BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada jaman yang sangat moderen ini manusia sangatlah sibuk akan dirinya masing masing dan terburu-buru dalam menjalkankan kehidupan yang sangat nyata ini. Terkadang manusia jaman sekarang lupa untuk menikamati hidup pada masa yang sangat moderen ini. Seiring berjalnnya waktu manusia selalu berlomba-lomba untuk mendapatkan apa yang ia mau sehingga dengan cara apapun bakal ia tempuh, namun apa makna sesungguhnya dari kebahagiaan dan bagaimana cara untuk bahagia hingga hari ini masih menjadi topik perbincangan hangat. Banyak manusia pada masa ini mereka selalu tergesa-gesa dalam menjalani aktifitasnya dan menjadian dirinya menjadi acuan untuk mencapai segala sesuatu.

Di era disrupsi industri dan disrupsi sosial, dimana globalisasi, kemajuan pesat teknologi informasi dan komunikasi, serta peradaban sosial berbasis teknologi yang berpusat pada manusia dimulai, peran masyarakat bisa saja mengalami kemunduran. Mengelola masyarakat, bangsa dan pemerintahan, serta meningkatkan kesejahteraan menjadi semakin sulit, diperlukan kecepatan, ketepatan, pelayanan prima, serta perlindungan hak individu dan kepentingan publik secara transparan, adil dan tidak memihak.[1]

Padahal ketika kita terburu-buru dalam menjalakan aktifitas itu sangan menjadi beban dalam diri kita. Tetapi kita tidak menyadari hal tersebut, sehingga kita menjadi stress dan cape untuk menjalnkan hidup. Dari segi psikologis, konsep kebahagiaan merupakan salah satu topik utama yang sering dipelajari dalam bidang psikologi positif. Ada pula yang mengartikan kebahagiaan sebagai keadaan di mana seseorang secara subyektif merasa bahagia, tenang, dan terbebas dari segala hal yang mengganggu atau merusak, baik secara fisik maupun mental. Ada pula yang berpendapat bahwa empat unsur kebahagiaan

[1] Jhon Retei Alfri Sandi, "Membangun Relasi Hubungan Pemerintah - Swasta - Masyarakat Civil Dalam Paradigma Governance Untuk Kalteng Lebih Berkah Dan Bermartabat," *Journal Ilmu Sosial, Politik Dan Pemerintahan* 11, no. 1 (2022): 37–45, https://doi.org/10.37304/jispar.v11i1.4201.

adalah terpenuhinya kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual.[2]

Dalam kehidupan modern saat ini, cara seseorang menentukan nasibnya di masa depan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Manusia sebagai makhluk spiritual harus mengembangkan kehidupannya sesuai dengan perkembangan sosial dan budaya yang berubah setiap dekade, dan ciri-ciri budaya lama harus dibuang dari hari ke hari. Perkembangan sosial budaya dapat mengakibatkan hilangnya jati diri manusia sebagai makhluk yang mempunyai kecerdasan tinggi. Seiring berkembangnya peradaban manusia, isi dan formatnya pun ikut berkembang, termasuk evolusi penyediaan pendidikan.

Kita hidup di era disrupsi. Seiring dengan perubahan dunia yang semakin digital, global dan beragam, kehidupan anak-anak juga ikut berubah. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan melalui survei terhadap generasi muda dan lanjut usia di 21 negara di seluruh dunia: "Bagaimana generasi muda memandang dunia secara berbeda? Inilah sebabnya ingin mendengar langsung dari anak-anak dan generasi muda.Membandingkan pengalaman dan perspektif orang muda dengan orang yang lebih tua memberikan wawasan yang luas mengenai perubahan dalam kehidupan masa kanak-kanak dan bidang-bidang di mana perbedaan generasi terjadi. Pada akhirnya, Penelitian bertujuan untuk menempatkan generasi muda, pengalaman dan perspektif mereka sebagai pusat upaya untuk meningkatkan kualitas hidup seluruh anak-anak, sekarang dan di masa depan.[3]

Globalisasi adalah salah satu faktor utama. Sebanyak orang yang tinggal di kota metropolitan menjalani gaya hidup serba cepat. Dan Di era globalisasi, lahirlah ungkapan "waktu adalah uang". Orang yang salah memahami ungkapan ini sebenarnya mengagung-agungkan waktu. Mereka tidak ingin menghabiskan waktunya untuk aktivitas yang mereka anggap tidak penting. Fast-paced living atau yang biasa disebut dengan fast-paced living merupakan gaya hidup yang melakukan aktivitas terus-menerus dengan kepadatan yang tinggi.[4]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

[2] Fuad Nashori and Universitas Islam Indonesia, "Seni Menikmati Hidup : Terapkan Mindfulness Tingkatkan Happiness," no. October (2022).

[3] UNICEF, *Survei Internasional Lintas Generasi Tentang Kehidupan Anak Pada Abad Kehidupan Anak Yang Berubah Di Tengah Dunia Yang Terus Berputar*, *Unicef*, 2020.

[4] Adinda Aprilia Kirana Ruspandi and Angger Sukma Mahendra, "Penerapan Healing Architecture Dengan Konsep Slow Living Dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres," *Jurnal Sains Dan Seni ITS* 7, no. 2 (2018): 28–32, https://doi.org/10.12962/j23373520.v7i2.33492.

