

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia era modern menghadapi berbagai tekanan dari segala arah. Selain tekanan pekerjaan, hubungan sosial, hingga ekspektasi diri, kita juga dihadapkan pada ketidakpastian dalam hidup seperti perubahan ekonomi, krisis iklim, dan pandemi global. Begitu banyak informasi yang dapat diakses melalui internet, mulai dari surat kabar online, saluran streaming, media sosial hingga pesan instan. Dengan banjirnya informasi dari berbagai arah, seringkali kita terjebak dalam distraksi, opini publik, dan perbandingan sosial.

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi menjadi masalah utama di era modern. Hasil dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia.¹ World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia akhir masa kanak-kanak dan awal remaja (WHO, 2016).

WHO menyatakan bahwa depresi berada pada urutan nomor 4 penyakit di dunia, dan diprediksikan akan menjadi masalah gangguan kesehatan yang utama. Depresi juga merupakan penyebab terbesar seseorang melakukan bunuh diri (WHO, 2012). Terdapat sekitar 450 juta jiwa penderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, India menempati posisi tertinggi dengan statistik 4,5%. Sebanyak satu dari empat orang menderita satu atau lebih gangguan mental semasa hidup mereka.²

¹ Sri Endriyani, Retno Dwi Lestari, Evi Lestari, dan Ilun Chairunisyah Napitu, "Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja," *Healthcare Nursing Journal* 4, no. 2 (2022): 429-434.

² Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (Maret 2018): 1-10.

Menurut WHO, angka bunuh diri lebih tinggi pada usia muda. Sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri per tahun. Di Asia Tenggara, Thailand merupakan negara dengan angka bunuh diri tertinggi dengan 12.9 (per 100.000 populasi), Singapura (7,9), Vietnam (7.0), Malaysia (6.2), Indonesia (3.7), dan Filipina (3.7). putus asa merupakan faktor risiko bunuh diri. Sebanyak 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri (WHO, 2019).

Untuk mengatasi depresi, diperlukan keterampilan yang baik untuk mengelola stres. Beberapa teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi bisa membantu untuk menenangkan pikiran. Selain itu, pandangan hidup yang terbuka, optimisme, penerimaan terhadap perubahan, dan kemampuan mengendalikan emosi berpengaruh pada ketahanan seseorang terhadap stres. (Wahyuni Hairunni'am., dkk, 2022).³ Kondisi mental yang baik membuat seseorang menyadari kemampuan yang mereka miliki, mampu untuk mengatasi tekanan, menyelesaikan masalah, meningkatkan produktivitas dalam bekerja serta berkontribusi untuk komunitas (WHO, 2020). Jadi, meskipun masalah tidak bisa dihindari sepenuhnya, kita bisa belajar untuk mengatasinya dengan lebih efektif, sehingga hidup terasa lebih terkendali.

Salah satu pendekatan yang mulai populer adalah dengan memperkenalkan konsep *mindfulness* dan stoikisme. *Mindfulness* membantu untuk menyadari perasaan dan pikiran yang hadir tanpa menghakimi, sementara stoikisme mengajarkan untuk membedakan hal-hal ke dalam dua kategori, yakni hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Untuk mencapai kebahagiaan seseorang seharusnya berfokus pada hal-hal yang dapat ia kendalikan, yakni pemikirannya sendiri. Sementara pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh orang lain, merupakan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, termasuk juga keadaan lahir, ras, orang tua, popularitas, sehingga hal-hal ini tidak menjadi penghalang untuk mencapai kebahagiaan.⁴

³ Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Safitri, dan Fenti Febriani, "Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoikisme," *International Conference on Tradition and Religious Studies* 1, no. 1 (Oktober 2022): 199-210.

⁴ Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, dan Abrar M. Dawud Faza, "Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku

Prinsip-prinsip utama dalam Stoikisme sangat membantu dalam menghadapi tekanan, ketidakpastian dan kompleksitas kehidupan. Filosofi ini memberikan panduan praktis mengenai pengendalian diri dan pengelolaan emosi. Filsuf Stoik, seperti Seneca, Epictetus dan Marcus Aurelius, mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari hidup selaras dengan kebajikan: keadilan, keberanian, kebijaksanaan, dan pengendalian diri. Menurut Stoikisme, emosi yang kita rasakan merupakan hasil dari cara pandang kita sendiri terhadap suatu peristiwa. Filsafat Stoikisme juga membuat kita menyadari satu-satunya hal yang dapat kita kendalikan adalah pikiran, persepsi, reaksi dan tindakan kita sendiri. Dengan menerapkan Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak akan mudah terbawa emosi, karena Stoikisme mengajarkan kita untuk tetap tenang dan berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat Yunani kuno yang masih sangat relevan dengan konteks sosial masa kini.

Seneca, seorang filsuf Romawi, menekankan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari hidup sesuai dengan kebajikan, (pengendalian diri, ketenangan batin, dan hidup selaras dengan akal). Oleh karena itu, seseorang harus belajar menerima takdir dengan lapang dada dan tidak takut pada kematian. Kematian juga merupakan ajaran yang berulang dalam karya-karyanya. Dalam surat-surat moralnya, Seneca juga mendorong kebaikan terhadap sesama, hidup sederhana, dan refleksi diri sebagai jalan menuju kehidupan yang bijaksana dan damai.

