

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam era disrupsi yang ditandai oleh kemajuan teknologi dan percepatan arus informasi, manusia dihadapkan pada gaya hidup yang serba cepat dan tekanan untuk terus beradaptasi. Perubahan ini berdampak signifikan terhadap pola hidup masyarakat, di mana kecepatan, efisiensi, dan hasil instan menjadi tolok ukur kesuksesan. Namun di balik percepatan tersebut, terdapat krisis keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan sosial. Masyarakat modern, khususnya generasi muda, cenderung kehilangan ketenangan batin, mengalami stres, kehilangan arah, dan memprioritaskan pencapaian eksternal dibandingkan kebahagiaan sejati. Fenomena ini menciptakan urgensi untuk merefleksikan kembali makna hidup dan mencari pendekatan yang lebih manusiawi dan berkesadaran dalam menjalani kehidupan.

Dalam konteks tersebut, filsafat Stoikisme yang dipelopori oleh Epictetus menawarkan jawaban yang relevan dan aplikatif. Epictetus menekankan bahwa kebahagiaan dan ketenangan sejati terletak pada pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali manusia. Konsep ini selaras dengan prinsip kebahagiaan, yakni hidup dengan kesadaran penuh, tidak tergesa-gesa, serta fokus pada nilai-nilai kebajikan dan keseimbangan hidup. Dalam menghadapi tekanan era disrupsi, prinsip-prinsip Stoikisme menjadi pelindung mental dan emosional yang mampu membimbing individu untuk tetap tenang dan tidak terlarut dalam arus perubahan yang serba cepat dan tidak menentu. Penelitian ini mengungkap bahwa penerapan Stoikisme dalam konsep slow living mampu menjadi fondasi etis dan praktis untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Dalam kebahagiaan, individu diajak untuk menyederhanakan hidup, menikmati proses, serta menjaga integritas moral dan keseimbangan emosional. Nilai-nilai seperti pengendalian diri, empati, tanggung jawab, dan kesadaran spiritual menjadi penting untuk dibangkitkan kembali di tengah masyarakat yang cenderung terfragmentasi oleh ambisi pribadi dan disrupsi teknologi.

SYEKH NURJATI CIREBON

Dengan menginternalisasi ajaran Epictetus, individu dapat memprioritaskan kehidupan batin yang damai, bukan sekadar pencapaian eksternal yang fana. penelitian ini juga menyoroti bahwa hilangnya nilai-nilai moral seperti kerja sama, toleransi, integritas, dan kesabaran merupakan dampak nyata dari gaya hidup modern yang serba cepat. Masyarakat lebih mudah terjebak dalam pergaulan bebas, polarisasi sosial, dan gaya hidup konsumtif akibat pengaruh teknologi dan media sosial. Oleh karena itu, pendekatan Stoikisme dapat menjadi solusi untuk mengembalikan jati diri manusia yang hakiki. Ajaran Epictetus mendorong manusia untuk hidup sesuai dengan kodratnya sebagai makhluk rasional dan spiritual, yang mampu mengendalikan hasrat, menghadapi penderitaan dengan bijak, serta menemukan makna dalam kehidupan yang sederhana dan seimbang. Kesimpulannya, di tengah tantangan dan kompleksitas era disrupsi, filsafat Stoikisme dalam perspektif kebahagiaan menjadi alternatif penting dalam membangun kualitas hidup yang lebih baik. Ajaran Epictetus yang menekankan pada penerimaan, pengendalian diri, dan ketenangan batin sangat relevan diterapkan dalam konteks kehidupan masa kini. Melalui penerapan nilai-nilai Stoik, individu dapat menemukan jalan untuk keluar dari kecemasan modern, membangun kehidupan yang lebih autentik, dan berkontribusi pada masyarakat secara positif. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, terutama generasi muda, untuk mulai merefleksikan kembali cara mereka menjalani hidup, dan mempertimbangkan nilai-nilai filsafat sebagai pedoman dalam menghadapi disrupsi zaman.

B. Saran

Sebagai saran untuk pengembangan lebih lanjut dari penelitian ini, penulis menyarankan agar pendekatan Stoikisme tidak hanya dijadikan sebagai kajian teoritis, tetapi juga ditindaklanjuti melalui studi lapangan yang melibatkan responden dari kalangan masyarakat modern, terutama generasi muda. Hal ini bertujuan untuk mengukur secara konkret efektivitas penerapan prinsip *slow living* berbasis nilai-nilai Stoikisme dalam mengatasi tekanan psikologis, kecemasan sosial, dan hilangnya nilai-nilai moral. Dengan adanya data empiris, kajian ini dapat memperoleh validitas yang lebih tinggi dan memberikan kontribusi yang lebih kuat dalam tataran praktis maupun kebijakan sosial. Selain itu, penelitian ini juga akan lebih kuat jika dapat memperkaya perspektif filsafatnya dengan membandingkan pemikiran Epictetus dengan tokoh-tokoh filsafat lainnya, baik dari tradisi Barat maupun Islam, seperti Al-Ghazali atau Seyyed Hossein Nasr. Dengan pendekatan komparatif, peneliti dapat memperluas cakupan argumentasi dan memberikan sudut pandang yang lebih inklusif mengenai kebahagiaan, keseimbangan hidup, dan pengendalian diri. Hal ini akan memperkaya dimensi filosofis skripsi serta memperkuat relevansi ajaran Stoikisme dalam lintas budaya dan kepercayaan.

Penulis juga menyarankan agar pada pembahasan mendatang, kajian lebih difokuskan pada strategi praktis penerapan prinsip slow living dalam kehidupan sehari-hari, terutama di sektor-sektor yang terdampak langsung oleh disrupsi seperti dunia pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Penyusunan pedoman praktis atau model aplikasi sederhana berdasarkan prinsip Stoik dapat menjadi kontribusi nyata yang bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat luas dalam menjalani kehidupan yang lebih seimbang. Di sisi lain, aspek literatur juga dapat ditingkatkan dengan menambahkan referensi kontemporer dari psikologi positif, sosiologi digital, dan filsafat hidup modern. Hal ini akan memberikan kekayaan wacana dan memperkuat posisi skripsi sebagai penelitian interdisipliner yang menyatukan filsafat dengan realitas kehidupan modern. Dengan demikian, skripsi ini dapat menjadi rujukan penting bagi pengembangan konsep kesejahteraan holistik di tengah arus perubahan zaman. Terakhir, saran bagi mahasiswa lain yang tertarik mengangkat tema serupa adalah untuk tidak hanya berfokus pada kritik terhadap era disrupsi, tetapi juga mengeksplorasi peluang dan potensi positif dari kemajuan teknologi yang selaras dengan nilai-nilai kebijaksanaan hidup. Dengan menyelaraskan teknologi dan nilai etika dari filsafat Stoikisme, akan terbuka ruang baru untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual

