BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z, lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan kelompok generasi yang tumbuh dalam era digital dan kemajuan teknologi yang pesat. Sebelumnya, Generasi Y (Milenial), lahir antara tahun 1981-1996, mengalami peralihan dari dunia analog ke digital.[1] Perbedaan signifikan antara Generasi Z dan generasi Y (milenial) terletak pada cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Generasi Y (milenial) mengalami masa transisi yang lebih lambat, di mana teknologi dan media sosial baru mulai berkembang. Sementara itu, Generasi Z dilahirkan dalam dunia yang sudah terhubung secara digital, sehingga mereka lebih mudah untuk berinteraksi dan menjalin hubungan sosial.

kemajuan teknologi telah melahirkan media sosial yang memperluas jangkauan interaksi antar individu. Pengguna kini memiliki ruang untuk saling berinteraksi, bertukar informasi, dan menyampaikan pemikiran secara langsung melalui berbagai format, seperti teks, gambar, maupun video. Dengan berkembangnya teknologi dan media sosial, banyak pengetahuan dan pandangan yang sebelumnya tidak dikenal menjadi dikenal, sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Hal itu dikarenakan media sosial mendukung setiap orang untuk dapat berinteraksi dengan banyak individu lain tanpa batasan.[2]

Kemajuan teknologi dan media sosial, tentu membawa dampak poisitif bagi banyak bidang kehidupan dan dapat memajukan kemampuan diri, apabila apa yang

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

[1] Galih Sakitri, "Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi," *Forum Manajemen Prasetiya Mulya* 35, no. 2 (2021): 1–10.
[2] Denny Rope, "Hubungan Media Sosial Terhadap Krisis Identitas Remaja: Studi Kualitatif," *Jurnal Kala Nea* 3, no. 1 (2022): 44–54, https://doi.org/10.61295/kalanea.v3i1.95.

terlihat diinternalisasi secara positif. Namun, jika proses internalisasi terjadi secara negatif maka dampak tersebut akan mengarah kepada hal yang buruk, seperti maraknya *Cyberbullying.* Menurut UNICEF Indonesia, *Cyberbullying* adalah tindakan perundungan atau penghinaan yang dilakukan di jejaring internet, termasuk media sosial.[3] Kehadiran media sosial membuat pengaruh pendapat orang lain semakin dahsyat, karena apapun yang kita unggah di media sosial dapat dinilai, disetujui, atau dicela oleh ratusan ribu orang di internet.[4] Dengan demikian, media sosial telah menjadi medium utama bagi Generasi Z untuk mendapatkan umpan balik dari orang lain. Yang pada akhirnya, hal ini mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Mereka cenderung lebih mengutamakan penilaian orang lain, yang memicu sikap membanding-bandingkan diri dengan kondisi orang lain. Akibatnya, timbul perilaku merusak diri (*self-harm)*, dan bahkan meningkatkan risiko bunuh diri.[5]

Perubahan cara dan pola hidup pada era kemajuan teknologi dan media sosial di kalangan Generasi Z, telah menghadirkan fenomena di mana otonomi diri menjadi semakin sulit untuk dialami. Karakteristik Generasi Z menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap penilaian dan ekspektasi orang lain, yang sering kali dipengaruhi oleh konten yang mereka konsumsi di media sosial. Media sosial memperkuat ekspektasi tinggi terhadap penampilan, kecantikan dan gaya hidup tertentu, sehingga menciptakan suatu dinamika di mana generasi Z merasa tertekan untuk memenuhi standar tertentu yang ditetapkan oleh lingkungan sosial mereka. Hal ini sering kali membuat generasi Z sulit membedakan antara keinginan pribadi dan keinginan orang lain, sehingga mengganggu otonomi dalam membuat pilihan hidup.

[3] Dian Istimeisyah, Raisha Tiara Hasnakusumah, and Talitha Aqiella Marsanthy, "Dampak Cyberbullying Bagi Masyarakat Indonesia Dan Implementasi Peraturan Perundang-Undangan Negara Dalam Melindungi Masyarakat Indonesia Dari Cyberbullying" 2, no. 3 (2024): 438–44.
[4] henry manampiring, *Filsafat Teras*, edisi pert (jakarta: penerbit buku kompas, 2018).
[5] R Nandriani, "Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic," 2023, http://etheses.uin-malang.ac.id/55376/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/55376/7/18410076.pdf.

