

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengalaman hidup membentuk cara seseorang melihat dunia. Untuk mendukung segala sesuatu yang terjadi dalam hidup, terkadang kita membutuhkan sebuah filosofi. Di era modern sekarang, seseorang tentunya sudah sangat pandai dalam memilih partner untuk bersosialisasi dalam kehidupannya. Melalui proses interaksi sosial yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk membangun hubungan sosial. Proses ini dimulai sejak individu lahir dan berlangsung sepanjang hidupnya. Dengan bersosialisasi individu belajar bagaimana berinteraksi dengan lingkungannya, mengenali peran dan tanggung jawabnya sebagai anggota masyarakat, serta mengikuti norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat sebagai bentuk adaptasi. Secara umum, sosialisasi memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian individu (Prawiro, 2022)

Merespon lawan bicara yang tidak tepat dan tidak jelas adalah salah satu cara bersosialisasi yang tidak patut untuk dipraktekkan, karena dapat menimbulkan rasa cemas, *overthinking*, sampai akhirnya down. Misalnya, hanya memberikan jawaban yang terlalu singkat atau malah tidak memberikan jawaban sama sekali ketika diajak berbicara. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan pada lawan bicara, sehingga mereka cenderung merasa *overthinking* atau berlebihan dalam memikirkan arti dari perilaku dan ucapan kita. Oleh karena itu, cara bersosialisasi yang lebih baik adalah mendengarkan dengan baik dan memberikan respons yang tepat dan jelas sesuai dengan konteks dan situasi yang dihadapi (Indriana, 2021).

Ada beberapa hal yang mengakibatkan krisis emosional atau tanggapan internal yang negatif, sehingga muncul apa yang dikenal sebagai pola pikir membenci diri sendiri, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Pertama, pandangan selalu pesimis atau negatif. Kedua, mereka lebih cenderung kurangnya martabat dan kerap membandingkan dirinya dengan

orang lain. Ketiga, kurang percaya diri dan sulit menerima pujian dari orang lain, percaya bahwa itu hanyalah manipulatif. Keempat, anggapan bahwa orang lain tidak menyukainya, sulit menerima kritik atau pendapat orang lain, dan memandangnya sebagai serangan atau hinaan pribadi. Kelima, selalu bayangkan setiap hubungan dengan orang lain akan berakhir dengan buruk dan cenderung tidak mempunyai mimpi karena ketakutan paranoid akan kekecewaan. Beberapa hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik seseorang, sehingga penting bagi kita untuk lebih berhati-hati dalam bersosialisasi (Drs. Jalaluddin Rahmat, 2007).

Terkadang kebencian pada diri sendiri dapat menjadi benih awal timbulnya kebencian terhadap orang lain. Ketika seseorang merasa tidak nyaman dengan dirinya, ia cenderung memiliki pandangan negatif dan merasa tidak berharga. Hal ini dapat memicu perasaan frustrasi dan marah yang dapat ditujukan kepada orang lain. Selain itu, rasa tidak puas pada diri sendiri dapat memicu perasaan iri dan cemburu terhadap orang lain yang dianggap lebih berhasil atau lebih bahagia. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki hubungan dengan diri sendiri terlebih dahulu dan mencari cara untuk meningkatkan rasa percaya diri, sehingga dapat mencegah timbulnya kebencian pada diri sendiri dan orang lain.

Karena dengan memiliki perasaan benci terhadap orang lain sama halnya seperti kita tanpa sengaja menyakiti dengan cara yang kita lakukan secara langsung ketika bertemu walaupun tanpa menyakiti fisik tetapi kita menyakiti hati orang tersebut. Sudah jelas orang yang benci akan berubah sikapnya ketika bertemu orang tersebut. Hal ini akhirnya bisa menjadi penyakit bagi diri sendiri (Engineer, 2004).

Seorang konten kreator asal Pekalongan, Aditama mengatakan bahwa mustahil bagi seseorang untuk tidak pernah merasakan *overthinking*, cemas, atau bahkan merasa tidak nyaman dengan keadaan dirinya sendiri. Sebagai manusia, kita memiliki berbagai macam perasaan dan pikiran yang terus menerus berubah-ubah. Terkadang, pikiran kita dapat membawa ke arah yang positif dan memotivasi, namun ada juga saat-saat di mana pikiran

tersebut menjadi negatif dan membuat kita merasa tidak nyaman dengan diri sendiri. Hal ini sebenarnya normal dan tidak perlu dipermasalahkan selama masih dalam batas yang wajar. Namun, jika perasaan *overthinking*, cemas, atau tidak nyaman tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, maka diperlukan upaya untuk mengatasi masalah tersebut dengan berbagai cara, seperti meditasi, konseling, atau terapi.