Epictetus (55 M - 135 M) seorang filsuf Stoik yang dulunya budak, mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada suatu peristiwa. Ia menekankan dikotomi kendali. Kita hanya bisa mengendalikan pikiran, keinginan, dan tindakan kita, sedangkan hal-hal di luar diri seperti kekayaan, tubuh, atau pendapat orang bukan urusan kita. Menurutnya, penderitaan muncul ketika kita melekat pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Epictetus mendorong disiplin diri, kebajikan, dan hidup sesuai dengan alam. Dengan menerima segala sesuatu dengan tenang dan fokus pada kewajiban moral,

seseorang dapat mencapai kebebasan dan kedamaian batin sejati.⁵

Marcus Aurelius, kaisar Romawi dan filsuf Stoik, menuliskan ajaran-ajarannya dalam *Meditations*. Ia menekankan pentingnya menjalani hidup dengan kebajikan, rasionalitas, dan tanggung jawab. Bagi Aurelius, segala hal di dunia bersifat sementara dan berada di luar kendali kita, kecuali pikiran dan tindakan moral. Ia mendorong penerimaan terhadap takdir (amor fati), keteguhan dalam menghadapi penderitaan, dan ketenangan dalam segala situasi. Hidup harus dijalani untuk kebaikan bersama, tanpa membiarkan emosi menguasai diri. Ia percaya bahwa dengan menjaga batin tetap jernih dan adil, seseorang dapat mencapai kedamaian, bahkan di tengah kekacauan dunia luar.⁶

Terdapat perbedaan penekanan pada fokus praktek dari ketiganya. Seneca menekankan keseimbangan antara kebijaksanaan dan kehidupan sosial. Ia percaya seseorang bisa menjalani hidup nyaman dan berpengaruh tanpa kehilangan kebajikan, serta mengajarkan empati dan hubungan sosial yang baik. Epictetus, mantan budak, lebih radikal. Ia menekankan kebebasan batin dan mengajarkan pelepasan total dari dunia luar. Sementara itu, Marcus Aurelius, sebagai kaisar, menekankan tanggung jawab sosial, disiplin pribadi, dan pentingnya menjalani peran kita dalam tatanan alam semesta dengan tenang dan rasional, dan bertindak adil demi kebaikan bersama.

Dalam era modern, pemikiran Seneca kembali hidup melalui gerakan modern Stoicism, terutama di Barat. Buku-buku seperti *The Daily Stoic* karya Ryan Holiday mengambil kutipan-kutipan Seneca sebagai panduan harian untuk hidup yang bermakna dan seimbang. Dalam *De Vita Beata*, Seneca mengutuk gaya hidup mewah yang mengorbankan kebajikan dan ketenangan jiwa.⁷ Baginya, kekayaan sejati bukanlah soal berapa banyak emas atau rumah mewah yang dimiliki, melainkan sejauh mana seseorang dapat hidup tanpa tergantung

⁵ Ali Abdurahman Simangunsong, *Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an* (Banda Aceh: Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2024), 53.

⁶ Ibid, 54.

⁷ Seneca, *On the Happy Life: De Vita Beata*, diterjemahkan oleh Aubrey Stewart, pengantar oleh William Smith (Los Angeles: Enhanced Media Publishing, 2016), 16.

pada hal-hal luar. Ia sendiri, meskipun kaya, berusaha menunjukkan bahwa kekayaan itu hanya alat, bukan tujuan.

Tidak dapat disangkal bahwa ia sering menunjukkan kesadaran diri yang tinggi. Dalam beberapa suratnya, Seneca mengakui bahwa dirinya masih jauh dari sempurna dan terus berjuang melawan nafsu dan kelemahan pribadi. Ia tidak memosisikan dirinya sebagai orang suci, melainkan sebagai seorang pelajar seumur hidup. Bagian ini justru membuatnya terasa lebih manusiawi dan relevan bagi pembaca modern.

Di era digital yang serba terhubung seperti saat ini, media memegang peran yang sangat besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Media tidak hanya menjadi sumber informasi dan hiburan, tetapi juga wadah pembelajaran yang sangat potensial termasuk dalam hal pengembangan kecerdasan emosional. Banyak remaja yang belajar cara mengelola emosi dari tokoh-tokoh dalam film, anime, atau media sosial. Dengan pendekatan yang tepat, media dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu, khususnya remaja, dalam mengembangkan kecerdasan emosional untuk kesehatan mental mereka.

Menurut McLuhan media sangat berpengaruh pada masyarakat. “media melingkupi setiap tindakan di dalam masyarakat” (West & Tuner 2010, 140).⁸ Teori efek media menjelaskan bagaimana media memengaruhi audiens dan perilaku masyarakat. Teori ini melihat bagaimana pesan yang disampaikan oleh media massa, seperti televisi, radio, internet, atau surat kabar, dapat membentuk opini publik, mempengaruhi perilaku, dan bahkan mengubah cara pandang. Ada berbagai pendekatan dalam teori efek media, mulai dari efek langsung dan kuat hingga efek yang lebih halus dan terbatas, tergantung pada konteks dan audiensnya.