Selain itu, globalisasi dan perubahan budaya yang cepat juga turut berperan dalam memudarkan pijakan generasi Z pada nilai-nilai yang mereka anut, sehingga banyak generasi Z mengalami kebingungan dalam menentukan identitas diri dan tujuan hidup mereka. Fenomena ini menyebabkan generasi Z semakin rentan terhadap krisis identitas, di mana mereka kesulitan mengenali kemampuan serta potensi diri mereka. Kebahagiaan, ketenangan, dan kepuasan diri pun menjadi sangat bergantung pada penilaian orang lain. Mereka merasa puas dan bahagia ketika pandangan mereka selaras dengan pendapat orang lain. Sebaliknya, merasa tidak bahagia ketika pendapat tersebut bertentangan. Akibatnya, banyak generasi Z terjerumus dalam arus globalisasi, di mana standar nilai dalam diri tidak lagi ditentukan oleh prinsip internal diri sendiri, melainkan oleh pandangan eksternal.

Hal tersebut merupakan sebuah kenyataan yang tidak dapat dihindari dalam hidup manusia, yang mana secara kondrati selalu membutuhkan manusia lainnya. Namun, menjadi ironis bahwa manusia menjadi sangat bergantung kepada individu lain. Ketergantungan akan kebutuhan fisikal yang merupakan unsur eksternal semacam itu tentu dapat ditoleransi, karena tidak sepenuhnya bisa dikendalikan oleh individu. Namun, terkait kebutuhan internal seperti pikiran dan perasaan, manusia tentu memiliki kemampuan untuk mengendalikan atau menguasainya secara mandiri. Kebutuhan ini berkaitan dengan aspek batin, bukan fisik, sehingga individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri terhadapnya

Dewasa ini, menjadi sangat ironis bahwa generasi z mengalami ketergantungan pada penilaian orang lain terkait kebutuhan internal mereka. Banyak dari mereka yang menghadapi krisis identitas sehingga konsep 'siapa saya' lebih bergantung pada pandangan, opini, dan umpan balik dari orang lain, daripada berasal dari diri sendiri.[6]

[6] Yuliati Nanik, *Krisis Identitas Sebagai Problem Psikososial Remaja*, *LaksBang Presindo*, vol. 5, 2020.

Hal ini sering kali mengakibatkan sulitnya mencapai kebahagiaan, kepuasan, dan ketenangan diri, karena nilai-nilai internal mereka disesuaikan dengan faktor eksternal. Hal itu membuat manusia terasing dari dirinya sendiri. Dalam hal ini, kodrat manusia sebagai makhluk utuh menjadi luntur, karena kehilangan otonomi diri untuk membangun diri secara individu, secara khusus terkait kebutuhan internal.

Pariwasta Syariah merupakan program studi yang menggabungkan ilmu pariwisata dengan prinsip-prinsip syariah yang bertujuan untuk menghasilkan lulusan mahasiswa yang profesional di bidang pariwisata, namun juga berlandaskan nilai-nilai Islam dan etika syariah. Lulusan pariwisata syariah akan bekerja dalam industri pariwisata yang menekankan pada nilai-nilai syariah, dalam hal ini mereka memastikan bahwa segala tindakan dan layanan mereka harus sesuai dengan ajaran Islam. Mahasiswa lulusan pariwisata syariah secara otomatis akan berhadapan langsung dalam hal pelayanan public seperti industry pariwisata halal, dan pemandu wisata religi. Karena itu kompetensi komunikasi, etika pelayanan, gaya hidup, dan pemahaman terhadap nilai-nilai Islam dalam konteks interaksi publik menjadi penting untuk mereka. Hal ini akan menumbuhkan karakteristik mahasiswa yang beretika, ramah, dan professional.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa Pariwisata Syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, terdapat berbagai tantangan yang signifikan. Karakteristik mahasiswa Pariwisata syari'ah sering kali menekankan pentingnya penampilan dan tren untuk menarik perhatian serta *up to date* mengenai dinamika perkembangan industry pariwisata syariah di era digital. Meskipun secara akademik mahasiswa Pariwisata Syariah diarahkan untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupan, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian dari mereka tetap tidak terlepas dari pengaruh

