

**TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI
ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM
PERSPEKTIF KEBAHAGIAN EPICTETUS**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
pada Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Adab



Disusun Oleh:

Rifat Al Rifai

2108303009

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB

UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON (UINSSC)

2025



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

HALAMAN SAMPUL

**TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI
ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM
PERSPEKTIF KEBAHAGIAN EPICETETUS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S. Ag) Pada Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam**

Fakultas Ushuluddin Dan Adab

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

Disusun Oleh :
Rif at Al Rifai
Nim : 2108303009

UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM

FAKULTAS USULUDUN DAN ADAB

UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON

TAHUN 2025

ABSTRAK

Rifat Al Rifai. Nim 2108303009. TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAN EPICTETUS

Era disrupsi ditandai oleh percepatan teknologi dan sosial yang luar biasa, menghadirkan tantangan serius dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna. Masyarakat modern sering kali terjebak dalam gaya hidup serba cepat yang menekan, memicu stres, hilangnya nilai-nilai moral, dan krisis identitas. Fenomena ini berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual individu, terutama generasi muda yang dikejar ambisi dan tekanan sosial untuk terus berkompetisi dalam segala aspek kehidupan. Dalam konteks ini, pemikiran filosofis menjadi landasan penting untuk menimbang ulang cara hidup manusia modern. Skripsi ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemikiran Stoikisme, khususnya ajaran Epictetus, sebagai solusi filosofis terhadap tekanan hidup di era disrupsi. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, peneliti menganalisis nilai-nilai *slow living* yang terkandung dalam Stoikisme, seperti penerimaan diri, pengendalian emosi, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Konsep ini ditinjau sebagai alternatif gaya hidup yang mampu mengembalikan keseimbangan batin dan spiritual manusia dalam menghadapi realitas yang tidak menentu dan terus berubah. Penelitian ini juga membandingkan relevansi Stoikisme dengan fenomena sosial seperti tekanan media sosial, pergeseran moralitas, dan krisis eksistensial di tengah arus globalisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, melalui pendekatan *slow living*, mampu meredam dampak negatif dari gaya hidup modern yang tergesa-gesa dan materialistik. Nilai-nilai pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali menjadi kunci dalam mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan yang sejati. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran Epictetus masih sangat relevan dalam konteks kekinian, khususnya sebagai panduan bagi individu yang ingin hidup dengan lebih sadar, seimbang, dan bermakna di tengah tuntutan era disrupsi.

Kata Kunci: Stoikisme, Epictetus, Kebahagiaan, Era Disrupsi, Gaya Hidup Modern, Keseimbangan Hidup, Filsafat Yunani, Ketenangan Batin, Nilai Moral, Kehidupan Serba Cepat, Pengendalian Diri, Kebahagiaan Sejati, Teknologi dan Kesehatan Mental, Krisis Eksistensial, Etika Stoik.

ABSTARCT

This era of disruption, marked by extraordinary technological and social acceleration, presents serious challenges in living a balanced and meaningful life. Modern society is often trapped in a fast-paced lifestyle that is stressful, triggers stress, loss of moral values, and an identity crisis. This phenomenon has a significant impact on the emotional and spiritual well-being of individuals, especially the younger generation who are pursued by ambition and social pressure to continue to compete in all aspects of life. In this context, philosophical thinking becomes an important basis for reconsidering the way modern humans live. This thesis aims to explore Stoicism thought, especially the teachings of Epictetus, as a philosophical solution to the pressures of life in an era of disruption. Through a qualitative approach using literature study methods, researchers analyzed the slow living values contained in Stoicism, such as self-acceptance, emotional control, and focusing on things that can be controlled. This concept is viewed as an alternative lifestyle that is able to restore human inner and spiritual balance in facing an uncertain and constantly changing reality. This research also compares the relevance of Stoicism to social phenomena such as social media pressure, shifts in morality, and existential crises amidst globalization. The research results show that the application of Stoicism principles in everyday life, through a slow living approach, is able to reduce the negative impacts of a hasty and materialistic modern lifestyle. The values of self-control and acceptance of things beyond your control are the keys to achieving inner peace and true happiness. This research concludes that Epictetus' teachings are still very relevant in the contemporary context, especially as a guide for individuals who want to live more consciously, balanced and meaningful lives amidst the demands of an era of disruption.