Salah satu pendekatan awal adalah teori jarum hipodermik atau teori peluru ajaib, yang muncul pada awal abad ke-20. Teori ini berpendapat bahwa media memiliki pengaruh yang sangat kuat dan langsung terhadap audiens. Pesan-pesan media dianggap “disuntikkan” ke dalam pikiran audiens secara pasif, sehingga menghasilkan efek yang cepat dan signifikan pada perilaku atau opini mereka.⁹ Teori ini

⁸ Ine Anggraini Musfialdy, “Kajian Sejarah Dan Perkembangan Teori Efek Media,” *Jurnal Komunikasi Dan Bisnis* 8, no. 1 (Mei 2020): 31.

⁹ Musfialdy, “Kajian Sejarah Dan Perkembangan Teori Efek Media,” 32

kemudian dianggap terlalu sederhana dan tidak mempertimbangkan faktor seperti latar belakang individu, kondisi kesehatan mental dan konteks sosial.¹⁰ Teori lainnya adalah teori Kultivasi yang dikemukakan oleh George Gerbner. Teori ini berfokus pada efek jangka panjang dari paparan media, terutama televisi. Teori ini membagi audiens kedalam dua kategori, penonton fanatik (pecandu) dan penonton biasa. Teori ini mengatakan bahwa penonton fanatik yang terpapar televisi secara terus menerus akan mulai meyakini bahwa apa yang ia lihat di televisi merupakan realitas yang sebenarnya.¹¹

Pada masa ini, banyak media populer yang mendunia seperti film, komik, anime, dan musik. Sejak awal kemunculannya, anime terus mengalami perkembangan hingga menjadi salah satu industri hiburan terbesar di dunia, memiliki berbagai genre dan gaya yang menggambarkan tradisi dan nilai-nilai moral masyarakat Jepang. Anime atau animasi adalah teknik seni yang menciptakan ilusi gerakan melalui serangkaian gambar yang ditampilkan secara berurutan. Anime merupakan singkatan dari *animation* (bahasa Inggris). Istilah anime biasanya merujuk pada segala jenis animasi yang berasal dari Jepang.¹²

Anime tidak seluruhnya diperuntukkan pada anak-anak. Banyak anime mengangkat tema yang lebih kompleks dan emosional. Contoh terkenal adalah *Shingeki no Kyojin* karya Hajime Isayama yang mengusung tema kebebasan, serta *Tokyo Ghoul* karya Sui Ishida yang mengusung tema krisis identitas. Jelas bahwa anime-anime ini ditujukan untuk orang dewasa. Keberagaman tema yang diangkat oleh anime membuatnya menjadi salah satu media hiburan paling menarik dan banyak diminati oleh berbagai kalangan dari seluruh dunia. Beberapa anime bahkan menggabungkan unsur mitologi, sejarah dan tradisi Jepang dengan kehidupan modern dan teknologi. Misalnya seperti dalam anime *Noragami* yang menghadirkan konsep dewa dan *shinki* (roh yang melayani dewa) yang diambil dari kepercayaan Shinto. Namun, meskipun berakar pada mitologi, cerita ini berlangsung di dunia modern, dengan karakter-karakter supranatural yang berinteraksi dengan teknologi sehari-hari, seperti ponsel dan

¹⁰ Ibid, hal 33

¹¹ Ibid, hal 36-37

¹² Yolana Wulansuci, *Budaya Populer Manga dan Anime Sebagai Soft Power Jepang* (Universitas Indonesia, 2010).

internet. Yato, dewa kecil, menawarkan jasanya kepada manusia melalui papan iklan di jalanan dan alat-alat modern.

Disamping itu, peran anime tidak terbatas sebagai media hiburan. Anime juga berfungsi sebagai alat komunikasi karena dapat menyampaikan gagasan, emosi, dan ide dari penciptanya kepada para penggemar. Sebagai media visual, anime memiliki kemampuan untuk menyampaikan nilai-nilai pesan yang kompleks, yang bisa memengaruhi seseorang secara mental dan psikologis. Anime juga memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan-pesan moral, sosial, dan filosofi.¹³ Menonton anime dapat memengaruhi cara berpikir, bertindak hingga gaya berpakaian seseorang tergantung pada jenis anime yang ditonton, usia penonton, dan kondisi mental individu.¹⁴ Anime yang mengangkat tema-tema seperti persahabatan, perjuangan hidup, kehilangan, atau trauma dapat menggugah emosi yang mendalam dan membantu penonton memahami atau mengatasi perasaan mereka sendiri. Misalnya, anime seperti *Your Lie in April* atau *Clannad* yang menyentuh tentang kehilangan dan kesedihan bisa memberikan refleksi emosional kepada penonton, mengajarkan cara mengatasi duka, atau memberikan rasa lega karena merasa dipahami. Secara keseluruhan, anime memiliki potensi besar untuk memengaruhi psikologis, baik secara positif maupun negatif. Anime juga dapat memengaruhi seseorang dalam bertindak dan berinteraksi dalam hubungan sosial.¹⁵

