

ABSTRAK

Insania Cahya Nuraini, 1221010045, 2026. Kebahagiaan dalam Hedonisme Modern: Analisis Stoikisme Marcus Aurelius mengenai Ketergantungan pada Kesenangan Eksternal.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena hedonisme modern yang menunjukkan kecenderungan mengonstruksi kebahagiaan berdasarkan pemenuhan kesenangan eksternal, kepemilikan materi, pengakuan sosial dan validasi digital, yang pada realitasnya justru rentan memicu kecemasan serta siklus ketidakpuasan tanpa akhir (*hedonic treadmill*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konstruksi kebahagiaan dalam hedonisme kontemporer, mengkaji konsep kebahagiaan menurut Stoikisme Marcus Aurelius, serta merumuskan relevansinya sebagai respons etis terhadap ketergantungan pada kesenangan eksternal tersebut.

Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*). Sumber data primer terdiri atas *Meditations* karya Marcus Aurelius, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi dokumentasi dan dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dalam hedonisme modern berorientasi pada pemenuhan kesenangan eksternal yang dikonstruksi melalui budaya konsumsi, pengalaman, pengakuan sosial, atau reproduksi keinginan sehingga kebahagiaan bersifat sementara dan terus bergerak mengikuti munculnya hasrat baru. Kondisi tersebut diperkuat oleh mekanisme *hedonic treadmill* yang menyebabkan individu terus beradaptasi terhadap kesenangan sehingga kepuasan yang diperoleh bersifat sementara. Sedangkan, Stoikisme Marcus Aurelius memandang kebahagiaan sebagai kondisi bathin bersumber dari kualitas batin dan kebebasan bathin individu yang diraih melalui pengembangan kebajikan, penggunaan rasio, pengendalian diri, serta kehidupan yang selaras dengan tatanan alam (*logos*). Dalam perspektif ini, kesenangan eksternal diposisikan sebagai hal netral (*adiaphora*) agar manusia mampu mengendalikan keinginannya secara proporsional.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Hedonisme Modern, Stoikisme Marcus Aurelius, Kebajikan.*