

Determinasi Filsafat Stoikisme terhadap *Psychological Well-Being* Generasi Z: Sebuah *Systematic Literature Review*

Fadhillah Aisyah Nurunisa¹, Rukiyati²

^{1,2}Universitas Negeri Yogyakarta

e-mail: ¹fadhilaaisyah.2025@student.uny.ac.id, ²rukiyati@uny.ac.id

Informasi Artikel

Manuskrip

Diterima: 14

Desember 2025

Revisi Diterima: 28

Desember 2025

Diterima untuk

Publikasi: 15

Desember 2025

DOI:

<https://doi.org/xxxx>

Situsi (APA):

Nurunisa, F. A., &
Rukiyati. (2026).
Determinasi filsafat
stoikisme terhadap
psychological well-
being generasi Z:
Sebuah systematic
literature
review. *Jurnal Asa
Psikologi
Positif*, 1(1), 34-42.
<https://doi.org/xxxx>

Abstract

This study aims to determine and analyze the influence of stoic philosophy on psychological well-being, especially in Gen Z. The study utilizes the SLR (Systematic Literature Review) research method, which is a systematic research technique that begins with collecting data, evaluating, analyzing, and interpreting the data. This study uses eight journal articles that have been included and obtained from Google Scholar, which are then narrowed down in discussion, which are then analyzed and the results are summarized. The conclusion of the study based on the eight journals used as research data found that stoic determination in Gen Z can help direct life towards individual psychological well-being. In addition, stoicism plays an important role in helping individuals to have a mindset that does not get stuck on things that cannot be controlled by themselves. This principle has proven effective in facing various life challenges. Thus, stoic philosophy can be an effective alternative approach in improving individual psychological well-being and mental resilience of the younger generation amidst the complexity of today's digital world.

Keywords: Stoicism, Psychological Well-Being, Gen Z

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menganalisa pengaruh antara filsafat stoikisme terhadap psychological well-being terkhusus pada Gen Z. Penelitian memanfaatkan metode penelitian SLR (Sistematic Literature Review) yang merupakan teknik penelitian sistematis di awali dengan mengumpulkan data, mengevaluasi, menganalisa hingga pada interpretasi data. Pada penelitian ini menggunakan sebanyak 8 artikel jurnal yang sudah di inklusi dan didapatkan dari Google Scholar yang kemudian dipersempit pembahasannya, yang selanjutnya di analis dan disimpulkan hasilnya. Kesimpulan penelitian berdasarkan delapan jurnal yang dijadikan data penelitian menemukan bahwa determinasi stoikisme pada Gen Z mampu membantu mengarahkan kehidupan menuju kesejahteraan psikologis individu. Selain itu stoikisme memegang peranan penting dalam membantu individu untuk memiliki pola pikir yang tidak berlarut pada hal yang tidak bisa dikendalikan oleh diri. Prinsip ini terbukti efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian filsafat stoikisme bisa menjadi alternatif pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan ketahanan mental generasi muda di tengah kompleksitas dunia digital saat ini.

Kata Kunci: Stoikisme, Psychological Well-Being, Gen Z

Pendahuluan

Istilah stoikisme sedang menjadi pembahasan hangat akhir-akhir ini, karena praktiknya yang dianggap membentuk karakter diri menjadi lebih tenang dalam menghadapi setiap peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat yang berpandangan bahwa individu memiliki hak kebebasan serta mengajarkan untuk tidak terpengaruh oleh hadirnya kebahagiaan dan kesedihan yang hadir dari orang lain serta tidak mengeluh terhadap apapun hal yang memang tidak bisa kita hindari (Rohmah et al. 2024). Stoikisme berasal dari Yunani kuno yang kemudian berkembang di Romawi kuno sebagai salah satu filsasat hidup manusia (Dana et al. 2024). Pada era Yunani kuno filsafat ini tumbuh berkembang di masa krisis dan peperangan. Namun aliran filsafat ini kembali relevan untuk dipraktikan dalam kehidupan di era ini karena mampu membantu seseorang untuk berpikir secara relevan dan stabil di tengah ketidakpastian. Karena ajaran stoik mengajarkan kepada kita untuk tidak menghiraukan hal-hal di luar dari kendali kita.