Anime dapat memperkenalkan nilai-nilai filosofi yang mendukung pengelolaan emosi, seperti stoikisme. Banyak konten edukatif yang menjelaskan bagaimana cara menenangkan diri, menghadapi kecemasan, atau melepaskan hal-hal di luar kendali. Video animasi, ceramah singkat, bahkan klip dari anime atau film bisa dimaknai ulang menjadi inspirasi emosional. Misalnya, dalam salah satu adegan *Naruto Shippuden* dalam arc Serangan Pain terhadap Konoha. Setelah Pain menghancurkan Konoha dan membunuh banyak orang, termasuk Jiraiya, Naruto akhirnya berhasil mengalahkannya. Namun, bukannya membalas dendam, Naruto duduk dan berbicara dengan Pain (Nagato). Ia mengingatkan kembali

¹³ M. Alfin Fatikh dan Irfan Ramadhani, "Anime Sebagai Komunikasi Dalam Membentuk Perilaku Interaksi Sosial," *J-Kis: Jurnal Komunikasi Islam* 4, no. 2 (30 Desember 2023): 203-216.

¹⁴ Ibid, hal 209

¹⁵ Ibid, hal 212

ajaran Jiraiya tentang perdamaian, dan memutuskan percaya bahwa orang bisa berubah. Naruto tidak membalas kebencian dengan kebencian. Ia mengendalikan emosinya dan memilih jalan mulia. Ia merasa lebih bahagia dengan memberi pengampunan, bukan kemenangan.¹⁶

Dalam dunia anime, terdapat istilah yang cukup populer yang disebut dengan Big 3. Istilah Big 3 dalam dunia anime merujuk pada tiga seri anime populer yang mendominasi pada awal hingga pertengahan 2000-an. Tiga anime yang termasuk dalam big 3 adalah *Naruto*, *One Piece*, dan *Bleach*. Ketiga seri ini mencapai puncak popularitas global di waktu yang hampir bersamaan, memiliki penggemar setia, dan terus memengaruhi budaya pop anime hingga saat ini. Meskipun saat ini muncul anime-anime baru yang sama suksesnya, Big 3 tetap menjadi ikon penting dalam sejarah anime. Mereka membentuk standar baru dalam hal narasi panjang, pengembangan karakter, dan pengaruh global yang masih terasa hingga sekarang.

Dalam penelitian ini, penulis memilih *Naruto* sebagai objek penelitian karena anime *Naruto* mengangkat tema yang lebih universal. Keinginan *Naruto* untuk menjadi hokage agar dapat diterima oleh orang-orang mencerminkan keinginan universal untuk diakui dan dicintai. Selain itu, perkembangan setiap karakter dalam anime *Naruto* juga menunjukkan ketahanan batin dan mental yang kuat. Seperti halnya *Naruto* yang pada masa kecilnya mengalami begitu banyak cibiran dari warga desa kemudian tumbuh menjadi seorang pemimpin desa yang kuat dan dapat diandalkan. Sasuke juga pada awalnya merupakan anak yang penuh dendam kepada kakaknya, hingga kemudian memutuskan kembali ke jalan yang benar dan bertekad untuk menebus dosa-dosanya.¹⁷ Selain itu, penulis memilih Seneca sebagai landasan teori dalam penelitian ini karena karakteristik pemikiran Seneca lebih kontekstual dan aplikatif, berbeda dengan Epictetus yang cenderung dogmatis dan sistematis, atau Marcus Aurelius yang bersifat kontemplatif dan introspektif pribadi. Ajaran Seneca bersifat naratif yang membahas konflik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Gaya

¹⁶ *Naruto Shippuden*, episode 163-169, "Terima Kasih," disutradarai oleh Hayato Date, tayang 3 Juni-22 Juli 2010 di TV Tokyo, diakses 15 April 2025 melalui PlayStation di Bilibili TV, <https://www.bilibili.tv/>.

¹⁷ *Naruto Shippuden*, episode 479, "Naruto Uzumaki!," disutradarai oleh Hayato Date, tayang 23 Maret 2016 di TV Tokyo, diakses 15 April 2025 melalui PlayStation di Bilibili TV, <https://www.bilibili.tv/>.

retoris Seneca serta pendekatannya terhadap penderitaan, kematian, kemarahan, dan kebajikan lebih mudah untuk menemukan cerminan dalam dinamika psikologis dan moral dalam karya fiksi populer seperti *Naruto Shippuden*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “REPRESENTASI PRINSIP STOIKISME SENECA DALAM ANIME NARUTO SHIPPUDEN” untuk meneliti prinsip-prinsip Stoikisme Seneca yang terkandung dalam anime *Naruto Shippuden*.

