tiktok, Twiter bahkan Youtube bergeserr menjadi sarana hiburan yang jika digunakan secara tidak tepat, dapat menyebabkan stres. Jika kita terus menerus mengikuti dan terpaku pada apa yang ditampilkan di media sosial selama 24/7 atau

¹⁶ Adora Kirana, The Art of Stoicism, 10.

24 jam sehari selama 7 hari dalam seminggu, maka kita akan terjebak dalam dunia maya yang seolah menjadi satu-satunya fokus kita.

Orang-orang tidak akan berhenti memamerkan, mengeluh, memotivasi, berbelanja, atau mencoba menghibur orang lain melalui konten yang ia buat. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk menyaring apa yang kita lihat di media sosial. Sebaliknya, daripada merasa terhibur, kita mungkin merasa kesal. Anehnya, saat kita merasa iri atau cemburu terhadap sesuatu, bukannya menghindarinya, kita justru semakin penasaran. Akibatnya, kita bisa merasa lebih sakit hati.¹⁷

Fenomena ini tidak hanya terjadi di dunia maya, tetapi juga di kehidupan nyata. Menunjukkan pencapaian atau barang bukanlah hal yang asing lagi. Misalnya, tetangga membeli mesin cuci baru. Karena merasa iri, kita pun ikut-ikutan membeli meskipun pada kenyataannya kita masih mengeluh tentang tagihan listrik yang tinggi. Contoh lainnya mungkin di tempat kerja, ketika salah satu rekan kita membeli jam tangan mewah, atau mungkin ada yang memamerkan kekasih barunya, bahkan ada yang sudah menemukan pengganti baru setelah bercerai.

Hal-hal seperti ini yang menyerang kita dari segala arah, baik dalam dunia maya maupun dunia nyata. Namun, jika kita mempelajari dan menerapkan ajaran stoikisme, segalanya akan berbeda. Tindakan orang lain tidak akan banyak mempengaruhi emosi kita. Malah jika ada yang meraih prestasi, kita akan memberikan selamat. Jika ada yang berhasil berlibur ke luar pulau, kita akan berdoa semoga suatu hari nanti kita juga akan merasakan hal yang sama.¹⁸

Untuk memudahkan praktik stoikisme, ada beberapa manfaat yang dapat kita peroleh:

1. Ketenangan batin

Dengan menerapkan prinsip stoikisme, kita dapat mencapai ketenangan batin yang lebih besar. Kita tidak lagi terjebak dalam perbandingan yang tidak sehat atau terpengaruh oleh tindakan orang lain. Kita dapat menerima diri kita sendiri dan hidup dengan lebih tenang.

¹⁷ Adora Kirana, 11.

¹⁸ Adora Kirana, 12

2. Kebahagiaan yang lebih dalam

Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang kita kendalikan, kita dapat menciptakan kebahagiaan yang lebih dalam hidup kita. Kita tidak lagi bergantung pada pengakuan atau persetujuan dari orang lain. Kebahagiaan kita tidak tergantung pada materi atau pencapaian eksternal.

3. Kebebasan dari kekhawatiran yang tidak perlu

Stoikisme mengajarkan kita untuk memisahkan hal-hal yang dapat kita kendalikan dan yang tidak. Dengan menyadari bahwa banyak hal diluar kendali kita, kita dapat membebaskan diri dari kekhawatiran yang tidak perlu. Kita dapat fokus pada upaya kita sendiri dan menerima apa yang terjadi dengan lapang dada.

4. Kedalaman hubungan

Dengan menerapkan stoikisme, kita dapat mengembangkan kedalaman dalam hubungan kita dengan orang lain. Kita tidak lagi terjebak dalam iri hati atau perbandingan yang merugikan. Kita dapat menghargai pencapaian dan kebahagiaan orang lain tanpa merasa kurang dari mereka.