Pada awalnya mungkin filsafat stoikisme sulit untuk dipahami dan di anggap oleh sebagian orang menyeramkan dan mendapat banyak kritikan, namun saat ini aliran ini bertransformasi menjadi prinsip hidup beberapa kalangan termasuk Gen Z (Taufiq & Lola 2022). Selain itu ada pendapat lain mengatakan bahwa stoikisme atau stoic berpandangan bahwa individu harus punya kendali terhadap diri serta mampu untuk mensyukuri apa yang sudah menjadi miliknya serta apapun peristiwa yang sudah terjadi pada diri individu tersebut (Ekowati 2023). Dapat diringkas bahwa sebenarnya aliran stoic/ stoikisme/ stoic merupakan salah satu kemampuan seseorang untuk membedakan apa yang ada dalam kendali kita seperti *thoughts, judgments, actions* dan apapun yang ada di luar kendali diri kita seperti opini orang lain terhadap kita, hasil akhir dari sebuah perjuangan, perubahan nasib, dan lainnya.

Prinsip dari aliran ini sangat penting bagi generasi Z yang pada era ini mulai mengalami perubahan menjalani proses kedewasaan ditemani berbagai perubahan cepat dari berbagai sistem kehidupan. Generasi Z dinilai sebagai generasi yang paling dekat dengan kemajuan segala aspek kehidupan salah satunya kemajuan digital, yang merupakan orang-orang kelahiran awal tahun 2000-an dan memiliki karakter yang serba instan, fleksibel serta pribadi yang katanya mudah terpengaruh oleh banyaknya informasi atau isu dari berbagai macam media sosial (Ananta et al. 2024). Prinsip stoic penting untuk dipahami serta dipraktikkan bagi Generasi Z yang berada di dalam dunia serba cepat, penuh tekanan sosial, kompetisi, perubahan ekonomi-politik yang tidak menentu dan lain sebagainya.

Dengan memahami dikotomi kendali, Gen Z bisa mengurangi hadirnya kecemasan berlebih, meminimalisir overthinking, mengembangkan ketenangan batin yang lebih stabil dan dapat mencapai psychological well-being serta kebahagiaan yang authentic. Karena aliran stoik percaya bahwa segala macam emosi negatif merupakan awal kehancuran dari manusia jika dibawa lebih jauh dalam kehidupan, sebaliknya kebahagian orang stoik hadir dari terbangunnya emosi positif karena berhasil menghindar dari pengaruh hal-hal di luar kendalinya (Crisdi and Hadiwijoyo 2024).

Sikap stoikisme yang dipraktikkan langsung dalam kehidupan sehari-hari juga akan mendorong individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis karena dapat menjadi pondasi dasarnya, lebih lanjut hal ini karena seseorang mampu menilai situasi rasional serta memilih informasi serta tidak terpancing oleh emosi impulsive seperti panik, semas, atau marah berlebihan ketika menyikapi suatu peristiwa. Pada dasarnya setiap manusia sama-sama memiliki keinginan untuk merasakan kesejahteraan baik secara fisik maupun batin. Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being menjadi salah satu fokus utama dari psikologi positif, yang merupakan salah satu bentuk kesejahteraan dimana individu merasakan kehidupannya bermakna, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki penerimaan diri di lingkungan sosialnya serta memiliki otonomi (Ifani & Ria 2024). Hal ini tidak terlepas

sepenuhnya dari keikutsertaan lingkungan sekitarnya, karena manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

Psychological well-being (PWB) menurut Ryff (1989) menggambarkan kondisi psikologis seseorang berdasarkan dengan pemenuhan dari kriteria fungsi psikologi positif, kemudian terdapat 6 dimensi yang menggambarkan PWB diantaranya adanya penerimaan diri (self acceptance), adanya hubungan positif antara individu dengan orang lain, adanya kemandirian (autonomy), menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup (purpose in life), dan terakhir yakni perkembangan diri (personal growth). Keenam dimensi tersebut dapat menjelaskan sejauh mana kualitas kondisi psikologis seseorang (Putera et al. 2021). Lebih lanjut psychological well-being secara psikologis meliputi beberapa aspek seperti stabilitas emosional, regulasi stress, rasa makna dan tujuan hidup, kematangan emosional, resiliensi, kepuasan batin dan lainnya.