Dengan Stoikisme, Aditama menerapkan sikap pada dirinya untuk mencapai kebahagiaan, meskipun sebenarnya kebahagiaan itu tidak ada titiknya. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang dapat menerima kekurangan dan kelemahan yang dimilikinya serta memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kebahagiaan serta kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika seseorang memiliki sikap yang positif, ia juga dapat memandang kehidupan dengan perspektif yang lebih positif dan optimis. Meskipun kebahagiaan sejati mungkin tidak selalu dapat dicapai secara permanen, dengan mengembangkan sikap positif yang kuat, seseorang dapat menciptakan kebahagiaan yang berkelanjutan dan merasakan kepuasan yang lebih besar dalam hidupnya (Aditama, 1/6/2023).

Menurut Aditama, usia remaja adalah masa transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu sedang mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, seseorang cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan dan orang terdekat, sehingga rentan mengalami tekanan dan stres yang berdampak pada kesehatan mental. Salah satu dampak yang mungkin terjadi adalah bunuh diri, yang menjadi penyebab kematian tertinggi pada remaja di seluruh dunia (Febriyana, 2018). Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan remaja untuk mengatasi tekanan dan stres yang dialami, serta kurangnya dukungan dan bimbingan dari orang terdekat dan masyarakat.

Dalam hal ini Aditama meraih kebahagiaan dengan cara melakukan prinsip-prinsip stoikisme yang dapat membantu seseorang untuk

menciptakan hidup yang bahagia dan lebih tenang dalam menghadapi emosi negatif. Prinsip-prinsip stoikisme mengajarkan seseorang untuk menerima segala sesuatu apa adanya, termasuk emosi negatif, dan mengelolanya dengan tenang serta bijaksana. Dalam menjalankan sikap pada kehidupan, seseorang perlu fokus pada hal-hal positif yang dimilikinya, dan tidak terlalu mempermasalahkan kekurangan atau kesalahan yang mungkin pernah dilakukan. Dengan prinsip stoikisme, seseorang akan lebih mudah untuk merespons emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi. Dengan sikap bijaksana dan tenang, serta memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memiliki arti dan tujuan yang tersembunyi. Dengan demikian, seseorang akan memiliki rasa kebahagiaan dan kedamaian, dan lebih mudah untuk mencapai tujuan hidupnya (Renung, Membangun Self-Love pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme MArcus Aurelius, 2022).

Kebahagiaan dalam pandangan psikologi pada perspektif Deborah Khoshaba, mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri secara penuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Hal ini melibatkan pengakuan dan penghargaan atas nilai-nilai, hasrat, dan aspirasi yang dimiliki oleh individu. Untuk menciptakan kebahagiaan juga mencakup pengembangan kemampuan untuk merawat diri sendiri secara fisik dan emosional, menghormati batas-batas pribadi, dan memberikan perhatian pada kebutuhan diri. Dalam pandangan Khoshaba, mencintai diri sendiri adalah kunci untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi ketakutan, dan menciptakan kebahagiaan serta kepuasan hidup yang lebih baik (Yasmin, 2020).

Terlebih mencapai untuk individu dianggap sebagai memahami integritas dan keunikan diri karena ketika seseorang menerima dan menghargai dirinya sendiri, ia juga dapat mengakui nilai-nilai dan hasrat pribadinya. Hal ini memungkinkan individu untuk berperilaku sesuai dengan apa yang dianggap benar dan sesuai dengan keunikan dirinya. Bukan untuk memenuhi ekspektasi orang lain atau untuk menyesuaikan diri

dengan norma-norma sosial yang tidak sesuai dengan identitas pribadi. Dengan memahami integritas dan keunikan diri, seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dan merasa lebih baik tentang dirinya sendiri. Ini memungkinkan individu untuk lebih memahami dan menghargai orang lain yang berbeda dari dirinya, sehingga menciptakan hubungan yang lebih positif dan harmonis (Loka, 2019).

Perlu tahap untuk mengenali diri sendiri Girani Ayu Salsabila memiliki dua tahapan penting untuk mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan yaitu self-awareness dan self-acceptance. Self-awareness melibatkan kemampuan seseorang untuk memperhatikan dan memahami dirinya sendiri secara mendalam, termasuk nilai-nilai, kepercayaan, dan motivasi pribadinya. Dalam tahap ini, individu perlu memperhatikan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta hal-hal yang perlu ditingkatkan atau ditinggalkan. Tahap selanjutnya adalah self-acceptance, yang melibatkan penerimaan diri sendiri tanpa penilaian atau kritik yang berlebihan. Dalam tahap ini, individu perlu belajar menerima keunikan dan kelemahan dirinya dengan rendah hati, serta memperlakukan dirinya sendiri dengan kasih sayang dan penghargaan yang layak. Dengan mencapai self-awareness dan self-acceptance, seseorang dapat membangun percaya diri yang kuat dan menciptakan kebahagiaan serta kepuasan hidup yang lebih baik (Salsabilla, 2021).