Setelah melakukan suatu aktivitas, segera mulai aktivitas lainnya tanpa henti Tetapi kehidupan baik yang di maksud bukan kehidupan kita yang baik-baik saja melainkan Bagaimana kita melakukan kehidupan dengan baik tanpa ada darimana pun, melainkan hidup santai tetapi mempunyai tujuan hidup dan tidak terburu-buru agar memperoleh sesuatu karena sifat terburu-buru itu bisa mengakibatkan tidak baik.

Di dalam filsafat ada aliran Stoikisme yaitu aliran filsafat pada masa Yunani, stoikesme lahir pada abad ke tiga sebelum masehi yang lahir dibawah runtuhnya kota Yunani dan dinasti alexsander.[5] Dalam aliran stoikisme ada tokoh stoik yang bernama Epictetus. Epictetus adalah seorang filsuf Stoa yang hidup pada abad pertama Masehi.
Ia dilahirkan sekitar tahun 50 M di kota Hierapolis di Asia Kecil (Turkiye modern). Nama asli Epictetus berarti diperoleh dalam bahasa Yunani dan mungkin mencerminkan statusnya sebagai mantan budak. Epictetus terlahir sebagai budak dan diangkat menjadi budak oleh Epafroditus, sekretaris Kaisar Nero. Meskipun statusnya sebagai budak, Epictetus menunjukkan minat yang mendalam terhadap kecerdasan dan filsafat. Selama menjadi budak, ia belajar dengan filsuf Stoa terkenal, termasuk Musonius Rufus. Setelah dibebaskan dari perbudakan, Epictetus mulai mengajar filsafat di Roma. Ajarannya menarik banyak pengikut, termasuk tokoh-tokoh masyarakat Romawi. Namun, pada tahun 93 M, Kaisar Domitianus mengusir para filsuf tersebut dari Roma, dan Epictetus harus pindah ke Nicopolis, Yunani. Ia terus mengajar di sana dan mendirikan sekolah filsafat. Epictetus dikenal karena menekankan perbedaan antara hal-hal yang berada di luar kendali kita dan hal-hal yang berada dalam kendali kita. Ia mengajarkan bahwa kebahagiaan dan ketenangan pikiran dapat dicapai dengan menerima apa yang tidak dapat diubah dan memusatkan perhatian pada sikap seseorang terhadap keadaan. Pandangan ini tercermin dalam ajaran Stoanya yang terkenal.[6]

Pendekatan filsafat stoikisme dalam perspektif filusuf epictetus sangatlah relepan dalam kehidupan jaman sekarang. Karna anak muda pada jaman sekarang terkadang terburu-buru dalam menjalankan sesuatu atau seolah-olah dikejar oleh waktu sehingga banyak anak muda jaman sekarang cenderung emosional dan mudah stress karena epek dari terburu buru itu sehingga tidak mendapatkan apa yang ia inginkan. Setiap zaman pastinya membawa perubahan. Terkadang

[5] Yosef Billyarto, "Menerka Kehendak Bebas Stoikisme," *Jurnal Filsafat Driyarkara* 2 (2022): 66–80.
[6] Paulinus Pandiangan, "Buku Kecil STOI K ISME," *Paulinus.Net*, 2021, 6–18.

banyak hal-hal yang memang tidak bisa kita tolak dari perubahan zaman itu. Karena menolaknya itu harus siap di tinggalkan. Sementara kebanyakan dari kita lebih takut tertinggal sehingga rela menyerahkan diri untuk mengikuti arus perubahan.

Dalam segala hal, kecepatan sering kali menjadi prioritas, tidak cepat berarti siap untuk tergilas. Bukankah hal seperti itu sangatlah menakutkan. Apakah dunia sangatlah begitu kejam sehingga kita dipaksa untuk melangkah lebih cepat. Untuk menghadapi hal seperti itu kita membutuhkan hal yang membuat kita berhenti sejenak untuk meluangkan waktu agar supaya tidak terburu-buru. Stokisme berperan penting untuk mencegah sifat terburu-buru itu karena stoikisme adalah bahwa kebahagiaan dan ketenangan batin dapat dicapai melalui pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat diubah[7]

Salah satu efek negatif yang paling dirasakan adalah meningkatkan ketidakpastian di hampir semua sektor. Di dunia yang berubah dengan cepat, ada banyak pekerjaan dan keterampilan yang sudah ketinggalan zaman. Banyak orang dipaksa untuk mengejar pengembangan teknologi yang sangat cepat karena rasa keterasingan dan kesulitan mereka dalam beradaptasi. Ini meningkatkan kesenjangan dalam kemampuan untuk memaksa kebanyakan orang untuk terus belajar dan beradaptasi, tetapi bagi orang lain itu sebenarnya berkontribusi terhadap tekanan dan ketakutan. Selain itu, kecacatan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Dengan meningkatnya ketergantungan pada teknologi dan internet, banyak orang merasa terisolasi, ditekankan dan lelah. Pekerjaan yang sebelumnya diselesaikan dalam waktu terstruktur adalah beban yang belum selesai karena teknologi terus terhubung dan dapat bekerja lebih lama. Fenomena "yang selalu ada" atau yang terus-menerus terhubung menciptakan ketegangan antara kehidupan pribadi dan profesional, dan pada akhirnya mempengaruhi kesehatan psikologis. Kehadiran Teknologi Pengembangan Cepat menyebabkan perlindungan privasi dan masalah keamanan. Selam era disrupsi, banyak data pribadi yang tersebar di seluruh dunia maya tanpa menyadarinya.[8]

