

IMPLEMENTASI AJARAN STOIKISME DALAM MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA

Dahroel Hifni

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

Email: danulhifni0@gmail.com

Nilyati

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

Email: nilyati@uinjambi.ac.id.

Ariyandi Batu Bara

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

Email: ariyandibatubara@uinjambi.ac.id.

Abstrak

Krisis identitas menjadi tantangan utama dalam perkembangan psikologi remaja, yang diperparah oleh tekanan sosial, pengaruh media digital, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini semakin kompleks dapat memicu kecemasan, kehilangan arah hidup, hingga rendahnya kepercayaan diri. Artikel ini membahas implementasi ajaran Stoikisme sebagai pendekatan filosofis untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas dan memperkuat ketahanan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas prinsip-prinsip Stoikisme dalam mereduksi gejala kecemasan dan meningkatkan resiliensi pada remaja. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi Pustaka, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi tema-tema kunci yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip stoikisme, seperti dichotomy of control, amor fati, dan self- discipline, mampu memperkuat keterampilan regulasi emosi, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan ketahanan terhadap pengaruh negatif lingkungan, khususnya media sosial. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi nilai-nilai Stoikisme dalam strategi pembinaan mental remaja yang lebih kontekstual dan adaptif terhadap tantangan kompleksitas era kontemporer.

Kata kunci: Krisis Identitas, Stoikisme, Remaja

Abstract

Identity crisis is a major challenge in adolescent psychological development, exacerbated by social pressures, the influence of digital media, and uncertainty about the future. The complexity of this condition can lead to anxiety, loss of direction in life, and low self-confidence. This article discusses the implementation of Stoicism as a philosophical approach to help adolescents overcome identity crisis and strengthen mental resilience. This research aims to analyse the effectiveness of Stoicism principles in reducing anxiety symptoms and increasing resilience in adolescents. Using a literature-based qualitative method, data was analysed using content analysis techniques to identify relevant key themes. The results showed that the principles of Stoicism, such as dichotomy of control, amor fati, and self-discipline, are able to strengthen emotion regulation skills, build self-confidence, and increase resilience to negative environmental influences, especially social media. This finding underlines the importance of integrating Stoicism values in youth mental development strategies that are more contextualised and adaptive to the complex challenges of the contemporary era.

Keywords: Identity Crisis, Stoicism, Teenagers

A. Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan manusia yang penuh dengan dinamika dan tantangan. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga seringkali menghadapi kebingungan dalam menentukan identitas diri. Krisis identitas pada remaja dapat muncul akibat tekanan sosial, pengaruh media digital, dan ketidakpastian masa depan. Fenomena ini semakin kompleks di era digital, di mana remaja rentan terpapar informasi yang tidak terfilter, sehingga memicu kebingungan dalam membentuk konsep diri yang utuh.¹

Krisis identitas adalah fenomena psikologis yang umum terjadi pada remaja sebagai bagian dari pencarian jati diri mereka.² Erik Erikson

¹ Dewiyanti Fadly dan Islawati, "Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur," *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences* 5, no. 1 (2024): 66–75.

² Huriati Hidayah Nur, "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescences,'" *Sulesana Volume* 10, no. 1 (2016): 49–62.

menggambarkan fase ini sebagai konflik antara identitas versus kebingungan peran, di mana individu berusaha menemukan makna dan tujuan hidupnya.³ Dalam konteks modern, krisis identitas semakin diperparah oleh pengaruh media sosial, tekanan untuk memenuhi ekspektasi masyarakat, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini sering kali berujung pada gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau rendahnya rasa percaya diri. Remaja sering kali menghadapi situasi di mana mereka harus memproyeksikan versi ideal diri mereka secara daring, sementara di balik layar, mereka berjuang dengan keraguan dan tekanan internal.

Menurut survei Institut Kesehatan Mental Remaja Indonesia (2023), 78% remaja merasa lebih percaya diri saat mendapatkan respons positif di media sosial. Namun, 65% di antaranya mengalami kecemasan berlebih ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan.⁴ Selain itu, tekanan akademik yang tinggi dan masalah keluarga juga menjadi faktor signifikan yang memicu krisis identitas pada remaja Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15-19 tahun meningkat sebesar 10% dalam lima tahun terakhir, yang mengindikasikan perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.⁵ Kemudian data dari WHO (2021), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan bunuh diri merupakan penyebab utama kematian pada kelompok usia 15-29 tahun. Hal ini menandakan bahwa krisis identitas tidak hanya berdampak pada perkembangan psikologis, tetapi juga pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.⁶

³ Elvina Reinandini, Rosyada Amira, dan Fatimah El Salim Siti, "Krisis Identitas Dalam Perspektif Islam Tentang Pencarian Jati Diri," *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 15.