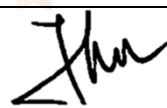
Keywords: *Stoicism, Epictetus, Slow Living, Disruption Era, Modern Lifestyle, Life Balance, Greek Philosophy, Inner Peace, Moral Values, Fast-Paced Living, Self-Control, True Happiness, Technology and Mental Health, Existential Crisis, Stoic Ethics*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Tuntutan dan Dampak Kehidupan Yang Serba Cepat di Era Distrupsi Analisis Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Kebahagiaan Epictetus” Rifat Al Rifai, NIM 2108303009, Telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu, 04 Juni 2025 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Fakultas Ushuluddin da Adab, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Fuad Nawawi. M.Ud NIP. 198109272009121001	11-06-2025	
Sekretaris Jurusan H. Bisri M.Fil.I NIP. 197607062003121002	10-06-2025	
Penguji I H. Bisri M.Fil.I NIP. 197607062003121002	10-06-2025	
Penguji II Indra Gunawan M.Pd NIP. 199202162019031011	10-06-2025	
Pembimbing I Dr. Fuad Nawawi. M.Ud NIP. 198109272009121001	11-06-2025	
Pembimbing II Syahrul Kirom M.Phil NIP. 1984 07232019031006	12-06-2025	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab



Dr. Anwar Sanusi M.Ag
NIP. 19710501 200003 1 004

LEMBAR PERSETUJUAN

TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF SLOW LIVING EPICETUS

Oleh:

Rif at Al Rifai

NIM. 2108303009

Menyetujui:

Dosen Pembimbing 1



Dr. Fuad Nawawi M.Ud

NIP. 198109272009121001

Dosen Pembimbing 2



Syahrul Kirom M. Phil

NIP. 198407232019031006

Mengetahui:

Ketua Jurusan AFI



Dr. Fuad Nawawi M.Ud

NIP. 198109272009121001

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Aqidah
dan Filsafat Islam

UIN Siber Syekh Nurjati
Di Cirebon.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Rif at Al Rifai

NIM : 2108303009

Judul Skripsi : **TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG
SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME
DALAM PERSPEKTIF SLOW LIVING EPICTETUS**

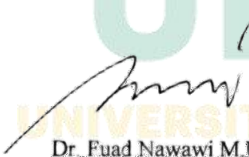
Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon, 28 Mei 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Fuad Nawawi M. Ud


Syahrul Kirom M. phill

NIP. 198109272009121001

NIP. 198407232019031006

LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Nama : Rif at Al Rifai

NIM 2108303009

Judul Skripsi : TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAN EPICETETUS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S-1) di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah; dan
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun seluruhnya merupakan karya plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon 28 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan


METERAN
PENGALIH
20E63AMX352639316
Nim 2108303009

RIFAT ALRIFAI

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PLAGIASI

TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF SLOW LIVING EPICTETUS

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

<1%

2

wisata.viva.co.id

Internet Source

<1%

3

journal.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1%

4

jurnal.ugm.ac.id

Internet Source

<1%

5

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1%

6

ejournal.unira.ac.id

Internet Source

<1%

7

al-afkar.com

Internet Source

<1%

8

buletin.k-pin.org

Internet Source

<1%

9

Submitted to UIN Raden Intan Lampung

Student Paper

<1%

PEDOMAN TRANSLITERASI

Arab-Latin yang digunakan dalam buku ini adalah ALA-LC ROMANIZATION tables yaitu sebagai berikut:

A. Konsonan

Initial	Romanization	Initial	Romanization
ا	A	ض	Ḍ
ب	B	ط	Ṭ
ت	T	ظ	Ẓ
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	H{	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	هـ	H
ش	Sh	و	W
ص	S{	ي	Y

B. Vokal

1. Vokal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
/	Faṭḥah	A	A
---	Kasrah	I	langkap
/	Ḍammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Gabungan Huruf	Nama
اَ ... يَ	Faṭḥah dan ya	Ai	A dan I
اَ ... وُ	Faṭḥah dan wau	Au	A da U

Contoh:

حسين: Ḥusain

حول: Ḥaul

3. Vokal Panjang

Tanda	Nama	Gabungan Huruf	Nama
ا -	Fathah dan alif	Ā	a dan garis di atas
ي -	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و -	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

C. Ta' Marbūṭah

Transliterasi ta' marbūṭah (ة) di akhir kata, bila dimatikan ditulis h.

Contoh:

مرأة : Mar'ah

مدرسة: Madrasah

(ketentuan ini tidak digunakan terhadap kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia seperti shalat, zakat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafaz} aslinya)

D. Shiddah

Shiddah/Tashdīd di transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf bershaddah itu.

Contoh:

ربنا: Rabbānā

شوال: Shawwāl

E. Kata Sandang Alif + Lām

Apabila diikuti dengan huruf Qamariyah, ditulis al.