Cinta diri dipraktikkan dalam batas-batas yang ada. Itu berarti melindungi diri sendiri dan orang lain. Hormati hak dan tanggung jawab kita serta dunia di sekitar kita, dan jangan meremehkan diri sendiri (atas nama cinta diri). Keegoisan dan sikap terlalu mengagumi diri sendiri adalah dua sikap yang berbeda dari cinta diri. Cinta kepada Allah dan Rasulullah adalah dasar dari mencintai diri sendiri. Karena dalam segala hal cinta utama adalah untuk Sang Pencipta dan Nabi Muhammad. Dengan mempraktikkan cinta diri, kita mengembangkan kedamaian, rasa syukur, dan keyakinan akan kasih karunia yang telah Allah limpahkan kepada umat manusia (Suprayitno, 2020).

Pada artikel "*7 Kunci Kebahagiaan Menurut Al Qur'an*" dijelaskan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan yang diinginkan oleh setiap individu, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam pandangan Islam, kebahagiaan tidak hanya terfokus pada aspek materi dan duniawi, tetapi juga pada dimensi rohaniah dan akhirat. Pengajian bulanan yang dihadiri oleh berbagai anggota Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kementerian Agama Republik Indonesia menyampaikan pesan penting mengenai resep bahagia di dunia dan akhirat menurut ajaran Al Qur'an. Beberapa kunci kebahagiaan yang diungkapkan adalah:

1. Harta bukanlah jaminan kebahagiaan, namun penggunaannya dengan baik dan berbagi dengan sesama dapat memberikan rasa bahagia.
2. Kebahagiaan dapat diraih melalui keimanan yang berkualitas, dekat dengan Allah, menerima segala ketetapan-Nya, dan selalu berdoa memohon kebahagiaan.
3. Penting untuk menjaga komitmen kepada Allah dan berdzikir untuk meraih ketenangan hati dan kebahagiaan.
4. Memafkan kesalahan orang lain juga menjadi salah satu kunci kebahagiaan dalam pandangan Islam.
5. Kebahagiaan sejati terletak pada kebahagiaan akhirat, dan dunia hanyalah sarana untuk meraihnya.

Artikel ini menekankan bahwa kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan di akhirat, dan dunia hanya sebagai perantara untuk mencapainya. Oleh karena itu, berbagi kebahagiaan dengan sesama dan menjalani kehidupan yang berlandaskan iman kepada Allah adalah hal yang sangat dihargai dalam pandangan Islam (Hanum/NBA/bd, 2022).

Kesadaran akan pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan individu dan masyarakat juga merupakan pesan yang disampaikan melalui pengajian tersebut. Dengan memahami kunci-kunci kebahagiaan menurut Al Qur'an, diharapkan setiap individu dapat menciptakan rasa bahagia dalam hidupnya dan berkontribusi pada kebahagiaan bersama dalam masyarakat.

Berikut adalah beberapa potongan ayat mengenai kebahagiaan:

1. Menggabungkan antara Kebahagiaan Ruh dan Jasad

Manusia terdiri dari dua aspek, yaitu ruh dan jasad. Kedua aspek ini memerlukan perhatian dan pemenuhan kebutuhan secara seimbang. Beberapa orang cenderung fokus pada aspek ruh dan mengabaikan kebutuhan jasad, sementara sebagian lainnya fokus pada pemenuhan kebutuhan jasad dan mengabaikan kebutuhan ruhaniah. Berikut Surah al-Qashash 28:77 yang menjelaskan mengenai hal tersebut :

﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ ﴾

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi”.

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam menganjurkan kepada ummatznya untuk menunaikan hak kepada probpemiliknya masing-masing.

“Sesungguhnya Rabbmu punya haq darimu, dirimu punya haq darimu, keluargamu juga punya hak, maka berilah setiap hak kepada pemiliknya” (Terj. HR. Bukhari).

2. Berani Menghadapi Resiko Hidup

Kesadaran akan manisnya iman membuat seseorang berani menghadapi risiko hidup dengan tegar. Seperti tukang sihir Fir'aun yang tetap tegar menghadapi ancaman potong tangan dan kaki serta penyaliban karena teguhnya keyakinan mereka. Berikut Qs Thaha 20:71 yang menjelaskan hal tersebut:

﴿ قَالَ آمَنْتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ ۖ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ ۗ فَلَأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خِلَافٍ وَلَأُصَلِّبَنَّكُمْ فِي جُذُوعِ النَّخْلِ وَلَتَعْلَمَنَّ أَيْنَا أَشَدُّ عَذَابًا وَأَبْقَى ۗ ﴾

Berkata (Fir'aun): “Apakah kamu telah beriman kepadanya (Musa) sebelum aku memberi izin kepadamu sekalian. Sesungguhnya ia adalah pemimpinmu yang mengajarkan sihir kepadamu sekalian. Maka sesungguhnya aku akan memotong

tangan dan kaki kamu sekalian dengan bersilang secara bertimbal balik, dan sesungguhnya aku akan menyalib kamu sekalian pada pangkal pohon kurma dan sesungguhnya kamu akan mengetahui siapa di antara kita yang lebih pedih dan lebih kekal siksanya”.

Kemudian mereka tetap teguh dan tegar sebagaimana diabadikan oleh Allah;

قَالُوا لَنْ نُؤْتِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالَّذِي فَطَرْنَا ۖ فَافْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ ۗ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا

Mereka berkata: “Kami sekali-kali tidak akan mengutamakan kamu daripada bukti-bukti yang nyata (mukjizat), yang telah datang kepada kami dan daripada Tuhan yang telah menciptakan kami; maka putuskanlah apa yang hendak kamu putuskan. Sesungguhnya kamu hanya akan dapat memutuskan pada kehidupan di dunia ini saja. (Qs Thaha [20]:72)

Tidak ada sesuatupun yang meneguhkan dan menegarkan mereka, kecuali karena mereka telah merasakan lezat dan manisnya keimanan. Sehingga mereka merasakan ketenangan batin dan ketegaran saat menghadapi ancaman, termasuk ancaman pembunuhan sekalipun.

3. Kebahagiaan adalah Ketenangan dalam Hati

Tiada kebahagiaan tanpa sakinah (ketenangan) dan thuma'ninah (ketentraman). Dan tiada ketenangan dan ketentraman tanpa iman. Allah Ta'la berfirman pada Qs Al-Fath: 4 tentang orang-orang beriman:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada).

Keimanan melahirkan kebahagiaan dari dua sisi, diantaranya sebagai berikut:

(1) Iman dapat menghindarkan dan memalingkan seseorang dari ketergelinciran ke dalam dosa yang merupakan sebab ketidaktenangan dan kegersangan jiwa. (2) Keimanan dapat menjadi sumber utama kebahagiaan, yakni sakinah dan thuma'ninah. Sehingga di tengah lautan *masyakil* (problematika) dan krisis hidup tidak ada jalan keluar dan keselamatan selain Iman.

Keimanan adalah sumber kebahagiaan yang memiliki dua sisi yang signifikan. Pertama, keimanan dapat mencegah seseorang dari tergelincir ke dalam dosa, yang bisa menyebabkan ketidakstoikestenangan dan kegelisahan jiwa. Kehadiran iman memungkinkan seseorang untuk menghindari perilaku negatif dan cenderung hidup dengan penuh kesadaran atas tindakan mereka. Dengan tidak terjebak dalam dosa, jiwa menjadi lebih tenang dan tenteram, menciptakan suasana hati yang bahagia.

Kedua, keimanan adalah sumber utama kebahagiaan, yang membawa rasa sakinah dan thuma'ninah (ketenangan dan ketentraman). Di tengah masyakil (permasalahan) dan krisis hidup, keimanan menjadi solusi utama dan jalan keluar. Ketika seseorang memiliki iman yang kuat, mereka menemukan ketenangan dan ketentraman bahkan dalam kondisi penuh tantangan. Keimanan ini memberikan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi dengan kehendak Allah, dan seseorang merasa tenang karena yakin bahwa Allah senantiasa mengurusnya.

Bagi orang yang tidak memiliki iman di hatinya, mereka akan cenderung mengalami berbagai rasa negatif seperti takut, waswas, kekhawatiran, gelisah, dan galau. Tanpa iman, ketenangan batin sulit dicapai, dan seseorang mungkin terus berada dalam ketidakpastian dan kegelisahan menghadapi setiap situasi hidup.

Sebaliknya, bagi orang beriman, mereka tidak merasakan rasa takut selain takut kepada Allah Ta'ala. Hati yang dipenuhi iman meremehkan setiap kesulitan yang datang, karena mereka percaya

bahwa Allah senantiasa menolong dan memberikan solusi atas segala persoalan. Orang beriman selalu menyikapi segala persoalan dengan tawakkal (berserah diri) kepada Allah, meyakini bahwa Allah senantiasa memberi kemudahan dan memberdayakan mereka untuk menghadapinya.