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

gaya hidup hedonis dan ketergantungan pada media sosial. Fenomena ini tercermin dari kecenderungan mereka dalam menampilkan citra diri melalui platform digital, mengikuti tren gaya hidup modern, serta menjadikan validasi sosial sebagai salah satu tolok ukur kebahagiaan dan eksistensi. Mahasiswa di jurusan ini tidak hanya dituntut untuk menguasai pengetahuan pariwisata, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan dinamika tren yang berkembang serta memenuhi ekspektasi sosial untuk tampil menarik di mata orang lain. Di jurusan Pariwisata syari'ah, mahasiswa sering kali harus mengikuti tren terbaru dalam hal penampilan, pakaian, dan kecantikan guna memenuhi tuntutan industri yang menekankan aspek visual. Hal ini mencakup penampilan fisik serta cara mereka menampilkan diri melalui media sosial dan interaksi sosial sehari- hari. Tuntutan untuk selalu *up-to-date* dengan tren dan persepsi masyarakat sering kali mengarah pada peningkatan stres dan kecemasan. Keseimbangan antara tanggung jawab dan tuntutan untuk menjaga citra sosial dapat menimbulkan tekanan emosional yang cukup berat. Keberadaan tuntutan ini menjadi salah satu alasan mengapa mahasiswa jurusan Pariwisata syari'ah sangat mementingkan penilaian orang lain, termasuk dalam hal kecantikan, penampilan, dan berbagai aspek lainnya. Ketergantungan pada penilaian orang lain ini dapat menimbulkan tekanan tersendiri yang mempengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa, dan fenomena ini menarik untuk dikaji melalui pendekatan prinsip stoisisme.

Sebagai makhluk utuh dan memiliki kemampuan mengembangkan diri secara mandiri, sudah semestinya manusia dapat menghindarkan diri dari keadaan tersebut. Dalam hal ini, filsafat stoisisme dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, khususnya bagi generasi Z, Hal ini relevan mengingat kecenderungan Generasi Z untuk bergantung pada penilaian orang lain menjadi kenyataan yang sulit dihindari. Filsafat Stoisisme sendiri memberikan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

sebuah kerangka berfikir dan berpandangan bahwa manusia memiliki sebuah hak dan wewenang penuh atas dirinya untuk kebahagiaan, kepuasan dan ketenangan diri. Menurut pandangan kaum stoik, sudah semestinya manusia hidup berdasarkan rasio atau *"Divine Reason"* yang mana hal itu ada dalam dirinya sendiri.[7]

Stoicisme sendiri merupakan aliran yang berkembang sejak zaman Romawi kuno hingga saat ini. Aliran ini pertama kali dikembangkan oleh Zeno dari citium, yang kemudian dikembangkan oleh para filsuf terkenal yaitu Seneca, Epictetus dan Marcus Aurelius. Dalam buku *Ataraxia: Happiness Under to Stoicism*, Wibowo berpendapat bahwa Stoicisme adalah aliran pemikiran yang memberikan makna atau tujuan hidup yang mana biasa disebut sebagai *Sens Of Purpose*.[8] Para filsuf Stoa sangat menekankan pengendalian diri ketika menghadapi emosi negatif yang muncul. hal ini sudah dipastikan sangat berkaitan erat dengan tujuan utama dari aliran filsafat Stoisisme ini, yaitu *self mastring* yang artinya adalah penguasaan diri, pengendalian diri, atau seorang individu yang dapat menguasai dengan baik apa yang terjadi dalam dirinya (tenang dan juga emosi yang seimbang).

Dalam aliran filsafat ini, kehidup didefinisikan menjadi dua bagian: Dimensi Internal dan Dimensi Eksternal. Dimensi Internal yaitu, segala sesuatu yang berada didalam kendali penuh atas dirinya sendiri, sedangkan Dimensi Eksternal yaitu, sesuatu yang berada diluar kontrol diri kita (Tidak dapat dikendalikan oleh diri sendiri). Misalnya tanggapan dari orang lain terhadap kita dan apapun hal yang orang lain nilai tentang kita. Pada aliran ini, individu dituntut untuk memfokuskan pikiran pada dimensi internal. Karena pada dasarnya Filsafat Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang berasal dari hal-hal yang dapat dikendalikan

[7] Andrean Satriawan, Ris'an Rusli, and Rahmat Hidayat, "Stoicism and Fear of Missing Out (Fomo) in The Z Generation's Trend," *International Journal of Social Service and Research* 3, no. 10 (2023): 2348–60, https://doi.org/10.46799/ijssr.v3i10.552.
[8] A. setyo wibowo, *Antaraxia Bahagia Menurut Stoikisme* (yogyakarta: PT.kanius, 2019).