5. Pengembangan diri yang lebih baik

Stoikisme mendorong kita untuk mengembangkan diri kita sendiri, memperbaiki kualitas pikiran dan tindakan kita. Dengan fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, kita dapat memajukan diri kita sendiri dan mencapai potensi yang lebih besar.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi. Kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu krusial yang semakin mendapat perhatian, terutama dalam konteks kehidupan di era digital. Paparan media sosial, tekanan untuk selalu tampil sempurna, *cyberbullying*, dan kebutuhan validasi secara instan, sering kali memicu gangguan psikologis remaja.¹⁹

Era digital memberikan kemudahan dalam akses informasi dan komunikasi. Namun, juga membawa tantangan baru bagi stabilitas emosi dan kesejahteraan

¹⁹ Indri Yunita Suryaputri, (2022), *Determinants Of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-based. Jurnal Of Preventive Medicine and Public Health*, hlm 88.

mental remaja. Dalam konteks ini, filsafat Stoikisme yang diajarkan Marcus Aurelius dapat menjadi pendekatan alternatif untuk memperkuat kesejahteraan mental mereka. Stoikisme menekankan kendali diri, penerimaan terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, serta hidup berdasarkan nilai-nilai kebajikan.²⁰

Stoikisme menunjukkan bahwa kebahagiaan yang autentik berasal dari dalam diri kita sendiri, bukan dari elemen luar seperti harta atau pencapaian. Ia menyoroti pentingnya moralitas dalam perilaku kita dan menyadari bahwa hanya aspek-aspek yang bisa kita kuasai yang memiliki nilai etis. Lebih lanjut, ajaran Stoikisme mengenai kedamaian jiwa dan pemahaman terhadap sifat ketidakpastian hidup merupakan sarana efektif untuk menangani stres dan kegelisahan. Dengan menyadari bahwa banyak hal berada di luar kontrol kita, kita bisa belajar meresponsnya secara arif alih-alih terperangkap dalam emosi buruk.²¹

Sejak awal kemunculannya dan selama hampir lima abad, Stoikisme telah menjadi salah satu aliran filsafat yang paling berpengaruh dan sangat dihormati. Dahulu, Stoikisme merupakan salah satu disiplin moral paling populer di dunia Barat, dipraktikkan oleh orang-orang dari segala usia, baik kaya maupun miskin, berkuasa maupun menderita semuanya dalam upaya mengejar kehidupan yang bermakna. Namun, selama hampir dua ribu tahun berikutnya, ajaran yang dulunya berharga ini secara bertahap memudar dan hampir terlupakan. Baru pada tahun 1970-an Stoikisme kembali mendapat perhatian publik. Bahkan, pemikiran Stoik kemudian berkontribusi pada pengembangan pendekatan psikologis modern seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT).²²

Prinsip Stoikisme adalah mencapai ketenangan batin dan ketahanan mental. Stoikis mengajarkan cara mengendalikan emosi dan menjalani kehidupan dengan ketenangan. Mereka percaya bahwa melalui Latihan meditasi dan refleksi, kita dapat mencapai ketenangan batin bahkan ditengah tekanan ketidakpastian. Prinsip-prinsip dasar Stoikisme ini membentuk kerangka kerja yang kuat untuk menjalani

²⁰ M. Sumarto, *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital*. N.p.: Penerbit Andi, 2024, hlm, 65.

²¹ M. Quraish Shihab, (2008), *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus), hlm. 40.

²² Dewi Indra P, *Manusia Stoik: Sebuah Obat Depresi dan Penawar Ekspektasi yang Terlalu Tinggi*. N.p.: Anak Hebat Indonesia, 2022. hlm. 1.

kehidupan bijaksana, tenang, dan akan bermakna. Dengan mempelajari serta mempraktikkan prinsip-prinsip tersebut, seseorang dapat menghadapi tekanan hidup masa kini dengan lebih baik dan memperoleh ketenangan dalam dirinya.²³

Stoikisme Marcus Aurelius menawarkan prinsip-prinsip dasar yang sangat relevan dalam mengelola tantangan psikologis di era digital, seperti:

1. Dikotomi kendali: Remaja diajak untuk menyadari mana hal yang dapat dikendalikan (respon pribadi, sikap, tindakan) dan mana yang tidak bisa dikendalikan (opini orang lain, algoritma media sosial).
2. Refleksi diri: Membangun kebiasaan refleksi harian terhadap pikiran dan emosi agar bisa membantu lebih sadar akan pola pikirnya sendiri.
3. Ketahanan emosional: Mengajarkan remaja untuk tidak reaktif terhadap hal-hal eksternal, seperti komentar negatif di media sosial atau tekanan akademik.
4. Hidup berdasarkan kebajikan: Mendorong nilai-nilai seperti kejujuran, keberanian, dan kebijaksanaan sebagai fondasi hidup yang stabil.²⁴