Hati yang kosong tanpa iman, dapat diibaratkan seperti selebar daun yang terpisah dari pohonnya dan diombang-ambingkan oleh angin. Tanpa dasar iman, seseorang menjadi rentan terhadap pengaruh lingkungan dan ketidakpastian hidup, sehingga sulit mencapai kebahagiaan yang sejati.

Secara keseluruhan, keimanan memainkan peran penting dalam menciptakan kebahagiaan. Iman tidak hanya menghindarkan dari dosa dan menyediakan ketenangan batin, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dan solusi di tengah tantangan hidup. Keimanan membawa rasa takut hanya kepada Allah, dan hati yang dipenuhi iman mengalami ketenangan dan ketentraman dalam segala kondisi hidup.

Marcus Aurelius, seorang Kaisar dan filsuf Romawi, percaya bahwa kebahagiaan adalah aspek penting dari kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang. Dalam bukunya "Meditasi", ia menekankan pentingnya menumbuhkan cinta diri melalui refleksi diri. Menurut Marcus, kebahagiaan melibatkan penerimaan diri sebagai cacat dan tidak sempurna, namun tetap berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Dia percaya bahwa cinta diri sejati membutuhkan komitmen untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi, serta kemauan untuk belajar dari kesalahan seseorang. Marcus juga percaya bahwa kebahagiaan erat kaitannya dengan rasa tujuan dan makna dalam hidup. Dia mendorong individu untuk merefleksikan nilai-nilai dan tujuan mereka, dan untuk menyelaraskan tindakan mereka dengan keyakinan dan aspirasi terdalam mereka (Aurelius, *Meditations*, 2021).

Dalam stoikismenya, Marcus berpendapat bahwa menghargai waktu adalah bentuk dari kebahagiaan untuk dirinya sendiri karena waktu merupakan sumber daya yang paling berharga dan tak ternilai bagi setiap orang. Dalam konteks cinta diri, menghargai waktu berarti memprioritaskan kebutuhan dan tujuan pribadi dengan memanfaatkan waktu yang ada secara efektif dan efisien. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan, keseimbangan makna dalam hidupnya, menghindari stres, kecemasan, dan kelelahan yang berlebihan. Dengan menghargai waktu, seseorang juga menunjukkan rasa penghargaan dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri, yang merupakan aspek penting dari praktik kebahagiaan dalam stoikisme Marcus. Seperti yang ada pada bukunya, Marcus menuliskan “Mereka yang gagal memperhatikan jiwa mereka sendiri, sudah pasti tidak bahagia” (Aurelius, MEDITATIONS, 2021).

Kebahagiaan yang sejati tidak dapat diperoleh melalui kenikmatan atau kesenangan duniawi dan inderawi semata. Menurutnya, kebahagiaan yang sejati hanya dapat dicapai melalui kebajikan yang diperoleh melalui latihan moral dan spiritual. Kebajikan adalah prinsip moral dan etis yang membentuk dasar perilaku manusia, seperti kejujuran, kebaikan, dan keadilan. Seneca percaya bahwa kebajikan adalah sumber kebahagiaan yang abadi dan tidak terpengaruh oleh perubahan kondisi atau situasi kehidupan. Oleh karena itu, ia menekankan pentingnya untuk mengembangkan kebajikan dalam diri kita agar dapat mencapai kebahagiaan yang sejati (Seneca, 2020).

Seneca juga mengkritik pandangan hedonisme yang menganggap kebahagiaan hanya dapat diperoleh melalui kenikmatan fisik dan materi. Baginya, kebahagiaan yang diperoleh melalui kenikmatan semacam itu hanya bersifat sementara dan terbatas, dan tidak dapat memberikan kepuasan jangka panjang bagi

kehidupan manusia dan jika hal ini terjadi maka seseorang dikatakan tidak memiliki rasa cinta terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, ia menekankan bahwa kebahagiaan yang sejati hanya dapat diperoleh melalui kebajikan dan kebijaksanaan dalam menangani masalah kehidupan. Dengan kata lain, Seneca mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sejati hanya dapat dicapai melalui transformasi diri yang didasarkan pada pengembangan kebajikan dan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai moral dan etis dalam kehidupan.