(Dimensi Internal). Dengan kondisi tersebut, individu dapat memberi respon positif terhadap berbagai hal dengan pikiran yang tenang dan emosi yang seimbang.[9] Dengan bertolak dari penjelasan tersebut, maka peneliti ingin mengangkat tema yang berjudul "**KEBERGANTUNGAN GENERASI Z PADA PENILAIAN ORANG LAIN: ANALISIS TEORI OTONOMI DIRI STOISISME DALAM STUDI MAHASISWA PARIWISATA SYARI'AH SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON."**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian ialah sebagai berikut:

1) Belenggu sosial yang ada saat ini menyebabkan ketergantungan yang signifikan pada penilaian orang lain, sehingga menghambat Generasi Z dalam membangun penilaian diri yang sehat. Hal ini terlihat secara khusus pada mahasiswa Pariwisata Syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2) Generasi Z saat ini memerlukan bimbingan yang tepat untuk mengembangkan prinsip otonomi diri, terutama bagi mahasiswa Pariwisata Syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penerapan teori otonomi diri dalam konteks Stoisisme dapat memberikan panduan yang relevan.
3) Generasi Z saat ini menghadapi tantangan berupa kebergantungan pada penilaian orang lain. Fenomena ini dapat dilihat secara khusus pada mahasiswa jurusan Pariwisata Syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh

[9] Ken Suci Pertiwi, "Penerapan Aliran Stoisisme Sebagai Pencegahan Stress Pada Mahasiswa" x, No.x, no. x (2023): 1.

Nurjati Cirebon, yang membutuhkan pendekatan yang mendukung pengembangan otonomi diri.

C. Batasan masalah

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu dilakukan sebuah pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus kepada masalah-masalah yang ingin di pecahkan. Penelitian ini menitikberatkan pada prinsip dasar Stoisisme dalam membangun dan membimbing manusia kepada arah berfikir dan berpandangan yang lebih positif.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa itu gen z dan bagaimana karakteristik serta prilaku kebergantungan gen z?
2. Bagaimana teori otonomi diri filsafat stoisisme dan pengaruhnya dalam kehidupan?
3. Bagaimana analisis teori otonomi diri filsafat stoisisme pada mahasiswa pariwisata syari'ah semester 7?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian dirumuskan sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Secara garis besar, penelitian ini bertujuan untuk membantu individu, khususnya mahasiswa Pariwisata Syari'ah Semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, dalam memahami dan mengatasi kebergantungan terhadap penilaian orang lain. Pendekatan ini akan menggunakan filsafat Stoisisme, dengan fokus pada teori otonomi diri, untuk memberikan wawasan yang mendalam

Tentang cara-cara melepaskan diri dari belenggu sosial yang sering kali menimbulkan ketergantungan di kalangan Generasi Z.

b. Tujuan Khusus

1) Untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan kebergantungan generasi Z.
2) Untuk mengetahui teori otonomi diri filsafat stoisisme.
3) Untuk menganalisis teori otonomi diri stoisisme dalam membimbing mahasiswa pariwisata syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon kepada arah berfikir dan berpandangan yang lebih positif.

2. Penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1) Menambah pengetahuan serta wawasan ilmiah tentang Filsafat Stoisisme khususnya dalam hal membangun prinsip otonomi diri.
2) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam memperluas kerangka pemikiran yang ada tentang filsafat stoisisme dalam konteks membangun otonomi diri.

b. Manfaat Praktis

1) Penelitian ini dapat menjadi sumber eksistensi khususnya bagi generasi muda dalam hal membangun prinsip otonomi diri yang lebih positif.
2) Penelitian ini Dapat menjadi kontruksi bagi generasi Z dalam mencari esensi kebahagiaan menurut filsafat stoisisme.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

F. Penelitian Terdahulu

Dari kajian penelitian terdahulu diperoleh hasil penelitian ada kaitannya dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, antara lain:

1. Artikel karya Annisa Tri Ramadan,2023 yang berjudul *Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan.* membahas tentang bagaimana filsafat Stoisisme menawarkan pandangan mengenai pengendalian diri dan relevansinya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, pengendalian diri menjadi aspek utama yang harus dikuasai seseorang agar mampu menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan bijak. Jurnal ini mengeksplorasi konsep-konsep utama Stoisisme seperti pemahaman akan hal-hal yang berada di luar kendali kita dan hal-hal yang berada dalam kendali kita, serta bagaimana penerapan prinsip-prinsip ini dapat membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih stabil dan penuh kebijaksanaan.[10]