Meskipun banyak kemajuan dalam teknologi informasi, ada juga banyak risiko potensial yang membahayakan privasi, seperti peretasan dan penyalahgunaan data. Kepercayaan pada berkembangnya

[7] Billyarto, "Menerka Kehendak Bebas Stoikisme."

[8] Endah Pertiwi et al., "Analisis Yuridis Terhadap Penyalahgunaan Data Pribadi Pengguna Media Sosial," *Jurnal Rechten : Riset Hukum Dan Hak Asasi Manusia* 3, no. 3 (2022): 10–16, https://doi.org/10.52005/rechten.v3i3.65.

teknologi yang menyimpan data menjadi semakin tidak stabil karena mereka sama sekali tidak menyadari bagaimana data digunakan atau disalahgunakan. Selain itu, gangguan menyebabkan hilangnya tugas tradisional dan digantikan oleh otomatisasi atau kecerdasan buatan. Pekerjaan yang sebelumnya dilakukan oleh manusia sering digantikan oleh mesin atau algoritma yang lebih efisien sekarang. Efisiensi ini menawarkan manfaat ekonomi, tetapi dampak karyawan yang dipaksa kehilangan pekerjaan mereka sangat besar tanpa alternatif yang jelas. Ini menciptakan ketidaksetaraan sosial, dengan beberapa orang menikmati manfaat dari kemajuan teknologi dan yang lainnya dikecualikan. terakhir, era disrupsi sering mengarah pada fragmentasi sosial. Orang sering terperangkap dalam filter gelembung karena meningkatnya jumlah informasi yang tersedia. Di sana, hanya menerima informasi yang cocok dengan pandangan pribadi dan mengabaikan pandangan lain. Ini memperburuk polarisasi sosial dan politik, menghasilkan komunikasi dan kerja sama antara kelompok masyarakat. Secara keseluruhan, era disrupsi ini membawa banyak kemajuan, tetapi ada banyak tantangan dan konsekuensi negatif yang perlu dipertimbangkan. Ketika kita menantikan masa -masa cepat ini, penting untuk menemukan cara untuk mengatasi perubahan dengan menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi, dan memastikan bahwa setiap orang di dunia yang berkembang ini dapat beradaptasi dengan baik.[9]

B. Permasalahan

1. Identifikasi masalah

Dalam penelitian ini. Sangatlah banyak pertanyaan yang membuat kita ingin mengetahui jawabanya yang mengenai dunia per moderenan ini apalagi mengenai prilaku baik dan berbuat baik dalam prespektifnya Epictetus yang akan di aplikasikan di era disrupsi ini. Berikut adalah identifikasi masalah yang akan di bahas:

a. Tuntunan hidup di era disrupsi ini memberikan dampak terhadap Masyarakat. Banyak perubahan model tradisional kedalam perubahan dengan bisnis yang lebih fleksibel dan berbasis teknologi. Lalu banyak Masyarakat yang tidak mampu beradaptasi dengan teknologi.
b. Tantangan dalam menjaga pengendalian emosi dalam kesibukan modern. Kaum Stoa menekankan pentingnya

[9] Pertiwi et al.

pengendalian diri dan ketenangan dalam menghadapi kehidupan. Namun, di dunia yang serba cepat dan penuh tekanan saat ini, sulit bagi individu untuk tetap tenang dan fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan. Gaya hidup yang sibuk sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan reaksi emosional yang bertentangan dengan prinsip Stoik.

c. Masa perubahan sering kali menciptakan keinginan kuat untuk bersaing, berinovasi, dan mencapai kesuksesan yang diukur secara eksternal, seperti kemajuan karier atau kesuksesan finansial. Hal ini bertentangan dengan ajaran Epictetus, yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak datang dari pencapaian eksternal tetapi dari kehidupan batin yang tenang dan kebajikan. Tekanan untuk terus beradaptasi dan unggul dalam dunia yang berubah dengan cepat dapat menyebabkan orang mengabaikan kebahagiaan batinnya dan merasa hampa meskipun mereka sukses secara lahiriah.