Korelasinya dengan filsafat stoic ialah karena pemikiran stoikisme sejalan dengan aspek-aspek psychological well-being, sikap stoik membantu mengendalikan interpretasi negatif, sehingga stress dan juga kecemasan bisa diminimalisir. Selain itu beberapa kajian modern menyebutkan bahwa penerapan pandangan stoikisme dalam regulasi emosi mirip dengan teknik dalam psikoterapi kontemporer (Aziz 2025). Hal ini sejalan dengan pemikiran bahwa prinsip stoik dapat menurunkan beban emosional dan meningkatkan kestabilan psikologis. Stoikisme menekankan kebajikan serta kehidupan yang lebih bermakna, bukan hanya sekedar mengejar kebahagiaan atau pengakuan eksternal saja. Dalam paradigma psychological well-being hal ini sangat berkaitan dengan salah satu aspek kebahagiaan yaitu eudaimonic atau kebahagiaan yang bermakna.

Oleh sebab itu seseorang yang hidup dengan nilai-nilai stoikisme kemungkinan akan lebih mampu untuk merasakan kepuasan batin yang bermakna, memiliki ketenangan dan orientasi hidup yang stabil (Karl et al. 2022). Dengan demikian dapat diringkas secara keseluruhan bahwa sikap stoik memberikan dasar pemikiran dan perilaku yang mendukung berbagai aspek dari psychological well-being, di mana cara pandang stoic menjadi manifestasi psikologis dari penerapan prinsip-prinsip dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui serta menaganlisa apakah ada pengaruh antara filsafat serta pola pikir stoikisme terhadap psychological well-being terkhusus pada Generasi Z.

Metode

Penelitian memanfaatkan metode SLR (*Systematic Literature Review*) yang merupakan sebuah teknik penelitian yang sistematis untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, menganalisa, mengevaluasi, serta menafsirkan semua penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Dengan metode ini peneliti melakukan review secara lebih sistematis dan menganalisa jurnal-jurnal secara terstruktur dan pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah sesuai (Devina. 2023). Berbeda dengan literature review biasanya yang bersifat naratif atau lebih dominan penjelasan deskriptifnya, SLR mengikuti prosedur metodologis yang ketat untuk memastikan bahwa keseluruhan proses pencarian, seleksi serta analisis literatur dilakukan secara objektif, dan bebas bias.

Teknik SLR ini lebih menekankan pada identifikasi serta analisis literatur ilmiah yang relevan dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengetahuan yang ada pada domain tertentu (Akmal et al. 2025). SLR biasanya digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang kompleks dan mandalam, serta cocok untuk penelitian dalam bidang psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial.

Langkah-langkah dalam melakukan penelitian metode SLR ialah: (1) RQ (*research question*) pertanyaan dari penelitian, (2) proses pencarian artikel terkait, (3) *inclusion and exclusion criteria*, artikel diperiksa dan dikategorikan serta di analisis apakah layak datanya

untuk digunakan, (4) data collecting, pengumpulan data, (6) data analysis data yang sudah dikumpulkan kemudian dikaji secara mendalam yang kemudian nanti akan ditarik kesimpulannya (Khairunnisa, Gozali, and Juandi 2022). Dengan demikian SLR dianggap menjadi metode penelitian yang cukup kuat untuk mengidentifikasi tren penelitian, menemukan celah penelitian (research gap), atau memberikan dasar kuat untuk penelitian selanjutnya termasuk pada penelitian empirik. Metode SLR sangat berguna dalam mengkaji penelitian ini dengan memanfaatkan penelitian-penelitian sebelumnya sebagai data. Pada penelitian ini di awali dengan beberapa pertanyaan penelitian diantaranya : apakah pemikiran filsafat stoikisme memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama Gen Z?, Bagaimana pola pikir stoic dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu?. Setelah itu populasi dalam penelitian ini menggunakan jurnal yang memiliki pembahasan sama yaitu pemikiran atau filsafat stoikisme yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Pencarian data dimulai dengan pencarian melalui publish or perish dengan memasukkan keywords selanjutnya artikel jurnal di arahkan pada hasil yang ada di google scholar, kata kunci yang digunakan adalah stoikisme, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan Gen Z. Namun belum terlalu banyak penelitian terkait pemikiran stoikisme dan pengaruhnya pada kesejahteraan psikologis terutama pada Gen Z, sehingga tidak banyak ditemukan artikel jurnalnya. Dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 8 artikel yang dipilih dan sesuai dengan topik pembahasan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari proses sistematik yang sudah dilakukan menemukan sebanyak 8 artikel jurnal yang telah ditetapkan dan memenuhi kriteria inklusi, adapun keterangan hasil penelitiannya tersaji pada tabel 1.