   Adapun persamaan penelitian ini dengan jurnal karya Annisa Tri Ramadan, yaitu sepakat bahwa Stoisisme dengan fokusnya pada pengendalian diri dan kebijaksanaan, menawarkan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks pribadi maupun pendidikan. Melalui pengendalian diri, individu dan mahasiswa dapat mengembangkan kapasitas untuk menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik, mencapai keseimbangan emosional, dan membangun prinsip otonomi yang kokoh.
2. Artikel karya Yas Hadi Maulana dan Radea Yuli A. Hambali, 2023 yang berjudul *Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam.* membahas bagaimana ajaran Stoisisme dapat diterapkan dalam

[10] Annisa Tri Ramadani et al., "Konsep Pengendalian Diri Dalam Perspektif Filsafat Stoisisme Sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan," *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 729–40.

menangani fenomena kesehatan mental. artikel ini mengkaji konsep-konsep dasar Stoisisme, seperti pengendalian diri, kebajikan, dan penerimaan atas hal-hal yang berada di luar kendali manusia, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat mendukung kesehatan mental individu. Pendekatan yang digunakan dalam jurnal ini adalah mengintegrasikan perspektif psikologi modern dengan ajaran Islam, menekankan keselarasan antara keduanya dalam menjaga kesejahteraan mental.[11] Adapun persamaan penelitian ini dengan artikel karya Yas Hadi Maulana dan Radea Yuli A. Hambali, yaitu terletak pada penggunaan teori Stoisisme sebagai landasan analisis. Baik jurnal maupun proposal skripsi sama-sama mengaplikasikan Stoisisme dalam konteks kesejahteraan mental individu. Bedanya, proposal skripsi lebih berfokus pada bagaimana Stoisisme, khususnya teori otonomi diri, dapat digunakan untuk menganalisis kebergantungan Generasi Z pada penilaian orang lain, terutama dalam lingkungan akademik mahasiswa Pariwisata Syari'ah.

3. Skripsi karya Dessy Novita Sari,2023 yang berjudul *konsep mencintai diri dalam buku I want to die but I want to eat tteokpokki prespektif filsafat stoisisme* membahas tentang bagaimana konsep mencintai diri tersebut dilihat dari sudut pandang filsafat Stoisisme. Fokus utama skripsi ini adalah mengaitkan pengalaman dan pemikiran penulis buku yang berjuang dengan perasaan ingin mati tetapi masih menemukan kebahagiaan sederhana dalam makan tteokpokki, dengan prinsip- prinsip Stoisisme yang mengajarkan pengendalian diri, penerimaan, dan kebijaksanaan dalam menghadapi kehidupan. Penulis mencoba menjelaskan bahwa melalui pendekatan Stoisisme, seseorang dapat menemukan cara untuk

[11] Yas Hadi Maulana and Radea Yuli A Hambali, "Peran Filsafat Stoisisme Dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Islam," *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 585–92.

mencintai diri sendiri meskipun berada dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan. Dengan menganalisis narasi dalam buku tersebut, penulis menunjukkan bahwa Stoisisme menawarkan kerangka kerja untuk memahami dan mengatasi emosi negatif, serta menemukan makna dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.[12] Adapun persamaan penelitian ini dengan Skripsi karya Dessy Novita Sari, yaitu memanfaatkan kerangka pemikiran Stoisisme untuk membahas aspek-aspek pengembangan diri, baik dalam konteks mencintai diri maupun membangun otonomi diri. Kedua penelitian menyoroti pentingnya pengendalian emosi, pemahaman diri, dan penerimaan terhadap situasi hidup sebagai langkah penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan kemandirian

4. Artikel karya Achmad Syarifuddin et al,2021 yang berjudul *Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring* membahas tentang penerapan konsep Stoisisme oleh Henry Manampiring untuk mengatasi emosi negatif. Stoisisme merupakan filsafat kuno yang mengajarkan tentang kontrol diri, penerimaan terhadap hal yang tidak bisa diubah, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Dalam konteks ini, Manampiring mengaitkan konsep ini dengan upaya mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan. Dengan mempraktikkan prinsip-prinsip Stoisisme, individu diharapkan dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana. Artikel tersebut membahas pula aplikasi konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta manfaatnya bagi kesejahteraan mental dan emosional.[13]

   Adapun persamaan penelitian ini dengan artikel karya Achmad Syarifuddin et al, yaitu membahas tentang konsep Stoisisme sebagai dasar dalam menghadapi

[12] D N Sari, "Konsep Mencintai Diri Dalam Buku I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki Perspektif Filsafat Stoisisme," 2023, https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/59933.
[13] Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Firtri, and Ayu Mayasari, "Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 99–104.

tantangan emosional dan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara menerapkan konsep filsafat Stoisisme dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tantangan emosional.