Untuk mencapai kebahagiaan yang sejati, kita perlu menerapkan sikap yang berbeda dengan makna egois dalam kehidupan kita. Menurut Epictetus, membahagiakan diri adalah sikap kasih sayang dan penghargaan yang kita miliki terhadap diri kita sendiri. Namun, sikap ini harus diimbangi dengan sikap bodo amat terhadap hal-hal yang tidak terkendali dalam hidup kita, seperti kondisi cuaca, kegagalan dalam karir, dan kematian. Hal ini penting untuk menghindari kecemasan, kekhawatiran, dan depresi yang dapat mengganggu keseimbangan mental kita. Dalam menerapkan kebahagiaan, kita perlu fokus pada apa yang dapat dikontrol dan membiarkan hal-hal yang tidak terkendali mengalir sesuai dengan jalannya (Epictetus, 2020).

Dalam filsafat Stoik, sikap bodo amat (*indifference*) bukanlah sikap acuh tak acuh terhadap kehidupan, melainkan sikap bijaksana dalam menghadapi situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh diri kita. Sikap ini membantu kita tetap tenang dan berpikir rasional dalam menghadapi masalah hidup, serta membantu kita mengembangkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup kita. Epictetus juga mengajarkan bahwa dalam menerapkan kebahagiaan, kita harus memandang diri kita sebagai bagian dari alam semesta dan mengakui bahwa kita tidak lebih penting dari benda-benda lain di

sekitar kita. Dengan demikian, kita dapat memandang hidup dengan lebih bijaksana dan melihat bahwa segala sesuatu memiliki perannya masing-masing dalam menjalankan tugas dan fungsi dalam kehidupan.

Mengenai bagaimana kita dapat mencapai makna kebahagiaan sangatlah tidak mudah jika seseorang hanya berfokus pada emosi negatifnya. Untuk itu, penulis tertarik meneliti tentang “Makna Kebahagiaan Dalam *Insta Story* Aditama Ditinjau Berdasarkan Stoikisme Marcus Aurelius” melalui akun instagram yang bernama Iniproses. Dengan adanya story-story yang ada pada feed instagram Aditama, penulis merasa tertarik dengan cara bagaimana Aditama menyampaikan cara, prinsip, konsep kebahagiaan yang berkelanjutan dengan melalui aliran filsafat Stoikisme Marcus, dan kelebihan Aditama dalam merespons beberapa followersnya.

B. Rumusan Masalah

Pokok permasalahan mengenai makna kebahagiaan dalam perspektif stoikisme Marcus Aurelius pada seorang Aditama adalah bagaimana ia dapat mengaplikasikan prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupannya untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Aditama perlu memahami apa itu makna kebahagiaan. Dengan memahami prinsip-prinsip stoikisme seperti penerimaan terhadap keadaan dan kontrol atas emosi, Aditama dapat mengatasi masalah dan rintangan dalam hidupnya dengan lebih baik serta mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna. Oleh karena itu, Aditama perlu mempelajari dan memahami makna kebahagiaan serta prinsip-prinsip stoikisme secara lebih mendalam untuk dapat mengaplikasikan dalam kehidupannya. Maka agar penelitian ini bisa menjadi lebih terfokus, peneliti akan menurunkan kedalam dua pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimana makna kebahagiaan dan perkembangan dalam perspektif Aditama?

2. Bagaimana pengaplikasian dan analisis kebahagiaan pada insta story Aditama untuk menghadapi tantangan hidup dan mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan perspektif stoikisme yang dianut oleh Marcus Aurelius?

C. Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan penelitian, tentunya penulis sudah memiliki tujuan mengenai penelitiannya. Maka tujuan penulis dalam analisis ini adalah:

1. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang makna kebahagiaan dalam stoikisme dan bagaimana makna tersebut berbeda dari pandangan umum.
2. Untuk memperoleh pemahaman tentang prinsip-prinsip stoikisme yang dapat membantu memperkuat kebahagiaan dan mencapai kebahagiaan yang lebih abadi. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat mengaplikasikan prinsip-prinsip stoikisme dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini sudah pasti penulis mengambil tema demikian karena sangat yakin akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi dirinya sendiri dan pembaca. Manfaat dalam penelitian ini memiliki dua aspek, yakni:

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini berdampak pada kekayaan perspektif kajian filsafat dalam konteks kebahagiaan stoikisme Marcus Aurelius yang mengajarkan bahwa kebahagiaan individu tergantung pada cara memandang diri mereka sendiri. Dengan menghargai diri sendiri dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, seseorang yang dapat meraih kebahagiaan sejati. Dalam teori Stoikisme, kebahagiaan merupakan salah satu nilai penting untuk mencapai kebahagiaan hidup.