2. Batasan masalah

Penelitian ini mengkaji slow living dalam hidup ditinjau dari kesejahteraan umum, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan antara aspek pribadi dan profesional. Perilaku yang baik diartikan sebagai perilaku yang menunjukkan empati, tanggung jawab, dan perhatian terhadap orang lain. Yang akan menjadi Batasan masalah pada penelitian ini, akan berpokus kedalam permasalahan dan mencari jalan keluar untuk permasalahan tersebut dan akan berpokus kedalam pembahasan judul tetapi ada Batasan masalahnya yaitu:

a. Peneliti ini berfokus pada bagaimana elemen kehidupan sehari-hari, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan, mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Aspek eksternal seperti dampak kebijakan sosial dan perubahan besar global tidak dibahas secara rinci.
b. Penelitian ini menganalisis dampak disrupsi terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang, termasuk peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup.
c. Privasi dan kurangnya sumber data yang menjadikan Batasan penelitian ini. Mungkin ada pembatasan mengenai cara pengumpulan dan penggunaan data. Memahami keterbatasan

ini merupakan langkah penting dalam merancang penelitian kualitatif yang efektif dan relevan.[10]

3. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini sangatlah bervariasi, tergantung apa yang ingin dibahas dalam penelitian ini dan juga tergantung pada konteks ingin dicapai. Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini:

a. Apa saya tuntutan dan dampak kehidupan di era disrupsi
b. Bagaimana pandangan Epictetus mengenai manusia yang kehilangan nilai-nilai moral?

C. Tujan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari pembahasan mengenai tuntutan dan dampak kehidupan di era disrupsi adalah untuk memahami bagaimana perubahan teknologi yang cepat dan masif memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, baik secara individu maupun kolektif. Era disrupsi ditandai dengan hadirnya inovasi digital yang mengubah tatanan lama, menuntut adaptasi yang lebih cepat, serta mendorong masyarakat untuk memiliki keterampilan baru agar tetap relevan. Dengan mengetahui tuntutan yang muncul, seperti kebutuhan akan literasi digital, kemampuan berpikir kritis, dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, masyarakat dapat mempersiapkan diri menghadapi tantangan global yang semakin kompleks. Selain itu, pemahaman terhadap dampak positif dan negatif era disrupsi memungkinkan kita mengambil langkah strategis guna meminimalisasi risiko serta memaksimalkan peluang yang ditawarkan, demi terciptanya kehidupan yang lebih produktif, inklusif, dan berkelanjutan.

2. Tujuan Khusus

[10] Djoko Dwiyanto, "Metode Kualitatif:Penerapanna Dalam Penelitian" 0 (2021): 1–7.

Tujuan Khusus untuk tuntutan hidup yang serba cepat di era disrupsi ini berfokus pada aspek praktis dan tindakan nyata yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan umum. Tujuan spesifik ini memberikan langkah-langkah yang jelas dan terukur untuk meningkatkan kehidupan dan perilaku serta membantu individu mencapai hasil yang lebih terarah dan terencana dalam kehidupan sehari-hari. Dan berikut adalah beberapa tujuan khusus:

a. Mengembangkan kebiasaan yang mengandung unsur positif dikehidupan sehari-hari.
b. Menetapkan dan Mengejar Tujuan Pribadi dengan tidak terburu-buru.
c. Meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pribadi agar hidup kita lebih nyaman dan tidak bingung kemana arah kita akan melaju.
d. Memeilihara fisik dan mental dengan melakukan kehidupan baik dan berbuat baik.
e. Meningkatkan Kesadaran dan Kepedulian Terhadap Lingkungan di kehidupan yang bermasyarakat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   a. Manfaat secara teoritis dalam menelitian ini yaitu dari hidup baik dan berperilaku baik dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang, antara lain filsafat, psikologi, sosiologi, dan agama. Manfaat teortis juga mempengaruhi Kesejahteraan pribadi, harmoni sosial dalam kehidupan yang lebih baik sehingga membangun inraksi yang baik, menumbuhkan moral karakter, keuntungan jangka Panjang bagi diri sendiri, menyeimbangankan batin dengan kehidupan spiritual, keadilan yang sosial dalam lingkungan yang baik, pengembangan kafasitas emosional, dan sosial.
   b. Kajian ini dapat membukakan ruang pemikiran baru bagi anak-anak remaja ataupun orang tua. Dan juga dapat memperluas kajian empirisme dalam mengembangkan slow living dikehidupan sehari hari dan berprilaku baik terhadap orang lain ataupun alam semesta, pada zaman diskrupsi ini.
   c. Manfaat kajian ini bisa untuk mendorong setiap individu menjadi lebih menelaah apa arti hidup yang tidak menyiksa

dirinya bahkan tentang hakikat hidupnya. Serta memberikan semangat atau motivasi kepada setiap individunya

2. Manfaat Praktis.

   a. Memberikan pembelajaran atau memberikan contoh terhadap Masyarakat agar bisa menjalani hidup dengan baik tanpa terburu-buru.
   b. Memberikan Batasan pada diri sendiri dalam menjalan kan hidup di era disrupsi ini, agar hidup tidak mudah lelah yang berakibat putus asa.
   c. Memberikan Kesadaran Sosial didalam lingkungan kontribusi terhadap keberlanjutan dan menjadi teladan positif bagi orang lain.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu (disebut juga penelitian terdahulu atau tinjauan pustaka) adalah tinjauan terhadap penelitian dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain di bidang terkait sebelum penelitian baru dilakukan. Penelitian masa lalu digunakan tidak hanya untuk memahami apa yang telah diketahui tentang suatu topik atau isu, namun juga untuk mengidentifikasi kesenjangan, pertanyaan yang belum terjawab, atau aspek-aspek yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut.