B. Permasalahan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia akhir masa kanak-kanak dan awal remaja. Depresi berada pada urutan nomor 4 penyakit di dunia, dan diprediksikan akan menjadi masalah gangguan kesehatan yang utama.
- b. Stoikisme mengajarkan tentang dikotomi kendali mengenai hal-hal yang berada dibawah kendali dan diluar kendali. Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak terkait dengan hal-hal yang berada diluar kendali dan penderitaan seringkali berasal dari harapan atau keinginan kita yang tidak terpenuhi.
- c. Sebagai media visual, anime memiliki kemampuan untuk menyampaikan nilai-nilai filosofi yang mendukung pengelolaan emosi, seperti stoikisme. Menonton anime dapat memengaruhi cara berpikir, bertindak hingga gaya berpakaian. *Naruto* merupakan salah satu serial anime yang sangat populer dan memiliki penggemar dari seluruh dunia, sehingga pengaruhnya lebih meluas.

2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas perlu adanya batasan masalah guna untuk membatasi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Maka dari itu penulis hanya memfokuskan penelitian pada prinsip-prinsip stoikisme yang dikemukakan oleh Lucius Annaeus Seneca yang terkandung dalam serial anime *Naruto* episode 120, 215, dan 133.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, berikut adalah rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme diwujudkan dalam dialog, tindakan dan perkembangan karakter dalam Naruto?
- b. Bagaimana interaksi antar karakter dalam Naruto mencerminkan prinsip Stoikisme dalam hubungan sosial?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme diwujudkan dalam dialog, tindakan dan perkembangan karakter dalam Naruto
- b. Untuk mengetahui bagaimana interaksi antar karakter dalam Naruto dapat mencerminkan prinsip-prinsip Stoikisme dalam hubungan sosial

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini diantaranya:

- a. Secara Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam terkait etika dan moralitas. Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dalam perkuliahan dan sebagai bahan referensi dan rujukan bagi penelitian selanjutnya.
- b. Secara Praktis
Stoikisme mengajarkan cara untuk mengendalikan emosi negatif dan bertahan dalam situasi sulit. Hal ini dapat membantu individu untuk mencapai ketenangan batin dan terbebas dari gangguan emosional. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

E. Literatur Review

Sebagai acuan dalam menulis penelitian ini, penulis menggunakan penelitian terdahulu sebagai referensi. Penulis mempelajari beberapa penelitian terdahulu agar penelitian penelitian yang akan dilakukan mengalami perkembangan. Selain itu, penelitian terdahulu merupakan alat pendukung bagi penulis sebagai pembanding dengan penelitian yang telah

dilakukan sebelumnya. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini:

Artikel penelitian berjudul “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoikisme dalam Pengendalian Stress” oleh Adi Iwan Hermawan, mahasiswa program Magister Pendidikan Bahasa Indonesia Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2022. Artikel ini membahas penerapan filosofi Stoikisme dalam pengendalian stres, menekankan pentingnya fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan menerima hal-hal di luar kendali dengan kebijaksanaan. Konsep dikotomi kendali dan pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think, Assess, Respond*) digunakan sebagai strategi untuk mengelola emosi negatif dan memperkuat ketahanan mental. Melalui pendekatan rasional dan pengendalian persepsi, filosofi ini membantu individu mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana prinsip dikotomi kendali dapat diterapkan dalam situasi stres di tempat kerja? 2) Apa saja langkah-langkah praktis dalam pola pikir S-T-A-R untuk mengelola emosi negatif? Hasil dari penelitian ini adalah stress dapat dihindarkan dengan menerapkan dikotomi kendali yaitu pola pikir S-T-A-R serta fungsinya dapat menghadapi kesusahan dan musibah. Mengendalikan interpretasi personal dan persepsi, serta memperkuat mental.¹⁸

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang Stoikisme sebagai pedoman dalam mengelola stress. Sedangkan perbedaannya adalah artikel ini menyusun panduan praktis untuk menerapkan filosofi Stoikisme dalam mengatasi stres sehari-hari, dan penelitian penulis meneliti tentang nilai-nilai Stoikisme yang tercermin dalam budaya populer.

Penelitian berbentuk skripsi yang dilakukan oleh Hasdian Gunawan Dari Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah Tahun 2022. Pada penelitiannya kali ini ia menulis judul tentang “Makna Anime Dalam Kehidupan Sosial Generasi Millennial.” Pada penelitian ini Hasdian menjelaskan tentang pengaruh anime terhadap masyarakat Indonesia. Jepang menganalkan budayanya kepada masyarakat luar lewat anime. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Apa alasan yang mendorong generasi milenial mengkonsumsi anime?. 2) Bagaimana dampak yang

¹⁸ Adi Irwan Hermawan, “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoikisme Dalam Pengendalian Stress,” *Jurnal SOSFILKOM* 16, no. 1 (2022): 48-53.

dirasakan generasi milenial selama mengonsumsi anime?. Hasdian dkk melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah para informan menyukai anime dengan alasan yang berbeda-beda. Ada yang menyukai anime karena dapat memberi inspirasi untuk berkarya, menyukai anime karena pengaruh lingkungan, dan ada yang menyukai anime karena senang mempelajari hal-hal baru, seperti bahasa dan budaya asing.¹⁹

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah bahwa anime dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan para peminatnya. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki fokus penelitian yang berbeda. Penelitian ini lebih menekankan pada arti atau peran anime bagi masyarakat, mengenai bagaimana anime dipahami dan diperlakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menekankan pada analisis nilai-nilai yang terkandung dalam anime.