2. Aspek Praktis

Secara praktis dalam hasil penelitian ini penulis memiliki rasa ingin membantu pembaca untuk meraih kebahagiaan yang sejati. makna kebahagiaan dalam Stoikisme Marcus Aurelius dapat membantu individu meraih kebahagiaan yang sejati dengan cara mengembangkan kemampuan untuk menerima dan mencintai diri sendiri. Dengan menerima diri sendiri apa adanya, individu dapat mengurangi rasa khawatir dan cemas yang dapat mengganggu kebahagiaan mereka.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini menggunakan data dari beberapa penelitian terdahulu sebagai dasar perbandingan. Selain itu, literatur mengenai landasan teori ilmiah juga diperoleh berdasarkan penelitian terdahulu. Tinjauan pustaka yang dijadikan sebagai rujukan utama diperoleh dari tiga sumber.

Pertama, studi literatur yang digunakan yaitu hasil tulisan Henry Manampiring dengan judul *Filosofi Teras*. Dengan menciptakan makna kebahagiaan, penulis menemukan akar masalah dan juga solusi dari banyaknya emosi negatif yang sangat mengganggu diri kita. Memang dalam bukunya tidak memberikan rahasia untuk menghilangkan semua kesulitan dan tantangan hidup, akan tetapi menawarkan saran untuk mengembangkan mental yang tangguh, dan bersikap tenang. Tentunya untuk menghadapi kesulitan dan tantangan dalam kehidupan kita. Buku ini dibuat dengan memiliki dua tujuan. Yang pertama untuk menjalani kehidupan yang lebih leluasa. Kemudian yang kedua adalah untuk hidup dengan kebaikan atau bagaimana kamu hidup dengan sebaik-baiknya seperti seharusnya kamu menjadi manusia (Manampiring, 2019).

Mengenai penerapan sikap kebahagiaan dengan menggunakan stoikisme, Henry Manampiring juga menuliskan perenungan pada buku yang berjudul *Meditations* karya Marcus Aurelius membahas tentang bagaimana mencapai kebahagiaan melalui praktek-praktek stoikisme, termasuk cinta pada diri sendiri. Dalam pandangan stoikisme, kebahagiaan tidak bergantung pada faktor eksternal seperti kekayaan atau kekuasaan,

melainkan berasal dari pengendalian diri, kesadaran akan alam semesta yang besar dan peran manusia di dalamnya, serta penerimaan akan takdir. Marcus Aurelius menekankan pentingnya untuk mengendalikan emosi dan pikiran, serta memandang kejadian-kejadian dalam hidup sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dengan mengasah kemampuan mengendalikan diri, cinta pada diri sendiri, dan pandangan yang positif terhadap hidup, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan (Aurelius, *MEDITATIONS*, 2021).

Kedua, untuk mencapai kebahagiaan, diajarkan oleh Marcus Aurelius disebutkan dalam beberapa karya ilmiah bertema serupa dengan judul *Membangun Self-Love pada Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoik Marcus Aurelius*. Marcus Aurelius mendorong *self-love* agar orang yang dihadapkan pada perjuangan yang signifikan tidak menjadi mudah depresi dalam skala yang berlebihan. Untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian, makna cinta diri Marcus Aurelius menekankan fokus pada diri sendiri dan dapat menerima keadaan diri sendiri tanpa pamrih (Alvary, 2022). Pada penelitian Nila dengan judul *Membangun Cinta Diri Pada Pengguna Instagram Remaja Dari Perspektif Dramaturgis (Studi Fenomenologi Pengguna Instagram Remaja Di Desa Ngebrak)*. Nila mengatakan bahwa mencintai diri sendiri berarti menerima dan menghargai segala sesuatu tentang diri kita sendiri. Termasuk fisik, mental, dan emosional. Cinta diri yang positif mengarahkan individu untuk menampilkan diri mereka secara positif (Septina, 2021).

Selain itu, ada teori psikologi yang telah berbicara tentang mencintai diri secara umum, sehingga banyak referensi yang sejalan dengan penelitian ini telah ditemukan. Mirip dengan yang ditemukan dalam penelitian Alwino yang berjudul “*Memahami Konsep Kepentingan Diri Menurut Agustinus dan Hobbes*”. Menurut jurnal ini, Agustinus melihat kepentingan pribadi sebagai tindakan jahat yang dimotivasi oleh egoisme atau cinta diri. Agustinus percaya bahwa untuk menciptakan kebahagiaan tidak sesuai

dengan cintanya kita kepada seseorang dan Tuhan. Menurut Agustinus, tujuan terpenting keberadaan manusia adalah untuk mengarahkan perhatian seseorang pada yang "Kekal" dan "Tidak Berubah". Menurut Hobbes, manusia dapat lolos dari "perang semua manusia melawan semua manusia" dengan memanfaatkan perasaan dan akal mereka, dua kemampuan dasar manusia. Ketakutan akan kematian dan keinginan akan kebebasan adalah emosi terkuat manusia. Perbedaan dari penelitian dengan peneliti adalah konsep ahli yang digunakan, dalam hal ini adalah Marcus Aurelius (Alwino, 2019).