Maka dari itu peneliti berusaha mencari tahu berbagai penelitian yang terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan.langkah seperti ini dilakukan untuk mengkaji terlebih dahu mengenai apa yang terjadi pada berkembangnya zaman ini yang serba cepat dan yang sangat mempengaruhi kehidupan ini. Diantara penelitian terdahulu ini mempunyai keterkaitan dengan penelitian ini antara lain yaitu

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Intan Nur Khofifah yang berjudul *"Kontekstualisasi Konsep Manusia Primordial di Era Disrupsi (Studi Pemikiran Seyyed Hossein Nasr)"* emiliki fokus yang sama-sama terpusat pada tantangan hidup di era disrupsi, namun dengan perspektif dan pendekatan yang berbeda. Kedua penelitian ini berangkat dari realitas modern yang mengharuskan manusia untuk beradaptasi cepat, sering kali dengan mengorbankan kedamaian batin dan keseimbangan hidup. Dalam hal ini, keduanya mencari solusi filosofis yang dapat membimbing manusia untuk tetap menjaga esensi diri dan kesejahteraan psikologis di tengah perubahan besar ini.

Persamaannya, baik penelitian Anda maupun penelitian Intan sama-sama menggunakan pendekatan filsafat sebagai dasar untuk memahami bagaimana manusia dapat menemukan kedamaian dan keseimbangan hidup. Penelitian Anda menggali pemikiran Epictetus, seorang filsuf Stoik yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan ketenangan batin. Dengan menggunakan konsep slow living, penelitian Anda berupaya mengadaptasi ajaran Stoik Epictetus agar sesuai dengan kehidupan modern yang sering kali tergesa-gesa dan penuh tekanan. Di sisi lain, penelitian Intan berfokus pada pandangan Seyyed Hossein Nasr tentang manusia primordial, yaitu konsep manusia yang terhubung dengan nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan yang mendalam. Nasr berpendapat bahwa di era modern ini, spiritualitas dan esensi kemanusiaan sering kali terabaikan, dan karena itu perlu dikontekstualisasikan agar manusia tetap terhubung dengan jati dirinya yang asli meskipun dunia terus berubah.

Perbedaan utama antara kedua penelitian ini terletak pada tokoh filsafat yang dikaji dan pendekatan yang digunakan. Penelitian Anda lebih pragmatis dalam membahas kesejahteraan emosional melalui konsep slow living, dengan menekankan pada pengendalian diri sebagai cara praktis untuk menghadapi kehidupan modern. Sebaliknya, penelitian Intan lebih terfokus pada aspek spiritualitas, menggali bagaimana konsep manusia primordial Nasr dapat membantu manusia mempertahankan nilai-nilai kemanusiaan yang lebih dalam di era yang semakin didominasi oleh teknologi dan perubahan cepat. Dengan demikian, meski memiliki tujuan yang sama untuk mencari keseimbangan di era disrupsi, penelitian Anda dan penelitian Intan menawarkan perspektif dan solusi yang berbeda, yang masing-masing berharga dalam menjawab tantangan kehidupan modern.[11]

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Nunuk perwita yang berjudul *Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Filsafat Islam*. Konsep kebahagiaan Epicurus dan bagaimana konsep ini dapat dikaji dari perspektif filsafat Islam. Filsuf Yunani kuno Epicurus mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan terbebas dari rasa sakit fisik dan gangguan mental. Dalam pandangan Epicurus, kebahagiaan dicapai dengan menghindari keinginan berlebihan, hidup sederhana, dan mengutamakan ketenangan pikiran dengan mengendalikan keinginan. Penelitian Nunuku membandingkan pandangan Epicurus dengan

[11] intan nur Khofiah, "KONTEKSTUALISASI KONSEP MANUSIA PRIMORDIAL DI ERA DISRUPSI (STUDI PEMIKIRAN SEYYED HOSSEIN NASR)," *Pharmacognosy Magazine* (2021).

konsep kebahagiaan dalam filsafat Islam yang juga menekankan ketenangan pikiran dan hidup sederhana sebagai jalan menuju kebahagiaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan titik temu dan perbedaan antara kedua perspektif tersebut dan mengeksplorasi bagaimana konsep kebahagiaan Epicurus relevan dan bahkan diterima dalam filsafat Islam, khususnya dalam konteks kehidupan modern. Ada beberapa persamaan dan perbedaan. Kedua penelitian ini berfokus pada gagasan filosofis Barat kuno yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan keseimbangan hidup dalam mencapai kebahagiaan dan ketenangan pikiran.Seperti Epicurus, ajaran Stoa Epictetus dalam penelitian Anda juga mengajarkan pengendalian diri sebagai jalan menuju ketenangan, disesuaikan dengan prinsip-prinsip kehidupan yang lambat untuk menghadapi tantangan di masa-masa gangguan stres.
perbedaan penting antara kedua penelitian ini. Penelitian Nunuk fokus mengkaji integrasi pemikiran filsafat Barat tentang kebahagiaan dengan nilai-nilai Islam, sembari membahas kebahagiaan Epicurus dari sudut pandang filsafat Islam. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada penerapan Stoicisme Epictetus sebagai pendekatan praktis untuk menjalani kehidupan yang lebih lambat dan lebih seimbang di masa-masa penuh gejolak. Fokusnya adalah pada bagaimana konsep hidup lambat dapat membantu individu mengatasi stres modern, dan penelitian Nunuku mengeksplorasi cara untuk meningkatkan kesejahteraan dari perspektif filosofis dan religius. Oleh karena itu, meskipun kedua penelitian tersebut mengangkat tema kebahagiaan dan kedamaian hidup dalam perspektif filsafat Barat, namun pendekatan, latar belakang, dan nilai-nilai yang diprioritaskan dari masing-masing penelitian berbeda-beda tergantung fokus dan tujuannya.[12]