Tabel 1
Hasil Penelitian

Artikel	Judul	Hasil
Artikel 1	Doomscrolling di Era Digital Berdasarkan Dikotomi Kendali Stoikisme untuk Kesejahteraan Psikologis.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan dari doomscrolling mengakibatkan kecemasan eksistensial, perasaan tidak berdaya, serta dorongan kompulsif untuk terus menggulir informasi meski sadar dampak buruknya. Dengan dikotomi kendali stoikisme studi ini menjelaskan bahwa individu sering gagal membedakan hal yang ada dalam kendali diri dan diluar kendali. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pemikiran stoikisme dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan regulasi diri, karena terlalu berlarut dalam media sosial juga akan membawa dampak buruk pada kondisi kesejahteraan psikologis terutama ketika individu tidak punya kontrol diri.
Artikel 2	Filsafat Stoicism dan Relevansinya dengan Kebahagiaan Manusia: Studi Kebahagiaan Konsumtif dalam Dunia Digital Metaverse	Hasil kajian menunjukkan bahwa menurut filsafat stoikisme kebahagiaan sejati (eudaimonia) tidak berasal dari kesenangan sesaat saja, melainkan dari kemampuan untuk mengendalikan diri, menggunakan akal dengan benar serta bijak menghadapi realitas kehidupan. Selain itu ketika dianalisis pada konteks Metaverse, yang menawarkan interaksi virtual, kebebasan berekspresi dan peningkatan produktivitas menunjukkan bahwa kebahagiaan relatif tidak stabil karena pengguna tidak memiliki kontrol diri, kesimpulannya pada penelitian ini pemikiran stoic akan relevan jika individu dapat

Artikel 3	Filsafat Stoikisme Ibnu Qoyim Al-Jauziyah : Sebuah Tawaran Quarter Life Crisis Solution	<p>menyikapinya dengan benar, dan juga agar mendapatkan kebahagiaan. Karena pada hasil penelitian ini tidak sejalan dengan prinsip stoia, dimana kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis tidak didapatkan akibat kurangnya kontrol diri.</p>
Artikel 4	Kajian Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi dalam Penerapan Filsafat Stoikisme Mengatasi Stress pada Remaja.	<p>Berdasarkan hasil penelitian ini yang mengkaji terkait relevansi pemikiran Ibnu Qoyyim yang memiliki kesesuaian terhadap pemikiran stoikisme terutama pada bab pengendalian diri dalam menghadapi quarter life crisis, penelitian menegaskan bahwa adanya tekanan sosial, serta kecemasan masa depan ini bisa di kendalikan oleh cara pikir kita yang selaras dengan rasionalitas stoikisme. Kesimpulan penelitian mengatakan bahwa integrasi nilai stoikisme dapat menjadi strategi efektif untuk menghadapi quarter life crisis dan mencapai kesejahteraan psikologis. Selain itu hasil penelitian juga menggaris bahwah bahwa mengendalikan diri, mengontrol pikiran serta penerimaan terhadap keadaan dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan juga stabilitas emosional generasi muda.</p>
Artikel 5	Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme	<p>Penelitian ini mengkaji bagaimana filsafat Stoikisme dapat diterapkan dalam praktik bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengatasi stres, melalui perspektif ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Secara ontologis, penelitian menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling berfokus pada hakikat perilaku klien dan pemahaman terhadap penyebab stres. Secara epistemologis, konselor menggunakan pengetahuan tentang teknik, teori, serta prosedur yang terstruktur untuk mengentaskan masalah klien. Secara aksiologis, penelitian menegaskan pentingnya nilai-nilai etika dan manfaat praktis ilmu konseling dalam membantu remaja meningkatkan kesejahteraan mental. Hasil studi menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Stoikisme terutama dikotomi kendali, pengendalian diri, dan pemikiran rasional dinilai efektif digunakan untuk mereduksi stres pada remaja.</p>
Artikel 6	Stoicism and Fear of Missing Out (FoMO) in The Z Generation's Trend.	<p>Penelitian menemukan bahwa kebahagiaan dalam Stoikisme tidak bergantung pada kondisi eksternal, tetapi pada kemampuan individu mengelola pikiran, menjaga pengendalian diri, dan hidup selaras dengan alam. Stoikisme menekankan bahwa kebijakan seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri merupakan satu-satunya kebaikan sejati. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seseorang harus bisa fokus dalam pada hal-hal yang dapat ia kendalikan dan menerima segala sesuatu yang berada di luar kontrolnya. Penelitian juga menegaskan bahwa Stoikisme bukan sekadar doktrin moral, tetapi praktik hidup yang membutuhkan disiplin batin dan latihan etis berkelanjutan. Hal ini juga selaras dalam konsep menuju kesejahteraan psikologis</p>