5. Artikel karya Farrah Ananta Erva Zabryna dan Irzum Farihah, 2024 yang berjudul *The Relevance of Stoicism Philosophy to the Social and Religious Life of Generation Z.* membahas relevansi filosofi Stoisisme dalam kehidupan sosial dan religius Generasi Z. Dalam jurnal tersebut, penulis menguraikan bagaimana prinsip-prinsip Stoisisme, seperti pengendalian diri, kebebasan dari gangguan eksternal, dan penerimaan atas takdir, dapat membantu Generasi Z menghadapi tekanan sosial dan memperkuat spiritualitas mereka. Penulis juga menekankan bahwa Stoisisme menawarkan pandangan yang mendukung keseimbangan emosional dan ketenangan dalam menjalani kehidupan modern yang sering kali penuh tekanan.[14]

   Adapun persamaan penelitian ini dengan Jurnal karya Farrah Ananta Erva Zabryna dan Irzum Farihah, yaitu terletak pada penggunaan teori Stoisisme sebagai kerangka analisis untuk memahami perilaku Generasi Z. Kedua penelitian ini sama-sama mengkaji bagaimana Stoisisme dapat mempengaruhi sikap dan pola pikir Generasi Z dalam menghadapi tantangan sosial, baik dari perspektif religius maupun dalam konteks kebergantungan pada penilaian orang lain.

G. Kerangka Pemikiran dan landasan teori

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menghubungkan berbagai konsep dan teori yang relevan untuk menjelaskan keberadaan dan pengaruh otonomi diri dalam membentuk sikap dan perilaku mahasiswa pariwisata Syari'ah. Dengan fokus pada

[14] Farrah Ananta Erva Zabryna and Irzum Farihah, "The Relevance of Stoicism Philosophy To the Social and Religious Life of Generation Z," *Kanz Philosophia: A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism* 10, no. 1 (2024): 79–94, https://doi.org/10.20871/kpjipm.v10i1.320.

keterkaitan antara ketergantungan Generasi Z pada penilaian orang lain dan kemampuan untuk mengembangkan otonomi diri, berikut adalah uraian kerangka pemikiran yang menjelaskan hubungan antar elemen yang diteliti:

1. **Prinsip Otonomi Diri Stoisisme**

   Prinsip otonomi diri dalam Stoisisme, yang memberikan panduan penting bagi pengembangan karakter yang kuat dan mandiri, dapat diterapkan oleh mahasiswa melalui pengendalian diri dan rasionalitas. Stoisisme, sebagai aliran filsafat yang menekankan kedua aspek ini, menawarkan landasan untuk pengembangan otonomi individu. Dalam konteks ini, teori otonomi diri berfokus pada bagaimana mahasiswa dapat merespons tekanan sosial dan penilaian eksternal secara konstruktif, dengan memanfaatkan konsep-konsep kunci seperti pengendalian emosi, fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali mereka, dan pelepasan dari hal-hal yang berada di luar kendali mereka. Beberapa konsep kunci dari teori ini meliputi:

   - **Pengendalian Diri dari emosi negatif:** Stoisisme menekankan pentingnya mengendalikan emosi seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang timbul dari penilaian orang lain. Dengan kemampuan ini, mahasiswa dapat lebih rasional dalam menghadapi situasi sosial yang penuh tekanan.
   - **Fokus pada apa yang berada di bawah kendali diri (internal):** Mahasiswa diajak untuk fokus pada aspek-aspek yang dapat mereka kendalikan, seperti reaksi dan sikap mereka terhadap penilaian orang lain. Ini memungkinkan mereka untuk tidak tergantung pada penilaian eksternal yang berada di luar kendali mereka.
   - **Pelepasan dari Hal-hal yang Berada di Luar Kendali Diri (Eksternal):**