Ketiga. Dalam Artikel yang berjudul *Epikureanisme dan Stoikisme:* Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern karya Michael Carlos Ini mengkaji dua aliran filsafat Helenistik: Epicureanisme dan Stoicisme, dan bagaimana konsep etika kedua aliran ini dapat diterapkan dalam konteks seni kehidupan modern. Epicureanisme, yang didirikan oleh Epicurus, berfokus pada pencapaian kebahagiaan dengan menghindari penderitaan dan mencapai kedamaian batin, dengan penekanan pada gaya hidup sederhana dan pengendalian keinginan. Di sisi lain, Stoicisme yang berkembang bersama tokoh-

[12] N PERWATI, *Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Filsafat Islam*, 2023, https://repository.uin-suska.ac.id/72479/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/72479/2/SKRIPSI NUNUK PERWATI.pdf.

tokoh seperti Epictetus, Marcus Aurelius, dan Seneca mengajarkan pentingnya menerima apa yang berada di luar kendali seseorang dan memusatkan perhatian pada sikap batin sebagai sumber kebahagiaan.Jurnal ini mengupas bagaimana kedua aliran etika ini dapat menjadi panduan bagi individu dalam menghadapi kendala dan tuntutan kehidupan modern, yang seringkali menekankan pada kebahagiaan palsu yang bersumber dari materialisme dan keinginan eksternal.

Ada beberapa persamaan dan perbedaan. Kedua studi tersebut menganggap pemikiran Stoic sebagai pendekatan yang tepat untuk menghadapi tantangan kehidupan modern. Baik dalam buku harian Michael maupun penelitian Anda, sikap tabah dipandang sebagai pedoman untuk mengelola emosi dan menjaga ketenangan bahkan dalam kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Kesamaan lainnya adalah fokus mereka dalam mencari solusi terhadap frustrasi kehidupan modern. Ketidakpuasan ini seringkali disebabkan oleh keinginan yang tidak terkendali dan fokus yang berlebihan pada hal-hal eksternal. Namun, perbedaan utama antara penelitian ini dan jurnal ini adalah pendekatannya yang terfokus. Buku Harian Michael Carlos mengeksplorasi aliran pemikiran Helenistik, Epicureanisme dan Stoicisme, untuk memahami bagaimana masing-masing aliran dapat membantu seseorang mencapai kebahagiaan dengan cara yang berbeda. Selain fokus pada Stoicisme, majalah ini juga membahas peran Epicureanisme sebagai alternatif etika Helenistik yang mendukung hidup sederhana. Sebaliknya, penelitian ini secara khusus mengeksplorasi ajaran Epictetus dalam Stoicisme dan menerapkannya melalui konsep slow living untuk memenuhi tuntutan masa yang penuh gejolak. Meskipun pendekatan penelitiannya lebih spesifik dalam penerapan Stoicisme dalam konteks masa perubahan yang cepat, buku harian Michael bersifat komparatif, mengeksplorasi kontribusi Epicureanisme dan Stoicisme secara umum terhadap seni kehidupan kontemporer. Jadi walaupun sama-sama memiliki tema penerapan etika Helenistik, penelitian Anda berfokus pada Stoicisme dalam menghadapi perubahan zaman, sedangkan jurnal ini lebih fokus pada dua pandangan Helenistik terhadap kehidupan.[13]

Keempat Dalam artikel yang *berjudul Dampak Media Sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat*. Karyanya ini yang ditulis oleh A.Rafiq. Dimana artikel tersebut membahas tentang

[13] Michael Carlos Kodoati, "Epikureanisme Dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4, no. 1 (2023): 91–102, https://doi.org/10.53396/media.v4i1.140.

dampat media sosial dikalangan masyarakat. Dalam era digital yang berkembang pesat, teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial, budaya, dan norma masyarakat. Media sosial menjadi salah satu faktor utama yang mendorong transformasi perilaku, interaksi, serta cara masyarakat memperoleh dan menyebarkan informasi. Indonesia, sebagai negara dengan populasi besar yang memiliki keberagaman suku, ras, dan agama, mengalami perubahan sosial yang cukup signifikan akibat penggunaan media sosial. Hampir seluruh lapisan masyarakat, dari berbagai usia dan latar belakang, memanfaatkan platform ini sebagai alat komunikasi dan sumber informasi. Hal ini memicu pergeseran budaya, norma, dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai konsep media sosial, dampaknya terhadap masyarakat Indonesia, serta bagaimana media sosial mempengaruhi dinamika perubahan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, yang berfokus pada penggambaran fenomena sosial yang terjadi akibat perkembangan media sosial. Artikel ini menggarisbawahi bahwa meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan akses informasi, ada pula tantangan yang muncul, seperti penyebaran informasi yang tidak akurat, perubahan pola interaksi sosial, serta pergeseran nilai dan norma di masyarakat. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab menjadi kunci dalam menghadapi perubahan sosial yang sedang berlangsung.[14]