		psychological well-being yang memang pada dasarnya lingkungan menjadi salah satu faktor penentu kesejahteraan psikologis.
Artikel 7	Stoikisme dan Pemulihan Psikologis : Eksplorasi Kualitatif pada Individu Terdiagnosis Vaginismus di Indonesia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima aspek dalam Stoikisme yakni kebijaksanaan, keadilan, penguasaan diri, keberanian, dan tambahan temuan transformasi punya pengaruh yang kuat dalam proses pemulihan tiga partisipan yang terdiagnosis FGPD/vaginismus. Secara keseluruhan, kelima aspek ini menunjukkan bahwa Stoikisme memberikan kerangka kuat bagi pemulihan psikologis dan peningkatan kesejahteraan partisipan.
Artikel 8	The Meaning of Happiness in the Philosophy of Stoicism and its Relevance to Islamic Guidance.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stoicisme menawarkan konsep kebahagiaan sebagai ketenangan batin yang diperoleh melalui rasionalitas, pengendalian diri, serta penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat diubah. Prinsip Dikotomi Kendali menjadi fondasi penting yang mengarahkan individu untuk fokus pada hal-hal dalam kendalinya dan melepaskan ketergantungan pada faktor eksternal. Di sisi lain, Bimbingan Islam memandang kebahagiaan sebagai keseimbangan dunia dan akhirat yang diwujudkan melalui iman, amal saleh, pengendalian hawa nafsu, dan keterlibatan sosial. Kebahagiaan bukan sekadar kondisi emosional, tetapi hasil dari pengamalan nilai-nilai ilahi dan akhlak. Penelitian menemukan adanya keselarasan antara kedua pendekatan ini, terutama dalam hal pengendalian diri, penerimaan realitas, dan pencarian makna. Baik Stoicisme maupun Islam menekankan bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari kedewasaan batin dan proses pengembangan diri yang berkelanjutan.

Pembahasan

Banyak faktor yang mengantarkan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Pada pembahasan psikologi positif kesejahteraan psikologis atau psychological well-being diartikan sebagai kemampuan individu untuk bisa hidup bahagia berdasarkan pengalaman masa lalu mereka serta cara individu menilai peristiwa yang mereka lalui, kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk bisa meningkatkan potensi yang ada pada dirinya (Prihartini et al. 2023). Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu mengalami berbagai kejadian baik yang menyenangkan serta membuat perasaan sedih, hal ini sangat berkaitan dengan peranan lingkungan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Namun, tidak selamanya setiap kejadian harus kita bawa berlarut dalam pikiran yang akhirnya menjadikan kita tidak merasa bahagia. Dalam pemikiran stoikisme mengajarkan bahwa manusia memiliki otonomi dalam pengendalian hal baik dan buruk yang akan diterima untuk tubuh kita. Stoikisme menuntun manusia untuk bisa fokus hanya pada hal-hal yang bisa dikendalikan saja (Kodoati 2023). Pola pikir ini juga sedang menjadi tren di kalangan Gen Z untuk mencapai kesejahteraan psikologis, karena dianggap cukup efektif dalam pengendalian diri serta mencapai hidup yang bahagia dalam kontrol diri.

Hasil penelitian dari kedelapan jurnal menunjukkan bahwa determinasi stoikisme pada Gen Z mampu membantu mengarahkan kehidupan menuju kesejahteraan psikologis. Penekanan terhadap pola pikir terhadap apa yang ada dalam kendali kita serta yang tidak menjadi salah satu kunci mendapatkan ketenangan batin, selain itu penerapan pola pikir stoia mengajarkan kita untuk tidak memikirkan suatu hal berlarut hingga mengakibatkan pada ketidaktenangan diri dan dampak paling mengerikannya yakni depresi atau mengalami

gangguan psikologis. Pendapat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa stoikisme dapat menjadi alternatif untuk masalah *overthinking* atau memikirkan suatu hal secara berlebihan, dengan melakukan dikotomi kontrol individu akan merasakan ketenangan serta mampu bersikap lebih bijaksana dalam membuat keputusan (Nurnajmuddin, et al. 2024).