Contoh:

القلم : al-Qalam

BIODATA PENULIS

Nama : Rif at Al Rifai

Tempat Tanggal Lahir : Karawang 24 Mei 2003

Alamat : Cibalongsari, Klari, Karawang

Agama : Islam

Hobi : Touring, Mancing, Ngopi

No.Hp : 0882952152300

E-mail : rifatalrifai81@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN CIBALONGSARI 3 (2009-2015)
2. MTS ASSHIDDIQIYAH 3 KARAWANG (2015-2018)
3. MA ASSHIDDIQIYAH 3 KARAWANG (2018-2021)
4. UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON (2021-2025)

Riwayat Organisasi :

1. Organisasi Santri Ponpes Asshiddiqiyah Karawang
2. Himpunan Mahasiawa Jurusan Filsafat
3. Dewan Mahasiawa Fakultas Ushulludin dan Adab

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur yang sangat mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segalanya dalam penyusunan skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada diri saya sendiri, saya ucapkan terimakasih sudah bertahan sejauh ini dan mudah-mudahan diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menghadapi dunia ini, perjalanan masih panjang, jangan mudah menyerah dan terus semangat
2. Kepada kedua orang tua saya, mamah Ida Paridah dan Bapak Aji Mulyadi, saya ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih yang telah mendidik saya dari mulai tidak bisa membaca sampai sejauh ini, semoga Allah SWT membalas semua pengorbanan yang telah dikorbankan kepada semua anaknya. Semoga itu semua menjadi pahala, dan menjadi kunci surga. Jasa mu tidak bisa terbalas oleh apapun.
3. Kepada kedua adik saya Najwa Al Zahwa dan Alya Al Ajizah. Semangat terus buat sekolahnya, semoga dijadikan anak yang solehah dan terus semangat untuk menuntut ilmunya
4. Kepada keluarga saya terimakasih banyak telah memberikan suport untuk saya berkuliah dan kepada almarhum/almarhumah Abah Kartim, Abah Inang, Emah Erum, Uwa Yuyun. Terimakasih atas jasa selama hidupnya yang telah memberikan arahan kepada saya, Semoga amal ibadahnya diterima di sisi yang Maha Kuasa, doa terbaik untuk kalian.
5. Kepada teman-teman saya khususnya keluarga Athena Adit, Wahil, Dodo, Farel, Haidar, Haikal, Rehan, Arif, Rohim, Nopal, Farhan, Topik, Dimas, Diki, Habib, saya ucapkan terimakasih telah memberikan arti sebuah pertemanan yang nyata di dunia kampus ini, dan kepada teman saya juga Indra, Tile, Sobray, dan yang lainnya saya ucapkan terimakasih telah menemani selama saya kuliah. Dan tak lupa pula saya ucapkan terimakasih yang sangat banyak kepada teman satu kost yaitu Adit Nurcita S.Ag., yang telah mendengarkan keluh kesah dan cerita saya selama saya di kostan.
6. Kepada perempuan yang sangat imut, suka perangkat perengut dan kadang-kadang nyebelin yaitu Ike Indah Perdiana saya ucapkan terimakasih telah menemani saya selama perjalanan kuliah ini. Semoga kamu diberikan kesehatan dan dipermudah segala urusannya.
7. Kepada para dosen terimakasih telah sabar dalam mengajarkan saya semoga

diberikan kesehatan dan kekuatan dalam mengajar murid-muridnya

8. Kepada teman-teman seperjuangan AFI 2021 terimakasih telah membarengi perkuliahan saya. Sukses terus buat kedepannya kawan.
 9. Kepada klub motor saya yaitu Codot Family Rider,s MC terimakasih telah memberikan saya pengalaman dan keberanian, semoga kalian diberikan kesehatan dan terus berjaya di darat, laut dan udara.
 10. Kepada klub kebanggaan PERSIB BANDUNG, terimakasih karena sudah memberikan hadiah yang istimewa di tahun 2025, dengan menjuarai liga 1 indonesia dan berhasil back-to-back, mungkin kedepannya akan lebih baik lagi dan semoga bisa mempertahankan gelar juara.
 11. Kepada kelompok KKN 109 Desa Sarajaya, terimakasih telah menjadi keluarga baru dalam belajar terjun kemasyarakat, sehingga saya punya pengalaman baru.
 12. Terimakasih kepada teman-teman kerja saya dan kepada owner yang telah menerima segala kekurangan saya ketika saya bekerja dan telah mengajarkan saya dalam dunia pekerjaan.
 13. Terimakasih juga terhadap semua orang yang mungkin datang karna ada butuhnya doang, dari situ saya belajar mana orang yang baik dan mana orang yang buruk.
- Dan yang terakhir saya ucapkan terimakasih kepada alam semesta yang telah memberikan kenikmatan dunia ini.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO

“Tetap Semangat, Jangan Lupa Mengeluh, Jangan Mengalah
Tetapi Menangkanlah”



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat Ilmu Pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya di akhir nanti. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis dapat bantuan dari beberapa pihak baik berupa bantuan materil maupun dukungan moril, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala rendah hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Anwar Sanusi, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Dr Fuad Nawawi S.Th.M.Ud, selaku ketua Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam
5. Bapak Dr Fuad Nawawi S.Th.M.Ud. selaku pembimbing I, dan Bapak Syahrul Kirom M.Phil selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih banyak atas bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, terimakasih banyak sudah memberikan saya banyak Ilmu.

Cirebon, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

TUNTUTAN DAN DAMPAK KEHIDUPAN YANG SERBA CEPAT DI ERA DISRUPSI. ANALISIS FILSAFAT STOIKISME DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAN EPICETETUS.....	i
HALAMAN SAMPUL	iii
ABSTRAK	iii
ABSTARCT	v
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ix
PLAGIASI	x
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xi
C. Ta' Marbūṭah	xii
D. Shiddah	xii
E. Kata Sandang Alif + Lām	xii
BIODATA PENULIS.....	xiii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xiv
MOTTO	xvi
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan	5
1. Identifikasi masalah.....	5
2. Batasan masalah.....	6
3. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus.....	7

D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.	9
E. Penelitian Terdahulu.....	9
F. Kerangka Berpikir/Landasan Teori	13
G. Metode Penelitian	15
1. Jenis Penelitian.....	15
2. sumber data	15
H. Teknik Analisis Data	16
I. Validasi Data.....	17
J. Sistematik Pembahasan	17
BAB II	18
PERTUMBUHAN DAN DAMPAK HIDUP YANG DI TERAPKAN DENGAN CEPAT DI ERA DISRUPSI.....	19
A. Hal-Hal yang Berkembang di Era Disrupsi	20
1. Teknologi Digital Dan Internet	20
2. Kecerdasan Buatan	21
3. Pendidikan Digital	22
4. Transportasi Dan Mobilitas.....	23
5. Pekerjaan	24
B. Tuntutan Kehidupan Di Era Disrupsi	25
1. Produktivitas Tinggi dan Efisiensi Maksimal.....	25
2. Adaptasi cepat terhadap perubahan teknologi.....	26
3. Kompetisi global dan tekanan sosial	27
4. Multitasking sebagai kebutuhan.....	28
5. Budaya instan.....	30
C. Dampak dari era disrupsi	31
1. Stres dan kelelahan mental.....	31
2. Kehilangan makna hidup.....	32
3. Penurunan kualitas relasi sosial	34
4. Kecanduan teknologi digital secara berlebihan	35

5. Krisis identitas	37
6. Degradasi kesehatan fisik dan mental.....	38
D. Karakter Orang Yang Serba Cepat.....	39
1. Selalu Ingin Instan.....	39
2. Pendidikan dan Pola Asuh yang Mengedepankan Konformitas.	44
3. Cenderung Lebih Mudah Marah.....	46
BAB III.....	50
Konsep Kebahagiaan dan Kebahagiaan Menurut Stoikisme.	50
1. Kebahagiaan Secara Umum	50
2. Konsep Kebahagiaan Menurut Stoikisme.....	55
1. Kebahagia Adalah Yang Sejalan Dengan Alam.....	57
2. Menguasai Hal Yang Bisa Dikendalikan.....	58
4. Ketangguhan Emosional.....	61
5. Kebajikan sebagai Puncak Kebahagiaan.....	62
BAB IV	69
MENGANAISIS PERUBAHAN SECARA CEPAT DI ERA DISRUPSI DALAM PERSPEKTIFNYA KEBAHAGIAN EPICTETUS.	69
1. Pandangan Stoikisme Pada Hal Yang Berkembang Di Era Disrupsi...	70
2. Padangan Terhadap Tuntuan dan Dampak Disrupsi.....	71
3. Pandangan Stoikisme Mengenai Dampak Dari Era Disrupsi	72
4. Pandangan Stoikisme Terhadap Orang Yang Hidup Serba Cepat	73
5. Analisis Pandangan Stoikisme Mengenai Kebahagiaan.....	75
BAB V.....	77
KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
Daftar Pustaka.....	80