     Prinsip ini mengajarkan mahasiswa untuk melepaskan diri dari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain dan tekanan sosial yang tidak dapat mereka kendalikan. Dengan melepaskan diri dari pengaruh eksternal, mahasiswa dapat mencapai ketenangan batin dan otonomi pribadi**.**

2. Kebergantungan pada Penilaian Sosial di Kalangan Generasi Z

Generasi Z menghadapi tantangan sosial yang unik dalam konteks penilaian sosial yang sering kali didorong oleh media sosial. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketergantungan ini antara lain:

- **Budaya Media Sosial dan Dampaknya pada Citra Diri:** Generasi Z, termasuk mahasiswa pariwisata Syari'ah, cenderung membangun citra diri berdasarkan penilaian dan validasi dari platform media sosial. Hal ini meningkatkan tekanan untuk menampilkan diri sesuai dengan standar yang diterima oleh masyarakat maya.
- **Nilai Popularitas dan Tekanan untuk Diterima:** Generasi Z, termasuk mahasiswa pariwisata Syari'ah, sering kali merasa perlu untuk mengikuti tren dan nilai-nilai yang dipopulerkan di media sosial agar diterima dalam kelompok sosial mereka. Hal ini menciptakan ketergantungan pada penilaian eksternal.
- **Pengaruh Tren dan Standar Sosial terhadap Perilaku dan Keputusan:** Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana tren dan standar sosial mempengaruhi cara Generasi Z membuat keputusan, baik dalam hal penampilan, kecantikan, dll.

3. Integrasi Teori Stoisisme pada Mahasiswa Pariwisata Syari'ah Semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Integrasi teori Stoisisme dalam konteks mahasiswa pariwisata Syari'ah memberikan panduan bagi mereka untuk menghadapi penilaian sosial dengan lebih bijaksana. Dua aspek utama dari integrasi ini adalah:

- **Penerapan Konsep Otonomi Diri dalam Menghadapi Penilaian Sosial:** Stoisisme menawarkan solusi berupa pengembangan otonomi diri, yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih mandiri dalam menilai diri sendiri tanpa harus bergantung pada validasi eksternal. Penerapan konsep ini diharapkan membantu mereka menghadapi tekanan sosial dengan lebih tenang dan rasional.
- **Peluang Penerapan Filosofi Stoisisme untuk Mencapai Ketenangan Batin dan Kepuasan Pribadi yang Otonom:** Penerapan prinsip Stoisisme memungkinkan mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih

  baik. Dengan memiliki kontrol atas emosi dan fokus pada nilai-nilai internal, mereka dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan pribadi yang tidak tergantung pada penilaian orang lain.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

   Dalam penelitian ini, penulis menerapkan metode kualitatif dan analisis deskriptif yang didasarkan pada data tertulis dan berbagai sumber tertulis yang relevan.[15] Penulis tidak hanya menjabarkan, tetapi juga memberikan wawasan dan penjelasan mendalam mengenai objek penelitian. misalnya perilaku, persepsi, Tindakan dan sebagainya dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata. Sumber data tertulis dapat mencakup buku, jurnal ilmiah, artikel, makalah, atau tulisan- tulisan lain yang membahas tentang filsafat stoisisisme dan aplikasinya dalam konteks pendidikan atau pengembangan diri serta Sumber informasi tambahan yang dapat dipertanggungjawabkan. Informasi terhimpun lewat riset kepustakaan dan pencarian daring di internet sebagai sumber data.

2. Sumber Data

   Dalam proses pengumpulan data untuk penelitian ini, peneliti membaginya menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder.

   a) Sumber data primer dalam penelitian ini adalah dapat berupa wawancara langsung dan mengisi kuesioner dengan mahasiswa pariwisata Syari'ah semester 7 di Universitas Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

   b) Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah informasi yang diperoleh dari studi-studi sebelumnya yang relevan dengan topik yang dibahas oleh peneliti.

3. Metode Pengumpulan Data

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

[15] Dimas Assyakurrohim et al., "Case Study Method in Qualitative Research," *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 3, no. 01 (2022): 1–9.

Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan metode penelitian, menjadikannya tahapan yang krusial dalam proses penelitian. Fokus utama dari penelitian adalah untuk menghimpun data yang relevan.

1. Observasi

   Observasi ini akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon yang beralamat Jl. Perjuangan, Sunyaragi, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat. Peneliti mengamati kebiasaan dan perilaku pada mahasiswa Jurusan Pariwisata Syari'ah semester 7.