Determinasi pemikiran stoikisme dianggap layak untuk diperlakukan karena kesejahteraan psikologis mengangkat konsep bahwa sebenarnya sebagai makhluk sosial kebahagiaan serta ketenangan diri terikat juga dengan peranan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan stoikisme yang menolak pengaruh eksternal dari diri kita terlebih lagi yang membengkokkan nalar. Bukan dengan menhapusnya, melainkan dengan meluruskan cara pandang supaya diri kita tidak dikendalikan oleh emosi yang muncul dari hal diluar kendali, selain itu kebahagiaan yang kita rasakan dapat dikendalikan dengan memperbaiki cara pandang yang nantinya akan mampu mengendalikan sikap kita dalam menghadapi suatu peristiwa dan hal ini akan menuntun kita mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, pada proses praktik yang sebenarnya masih membutuhkan beberapa penelitian empiris, untuk memperkuat bahwa filsafat stoikisme memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis individu terkhusus Gen Z yang hidup dalam perkembangan digital dan zaman yang berkembang pesat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan dari hasil kajian literature yang membahas hubungan filsafat stoikisme dengan kesejahteraan psikologis Gen Z, dapat diringkas bahwa stoikisme memiliki peranan secara signifikan dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis atau psychological well-being di era modern. Stoikisme menekankan pada aspek pengendalian diri, rasionalitas, penerimaan realitas, serta fokus pada hal yang ada dalam kendali diri kita saja. Prinsip ini terbukti efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan tantangan psikologis yang sering di alami oleh Gen Z, seperti doomscrolling, FoMO, stres, kecemasan masa depan, ketidakstabilan emosi, hingga *quarter life crisis*. Dari kedelapan data penelitian menunjukkan bahwa adanya kontrol diri terhadap faktor eksternal, misalnya arus informasi digital, tekanan sosial, dan tuntutan lingkungan, yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis. Melalui kerangka Stoikisme, individu belajar mengelola pikiran dan emosi secara lebih sehat, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun ketangguhan psikologis. Stoikisme juga dipandang selaras dengan nilai-nilai spiritual, termasuk dalam perspektif Bimbingan Islam, terutama dalam hal tawakkal, kesabaran, dan pengendalian hawa nafsu. Secara keseluruhan, Stoikisme bukan hanya menjadi filosofi moral, tetapi juga praktik hidup yang membantu Gen Z memahami batas kendali diri, merespons stres dengan lebih adaptif, serta membangun kehidupan yang bermakna. Dengan demikian, Stoikisme dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan psychological well-being dan ketahanan mental generasi muda di tengah kompleksitas dunia digital saat ini.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, diajukan beberapa saran bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, dan peneliti selanjutnya. Pertama, bagi konselor dan psikolog, disarankan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoikisme, khususnya konsep "dikotomi kendali", ke dalam sesi konseling atau psikoedukasi bagi Gen Z. Pendekatan ini dapat dijadikan metode intervensi kognitif untuk mereduksi kecemasan akibat FoMO dan doomscrolling. Kedua, bagi institusi pendidikan dan organisasi pemuda, perlu digalakkan pelatihan ketangguhan mental yang memadukan rasionalitas Stoik dengan nilai-nilai spiritual (seperti tawakkal dalam Islam) untuk membantu mahasiswa menghadapi quarter life crisis. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melangkah dari sekadar kajian literatur menuju penelitian empiris atau

eksperimental guna mengukur efektivitas intervensi berbasis Stoikisme terhadap peningkatan psychological well-being mahasiswa di Indonesia secara kuantitatif.

Pendanaan

“Penelitian ini tidak menerima dana hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, swasta, atau nirlaba.”

Kontribusi Penulis

FAN bertanggung jawab penuh atas konseptualisasi topik, pengembangan metodologi protokol review (termasuk strategi pencarian dan kriteria inklusi), serta melakukan investigasi pencarian literatur pada basis data. FAN juga melakukan kurasi data (ekstraksi) dan menyusun draf asli manuskrip. R berkontribusi dalam memberikan arahan pada tahap konseptualisasi, melakukan validasi terhadap hasil seleksi artikel untuk meminimalkan bias, serta memberikan supervisi akademik. R juga melakukan reviu dan penyuntingan kritis terhadap pembahasan akhir guna memastikan ketajaman analisis.