F. Kerangka Berpikir/Landasan Teori

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menitikberatkan pada pemikiran Stoikisme dalam menghadapi tekanan hidup modern di era disrupsi. [15] Dengan berlandaskan ajaran Epictetus, kerangka ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *slow living* atau kehidupan yang lebih tenang dan berkesadaran. Melalui pendekatan Stoikisme, penelitian ini berupaya menawarkan pandangan yang mendorong

[14] Yahya Afandi, "Gereja Dan Pengaruh Teknologi Informasi 'Digital Ecclesiology,'" *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika* 1, no. 2 (2019): 270–83, https://doi.org/10.34081/270033.

[15] Menurut Karl Max, "Teori," no. April (2023): 1–12, https://doi.org/10.11111/praxis.xxxxxxx.

ketenangan batin dan penerimaan diri sebagai respons terhadap tuntutan zaman yang serba cepat dan penuh tekanan. Penjabaran teori ini akan diuraikan dalam beberapa poin berikut:

1. **Stoikisme sebagai Landasan Hidup Modern**
   Epictetus menekankan bahwa ketenangan batin dan kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kondisi eksternal, tetapi pada sikap batin yang kokoh dalam menghadapi segala keadaan. Dalam konteks modern, pemikiran ini diterapkan untuk menghadapi tekanan disrupsi yang sering kali memicu stres, dengan cara berfokus pada apa yang dapat dikendalikan dan menerima hal-hal yang berada di luar kendali kita.
2. **Konsep *Slow Living* sebagai Solusi Kehidupan yang Lebih Seimbang**
   Stoikisme mendukung kehidupan yang seimbang dan tidak terburu-buru dalam menjalani berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks penelitian ini, konsep *slow living* mengajarkan bahwa kebahagiaan bukanlah tentang seberapa cepat mencapai tujuan, tetapi tentang menikmati setiap langkah dengan kesadaran penuh, menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional, dan mempertahankan kesehatan mental dan emosional.[16]
3. **Nilai Pengendalian Diri dalam Menghadapi Era Disrupsi**
   Prinsip Stoikisme mengajarkan bahwa emosi dan reaksi terhadap situasi berada dalam kendali kita, sementara situasi eksternal tidak selalu dapat dikendalikan. Dalam era yang serba cepat, pengendalian diri menjadi kunci untuk mencegah burnout, stres, dan tekanan berlebih yang umum di masyarakat modern.
4. **Penerimaan dan Ketenangan sebagai Jalan Menuju Kebahagiaan Batin**
   Pemikiran Epictetus yang memisahkan antara apa yang dapat dikendalikan dan apa yang tidak dapat dikendalikan memandu manusia untuk fokus pada respons pribadi yang positif. Dengan demikian, individu bisa mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan dari dalam, bahkan dalam menghadapi ketidakpastian dan tuntutan era disrupsi.
5. **Relevansi Stoikisme bagi Generasi Muda di Era Modern**
   Di tengah tekanan globalisasi dan teknologi, generasi muda sering kali merasa cemas dan terburu-buru dalam mengejar kesuksesan. Prinsip Stoikisme berusaha mengarahkan individu untuk hidup lebih sederhana, bersyukur, dan tidak selalu mengejar kesenangan

[16] Ali Abdurahman Simangunsong, "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-Qur'an," 2024, 150.

eksternal. Dengan pendekatan Stoik ini, penelitian ini memotivasi generasi muda untuk mengadopsi nilai-nilai pengendalian diri dan penerimaan sebagai upaya mencapai kebahagiaan.

Melalui kerangka pemikiran ini, penelitian mengkaji bagaimana ajaran Epictetus dapat diterapkan untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna, sekaligus menyadarkan kita tentang pentingnya hidup dengan pengendalian diri dan ketenangan batin di era disrupsi yang penuh tekanan. Kerangka berpikir tentang kehidupan yang baik memerlukan pemahaman mendalam tentang keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, mental, dan spiritual.[17]

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah Studi Pustaka *(Library Research)* dimana penelitian ini adalah sebuah penelitan untuk mendalami dan memcermati karna untuk mengidentifikasi pengetahuan dengan mengumpulkan data tertulis yang berkaitan dan berkesinambungan dengan pembahasan. Penelitian ini menitikberatkan pada analisis dan interpretasi berdasarkan konteksnya contohnya seperti karya tulis ilmiah seperti jurnal, artikel, dan sumber-sumber buku yang ada.[18]

2. sumber data

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu dengan pengumpulan data-data yang berkesinambungan dengan tema dan dianalisis lebih lanjut yaitu:

a. Penentuan sumber data.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer adalah data inti yang berkaitan langsung dengan pembahasan, sedangkan data sekunder adalah data pendukung yang berkaitan dengan

[17] Stoa Dan, Kesejahteraan Manusia, and Aplikasi Praktis, "Stoa Dan Kesejahteraan Manusia: Aplikasi Praktis Dalam Kehidupan Modern," *Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora* 2 (2024): 437–44.