Dengan pendekatan ini, stoikisme tidak hanya menjadi filsafat kuno, tetapi juga alat pengembangan diri yang dapat memperkuat Kesehatan mental remaja di Tengah dunia digital yang cepat dan penuh distraksi. Melalui internalisasi prinsip-prinsip Marcus Aurelius, remaja dapat mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, refleksi diri yang mendalam, serta mencapai kesejahteraan mental yang lebih stabil dan berkelanjutan.²⁵

F. Penelitian Terdahulu

Berikut ini, penulis paparkan tentang perbedaan serta persamaan mengenai pengaruh Stoikisme terhadap Kesehatan mental di era digital dan selanjutnya nanti dapat menemukan garis besar persamaan dan kebahagiaan menurut perspektif dari beberapa peneliti lainnya.

²³ Dewi Indra P, Manusia Stoik: Sebuah Obat Depresi dan Penawar Ekspektasi yang Terlalu Tinggi. N.p.: Anak Hebat Indonesia, 2022., hlm. 2.

²⁴ Larassati, Seni Hidup Stoik. N.p.: Victory Pustaka Media, 2024. Hlm. 6.

²⁵ M. Sumarto, Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital. N.p.: Penerbit Andi, 2024, hlm, 66.

No	Nama	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Amirotussolihah 2023	Stoikisme perspektif al-qur'an (studi tafsir tematik)	Menggunakan pemanfaatan akal dan prinsip logika yang sama.	Definisi stres menurut Al-Qur'an serta metode penelitian yang di ambil.
2	Ahmadul Hadi 2023	Kebahagiaan dalam perspektif stoikisme marcus aurelius dan ibnu miskawaih*	Teknik analisis data menggunakan Teknik yang sama.	Perspektif dari dua tokoh yang berbeda.
3	Amin Ja'far Shadiq 2019	Sikap asketis dalam filsafat stoisisme dan tasawwuf (studi komperatif konsep <i>apatheia</i> dengan zuhud)	Metode penelitian yang di ambil.	Mengkomparasi filsafat dengan tasawwuf.

4	Farah Haya 2023	Penerapan filsafat stoicisme melalui nilai-nilai keislaman sebagai solusi mental breakdown pada siswa di islamic international boarding school ar-rohmah putri dau, malang	Mengintegrasikan Stoikisme dengan nilai-nilai islam.	Fokus pada remaja pesantren secara umum.
5	Dike Mandala Putra 2024	Hustle Culture mahasiswa universitas indo global mandiri Palembang: analisis Stoikisme Marcus Aurelius	Menganalisis penerapan Stoikisme dalam konteks kehidupan sehari-hari.	Tidak mengintegrasikan nilai-nilai islam dalam pendekatan stoikisme.

6	Siti Rahmawati 2023	Peran stoikisme dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa SMA islam	Mengaplikasikan Stoikisme untuk mengatasi masalah mental pada remaja muslim.	Fokus pada kecemasan akademik, bukan kesejahteraan mental secara holistic.
7	Lina Marlina 2020	Stoikisme sebagai strategi coping stress pada remaja muslim di panti asuhan	Subjek penelitian tersebut adalah remaja muslim.	Fokus pada pengalaman hidup di panti asuhan, bukan tantangan pada era digital.
8	Muhammad Ridwan 2024	Implementasi Stoikisme dalam pembinaan mental santri di pesantren modern	Mengaplikasikan Stoikisme dalam konteks Pendidikan islam.	Lingkungan penelitian adalah pesantren, bukan komunitas remaja masjid.

9	Nur Aini 2021	Pengaruh Stoikisme terhadap resiliensi mahasiswa muslim di era COVID-19	Fokus pada individu muslim dalam menghadapi tekanan psikologis.	Pendekatan lebih pada studi korelasional daripada implementasi praktis.
10	Ahmad Fauzi 2022	Integrasi nilai Stoikisme dan Pendidikan islam dalam membentuk karakter remaja	Target penelitian adalah remaja muslim.	Fokus pada pembentukan karakter secara umum, bukan kesejahteraan mental.

Penelitian ini mengkaji mengenai Pengaruh Stoikisme Terhadap Kesehatan Mental Pada Era Digital yang memfokuskan pada penanganan terhadap kesehatan mental remaja, dengan adanya penelitian ini, peneliti menyatakan permasalahan pembahasan serta hasil bukan pendapat orang lain dan tidak ada sedikitpun plagiasi dari peneliti terdahulu dan bisa dipertanggungjawabkan.