Konflik Kepentingan

“Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.”

Daftar Pustaka

- Akmal, Aria Nur, Nur Maelasari, Tinggi Ilmu, and Pendidikan Islam. 2025. “Pemahaman Deep Learning Dalam Pendidikan : Analisis Literatur Melalui Metode Systematic Literature Review (SLR).” 8. doi:<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7442>.
- Ananta, Farrah, Erva Zabryna, and Irzum Farihah. 2024. “THE RELEVANCE OF STOICISM PHILOSOPHY TO THE SOCIAL AND RELIGIOUS LIFE OF GENERATION Z Algorithmic Calculations in the Digital World That Continue to Move.” 10(1):79–94. doi:<https://doi.org/10.20871/kpjpm.v10i1.320>.
- Aziz, Avais. 2025. “The Application of Stoic Philosophy to Modern Emotional Regulation.” 10(4).
- C. Ifani, O. Ria, G. Yodi. 2024. “Hubungan Antara Dukungan Emosional Dengan Psychological Well-.” 17(4):8–11. doi:[10.35134/jpsy165.v17i4.486](https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.486).
- Crisdi, Lucas, and Rio Satriyo Hadiwijoyo. 2024. “PERANCANGAN KOMIK DARI BUKU FILOSOFI TERAS OLEH HENRY MANAMPIRING SEBAGAI MEDIA INFORMASI FILSAFAT STOIKISME UNTUK GENERASI Z.” 5(1):24–36. doi:<https://doi.org/10.59997/amarasi.v5i01>.
- Dana, Widya, Kadek Agus Wardana, Kadek Adi Artama, Universitas Negeri, I. Gusti Bagus, and Sugriwa Denpasar. 2024. “PERAN STOIKISME DALAM IMPLEMENTASI AJARAN ITIHASA.” 2(1):94–100.
- Devina., Et. a. 2023. “SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR) : Peran Pendidikan Memiliki Dampak Yang Sangat Penting Dalam Perkembangan Dan Pengembangan Diri Individu , Terutama Dalam Upaya Membangun Bangsa Dan Negara . Tujuan Utama Dari Pendidikan Adalah Menciptakan Generasi Yang.” 2(1).
- Ekowati, Sari. 2023. “Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-Nilai Stoikisme Di Kalangan Remaja.” 2(1):54–71.
- Karl, Johannes Alfons, Paul Verhaeghen, Shelley N. Aikman, Stian Solem, Espen R. Lassen, Ronald Fischer, and Johannes Alfons Karl. 2022. “Misunderstood Stoicism : The Negative Association Between Stoic Ideology and Well - Being.” *Journal of Happiness Studies* 23(7):3531–47. doi:[10.1007/s10902-022-00563-w](https://doi.org/10.1007/s10902-022-00563-w).
- Khairunnisa, Aulia, Sumanang Muhtar Gozali, and Dadang Juandi. 2022. “Systematic Literature Review : Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Matematika.” 06(02):1846–56.
- Kodoati. 2023. “Epikureanisme Dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern.” 19:91–102.
- Nurnajmuddin, Zanzibar, Agung Pranata Weynanda, and Mochamad Falerio. 2024. “Etika Dalam

- Stoik.” 1–17. doi:10.11111/praxis.xxxxxxx.
- Prihartini, Dela, Bakhrudin Al Habsy, Retno Tri Hariastuti, and Elisabeth Christiana. 2023. “FAKTOR-FAKTOR PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA.” 11(4):393–406.
- Putera, Sepdi, Anugerahnu Rudangta, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen, and Satya Wacana. 2021. “HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN ENGAGEMENT LEARNING PADA MAHASISWA.” 19(2):1170–83.
- R. Taufiq, P. Lola, Bara B. Ariyandi. 2022. “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'an Dan Filsafat Stoikisme.” *Journal Riset Agama* 2(Desember):807–21. doi:10.15575/jra.v2i3.19326.
- Rohmah, Ria Marzuqotur, Fayiz Afif, Dzakiyatun Nisa, and Nurun Nabilah. 2024. “Konsep Bahagia Menurut Filsafat Stoikisme Terhadap Fenomena Childfree.” 4:6100–6108.