Artikel penelitian yang ditulis oleh Dede Muhamad Halim Firmansyah dan Andri Noviadi yang berjudul “Nilai Moral Dalam Anime Film *Naruto the Movie Road to Ninja* Karya Masashi Kishimoto” tahun 2022. Dalam penelitian ini Dede menjelaskan mengenai nilai-nilai moral yang terdapat dalam film *Naruto the Movie Road to Ninja*. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Adapun hasil penelitian yang dilakukan Halim dkk ini diantaranya adalah terdapat tiga aspek nilai moral yang terkandung dalam Film *Naruto the Movie Road to Ninja* . yakni (1) Hubungan manusia dengan dirinya sendiri (nilai-nilai seperti percaya diri, berani dalam mengambil keputusan, kerja keras, pendirian yang kuat, emosi kebahagiaan). (2) Hubungan manusia dengan manusia lainnya dan lingkungannya (seperti tolong menolong dan kesetiakawanan, cinta kasih kedua orang tua, tanggung jawab). (3) Hubungan manusia dengan Tuhannya (percaya adanya Tuhan).²⁰

¹⁹ Hasdian Gunawan, *Makna Anime Dalam Kehidupan Sosial Generasi Milenial*, skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022, 46-78.

²⁰ Dede Muhamad Halim Firmansyah dan Andri Noviadi, “Nilai Moral Dalam Anime Film *Naruto The Movie Road To Ninja* Karya Mashasi Kishimoto,” *Jurnal Diksatrasia* 6, no. 2 (Juli 2022): 132-139.

Persamaannya dengan penelitian penulis adalah keduanya sama-sama mencoba untuk mengidentifikasi dan memahami nilai-nilai yang bisa dipetik dari cerita dan karakter-karakternya. Baik nilai moral umum maupun Stoikisme berhubungan dengan panduan tentang bagaimana bersikap dalam menghadapi kesulitan, bertindak dengan bijaksana, dan hidup dengan integritas. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penulis mencoba untuk mengkaji Naruto dalam konteks filosofi Stoikisme, sementara penelitian sebelumnya memiliki pembahasan yang lebih luas dalam mendeskripsikan nilai-nilai etis yang diajarkan dalam cerita misalnya persahabatan, kerja keras, keberanian, kesetiaan, atau pentingnya tidak menyerah meskipun menghadapi kesulitan.

Selanjutnya adalah penelitian skripsi oleh Indah Permatasari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Jurnalistik tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Terpaan Anime di Media Massa Terhadap Gaya Hidup Perilaku Anggota Islamic Otaku Community (IOC) Episode UIN Jakarta”. Indah menjelaskan bahwa konten yang disajikan oleh media massa dapat memengaruhi seseorang dalam bersikap. Nilai-nilai, tradisi dan gaya hidup yang ditayangkan dalam anime dianggap menarik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para penggemarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Berdasarkan pengolahan data diketahui hasil regresi linear berganda menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,833 sedangkan koefisien determinan R square = 0,695 berarti variabel terpaan Anime di media massa memengaruhi gaya hidup perilaku anggota IOC Episode UIN Jakarta sebesar 69,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model yang digunakan peneliti.²¹

Persamaan antara kedua penelitian ini adalah bahwa tayangan media massa khususnya anime menjadi panduan dalam bersikap dan dapat mempengaruhi perilaku. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan objek penelitian yaitu anggota IOC episode UIN Jakarta sedangkan penulis menggunakan

²¹ Indah Permata Sari, *Pengaruh Terpaan Anime di Media Massa Terhadap Gaya Hidup Perilaku Anggota Islamic Otaku Community (IOC) Episode UIN Jakarta*, skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017, 44-70.

metode kualitatif yang lebih eksploratif dan mendalam untuk menggali nilai-nilai stoikisme tercermin dalam anime *Naruto* dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi penonton.