2. Wawancara dan Kuesioner

   Wawancara dan kuesioner dilakukan dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pariwisata Syariah semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Tujuan wawancara dan Kuesioner ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai cara mereka menyikapi lingkungan saat ini serta bagaimana mereka menempatkan diri dalam berbagai situasi. Kuesioner digunakan sebagai alat bantu untuk mendapatkan data yang lebih terstruktur mengenai pandangan dan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tantangan lingkungan dan penempatan diri secara personal.

3. Dokumentasi

   Dokumentasi merupakan proses pengolahan data yang melibatkan penggunaan informasi dari berbagai sumber yang dapat dipertanggungjawabkan, seperti bukti berupa gambar atau referensi lainnya. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang diterapkan berfokus pada rekaman saat wawancara yang diberikan oleh informan dan beserta foto.

4. Studi Pustaka

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Studi pustaka merupakan upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari dan mengumpulkan data yang relevan terkait dengan topik atau masalah penelitian yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini dilakukan pengkajian terhadap referensi terdahulu yang membahas tentang prinsip dasar stoisisme.

5. Metode Analisis

Metode analisis yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan analisis data adalah dengan menggunakan kualitatif. Analisis kualitatif bertujuan untuk menyusun data secara kualitatif dalam bentuk kalimat yang terstruktur, logis, dan efektif untuk memfasilitasi interpretasi data dan pemahaman hasil analisis. Dengan demikian, kesimpulan dapat ditarik untuk memberikan gambaran yang jelas tentang jawaban terhadap permasalahan yang dibahas.[16]

a) Langkah awal, yaitu pengumpulan data, penulis melakukan kegiatan observasi melalui wawancara dan mengisi Kuesioner.
b) Langkah kedua, yaitu melakukan reduksi data, di mana penulis melakukan seleksi data dengan memprioritaskan informasi yang paling relevan, sehingga rangkuman inti dari penelitian tetap terjaga dan fokus pada hasil penelitian yang diselidiki.
c) Langkah ketiga, yaitu penyajian data, melibatkan pembuatan dan penyusunan informasi yang telah direduksi dengan cara yang sistematis dan jelas. penyajian data dapat dilakukan melalui tabel, grafik, diagram, narasi, atau kombinasi dari berbagai metode tersebut.
d) Langkah akhir adalah penarikan kesimpulan, di mana penulis membuat rangkuman berdasarkan data yang telah diolah dan disajikan, didukung oleh

[16] Annisa Rizky Fadilla and Putri Ayu Wulandari, "Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan," *Mitita Jurnal Penelitian* 1, no. No 3 (2023): 34–46.

bukti yang meyakinkan. Kesimpulan ini mencakup jawaban terhadap rumusan masalah dan pertanyaan penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui dan mempermudah pembahasan serta memperoleh gambaran dari keseluruhan, maka dijelaskan sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, dalam bab ini diuraikan secara garis besar permasalahan penelitian yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, Batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, penelitian terdahulu, landasan teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II: Pembahasan ini akan membahas generasi Z terkait karakteristik, peran media sosial, perilaku kebergantungan dan dampak dari perilaku tersebut. Karakteristik generasi Z membahas mengenai latar belakang yang mempengaruhi perilaku mereka. Selanjutnya, peran media sosial menjelaskan tahapan dalam pembentukan ekspektasi sosial pada Generasi Z, serta bagaimana tren- tren ini menuntut mereka untuk mengikuti penilaian orang lain. Kemudian, perilaku kebergantungan Generasi Z membahas terkait validasi sosial, yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dan ketidakbahagiaan mereka sangat dipengaruhi oleh seberapa sesuai penilaian orang lain dengan ekspektasi yang mereka miliki. Terakhir, akan dibahas dampak yang timbul akibat kebergantungan ini.

Bab III: dalam bab ini berisikan pembahasan tentang sejarah stoisisme, pandangan yang mempengaruhi, tokoh-tokoh penggagas, prinsip serta nilai dasar stoisisme yang penting bagi manusia dalam kehidupan.

Bab IV: pada bab ini berisikan pembahasan tentang analisis teori otonomi diri stoisisme pada mahasiswa Pariwisata Syari'ah Semester 7 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Bab V: Penutup, dalam bab ini memuat Kesimpulan dan saran dari hasil pembahasan.