⁴ Redaksi, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja" diakses melalui alamat <https://www.krajan.id/pengaruh-penggunaan-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-remaja/>. Tanggal 30 april 2025.

⁵ Peni Jati Setyowati, Ria Tri Vinata, dan Tismananda K Masitha, "Peran Perguruan Tinggi Dalam Meningkatkan Kesadaran Dan Tanggung Jawab Orangtua Terhadap Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak Remeja Di Babatan, Wiyung, Surabaya," *Peniti Bangsa* 2, no. 1 (2024): 33-40.

⁶ World Health Organization (WHO). "kesehatan mental remaja" diakses melalui alamat <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#>, tanggal 16 april 2025.

Dalam menghadapi tantangan itu, Stoikisme hadir sebagai sebuah Pendekatan filosofis yang bertahan sepanjang zaman, menawarkan prinsip-prinsip hidup yang dapat membantu individu mengatasi tantangan emosional dan mental. Ajaran Stoikisme menekankan pada pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat diubah, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol. Pendekatan ini memberikan panduan praktis bagi remaja dalam membangun fondasi mental yang kokoh, tidak hanya relevan dalam konteks personal, tetapi juga mampu diaplikasikan dalam situasi sosial yang kompleks.⁷

Berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti relevansi Stoikisme dalam meningkatkan kesehatan mental dan ketahanan psikologis (Holiday dan Hanselman, 2020). Namun, penelitian tentang penerapan ajaran Stoikisme pada remaja dalam konteks krisis identitas masih terbatas, terutama di Indonesia.⁸ Skripsi Ahmad Afif Fadli (2024) juga mengungkapkan bahwa konsep dikotomi kendali mampu mengurangi stres yang disebabkan oleh tekanan sosial, meskipun penelitian mereka lebih berfokus pada kelompok usia dewasa muda. Namun, penerapan ajaran ini pada remaja dalam konteks krisis identitas masih kurang dieksplorasi secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah dalam dengan menganalisis bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme dapat diimplementasikan untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas dan memperkuat mental mereka di tengah tantangan modern.⁹

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan, Bagaimana prinsip-prinsip Stoikisme (*dichotomy of control, amor fati, dan self-discipline*), dapat diimplementasikan untuk mereduksi gejala kecemasan dan meningkatkan *resiliensi* pada remaja Indonesia yang mengalami krisis identitas. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk, menganalisis efektivitas prinsip *dichotomy of control, amor fati, dan self-discipline* dalam mereduksi gejala kecemasan pada remaja

⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, ed. oleh Patricia Wulandari (Jakarta: Buku Kompas Media Nusantara, 2018).

⁸ Risa Nandriani, "Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

⁹ Afif Fadli Ahmad, "Konsep pengendalian diri menurut ibnu bajjah dan marcus aurelius" (UIN Raden Intan Lampung, 2024).

Indonesia yang mengalami krisis identitas, mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi implementasi Stoikisme pada remaja Indonesia, merumuskan rekomendasi praktis tentang bagaimana Stoikisme dapat diintegrasikan dalam program pembinaan mental remaja di Indonesia. Melalui pendekatan filosofis dan psikologis, artikel ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis bagi remaja, orang tua, dan pendidik dalam menghadapi tantangan pembentukan identitas di era modern.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) untuk menganalisis keterkaitan antara ajaran Stoikisme dan krisis identitas pada remaja. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan perspektif yang terkait dengan topik penelitian secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan ini juga sesuai untuk memahami bagaimana ajaran Stoikisme diinterpretasikan dan diimplementasikan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber data diperoleh dari literatur yang relevan, seperti buku-buku filsafat klasik dan kontemporer, artikel ilmiah, serta laporan mengenai perkembangan psikologi remaja. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi gagasan filosofi secara mendalam dan kontekstual.¹⁰

Teknik analisis yang digunakan adalah metode analisis isi (*content analysis*), yaitu proses menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan isi dari berbagai teks.¹¹ Hasil analisis kemudian dirumuskan dalam bentuk simpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian. Melalui metodologi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang bagaimana ajaran Stoikisme dapat diimplementasikan untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas mereka.

¹⁰ Rizal Safarudin et al., “Penelitian Kualitatif,” *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1-15.

¹¹ Masganti Sitorus, *Konsep Dasar Metode Penelitian Pendidikan Islam*, 2011, repository.uinsu.ac.id.

C. Pembahasan

Dalam konteks remaja yang sedang mengalami krisis identitas, ajaran Stoikisme bukan hanya relevan sebagai pendekatan teoretis, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis untuk membantu mereka menghadapi kebingungan eksistensial. Krisis identitas ditandai dengan kegagalan dalam menentukan nilai, tujuan, dan peran diri. Kondisi ini diperparah dengan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan paparan terhadap citra diri palsu di media digital, yang seringkali memicu perasaan *inferiority complex* dan kebingungan tentang identitas diri. Penelitian dalam jurnal JAMA Psychiatry menemukan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial lebih dari 3 jam sehari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi dan kecemasan.¹²

Stoikisme menawarkan seperangkat prinsip dan latihan mental yang dapat membentuk ketahanan pribadi (*resilience*) dan kejelasan dalam menghadapi perubahan, tekanan, serta ketidakpastian hidup. Berikut adalah uraian lebih mendalam mengenai prinsip-prinsip Stoikisme yang relevan dengan krisis identitas pada remaja:

1. Krisis Identitas pada Remaja

Krisis identitas adalah fenomena psikologis umum pada remaja, terutama selama masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Erik Erikson, seorang psikolog terkemuka, dalam teori perkembangan psikososialnya mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode penting yang dikenal dengan tahap *Identity vs Role Confusion*. Dalam tahap ini, remaja mulai mencari dan membentuk identitas diri mereka. Mereka berusaha untuk mengetahui siapa mereka sebenarnya, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana mereka ingin diakui oleh dunia sekitar. Proses ini sering kali disertai dengan kebingungan tentang peran sosial, tujuan hidup, dan nilai-nilai yang mereka anut.¹³

¹² Zalfa Nuraeni Rudianto, "Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11, no. 1 (2022): 57.

¹³ Nadiah Syifa, Aulia Nadhirah Nadia, dan Fahriza Irfan, "Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir," *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 21-29.

Erikson menyatakan bahwa masa remaja (usia 12-18 tahun) adalah tahap kelima perkembangan psikososial, di mana individu berjuang membangun identitas diri yang stabil. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tantangan besar untuk membangun identitas diri yang stabil. Identitas ini mencakup berbagai aspek, seperti pengenalan diri, nilai-nilai, tujuan hidup, dan pilihan-pilihan sosial yang akan diambil dalam kehidupan dewasa mereka. Remaja harus menemukan keseimbangan antara siapa diri mereka dan bagaimana mereka ingin berhubungan dengan orang lain dalam konteks sosial yang lebih luas.¹⁴

Erikson berpendapat bahwa ketika seorang remaja berhasil menjalani tahap ini dengan baik, mereka akan memiliki rasa identitas yang kuat dan rasa kepercayaan diri yang tinggi. Namun, jika remaja gagal menemukan identitas mereka, mereka dapat mengalami kebingungan peran (*role confusion*).¹⁵ Kebingungan ini muncul karena ketidakmampuan mereka untuk memahami posisi dan tujuan mereka dalam kehidupan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kecemasan, rasa tidak aman, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Dalam menghadapi tantangan ini, prinsip-prinsip Stoikisme dapat menjadi panduan bagi remaja untuk mengembangkan ketahanan mental dan menemukan identitas yang autentik. Untuk memahami konteksnya, berbagai gejala krisis identitas yang kerap muncul pada masa remaja.

Pada tahap ini, terdapat berbagai gejala yang sering dialami oleh remaja yang sedang menghadapi krisis identitas. Beberapa gejala yang umum terjadi meliputi:

a. Keraguan jati diri

Salah satu gejala utama krisis identitas, yang ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial seperti “Siapa saya sebenarnya?” atau “Apa tujuan hidup saya?”. Remaja mulai mempertanyakan nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang mereka anut. Perasaan kebingungan ini berkisar pada aspek-aspek penting dalam kehidupan.

¹⁴ Syifa, Nadia, dan Irfan, 22.

¹⁵ Jimatul Rizki Najrul, “Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian Dari (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan,” *Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2024, 153-72.

Seperti contohnya Remaja mungkin sering berganti minat, teman, atau gaya berpakaian dalam upaya mencari jati diri.¹⁶

b. Kecemasan Sosial

Menurut Leary dan Kowalski, (1995) menemukan bahwa kecemasan sosial berkorelasi negatif dengan rasa identitas yang kuat. Remaja yang berada dalam krisis identitas sering kali merasa cemas dalam hubungan sosial mereka. Mereka merasa tidak nyaman atau tidak tahu bagaimana harus berinteraksi dengan teman sebaya, keluarga, atau orang lain di sekitar mereka. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka merasa terisolasi atau tidak dapat diterima oleh kelompok sosial mereka. Kecemasan ini juga bisa diperburuk oleh tekanan sosial yang datang dari teman-teman, media sosial, atau ekspetasi keluarga yang tinggi.¹⁷

c. Mudah terpengaruh lingkungan

Pada tahap krisis identitas, remaja sering kali mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar mereka. Mereka bisa mengikuti tren yang ada, mencoba berbagai identitas yang tidak sesuai dengan diri mereka, atau meniru perilaku orang lain untuk mencari penerimaan sosial. Kehidupan sosial yang penuh dengan tekanan dari media sosial, teman sebaya, atau bahkan keluarga dapat membuat mereka bingung memilih identitas yang tepat. Contoh: Remaja mungkin mengubah keyakinan atau nilai-nilai mereka agar sesuai dengan kelompok teman yang mereka inginkan.

Selain gejala-gejala tersebut, penting juga untuk memahami bahwa krisis identitas pada remaja tidak terjadi begitu saja, melainkan dipicu oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab utama krisis identitas pada remaja antara lain:

a. Tekanan Sosial

Menurut Santor, Messervey dan Kusumakar (2000), bahwa tekanan sosial berkorelasi pada masalah kesehatan mental pada

¹⁶ Kholida Mulyono Ninin, "Proses Pencarian Identitas Diri Pada Remaja Muallaf studi kualitatif fenomenologis" (Universitas Diponegoro, 2007), 108.

¹⁷ Novel Priyatna, "Pendekatan Integratif Dalam Menghadapi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa," *Jurnal Kairos* 1, no. 1 (2021): 27.

remaja. Remaja sering merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang ditetapkan oleh kelompok sebaya mereka. Mereka mungkin merasa harus mengikuti tren, gaya hidup, atau perilaku tertentu agar diterima oleh lingkungan sosialnya. Tekanan ini dapat membuat mereka kehilangan jati diri asli mereka dan mengadopsi identitas palsu yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang mereka yakini.¹⁸

b. Pengaruh Media Digital

Menurut Vogel et al., (2014), menemukan bahwa perbandingan sosial di media sosial berkorelasi dengan harga diri yang rendah. Di era digital, remaja terpapar oleh informasi yang tidak terfilter melalui media sosial dan platform online lainnya. Mereka sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih sukses, populer, atau bahagia. Budaya perbandingan ini dapat memicu perasaan tidak cukup (*inferiority complex*) dan kebingungan tentang siapa diri mereka sebenarnya.¹⁹

c. Ketidakpastian Masa Depan

Remaja juga sering dihadapkan pada kekhawatiran tentang masa depan, seperti pilihan karir, pendidikan, dan kehidupan pribadi. Ketidakpastian ini dapat membuat mereka merasa cemas dan bingung tentang langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapai tujuan hidup mereka. Seperti yang jelaskan menurut Nurmi (1991), membahas bagaimana ketidakpastian masa depan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja).²⁰

2. Ajaran Stoikisme

Stoikisme, sebagai filsafat hidup yang telah bertahan selama ribuan

¹⁸ Hana Syaida Baiq, "Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling Individu Terhadap Dampak Negatif Peer Pressure Pada Siswa SMAN 1 Labuapi" (UIN Mataram, 2024), 5.

¹⁹ Intan Triastuti, Wulan Siska Nurfauziah, dan Iis Noviyanti, "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial," in *Seminar Nasional Manajemen*, vol. 4 (Tangerang, Banten, 2024), 267.

²⁰ Rahmi Fatiha, "Pengaruh efikasi diri dalam karir, kesepian dan status identitas terhadap orientasi masa depan pada mahasiswa semester akhir di banten" (UIN Syarif Hidayatullah, 2023).

tahun, menawarkan prinsip-prinsip yang sangat relevan untuk membantu remaja mengatasi krisis identitas. Berikut adalah beberapa ajaran Stoikisme yang dapat diterapkan:

- a. Prinsip *Dichotomy of Control* mengajarkan pentingnya untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Bagi remaja, prinsip ini dapat di terapkan, seperti usaha belajar, sikap, dan reaksi mereka terhadap situasi sulit. Misalnya, ketika seorang remaja gagal dalam ujian, ia tidak dapat mengubah hasil ujian tersebut (di luar kendali), tetapi ia dapat memilih untuk belajar lebih giat lagi. Dengan memahami dan menerapkan prinsip ini, remaja dapat mengurangi tingkat stres, kekecewaan, dan kecemasan yang sering muncul akibat terfokus pada hal-hal yang tidak dapat mereka ubah. Pendekatan ini membantu mereka membangun ketenangan batin dan ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.²¹
- b. Amor fati mengajarkan remaja untuk menerima dan mencintai segala sesuatu yang terjadi dalam hidup mereka, termasuk tantangan, kegagalan, dan ketidakpastian. Alih-alih melawan atau menyangkal kenyataan, remaja diajak untuk melihat setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Prinsip ini membantu mereka untuk lebih resilien dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.²²
- c. *Self-Discipline*, Stoikisme menekankan pentingnya disiplin diri dalam membangun kebiasaan positif dan konsistensi dalam tindakan sehari-hari. Dengan melatih disiplin diri, remaja dapat mengelola waktu, energi, dan sumber daya mereka dengan lebih efektif, sehingga mereka dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting bagi perkembangan diri mereka.²³

²¹ Manampiring, *Filosofi Teras*, 46.

²² Manampiring, 144.

²³ Manampiring, 287.

3. Implementasi Ajaran Stoikisme dalam Kehidupan Remaja

Prinsip-prinsip Stoikisme tidak hanya sekadar teori, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari remaja. Berikut adalah beberapa cara untuk melakukannya:

a. Mengelola Emosi

Remaja dapat menggunakan teknik refleksi diri dengan menulis jurnal harian untuk mengidentifikasi emosi yang mereka rasakan dan memahami akar penyebabnya. Misalnya, mereka dapat menanyakan pada diri sendiri, "Apa yang membuat saya marah hari ini?" atau "Bagaimana saya bisa merespons situasi ini dengan lebih tenang di masa depan?" Selain itu, praktik meditasi *mindfulness* selama 5-10 menit setiap hari dapat membantu remaja menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Dengan cara ini, mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan tidak mudah terbawa oleh perasaan negatif. Demikian juga penelitian Bukhori, Yanti & Rahmawati (2023) menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi.²⁴

b. Membangun Rasa Percaya Diri

Salah satu tantangan terbesar remaja adalah ketergantungan pada validasi eksternal, seperti *likes* di media sosial atau pujiannya dari orang lain. Ajaran stoikisme mengajarkan remaja untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, seperti usaha dan sikap mereka, alih-alih mencari pengakuan dari luar. Dengan demikian, mereka dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kuat dan tidak mudah goyah oleh penilaian orang lain. Contohnya Seorang remaja dapat menetapkan tujuan pribadi yang realistik dan fokus pada kemajuan yang mereka capai, tanpa terlalu mempedulikan apa yang orang lain pikirkan.

c. Menghadapi Tekanan Sosial

Menurut penelitian brown dan Tiggeman (2016), menemukan penggunaan media sosial berkorelasi dengan peningkatan perhatian

²⁴ Sartika Sari Dian, Shahrah Alimatus, dan Sulistya Febri, "Penerapan Pelatihan Mindfulness Dalam Mengurangi Stress Dan Mengelola Emosi Untuk Ibu-Ibu Kelompok Kelurga Sehat," *jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 48-57.

pada penampilan fisik dan perbandingan sosial. Media sosial sering kali menjadi sumber tekanan bagi remaja, karena mereka merasa harus memenuhi standar tertentu agar diterima oleh lingkungan sosialnya, seperti standar tiktok dan platfrom yang lain. Ajaran Stoikisme membantu remaja untuk menyaring pengaruh negatif media sosial dan lebih fokus pada pengembangan diri. Misalnya, mereka dapat memilih untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain dan lebih menghargai proses pertumbuhan mereka sendiri.²⁵

4. Peran Orang Tua dan Pendidik

Orang tua dan pendidik memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi krisis identitas melalui penerapan ajaran Stoikisme. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- a. Memberikan Dukungan Emosional

Orang tua dan pendidik bisa membantu remaja dengan menciptakan suasana yang aman dan nyaman untuk berbagi cerita. Caranya dengan mendengarkan tanpa menghakimi, menghargai perasaan mereka, dan siap membantu saat dibutuhkan. Misalnya, orang tua bisa menyisihkan waktu setiap hari untuk ngobrol santai dengan anak, menanyakan kabarnya, dan memberi dukungan tanpa syarat. Dengan menjadi pendengar yang baik, remaja akan merasa lebih dihargai dan tidak sendirian dalam mencari jati dirinya.

- b. Mengajarkan Nilai-Nilai Stoikisme

Orang tua dan pendidik dapat memperkenalkan prinsip-prinsip Stoikisme melalui diskusi dan contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, Orang tua dapat berbagi pengalaman pribadi tentang bagaimana mereka mengatasi kesulitan dengan menerapkan prinsip-prinsip stoikisme, mereka dapat mengajarkan remaja untuk menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, atau untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan.

- c. Mendorong Eksplorasi Diri

²⁵ Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram," *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5, no. 2 (2019): 119.

Menurut Kroger (2007), Remaja perlu diberikan ruang untuk mencoba hal-hal baru dan mengeksplorasi minat serta bakat mereka. Orang tua dan pendidik dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan yang sesuai dengan minat mereka, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial. Dengan cara ini, remaja dapat menemukan jati diri mereka melalui pengalaman langsung.²⁶

5. Tantangan dan Keterbatasan Implementasi

Meskipun Stoikisme memiliki nilai-nilai luhur yang sangat relevan dalam membentuk karakter dan kesehatan mental remaja, implementasinya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan pendidikan dan pembinaan remaja, tidak lepas dari berbagai tantangan dan keterbatasan, diantaranya:

a. Istilah-istilah Stoikisme yang sulit dipahami

Salah satu tantangan utama dalam mengimplementasikan Stoikisme adalah gaya bahasa dan penyampaian ajarannya yang cenderung berat dan filosofis.²⁷ Sebagian besar tulisan-tulisan para filsuf Stoik menggunakan gaya bahasa klasik yang memerlukan kemampuan berpikir abstrak dan pemahaman filosofis yang mendalam. Hal ini tentu menjadi kendala terutama bagi remaja yang belum terbiasa dengan bacaan filosofis. Mereka bisa merasa asing, bosan, atau bahkan tidak tertarik ketika dihadapkan dengan teks-teks yang terkesan berat dan terlalu teoretis. Rekomendasi bacaan yang ringan seperti buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.

b. Kurangnya Pembimbing Filosofis di Sekolah

Tantangan berikutnya adalah kurangnya tenaga pendidik atau pembimbing yang memiliki latar belakang dan pemahaman tentang filsafat, di kebanyakan sekolah, fokus pembelajaran masih berkisar pada kurikulum akademik umum, sementara pendidikan karakter sering kali belum menjangkau pendekatan filosofis yang

²⁶ Candra Ari Ramdhani, Yaya Sunarya, dan Nurhudaya, "Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri," *Journal of Innovative Counseling* 3, no. 1 (2019): 7-17.

²⁷ Manampiring, *Filosofi Teras*, 145.

reflektif seperti Stoikisme. Akibatnya, siswa tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk berdialog, merenung, dan memahami ajaran-ajaran Stoik dalam kehidupan mereka. Tanpa bimbingan yang tepat, ajaran ini berisiko disalahpahami atau tidak diterapkan secara utuh.

D. Simpulan

Pada saat ini realitas kehidupan remaja yang penuh gejolak, krisis identitas sering kali menjadi fase yang menyesakkan dan membingungkan. Filsafat Stoikisme, yang berakar dari kebijaksanaan kuno, menawarkan jalan sunyi namun penuh makna untuk menavigasi kegelisahan tersebut. Melalui prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control*, *amor fati*, dan *self-discipline*, Stoikisme mengajarkan cara untuk menerima hal-hal di luar kendali, mencintai kenyataan yang terjadi, dan mendisiplinkan diri secara bijak.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut dapat membantu remaja mengurangi kecemasan, membangun ketangguhan mental, dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Stoikisme dalam program pembinaan mental remaja menjadi semakin relevan dan mendesak baik melalui kurikulum, pelatihan guru, kelompok diskusi, maupun media digital yang mudah dijangkau oleh generasi muda.

Lebih dari sekadar teori, Stoikisme menuntun remaja untuk menatap kehidupan dengan jernih, bersikap tenang di tengah badai, dan menemukan kembali makna dalam setiap pengalaman hidup. Temuan ini menjadi pengingat bahwa jalan menuju jati diri bukanlah pelarian dari kenyataan, melainkan keberanian untuk menghadapinya dengan hati yang teguh dan pikiran yang bijak.

Ke depan, implementasi Stoikisme dalam pendidikan karakter remaja di Indonesia diharapkan mampu melahirkan generasi yang lebih resilien, rasional, dan berpegang pada nilai-nilai kebajikan di tengah perubahan global yang semakin cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (WHO). (2021). "Kesehatan mental remaja". Diakses melalui alamat, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Tanggal 16 april 2025.
- Redaksi, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja". Diakses melalui alamat <https://www.krajan.id/pengaruh-penggunaan-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-remaja/>. Tanggal 30 april 2025.
- Ahmad, Afif Fadli. "Konsep pengendalian diri menurut ibnu bajjah dan marcus aurelius." UIN Raden Intan Lampung, 2024.
- Aristantya, Era Kurnia, dan Avin Fadilla Helmi. "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram." *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5, no. 2 (2019): 114–28.
- Baiq, Hana Syaida. "Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling Individu Terhadap Dampak Negatif Peer Pressure Pada Siswa SMAN 1 Labuapi." UIN Mataram, 2024.
- Dian, Sartika Sari, Shahrah Alimatus, dan Sulistya Febri. "Penerapan Pelatihan Mindfulness Dalam Mengurangi Stress Dan Mengelola Emosi Untuk Ibu-Ibu Kelompok Kelurga Sehat." *jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 48–57.
- Fadly, Dewiyanti, dan Islawati. "Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur." *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences* 5, no. 1 (2024): 66–75.
- Fatiha, Rahmi. "Pengaruh efikasi diri dalam karir, kesepian dan status identitas terhadap orientasi masa depan pada mahasiswa semester akhir di banten." UIN Syarif Hidayatullah, 2023.
- Hidayah Nur, Huriati. "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescences.'" *Sulesana Volume* 10, no. 1 (2016): 49–62.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Diedit oleh Patricia Wulandari. Jakarta: Buku Kompas Media Nusantara, 2018.

- Najrul, Jimatul Rizki. "Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian Dari (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)." *Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2024, 153-72.
- Nandriani, Risa. "Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Ninin, Kholida Mulyono. "Proses Pencarian Identitas Diri Pada Remaja Muallaf studi kualitatif fenomenologis." Universitas Diponegoro, 2007.
- Priyatna, Novel. "Pendekatan Integratif Dalam Menghadapi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa." *Jurnal Kairos* 1, no. 1 (2021): 25-40.
- Ramdhana, Candra Ari, Yaya Sunarya, dan Nurhudaya. "Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri." *Journal of Innovative Counseling* 3, no. 1 (2019): 7-17.
- Reinandini, Elvina, Rosyada Amira, dan Fatimah El Salim Siti. "Krisis Identitas Dalam Perspektif Islam Tentang Pencarian Jati Diri." *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 15.
- Rudianto, Zalfa Nuraeni. "Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 11, no. 1 (2022): 57.
- Safarudin, Rizal, Zulfamanna, Martin Kustati, dan Nana Sepriyanti. "Penelitian Kualitatif." *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1-15.
- Setyowati, Peni Jati, Ria Tri Vinata, dan Tismananda K Masitha. "Peran Perguruan Tinggi Dalam Meningkatkan Kesadaran Dan Tanggung Jawab Orangtua Terhadap Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak Remeja Di Babatan, Wiyung, Surabaya." *Peniti Bangsa* 2, no. 1 (2024): 33-40.
- Sitorus, Masganti. *Konsep Dasar Metode Penelitian Pendidikan Islam*, 2011. repository.uinsu.ac.id.
- Syifa, Nadiah, Aulia Nadhirah Nadia, dan Fahriza Irfan. "Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional

Pada Remaja Akhir.” QUANTA: *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 21-29.

Triastuti, Intan, Wulan Siska Nurfauziah, dan Iis Noviyanti. “Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial.” In *Seminar Nasional Manajemen*, 4:264-72. Tangerang, Banten, 2024.