Penelitian berikutnya adalah artikel berjudul “Nilai Moral Pada Dialog dalam Serial Anime *Naruto Shippuden*: Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure” oleh Dani Setiawan dan Dewa Aditama mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Indraprasta PGRI tahun 2023. Artikel ini mengkaji nilai moral dalam serial anime *Naruto Shippuden* melalui pendekatan semiotik Ferdinand de Saussure, menyoroti bagaimana dialog dan adegan mengandung makna mendalam tentang sikap pantang menyerah, kepedulian terhadap sesama, dan pemahaman rasa sakit. Analisis menunjukkan bahwa setiap tanda dalam dialog karakter seperti *Naruto*, *Obito*, dan *Pain* menyampaikan pesan moral yang penting, memperlihatkan bahwa anime ini tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sumber pembelajaran nilai hidup dan filosofi. Penelitian ini menegaskan pentingnya memahami pesan moral dari media hiburan melalui pendekatan semiotik untuk memperkaya wawasan dan nilai-nilai yang dapat diambil dari serial tersebut. 1) Bagaimana pendekatan semiotik Ferdinand de Saussure digunakan untuk menganalisis dialog dalam serial anime ini? 2) Apa saja nilai moral utama yang ditemukan dalam dialog karakter utama seperti *Naruto* dan *Pain*? Penelitian ini menggunakan analisis semiotik mendalam tentang bagaimana dialog dalam serial anime ini menyampaikan pesan tentang persahabatan dan ketekunan. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat representasi nilai kemanusiaan, nilai moral dan makna-makna yang dapat diambil melalui adegan, dialog, dan setting pada *Naruto*. Adapun nilai moral yang terkandung pada anime *Naruto* ini adalah 1) Pentingnya kepedulian terhadap sesama 2) Memahami penderitaan sesama manusia 3) Pantang menyerah dan Konsisten.²²

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama mengkaji nilai-nilai moral yang terkandung dalam anime *Naruto Shippuden* dan bagaimana nilai tersebut terwakilkan dengan baik dalam anime *Naruto Shippuden*. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan

²² Dani Setiawan dan Dewa Aditama, “Nilai Moral Pada Dialog dalam Serial Anime ‘*Naruto Shippuden*’: Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure,” *MAGENTA, Jurnal Ilmiah Komunikasi dan Media* 7, no. 2 (2023): 1112-1120.

analisis semiotik Ferdinand De Saussure, sedangkan penelitian penulis menggunakan analisis nilai-nilai Stoikisme Seneca.

Penelitian selanjutnya yaitu Artikel dari jurnal yang berjudul “The Impact of Japanese Popular Cultures to Indonesian Younger Generation: A Case Study of PUNICO” yang ditulis oleh Bunga Putra Bangsa dan Lambok Hermanto Sihombing tahun 2022. Penelitian ini menyelidiki pengaruh budaya populer Jepang terhadap generasi muda Indonesia di Cikarang, Jawa Barat, Indonesia. Globalisasi memainkan peranan besar dalam perluasan budaya asing; melalui internet, lebih mudah menemukan sesuatu yang mengandung budaya asing di dalamnya. Penelitian ini menggunakan penelitian fenomenologi tentang klub budaya populer Jepang President University Nippon Community (PUNICO) di Cikarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden mengenai hal tersebut. Respondennya adalah sepuluh anggota PUNICO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya populer Jepang telah cukup lama ada dalam kehidupan responden sehingga mengubah kebiasaan dan gaya hidup mereka. Namun responden tetap peduli dan mempunyai kemauan untuk melestarikan budaya lokalnya.²³

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh anime Naruto terhadap kehidupan penggemarnya. Perbedaannya adalah penelitian ini menekankan pada aspek budaya, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan pada aspek nilai-nilai dan paradigma.

F. Kerangka Teori

Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat Yunani kuno, filsafat ini mulai muncul pada awal abad ke-3 SM. Filsafat ini pertama kali dicetuskan oleh Zeno dari Citium. Beberapa pendapat mengatakan bahwa Stoikisme baru muncul pada tahun 108 SM. Sejak pertama kemunculannya, ajaran Stoikisme tidak banyak berubah. Namun seiring berjalannya waktu, terjadi pergeseran penekanan yang secara berangsur-angsur semakin tertuju pada etika dan bagian-bagian teologi

²³ Bunga Putra Bangsa dan Lambok Hermanto Sihombing, “The Impact of Japanese Popular Cultures to Indonesian Younger Generation: A Case Study of PUNICO,” *Jurnal Humaniora* 13, no. 3 (November 2022): 241-246, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v13i3.8131>

yang paling relevan dengan etika.²⁴ Stoikisme merupakan aliran Filsafat Yunani Kuno yang masih relevan dengan realitas kehidupan kita saat ini.²⁵ Stoikisme menekankan bahwa untuk mencapai kebahagiaan sejati, seseorang harus hidup sesuai dengan alam. Stoikisme mengajarkan bahwa setiap individu merupakan bagian dari dunia yang diatur oleh akal atau rasio universal (*logos*). Oleh karena itu, tindakan yang terbaik adalah mengikuti rasio alam semesta ini.²⁶

Kaum Stoik membedakan hal-hal kedalam dua kategori, yaitu hal-hal yang berada dalam kendali kita, dan hal-hal yang berada diluar kendali kita. Stoikisme menekankan bahwa kita harus fokus kepada hal-hal yang bisa kita kendalikan, seperti pikiran, pilihan, dan tindakan kita sendiri. Sementara hal-hal seperti pendapat orang lain, nasib, atau peristiwa alam, merupakan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan, dan hal-hal tersebut seharusnya tidak menjadi penghalang bagi kita untuk mencapai kebahagiaan.

Stoikisme mengajarkan bahwa penderitaan yang kita alami tidak berasal dari peristiwa dan realitas yang kita alami, melainkan berasal dari pikiran kita sendiri. Emosi negatif seperti takut marah, benci, dan sedih muncul dari kesalahan persepsi terhadap realitas. Dengan melatih pikiran untuk tetap tenang dan rasional, kita bisa mengurangi penderitaan emosional. Selain itu, Stoikisme juga menekankan bahwa kebajikan adalah satu-satunya hal yang benar-benar baik dalam hidup. Kebajikan yang dimaksudkan dalam Stoikisme mencakup kebijaksanaan, keberanian, keadilan dan pengendalian diri. Menurut kaum Stoik, kebahagiaan sejati akan bisa dicapai jika kita menjalankan kebajikan ini secara konsisten dalam setiap aspek kehidupan. Hal-hal diluar kebajikan ini seperti kekayaan dan ketenaran tidak dapat memengaruhi kebahagiaan sejati kita.²⁷

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian *content analysis*. Jenis

²⁴ Bertrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 344.

²⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019), 26.

²⁶ Ibid, hal. 32-34.

²⁷ Manampiring, *Filosofi Teras*, 45.

penelitian ini digunakan untuk dapat menganalisis tema, pola, atau nilai-nilai tertentu yang terkandung dalam teks, gambar, atau media lainnya. Pendekatan penelitian ini sangat berguna untuk menggali makna dari suatu teks atau media dalam berbagai konteks. Metode ini seringkali digunakan untuk memahami bagaimana suatu teks atau media tertentu merefleksikan nilai-nilai, keyakinan, dan pandangan tertentu.

2. Sumber Data

Ketika melakukan penelitian hendaklah mengambil data yang tepat untuk dijadikan sumber informasi yang jelas dan lengkap. Maka dari itu jika dilihat dari sumber datanya, sumber data di bagi menjadi dua bagian.²⁸

a. Data Primer

Primer Sumber data primer di ambil dari sumber data pertama atau sumber data yang diperoleh langsung dengan objek yang akan diteliti. Penulis menggunakan serial anime *Naruto* dan *Naruto: Shippuden* sebagai data primer. Penulis juga menggunakan beberapa karya Seneca versi terjemahan bahasa Inggris seperti *On Anger*, *On the Firmness of the Wise Person*, *How to Die*, dan *A Happy Life*.

b. Data Sekunder

Sekunder Sumber data sekunder di ambil dari sumber data kedua yang mana diperoleh secara tidak langsung untuk mendukung data primer. Penulis menggunakan penelitian terdahulu sebagai data sekunder dan beberapa jurnal juga buku untuk mendukung sumber tambahan dari data primer.

3. Metode Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode pengumpulan data berupa analisis konten guna memperoleh data yang akurat dan valid. Penulis secara langsung melakukan pengamatan terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui bagaimana makna pesan di sampaikan dalam sebuah tayangan video. Kemudian dilakukan pula pengumpulan data melalui dokumentasi dan observasi teks, guna melengkapi dan mendukung hasil analisis konten yang sudah digunakan.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: ALFABETA, 2010), 62.

4. Metode Analisis Data

Data yang sudah terkumpul kemudian penulis analisis menggunakan metode analisis data yang dikemukakan oleh Miles and Huberman yang dijelaskan dalam bukunya Hardani, dkk bahwa rangkaian analisis data berupa rangkaian data yang di sajikan merupakan kata-kata bukannya rangkaian angka. Analisis data yang digunakan sebagai berikut:²⁹

- a. Pengumpulan data, data yang diperoleh melalui hasil analisis konten, observasi teks dan dokumentasi akan dikumpulkan kemudian di analisis ke tahap berikutnya.
- b. Reduksi data, setelah data terkumpul kemudian penulis memilih data yang relevan dengan permasalahan penelitian yang akan diteliti.
- c. Penyajian data, data yang disajikan dapat berupa gambar, teks, grafik dan tabel. Penyajian data ini guna menyatukan informasi sehingga penulis dapat menggambarkan keadaan yang terjadi.
- d. Penarikan kesimpulan, ketika penelitian sedang berlangsung penulis melakukan penarikan kesimpulan dari beberapa hasil yang diperoleh selama penelitian. Kemudian unit-unit kesimpulan yang bersifat sementara itu di kumpulkan untuk di verifikasi data hasil penelitiannya.

H. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, penulis akan membahas mengenai latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

Bab Dua: pada bab ini penulis akan membahas mengenai gambaran dan sejarah anime *Naruto* serta definisi dan kosep sentral Stoikisme

Bab Tiga: pada bab ini penulis akan membahas mengenai biografi Seneca dan prinsip-prinsip Stoikisme Seneca

Bab keempat, pada bab ini penulis akan membahas mengenai bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme Seneca tercermin dalam anime *Naruto Shippuden*

Bab kelima, merupakan bab terakhir yang akan membahas mengenai kesimpulan dari seluruh pembahasan.

²⁹ Abdul Aziz, *Teknik Analisis Data Analisis Data* (2020), 1–15.