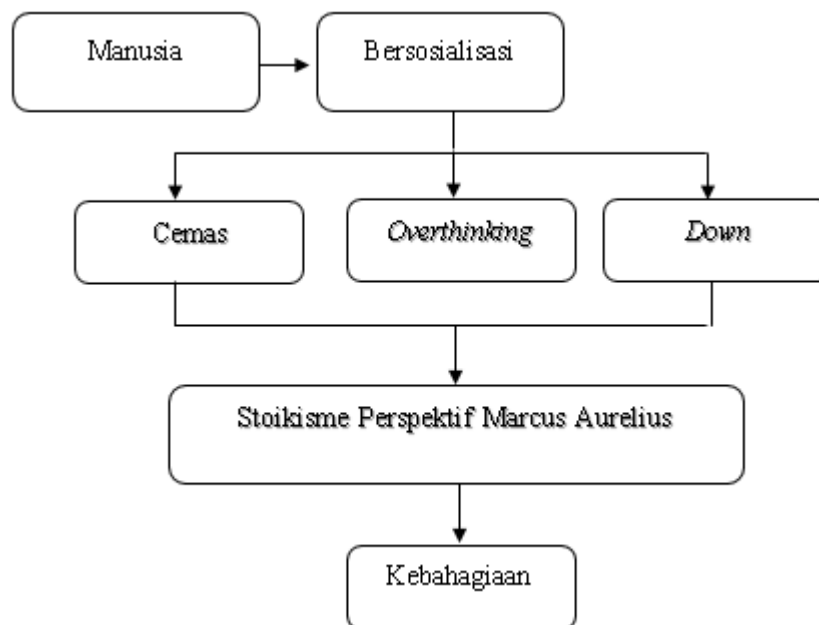
Ketiga, penulis menemukan penelitian yang mengatakan setiap manusia mengendalikan pikiran mereka dan segala sesuatu yang terjadi di dunia. Dalam penelitian Wijaya yang berjudul "*Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme*". Jika kita menyadari hal ini, kita akan menemukan kekuatan yang membutuhkan kendali. Kapasitas individu untuk mengubah perilaku, atau kapasitas untuk mengontrol apa yang dia inginkan atau tidak inginkan, serta kapasitasnya untuk melatih dirinya untuk mematuhi keyakinannya, semuanya adalah contoh pengendalian diri. Kompetensi emosional adalah kapasitas untuk memahami dan memproses emosi diri sendiri secara efektif (Wijaya, 2023). Hal ini juga senada dengan pendapat Fajrin yang berjudul "*Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Robert Frager dan Henry Manampiring*", yang menegaskan bahwa setiap individu harus melakukan pengendalian diri. Melalui penyesuaian diri berdasarkan standar moral, nilai, dan norma masyarakat, untuk menangani diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur implus dan reaksi batin mereka terhadap perilaku yang lebih positif (Fajrin, 2022).

Maksud penelitian ini adalah penulis menguraikan hal yang sama dengan beberapa hasil penelitian diatas. Hanya saja penulis akan menguraikan perbedaannya yakni bagaimana memahami makna

kebahagiaan dalam perspektif stoikisme, sehingga seseorang tidak salah dalam mempraktikkannya.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka penelitian pada penelitian ini ditulis dalam bentuk diagram alir seperti pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1. Kerangka pemikiran

G. Sistematika Penulisan

Sistematika yang menjadi kerangka dan pedoman pada penulisan penelitian ini harus dikemukakan dengan tujuan untuk lebih mudah di pahami dalam penelitiannya. Berikut adalah sistematika penulisan dari bab pertama sampai bab terakhir:

BAB I meliputi pendahuluan, materi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II memberikan landasan teoritis stoikisme Marcus Aurelius yang digunakan sebagai pisau analisis untuk mengulas makna kebahagiaan Aditama sebagai bentuk kebahagiaan yang berkelanjutan.

BAB III merupakan review dari penelitian yang telah dilakukan, termasuk hasil penelitian yang sebelumnya. Dan membahas metodoseprtilogi pemikiran, sumber data, dan analisis data.

BAB IV membahas tentang hasil penelitian sajian data dan hasil penelitian terhadap Aditama.

BAB V temuan dan rekomendasi yang diperoleh dari semua penelitian. Sebagai kesimpulan, dapat dikatakan bahwa baik penelitian itu sendiri maupun temuan dari penelitian yang telah selesai. Terlepas dari fakta bahwa saran tersebut termasuk cara untuk mengatasi masalah dan kekurangan yang ada.