[18] Latifa Annum Dalimunthe, "Kajian Proses Islamisasi Di Indonesia," *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat* 12, no. 1 (2016): 115–25.

pembahasan dalam penelitian. Adapun sumber data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Sumber primer

   Sumber primer adalah data yang berupa dokumen, buku-buku, jurnal, artikel, dan sebagainya yang ditulis oleh Epictetus:

   - The Golden Sayings (21 Juli 2024)
   - How To Be Free (20 April 2021)
   - Discourses And Selected Writings (28 Agustus 2008)

2. Sumber Skunder

   Sumber data sekunder adalah data pendukung berupa karya tulis yang ditulis oleh orang lain atau peneliti-peneliti terdahulu baik berupa buku, jurnal, artikel, mengenai pemikiran Slow living Epictetus dan perubahan diera disrupsi.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Milles dan Huberman, yang mencakup tiga langkah utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Model ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena disrupsi dan penerapan konsep *slow living* Epictetus secara mendalam dan terstruktur.[19]

Pertama, tahap reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dan literatur tentang Stoikisme dan tantangan era disrupsi. Data yang tidak relevan atau berlebihan disingkirkan, sementara data yang mendukung pengendalian diri dan ketenangan batin diperkuat. Reduksi ini bertujuan untuk menyaring informasi sehingga hanya elemen kunci yang berkaitan dengan penerapan *slow living* dan ajaran Epictetus yang dikaji lebih dalam.

Selanjutnya, tahap penyajian data dilakukan dengan merangkai data hasil reduksi dalam bentuk yang lebih mudah dipahami, seperti tabel, narasi, atau diagram alur. Penyajian ini menampilkan temuan utama yang berhubungan dengan tekanan hidup di era disrupsi, manfaat *slow living*, dan bagaimana konsep Stoikisme bisa diterapkan untuk mencapai keseimbangan hidup. Penyajian ini mempermudah peneliti untuk melihat pola atau hubungan antara data sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang solusi Stoikisme terhadap tekanan modern.

[19] B A B Iii, A Jenis, and Pendekatan Penelitian, "Penelitian Kualitatif," *Junal Ilimiah* 2, no. 1 (2019): 30–34.

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Di sini, peneliti menganalisis secara kritis data yang telah disajikan untuk menyimpulkan efektivitas *slow living* Epictetus sebagai respons terhadap tuntutan kehidupan serba cepat. Kesimpulan awal kemudian diverifikasi dengan cara membandingkan hasil analisis dengan teori-teori Stoikisme dan hasil penelitian sebelumnya, guna memastikan validitasnya. Verifikasi ini berperan penting untuk meningkatkan ketepatan analisis dan menjaga keakuratan kesimpulan bahwa pendekatan Stoikisme, terutama konsep pengendalian diri dan penerimaan, dapat membantu individu menghadapi tantangan di era disrupsi dengan lebih tenang dan terkendali.

I. Validasi Data

Data-data yang telah terhimpun merupakan salah satu hal yang sangat berharga sekali bagi seorang peneliti. Suatu data tentunya sangat perlu diperiksa kevalidasiannya dan keabsahannya dalam data yang diperoleh dalam penelitian ini. Dalam pemeriksaan tersebut peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk memeriksa kevalidasian dan keabsahannya

Triangulasi adalah metode yang digunakan dalam penelitian untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data dengan menggabungkan berbagai sumber data, teknik, peneliti, atau teori. Tujuan utama triangulasi adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti serta mengurangi bias yang mungkin timbul karena hanya menggunakan satu sumber atau metode.[20]

J. Sistematik Pembahasan

Dalam karya ilmiah ini peneliti mensistematikannya agar bisa berpokus pada penelitian yang akan dibahas, yang mencakup permasalahan disrupsi dan kehidupan slow living Mengapa demikian?karna pembahasannya tidak melebar kepembahasan yang lain. Maka peneliti membuat sistematik terlebih dahulu yaitu

BAB I Dalam bab ini peneliti menulis pembahasan tentang latar belakang, Identifikasi masalah, Batasan masalah, Rumusan masalah,

[20] Erle Stanley Gardner, "Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif," no. 5 (1960): 63–65.

Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Penelitian terdahulu, Kerangka berfikir/landasan teori, Metode penelitian, dan Sistematik pembahasan.

BAB II peneliti akan memaparkan bagai mana perkembangan di era disrupsi pada perubahan 4.0 kemasa 5.0 dan memaparkan nilai-nilai moral pada era disrupsi

BAB III peneliti akan membahas secara luas mengenai filsafat stoikismenya Epictetus dalam menghadapi nilai-nilai moral manusia di era disrupsi

BAB IV dalam bab empat ini peneliti akan menjelaskan Bagaimana tuntutan perubahan secara cepat di era disrupsi dalam prespektifnya Epictetus.

BAB V didalam bab lima ini peneliti akan menutup karya ilmiah dengan kesimpulan akhir dari apa yang telah dibahas lalu setelan itu di akhiri dengan saran dan kritikan bagi karya ilmiah ini.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON