

# TANTANGAN-TANTANGAN MORALITAS DI ERA DIGITAL DALAM PERSPEKTIF ETIKA MARCUS AURELIUS

**Aditia Surya Aji**

Fakultas Ushuluddin Dan Adab Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

[adityaaji907@gmail.com](mailto:adityaaji907@gmail.com)

## Abstract

*The digital era has transformed various aspects of life, including morality. This study aims to connect the classical ethics of Marcus Aurelius with contemporary moral challenges, as well as explore the relevance of his thoughts in addressing ethical dilemmas in the digital age. The type of research employed in this thesis is a literature-based (library research) study with a qualitative approach. The research method used by the investigator is content analysis. The primary data source is the book "Meditations" by Marcus Aurelius, while secondary data is obtained from various literature such as books, journals, articles, and online media discussing his philosophy. The results of this research indicate that the Stoic ethics of Marcus Aurelius emphasize the development of character and the attainment of wisdom toward true happiness by highlighting the control over personal attitudes and reactions, accepting things beyond one's control, and living in harmony with nature. This provides a perspective for addressing various moral challenges in the digital era, such as hoaxes, cyberbullying, privacy breaches, the misuse of artificial intelligence, and social media addiction. It remains relevant and can serve as a key to living a peaceful, meaningful, and wise life in the use of technology.*

**Keywords:** Ethics, morality, digital age, Marcus Aurelius

## Abstrak

Era digital mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk moralitas. Penelitian ini bertujuan menghubungkan etika klasik Marcus Aurelius dengan tantangan moral masa kini, serta mengeksplorasi relevansi pemikirannya dalam menghadapi dilema etis di era digital. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian literature/kepustakaan (library research) berbasis kualitatif. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode Analisis isi (content analysis), adalah jenis penelitian yang berfokus pada pembahasan mendalam tentang isi informasi dan biasanya mencakup semua analisis tentang isi teks. Untuk sumber data Primer yaitu berasal dari buku Meditation: perenungan karya Marcus Aurelius dan sumber data sekundernya diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, artikel, dan media online yang membahas pemikirannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa etika Stoik Marcus Aurelius menekankan pengembangan karakter dan pencapaian kebijaksanaan menuju kebahagiaan sejati dengan menekankan kendali atas sikap dan reaksi pribadi, menerima hal-hal di luar kendali, serta menjalani hidup selaras dengan alam, yang mana akan memberikan perspektif dalam menghadapi berbagai tantangan moral di era digital seperti hoaks, cyberbullying, kebocoran privasi, penyalahgunaan artificial intelligence, dan kecanduan bermain media sosial. Hal ini tetap relevan dan dapat menjadi kunci untuk hidup yang tenang, bermakna, dan bijak dalam menggunakan teknologi.

**Kata Kunci:** Etika, moral, era digital, Marcus Aurelius

## PENDAHULUAN

Semua aspek kehidupan manusia telah di ubah oleh Era digital termasuk etika dan moral. Dengan mudahnya mendapatkan informasi dan berkomunikasi melalui internet, banyak peluang baru telah muncul sekaligus juga banyak tantangannya. Kemajuan teknologi seperti internet, media sosial, kecerdasan buatan dan teknologi digital lainnya sering kali melebihi kapasitas adaptasi moral manusia. Namun dengan kemajuan ini timbul tantangan baru yang berkaitan dengan kerusakan moral sosial masyarakat. Di era ini, integritas moral diancam oleh penyebaran informasi palsu, kecanduan media social, perilaku konsumen yang berubah, dan kurangnya privasi.<sup>1</sup> Hal ini menimbulkan berbagai dilema dan pertanyaan tentang bagaimana seharusnya manusia berperilaku di era digital. Moralitas merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, karena melibatkan prinsip-prinsip, nilai dan norma yang menentukan bagaimana manusia tindakan dan perilaku.

Moralitas adalah aturan yang dipakai oleh setiap individu atau kelompok untuk membedakan antara tindakan yang benar dan salah berdasarkan standar moral masyarakat. Moral tidak berbicara tentang keadaan manusia, tetapi menegnai cara manusia seharusnya bertindak sesuai nilai dan norma. Moralitas adalah bagian dari kepribadian seseorang yang dituntut untuk berpartisipasi di kehidupan bermasyarakat dengan cara seimbang, adil dan harmonis.<sup>2</sup>

Manusia yang hidup di era digital telah mengalami perkembangan teknologi yang luar biasa. Yang mana tanpa teknologi, umat manusia tidak dapat bertahan hidup. Teknologi adalah segalanya bagi manusia. Namun di era digital saat ini, tantangan moralitas manusia semakin kompleks dan beragam. Hal ini memerlukan perubahan yang cepat dan kompleks di era globalisasi dan digitalisasi. Di era digital ini, teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang pesat, mengubah seluruh aspek kehidupan manusia, seperti cara kita hidup, bekerja, dan berinteraksi. Perkembangan teknologi semakin memudahkan masyarakat dalam memperoleh segala macam informasi yang diinginkannya. Hal ini tentunya sangat membantu masyarakat untuk menggali informasi tentang suatu hal. Era digital memberikan dampak positif dan negatif terhadap moralitas manusia.<sup>3</sup> Era digital memberikan kemudahan, kecepatan dan keterbukaan dalam memperoleh dan menyebarkan informasi, serta memberikan peluang partisipasi, kolaborasi dan

---

<sup>1</sup> Muhammad Najihul Huda, Marjuki Duwila, dan Rohmadi Rohmadi, "Menantang Disintegrasi Moral di Era Revolusi Industri 4.0 : Peran Revolusioner Pondok Pesantren," *Journal of Islamic Education*, 9.1 (2023), 7.

<sup>2</sup> Khabib Luthfi, *Masyarakat Indonesia dan Tanggung Jawab Moralitas* (Guepedia, 2018). 14

<sup>3</sup> Aslan Aslan, "Peran pola asuh orangtua di era digital," *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019): 22.

inovasi di berbagai bidang. Namun di sisi lain, di era digital, kemudahan perolehan informasi dan komunikasi juga memberikan ruang bagi penyebaran informasi yang tidak terkendali, termasuk informasi yang menyesatkan, kebencian, dan konten negatif lainnya sehingga menimbulkan permasalahan moral, seperti penurunan standar moral. Tingkat kesopanan dan kesusilaan. Kemungkinan terjadi bahwa di dunia Teknologi digital orang berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain tanpa mengenal ruang dan waktu, namun juga berpotensi memicu perilaku tidak sopan, kasar, bahkan tidak etis.

Kita bisa melihat bahwa banyak dari komentar negative dengan maksud memberikan ujaran kebencian atau *hate comment* di sosial media public figure yang mana itu menunjukkan adanya penurunan moral dan etika dari seseorang. Jika seorang public figure melakukan kesalahan di matanya, maka tindakan yang diambilnya salah. Lalu memberikan banyak komentar yang penuh kebencian dan tidak senonoh. Tanpa disadari, hal ini merupakan salah satu bentuk perundungan yang bisa berujung pada penurunan mental hingga bunuh diri.<sup>4</sup>

Seperti pada contoh kasus *cyberbullying* mengutip dari Fadia Tyora Yulieta, menurut prabawati *Cyberbullying* merupakan penindasan atau intimidasi yang secara sengaja dan berulang kali menyakiti orang lain dengan menggunakan teknologi. Pelaku kekerasan ingin menyakiti orang lain dan menggunakan berbagai cara untuk melukai mereka. *Cyberbullying* dapat terjadi di media social, platform game, obrolan dan ponsel. Jadi *cyberbullying* adalah perilaku berulang yang dimaksudkan untuk mengintimidasi, membuat marah, atau mempermalukan individu yang ditargetkan.<sup>5</sup>

Mengutip dari media berita Tribunnews menurut data dari Asosiasi Jasa Penyelenggara Internet Indonesia (APJII), Indonesia memiliki tingkat penetrasi Internet tertinggi pada kelompok usia 13-18 tahun, yaitu mencapai 98,64% pada tahun 2021-2022. Yang mana siswa sekolah bisa memiliki risiko besar menjadi korban perundungan di dunia maya, dan kasus seperti ini terus meningkat.<sup>6</sup>

Lalu dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Center for Digital Society (CfDS) Agustus 2021 dalam rangka Teenager-Related Cyberbullying case in Indonesia, dilakukannya pada 3077 siswa usia 13-18 tahun SMP dan SMA di 34 provinsi di Indonesia dalam kasus cyberbullying terkait remaja di Indonesia. 3077 orang yang mendaftar memenuhi kriteria dan menjawab kuesioner. Secara keseluruhan, 1.181 atau 38,41% orang yang berpartisipasi mengaku sebagai

---

<sup>4</sup> Rayi Karima, Lili Geby Veronica Octavia, dan Khaerul Fahmi, "Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia," Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan 1, no. 02 (2023): 18.

<sup>5</sup> Fadia Tyora Yulieta dkk., "Pengaruh cyberbullying di media sosial terhadap kesehatan mental," *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 1, no. 8 (2021): 258.

<sup>6</sup>Fahdi fahlevi, "1.895 Remaja Alami Perundungan Secara Siber, Pelakunya 1.182 Siswa", <https://www.tribunnews.com/nasional/2023/02/01/1895-remaja-alami-perundungan-secara-siber-pelakunya-1182-siswa> (senin, 01 april 2024 11:14)

pelaku, dan 45,35% adalah korban. Para pelaku menggunakan tiga platform media sosial terbanyak masing-masing WhatsApp, Instagram, dan Facebook, dan bentuk yang paling sering dilakukan adalah merendahkan (menyebarkan gosip dan rumor), dan mengucilkan (mengucilkan orang lain dari grup yang diikuti di platform online).<sup>7</sup>

Kemudian permasalahan moral lainnya yaitu rawannya penyalahgunaan data. Teknologi digital memudahkan orang untuk mengumpulkan, menyimpan, dan membagikan data, namun juga meningkatkan risiko penyalahgunaan data oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Misalnya, pencurian data, peretasan, pemalsuan, dan penipuan. Serta masih banyak lagi masalah moral lainnya yang semakin marak terjadi seperti.

Dari masalah-masalah moral yang terjadi biasanya disebabkan kurang pemahaman pada dampak negative dan cara menangani Ketika berhadapan dengan media digital hal itu juga didasarkan pada kurangnya Pendidikan moral yang kuat yang nantinya berpengaruh pada kualitas moral seseorang di era digital ini. Bicara tentang Pendidikan moral, Adapun permasalahan yang terjadi dalam mengajarkan nilai moral, biasanya datang pada lingkungan sekolah yaitu kurangnya peran guru dalam membentuk karakter siswa. Guru cenderung hanya fokus pada aspek kognitif dan akademis saja, bukan pada aspek emosional dan psikomotorik, yang hanya sekedar transfer ilmu, bukan transfer nilai atau karakter. Sedangkan, guru merupakan pilar utama dalam proses pengajaran dan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan karakter siswa. Hal ini bukannya tidak masuk akal. Materi dari kurikulumnya sangat padat sehingga guru dituntut untuk menyelesaikannya dalam waktu yang singkat. Maka orientasi pengajarannya mungkin bukan lagi tentang memastikan bagaimana peserta didik berperilaku baik, tetapi bagaimana memastikan materi yang ada dapat tersampaikan secara utuh melalui pencapaian tujuan materi, sehingga peserta didik dapat mengikuti ujian sampai lulus dan meraih nilai yang tinggi.<sup>8</sup>

Sebagaimana dikutip dari Anggun Agustina Di era yang serba digital saat ini, orang tua dan guru berperan sangat penting dalam membimbing anak dalam menggunakan Internet guna menghadapi tantangan yang ada. Selain memastikan bahwa orang tua memiliki kontrol atas penggunaan dan akses gawai anak-anak mereka, guru harus memastikan bahwa siswa memiliki kebiasaan komunikasi yang baik, dari situlah peran pendidik diperlukan. Faktor-faktor yang membentuk lingkungan pertemanan di luar sekolah juga dapat berkontribusi pada efek negatif dan kenakalan yang ditimbulkan oleh penggunaan media social. Perilaku buruk anak di luar sekolah bisa saja dibawa ke sekolah, dan dikhawatirkan akan berdampak negatif terhadap relasi pertemanan di lingkungan sekolah, sehingga

---

<sup>7</sup>Desintha D. A, dkk. "Teenager-related Cyberbullying Case in Indonesia." Center for Digital Society, Universitas Gadjah Mada, 2021. 8

<sup>8</sup> Sutrimo Purnomo, "Pendidikan Karakter Di Indonesia: Antara Asa Dan Realita," *Jurnal Kependidikan* 2, no. 2 (2014): 74.

diharapkan siswa memiliki standar etika berkomunikasi yang sama untuk pertemanan secara langsung maupun online.<sup>9</sup>

Kemajuan teknologi dan informasi di era digital ini sangat mempengaruhi polapikir dan tingkah laku seseorang, sehingga dari sini bisa kita lihat bahwa banyak masalah moral yang harus dibenahi dan hal ini membutuhkan panduan yang tepat, agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain dengan mengacu pada pemikiran etika salah satu filsuf terkemuka dalam sejarah, yaitu Marcus Aurelius. Pemikiran etika Marcus Aurelius sangat dipengaruhi oleh Stoikisme, sebuah aliran filsafat yang menekankan pentingnya nilai-nilai kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri dalam menghadapi tantangan hidup dengan melalui ajarannya yang ada pada karyanya “Meditations”, yakni pentingnya hidup selaras dengan alam maksudnya jika dikaitkan dengan masa kini, berarti kita harus menggunakan teknologi dengan cara yang selaras dengan nilai-nilai dan tujuan kita, kita harus menghindari penggunaan teknologi yang membuat kita stres, cemas, atau terisolasi. Ia mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak datang dari hal-hal eksternal, melainkan dari ketenangan batin yang dicapai melalui pengendalian diri dan penerimaan terhadap apa yang tidak dapat diubah. Nilai-nilai ini dapat membantu manusia untuk lebih disiplin dan berintegritas dalam menggunakan teknologi digital secara bertanggung jawab dan bermoral.

Dari penelitian ini bertujuan untuk membahas moralitas manusia di era digital, dan Skripsi ini bertujuan untuk menjembatani pemikiran etika klasik tersebut dengan tantangan moral di era digital, memberikan perspektif baru dalam memahami dan menavigasi kompleksitas moralitas kontemporer serta bagaimana pemikiran etika Marcus Aurelius dapat membantu mengatasi tantangan tersebut. skripsi ini tidak hanya berusaha untuk memahami konsep-konsep etikanya tetapi juga untuk mengeksplorasi relevansinya dalam menghadapi tantangan-tantangan etis yang dihadirkan oleh era digital. Analisis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada diskusi yang lebih luas tentang bagaimana etika klasik dapat memberikan panduan dalam mengambil keputusan etis yang tepat di tengah kemajuan teknologi yang terus berubah. Dengan harapan Penelitian ini juga bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu filsafat, khususnya etika, serta memberikan wawasan bagi masyarakat tentang pentingnya moralitas di era digital.

## **Penelitian terdahulu**

Buku hasil karya dari A. Setyo Wibowo yang berjudul “Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme”. Buku ini membahas banyak tentang sejarah stoikisme dan ajaran dari epiktetus dan Marcus Aurelius. Kedua orang

---

<sup>9</sup> Anggun Agustina, Muhammad Mona Adha, dan Ana Mentari, “Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik,” *Mindset: Jurnal Pemikiran Pendidikan dan Pembelajaran* 3, no. 2 (2023): 55.

tersebut merupakan tokoh yang berpengaruh dalam filsafat stoa atau stoikisme.<sup>10</sup> yang membedakan disini penulis ingin mengaitkan pemikiran marcus aurelius dalam memandang moralitas di era digital.

Skripsi dari Afriandi dari Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2019, yang berjudul “Dampak Internet terhadap Moralitas Remaja Muslim (Studi Kasus Gampong Cot Preh, Kecamatan Kuta Baro)” penelitian tersebut hasilnya dijelaskan bahwa banyak Remaja di Gampong Cot Preh menggunakan internet secara positif; mereka menggunakannya untuk berkomunikasi, belajar, menonton ceramah, mencari informasi, dan melihat video motivasi. Ada beberapa penggunaan yang dianggap negatif, terutama karena mengakses game online seperti PUBG dan Mobile Legends, serta menonton video yang mengandung konten negatif.<sup>11</sup> Berbeda dengan penelitian ini, penulis menjelaskan pandangan etika marcus aurelius terhadap dampak era digital pada moralitas manusia.

Skripsi dari Febri Umar Habibi dari Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2020. Penelitian ini berjudul “Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Moralitas Remaja Islam (Studi Di desa Tebat Jaya Kecamatan Buay Madang Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur)”. Penelitian ini berisikan tentang penggunaan teknologi komunikasi melalui handphone oleh remaja di desa Tebat Jaya, yang mana penggunaan handphone sangat tinggi, terlihat dari kebanyakan remaja yang sudah memiliki ponsel dengan berbagai aplikasi lengkap. Hal itu memudahkan remaja dalam berkomunikasi, mencari informasi, belajar, dan memperkuat keimana mereka. Namun penggunaan handphone juga memberikan dampak negative terhadap moral remaja seperti perilakunya menjadi buruk, menurunnya iman, menurunnya minat terhadap budaya local, merosotnya nilai moral dan kurangnya interaksi sosial.<sup>12</sup> Berbeda dengan penelitian ini, penulis menjelaskan relevansinya pandangan etika marcus aurelius terhadap tantangan moralitas di era digital.

Skripsi dari M. Amir idris dari Fakultas tarbiyah Jurusan Pendidikan agama islam Institut Agama Islam Negeri Parepare tahun 2021, yang berjudul “Penggunaan Teknologi Digital Dan Implikasinya Terhadap

---

<sup>10</sup> A Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019).

<sup>11</sup> Afriandi, “Dampak Internet Terhadap Moralitas Remaja Muslim (Studi Kasus Kecamatan Kuta Baro Gampong Cot Preh),” skripsi, jurusan aqidah dan filsafat islam fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

<sup>12</sup> Febri Habibi Umar, “Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Moralitas Remaja Islam (Studi Di desa Tebat Jaya Kecamatan Buay Madang Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur),” skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Moralitas Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Mattiro Bulu Pinrang” penelitian skripsi tersebut menjelaskan hasil penelitiannya tentang implikasi moral peserta didik dalam penggunaan teknologi digital seperti berupa social media, bermain *game* dan menonton video youtube, Yang bisa memberikan pengaruh baik dan buruk terhadap peserta didik. Contoh pengaruh baiknya seperti memiliki pola pikir yang dewasa dan lebih giat belajar dengan menggunakan teknologi digital. Lalu pengaruh buruknya seperti sering melontarkan perkataan kasar dan bertindak tidak sopan, sering berbohong serta ada yang menjadi malas belajar dan beribadah.<sup>13</sup> Berbeda dengan penelitian ini, peneliti menjelaskan bagaimana tantangan moralitas di era digital dalam pandangan etika Marcus Aurelius.

Artikel jurnal ilmiah dari dea ayu kirana Fakultas Ushuluddin Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam UIN Sunan Gunung Djati tahun 2023, yang berjudul “konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau Dari perspektif filsafat stoikisme”, artikel jurnal ini menjelaskan hasil penelitiannya bahwa kebahagiaan hidup manusia dapat diperoleh dengan jalan hidup selaras dengan alam dan memfokuskan diri pada hal-hal yang ada di bawah kendali. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Marcus Aurelius terdapat banyak cara yang dapat dilakukan agar manusia bisa menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, cara tersebut terangkum dalam ajaran stoikisme.<sup>14</sup> Dalam hal ini berbeda dengan skripsi yang peneliti buat, peneliti berusaha mengaitkan pemikiran marcus ini dengan tantangan-tantangan moral di era digital saat ini dan bagaimana dalam kacamata marcus aurelius dalam memandang kompleksnya tantangan moral tersebut.

Artikel jurnal ilmiah dari Zahra Amala Faeruziani Fakultas Ushuluddin Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sunan Gunung Djati tahun 2023, yang berjudul “Ide *Self Love* Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius”. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa Marcus Aurelius menawarkan *self love* dengan mengajarkan setiap individu untuk berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya, tidak memikirkan apa yang orang lain pikirkan terhadap dirinya agar dapat menumbuhkan rasa bahagia dan damai dengan diri sendiri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dapat dijadikan

---

<sup>13</sup> M Amir Idris, “Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Moralitas Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Mattiro Bulu Pinrang,” skripsi, IAIN Parepare, 2021.

<sup>14</sup> Dea Ayu Kirana, “Konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme,” *Gunung Djati Conference Series*, vol. 24, 2023, 257–268.

solusi bagi generasi Z yang terjebak dalam toxic relationship.<sup>15</sup> Konsep dari pemikiran Marcus Aurelius yang diberikan memang sedikit mirip dengan yang ditulis peneliti akan tetapi yang membedakannya dengan penelitian ini adalah peneliti berusaha menjembatani pemikiran Marcus Aurelius dengan permasalahan atau tantangan moralitas dalam penggunaan teknologi yang kompleks di era digital ini sehingga memiliki sebuah perspektif dalam menghadapi tantangan moral di era digital.

## **Metode Penelitian**

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian literature/kepastakaan (library research) berbasis kualitatif. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode Analisis isi (content analysis), adalah jenis penelitian yang berfokus pada pembahasan mendalam tentang isi informasi dan biasanya mencakup semua analisis tentang isi teks. Untuk sumber data Primer yaitu berasal dari buku *Meditation: perenungan* karya Marcus Aurelius dan sumber data sekundernya diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, artikel, dan media online yang membahas pemikirannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Tantangan -Tantangan Moralitas Di Era Digital**

Di era digital ini yang sudah banyak mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan manusia atas perkembangan teknologi digital yang begitu pesat. Teknologi digital merupakan bentuk teknologi informasi yang mengutamakan proses berbasis komputer dan otomatisasi, dengan menggantikan peran tenaga manusia melalui sistem komputeralisasi yang dapat diproses dan dibaca oleh perangkat digital.<sup>16</sup> Teknologi digital akan terus mengalami perkembangan dengan cepat, ditandai dengan peralihan dari teknologi konvensional ke sistem digital oleh produsen maupun konsumen. Perubahan gaya hidup dan meningkatnya kebutuhan akan efisiensi menjadikan teknologi digital sebagai pilihan utama dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>17</sup>

Bagi individu masing-masing di era digital ini teknologi dapat membantu dan memudahkan berbagai aktivitas harian seperti seperti akses informasi, pemenuhan kebutuhan barang dan jasa, interaksi sosial, pembelajaran daring yang cepat dan murah, serta pencarian hiburan dan pengalaman sesuai minat individu.<sup>18</sup>

Namun dibalik kemudahan dan kenyamanan yang dihadirkan oleh teknologi, hal itu juga menghadirkan sejumlah tantangan moral yang kompleks.

---

<sup>15</sup> Zahra Amala Faeruziani, "Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Gunung Djati Conference Series*, vol. 24, 2023, 860–870.

<sup>16</sup> Muhammad Danuri, "Perkembangan Dan Transformasi Teknologi Digital," *Infokam*, 15.2 (2019), 119.

<sup>17</sup> Muhammad Danuri. 120

<sup>18</sup> Muhammad Danuri. 121

Seringkali melampaui kemampuan kita untuk mengatasi dan mengantisipasi dampak terhadap nilai-nilai kemanusiaan dari perkembangan atau perubahan teknologi yang sangat cepat. Dari maraknya penggunaan media social, AI (*artificial intelligence*) dan internet yang sudah melahirkan berbagai masalah moral yang mendesak. Beberapa contoh tantangan moral yang terus mengkhawatirkan di era teknologi digital ini seperti mudahnya akses konten negatif, berita bohong atau *hoax*, cyberbullying/ujaran kebencian, masalah privasi atau eksploitasi data pribadi dan lain sebagainya inilah dilema moral yang dihadapi oleh individu-individu di era digital ini.

### **1. Informasi Palsu atau Hoaks**

Hoaks merupakan informasi yang direayasa untuk menyesatkan publik dengan memutarbalikkan fakta melalui konten yang tampak meyakinkan namun tidak dapat diverifikasi kebenarannya. Umumnya, hoaks disebarakan melalui media digital dan bertujuan menanamkan kepercayaan terhadap hal yang keliru atau tidak masuk akal.<sup>19</sup>

Hoaks disebarakan dengan berbagai tujuan, seperti membentuk opini publik, atau sekadar hiburan dengan menguji kecermatan pengguna media digital. Umumnya, hoaks digunakan untuk kepentingan tertentu seperti kampanye hitam, promosi yang menyesatkan, atau ajakan beramal tanpa dasar yang valid.<sup>20</sup>

Lewat kemunculan media social, memudahkan penggunaannya untuk berbagi informasi. Tetapi acapkali disalahgunakan untuk menyebarkan isu yang berpotensi menimbulkan kebencian dan mengancam persatuan bangsa.

Dan minimnya literasi terhadap informasi di masyarakat mempermudah penggiringan opini melalui hoaks. Penyebaran informasi palsu di Indonesia dipengaruhi oleh budaya demokrasi yang belum matang, di mana individu atau kelompok dapat dengan mudah menyebarkan berita tidak valid, sementara penerima informasi sering kali kurang kritis dalam menilai kebenarannya.<sup>21</sup>

Jenis-jenis hoaks mencakup beberapa bentuk, antara lain: 1) *Fake news*, yaitu berita palsu yang menggantikan fakta dengan informasi menyesatkan, sering disertai teori konspirasi atau elemen lain yang tidak benar; 2) *Clickbait*, tautan dengan judul sensasional dan terbilang berlebihan untuk menarik perhatian, meskipun kontennya faktual; 3) *Confirmation bias*, kecenderungan menafsirkan informasi baru sebagai penguat keyakinan lama; 4) *Misinformation*, informasi keliru yang sering digunakan untuk menipu; 5) *Satire*, konten berbasis humor atau ironi yang mengkritisi isu aktual; 6) *Post-truth*, kondisi di mana emosi lebih

---

<sup>19</sup> Henri Septanto, "Pengaruh Hoax dan Ujaran Kebencian Sebuah Cyber Crime dengan Teknologi Sederhana di Kehidupan Sosial Masyarakat," *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5.2 (2018), 157.

<sup>20</sup> Dedi Rianto Rahadi, "Perilaku pengguna dan informasi hoax di media sosial," *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 5.1 (2017), 61.

<sup>21</sup> Vibriza Juliswara, "Mengembangkan Model Literasi Media yang Berkebhinnekaan dalam Menganalisis Informasi Berita Palsu (Hoax) di Media Sosial," *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 4.2 (2017), 149.

memengaruhi opini publik dibandingkan fakta; dan 7) *Propaganda*, penyebaran informasi yang dimanipulasi untuk membentuk persepsi public.<sup>22</sup>

Mengutip dari media berita online detik Jabar kementerian komunikasi dan informatika (kominfo) telah menghitung data sejak agustus 2018 hingga akhir 2023 telah membasmi 12.547 konten hoaks di internet. Dan pada tahun 2023 kominfo telah mengatasi konten hoaks sebanyak 1.615 yang beredar di website dan platform digital. Lebih lanjut lagi tim AIS kominfo menemukan isu yang paling banyak hingga desember 2023 yaitu tentang sector Kesehatan sebanyak 2.357. lalu yang kedua Hoaks dapat berkaitan dengan kebijakan pemerintah, penipuan digital, dan isu politik. Bentuk penipuan meliputi informasi palsu terkait rekrutmen lembaga, phishing, penyalahgunaan nomor ponsel dan akun media sosial, serta permintaan data pribadi dan dana atas nama bantuan sosial. Sementara hoaks politik meliputi disinformasi mengenai partai, kandidat, dan proses pemilu.<sup>23</sup>

Sehingga dari sini Penyebaran informasi palsu melalui platform digital telah menjadi ancaman serius terhadap kepercayaan publik dan moralitas sosial. Kemudahan akses mempercepat diseminasi atau penyebaran disinformasi, sehingga mengacaukan pemahaman yang akurat mengenai berbagai isu.

## 2. Cyberbullying

*Bullying* (dalam bahasa Indonesia diartikan rusak/penindasan) yang mana merupakan tindakan kekerasan atau penindasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti secara fisik maupun psikologis.<sup>24</sup> *Cyberbullying* merupakan bentuk penindasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui teknologi digital, dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi korban. Pelaku sering memanfaatkan anonimitas atau menyembunyikan identitas guna menghindari identifikasi, sehingga merasa aman tanpa harus menghadapi dampak langsung dari tindakannya.<sup>25</sup>

Jadi *cyberbullying* dapat diartikan sebagai bentuk kekerasan digital yang dilakukan melalui perangkat komunikasi, seperti ponsel, email, dan jaringan media sosial, dengan tujuan menyakiti dan mengancam individu lain melalui pesan atau pernyataan daring.<sup>26</sup>

---

22 Dedi Rianto Rahadi, "Perilaku pengguna dan informasi hoax di media sosial." 62

23 Agus Tri Haryanto, "3 Isu Hoaks Tertinggi yang Paling Banyak di RI 5 Tahun Terakhir", <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7122641/3-isu-hoaks-tertinggi-yang-paling-banyak-di-ri-5-tahun-terakhir> (sabtu, 30 november 2024 14:11)

24 Fitria Aulia Imani, Ati Kusmawati, dan H. Moh. Tohari Amin, "Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media," *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2.1 (2021), 76.

25 Yulieta dkk., 258

26 Ani Siti Anisah, Fiqra Nazib, dan Cut Mutiara Putri, dkk, "Perundungan Dunia Maya (cyberbullying) dan Cara Mengatasi Perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3.1 (2024), 204.

Salah satunya media sosial. Media sosial mempermudah komunikasi dan memungkinkan interaksi jarak jauh antar pengguna di seluruh dunia. Akan tetapi, di balik manfaat tersebut, terdapat potensi penyalahgunaan seperti komentar bernada penghinaan, isu SARA, dan fitnah yang dapat merugikan individu secara psikologis, bahkan membahayakan keselamatan bagi mereka yang rentan secara mental akibat perilaku tidak bertanggung jawab di ruang digital.<sup>27</sup> Dampak negatif dari media sosial lebih berdampak signifikan terhadap remaja, terutama dalam hal kecanduan penggunaan tanpa kontrol waktu. Kebiasaan berinteraksi di dunia maya secara berlebihan dapat mengurangi kemampuan komunikasi langsung, mengganggu pemahaman bahasa, dan melemahkan nilai kesopanan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial mendorong penggunaan bahasa yang tidak pantas di kalangan remaja, tanpa memperhatikan kaidah ejaan dan tata bahasa. Pola ini berisiko ditiru oleh anak-anak sebagai bentuk bahasa modern, sehingga mengaburkan pemahaman tentang etika berkomunikasi dan tata krama dalam kehidupan nyata.<sup>28</sup>

Dari media social juga terdapat konten negatif berupa ujaran kasar dan tindak tutur negatif di platform seperti YouTube yang akan berdampak signifikan terhadap perilaku penonton. Konten yang memuat bahasa kasar, umpatan, sensitif, atau bermuatan pornografi berpotensi ditiru dalam kehidupan sehari-hari, terutama oleh generasi muda, sehingga dapat mengikis nilai karakter dan etika sosial. Tindak tutur negatif berpotensi mendorong perilaku bullying dan kekerasan verbal yang ditiru dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memicu permasalahan sosial yang kompleks.<sup>29</sup>

Perundungan digital tidak hanya terjadi di media sosial, tetapi juga dalam platform game online melalui fitur obrolan dan voice chat. Karena dilakukan secara anonim atau melalui unggahan yang bersifat publik, bentuk intimidasi ini sering dianggap lebih menyakitkan dibandingkan perundungan langsung.<sup>30</sup>

Cyberbullying merujuk ke bentuk intimidasi dan kekerasan psikologis yang dilakukan melalui internet, seperti penyebaran pesan atau gambar berisi ancaman, hinaan, dan ujaran kebencian. Pelaku kerap memanfaatkan anonimitas digital untuk menghindari identifikasi, sehingga kejahatan ini berpotensi terus berkembang seiring dengan dinamika kehidupan masyarakat dan kemajuan teknologi.<sup>31</sup>

---

<sup>27</sup> Yulieta, dkk, 259.

<sup>28</sup> Sufia Widi Kasetyaningsih dan Hartono Hartono, "Dampak Sosial Media Terhadap Akhlaq Remaja," *DutaCom* 13, no. 2 (2017): 2.

<sup>29</sup> Laily Indrianingsih dan Budiarsih Budiarsih, "Analisis Hukum Konten Negatif Di Platform Youtube Di Indonesia," *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance* 2, no. 3 (2022): 906.

<sup>30</sup> Anisah, Nazib, Putri, dkk, 208.

<sup>31</sup> Aroma Elmina Martha, "Perundungan Siber (Cyberbullying) Melalui Media Sosial Instagram dalam Teori the Space Transition of Cybercrimes," *Jurnal Hukum IUS QUIA IUSTUM*, 31.1 (2024), 202.

Dengan semua ini upaya pencegahan perlu dilakukan melalui kampanye yang menegaskan bahwa perundungan, baik di ruang digital (*cyberbullying*) maupun nyata, merupakan tindakan yang bertentangan dengan nilai moral dan etika kemanusiaan.

### 3. Penyalahgunaan Dan Kebocoran Data Pribadi

Privasi merupakan aspek paling krusial di era Teknologi Informasi saat ini. Data pribadi adalah informasi yang mencakup identitas dan penanda individu yang bersifat rahasia atau pribadi. Data pribadi semakin rentan terhadap pelanggaran dan penyalahgunaan. Akumulasi data oleh institusi dapat mengancam hak privasi, membatasi kebebasan, dan merusak integritas moral masyarakat.<sup>32</sup>

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola hidup manusia, menjadikan data pribadi semakin penting dan sensitive dalam aktivitas daring. Informasi seperti identitas, alamat, data finansial, dan riwayat Kesehatan serta informasi pribadi lainnya, kini rentan terhadap penyalahgunaan dan pelanggaran privasi di tengah intensitas aktivitas daring yang terus meningkat.<sup>33</sup>

Seperti Kebocoran data pribadi yang mana merupakan masalah serius yang dapat menimbulkan kerugian finansial, pemalsuan identitas, dan penyalahgunaan lebih lanjut. Oleh karena itu, pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat perlu meningkatkan kesadaran serta menerapkan langkah preventif guna menjaga keamanan data. Pemantauan informasi terkini juga penting untuk memahami dinamika ancaman digital yang terus berkembang.<sup>34</sup>

Para peretas dan pelaku kejahatan cyber telah mewujudkan peran kunci dalam memanfaatkan informasi pribadi untuk mencapai tujuan-tujuan jahat mereka. Berbagai serangan peretasan data, seperti pencurian informasi identitas dan serangan ransomware, menyiratkan potensi dampak yang substansial baik bagi individu maupun organisasi. Informasi pribadi yang dapat diakses mencakup data sensitif seperti kata sandi akun atau bahkan nomor kartu kredit.<sup>35</sup>

Adapun bentuk-bentuk penipuan yang dilakukan oleh pelaku kejahatan cyber dalam mengakses informasi pribadi seseorang. Diantaranya 1) *Phishing* (istilah dari Bahasa Inggris *fishing* artinya memancing), yaitu upaya memperoleh informasi sensitif melalui situs palsu atau komunikasi yang mengatasnamakan institusi resmi. Dan itu terjadi pada saat menggunakan email atau panggilan telepon; (2) *Pharming*, penipuan yang mengarahkan korban ke situs palsu melalui manipulasi sistem domain, memungkinkan akses ilegal ke perangkat; dan (3)

---

<sup>32</sup> Huda, Duwila, dan Rohmadi, 5.

<sup>33</sup> Kadek Rima Anggen Suari dan I Made Sarjana, "Menjaga Privasi di Era Digital: Perlindungan Data Pribadi di Indonesia," *Jurnal Analisis Hukum*, 6.1 (2023), 133.

<sup>34</sup> Anggen Suari dan Sarjana, 34.

<sup>35</sup> Hari Sutra Disemadi, dkk., "Perlindungan Data Pribadi di Era Digital: Mengapa Kita Perlu Peduli?," *Sang Sewagati Journal*, 1.2 (2023), 69.

*Sniffing*, teknik peretasan untuk mengumpulkan data melalui jaringan publik, terutama saat korban menggunakan Wi-Fi umum untuk transaksi daring.<sup>36</sup>

Yang banyak terjadi dalam pencurian data pribadi adalah *phising*. Terlebih dengan adanya media social seperti platform komunikasi yaitu *whatsapp messenger* (WA), salah satu media yang memudahkan pelaku kejahatan siber melancarkan aksinya. Ketika pengguna tanpa sadar mengakses situs palsu dan melakukan login, maka pelaku dapat memperoleh data pribadi secara ilegal. Serangan *phishing* juga marak terjadi melalui WhatsApp, di mana penjahat siber menyamar sebagai pejabat atau pegawai resmi untuk menipu korban tanpa sepengetahuannya.<sup>37</sup>

Ada salah satu contoh kasus *phisng* yang terjadi di Indonesia, dilansir dari Kompas.com ada modus kejahatan *phising* di Sumatera Selatan dengan mengirimkan file apk lewat aplikasi *whatsapp* pada hari Selasa 26 Agustus 2023, pelaku melakukan modusnya dengan mengirimkan file APK berupa undangan melalui aplikasi *whatsapp* kepada korban, lalu korban mengklik file tersebut dan pelaku langsung mengetahui data korban seperti password dan mobile banking, dan korban mengalami kerugian hingga Rp 1,4 miliar. Di sinilah phiser memanfaatkan kecerobohan dan ketidaktelitian pengguna dalam modus tersebut untuk mendapatkan informasi.<sup>38</sup>

Media social merupakan salah satu yang menonjol dari berkembangnya teknologi, Namun, terkadang pengguna kerap menunjukkan perilaku *oversharing*, yaitu kecenderungan membagikan informasi pribadi secara berlebihan kepada publik atau pihak yang tidak dikenal, baik secara daring maupun luring. Contohnya meliputi pengungkapan detail hubungan, konflik keluarga, atau isu pribadi yang bersifat sensitif.<sup>39</sup>

Masyarakat secara rutin dan seringkali menyerahkan data pribadi yang luas dan bervariasi, seperti nama, alamat, dan nomor telepon dalam berbagai aktivitas digital, termasuk pendaftaran situs web, transaksi daring, dan interaksi media sosial. Identitas digital tersebut kini menjadi komoditas bernilai yang rentan disalahgunakan untuk pencurian identitas, penipuan, atau bentuk kejahatan lainnya apabila jatuh ke pihak yang tidak berwenang.<sup>40</sup>

---

<sup>36</sup> Lutfiah Firdausiah Ersas, dkk., "Analisis Jaringan Komunikasi Penipuan Online Melalui Media Sosial Whatsapp Messenger," *Jurnal Netnografi Komunikasi*, 2.2 (2024), 82.

<sup>37</sup> Ersas dkk., 85.

<sup>38</sup> Aji YK Putra dan Teuku Muhammad Valdy Arief, "Pelaku 'Phishing' Bermodus APK via WhatsApp Ditangkap, Kuras Rp 1,4 M Tabungan Korban," *kompas.com*, 2023 <<https://regional.kompas.com/read/2023/10/30/183238278/pelaku-phishing-bermodus-apk-via-whatsapp-ditangkap-kuras-rp-14-m-tabungan?page=all>> (Selasa 03 Desember 2024 01:47).

<sup>39</sup> Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, dan Kadek Ary Purnama Dewi, "Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial," *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2022), 2.

<sup>40</sup> Disemadi dkk. 68

#### 4. Penyalahgunaan Artificial Intelligence (AI)

Di tengah pesatnya perkembangan era digital, kemajuan teknologi memainkan peran sentral dan memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Di balik semua kemajuan yang ada saat ini, pastinya tidak luput dengan perkembangan sistem kecerdasan buatan atau dengan bahasa ilmiahnya yakni *Artificial Intelligence* yang sampai sekarang terus membawa perubahan yang besar dalam kehidupan manusia, dan dimanfaatkan untuk berbagai bidang seperti halnya di bidang pendidikan, kesehatan, dan lain sebagainya, kendati demikian, banyak potensi atau dampak bahaya yang bisa mengancam bahkan bisa menghancurkan hak asasi manusia jika tidak digunakan semestinya.

Menurut Kusumadewi artificial intelligence atau kecerdasan buatan merupakan cabang ilmu komputer yang dirancang untuk memungkinkan mesin menjalankan tugas secara otomatis dengan tingkat kemampuan menyerupai manusia.<sup>41</sup> Kecerdasan buatan merupakan sistem teknologi yang terus berkembang dalam bidang penelitian, dengan kemampuan adaptif, kognitif, dan pengambilan keputusan menyerupai manusia. Perkembangannya memberikan dampak signifikan di berbagai sektor kehidupan.<sup>42</sup> Menurut Putra dalam penelitiannya bahwa Kecerdasan buatan berperan penting dalam transformasi digital melalui kemampuan analitik, otomatisasi, dan pembuatan keputusan berbasis data. Penerapannya memungkinkan optimalisasi operasional, peningkatan efisiensi, personalisasi layanan, serta pengembangan model bisnis yang adaptif. Contoh implementasi meliputi automasi di sektor manufaktur, sistem rekomendasi pada e-commerce, dan chatbot interaktif dalam layanan pelanggan.<sup>43</sup>

AI memberikan banyak dampak positif dan negative. Salah satu dari keuntungan teknologi AI ini adalah kemampuannya dalam memproses data secara cepat dan akurat, sehingga efektif dalam mendukung pengambilan keputusan dan efisiensi bisnis. AI juga mampu menggantikan tugas-tugas berulang, menekan biaya, dan meningkatkan konsistensi. Namun, AI memiliki keterbatasan, terutama dalam menggantikan peran manusia pada pekerjaan yang membutuhkan kreativitas dan empati. Dan juga tentang keamanan data serta privasi yang perlu diperhatikan.

##### Manfaat Dari Penggunaan Artificial Intelligence

- a. **Pendidikan.** merupakan salah satu sektor yang paling terdampak oleh kecerdasan buatan. AI berkontribusi dalam mendukung pembelajaran mandiri dan mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan, terutama melalui sistem pembelajaran

---

<sup>41</sup> Sri Kusumadewi, *Artificial intelligence (teknik dan aplikasinya)*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2003): 1.

<sup>42</sup> Rizma Ilfi dan Sofwan Manaf, "Kecerdasan Buatan dan Kaitannya dalam Membentuk Nilai dan Karakter dalam Pendidikan," *ISTIGHNA*, 7.1 (2024), 41.

<sup>43</sup> Muhammad Alvin Maulidana Firdaus Putra, dkk., "Integrasi kecerdasan buatan dalam berbagai sektor: Dampak, peluang, dan tantangan," *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3.12 (2024), 3832.

- adaptif. Sistem ini memanfaatkan algoritma untuk menganalisis progres belajar dan menyesuaikan materi sesuai kebutuhan individu, sehingga memungkinkan pengalaman belajar yang lebih personal dan efektif. Misalnya, Jika siswa mengalami kesulitan dalam memahami konsep tertentu, sistem AI dapat menyediakan latihan tambahan dan materi pendukung yang sesuai untuk meningkatkan pemahaman.<sup>44</sup>
- b. **Industri dan bisnis.** Kecerdasan buatan memiliki peran strategis dalam sektor industri dan bisnis. Di bidang industri, AI mendukung otomatisasi proses seperti pengujian perangkat lunak dan teknologi pengenalan wajah untuk meningkatkan efisiensi serta keamanan digital. Dalam bisnis, AI dimanfaatkan untuk personalisasi komunikasi, respons krisis yang cepat, serta pengelolaan interaksi publik secara real-time melalui chatbot dan sistem pesan yang disesuaikan dengan kebutuhan audiens.<sup>45</sup>
  - c. **Kesehatan.** Penggunaan AI dalam bidang kesehatan telah merevolusi proses diagnosis dan perawatan. Melalui analisis data medis berskala besar seperti hasil laboratorium, AI membantu tenaga medis mengambil keputusan secara lebih cepat dan akurat. Dalam radiologi, misalnya, AI mampu mendeteksi kelainan pada citra X-ray atau MRI dengan tingkat presisi tinggi, sehingga mempercepat diagnosis dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan.<sup>46</sup>
  - d. **Pertahanan negara.** AI turut berperan memperkuat pertahanan negara melalui otomatisasi sistem militer, pengambilan keputusan cepat, dan analisis intelijen yang lebih akurat. Di era transformasi digital, AI juga berperan penting dalam meningkatkan keamanan siber, seperti melalui sistem klasifikasi e-mail untuk mendeteksi spam dan phishing, serta penerapan teknik machine learning dan algoritma prediktif lainnya untuk identifikasi ancaman secara real-time.<sup>47</sup>

### **Ancaman atau Potensi Bahaya Dari Penggunaan Artificial Intelligence**

Kecerdasan buatan (Artificial Intelligence) dalam memberikan rekomendasi atau mengambil keputusan, perlu memanfaatkan data. Akan tetapi di dalam Pendidikan, siswa cenderung lebih tergiur kepada hal-hal yang instan yang terkadang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga membuat siswa mudah percaya dan kurang berpikir secara kritis dan membuat para remaja malas

---

<sup>44</sup> B Isdayani, Andi Nurlinda Thamrin, dan Agus Milani, "Implementasi Etika Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Sistem Pendidikan dan Analisis Pembelajaran di Indonesia," *Digital Transformation Technology*, 4.1 (2024), 715.

<sup>45</sup> Putra dkk, 3834.

<sup>46</sup> Isdayani, Thamrin, dan Milani, 715

<sup>47</sup> Putra dkk, 3834.

bekerja keras untuk menjalani sebuah tugas-tugas yang ada dan mengambil keputusan secara mandiri. AI, Artificial intelligence ini bisa berdampak negatif dalam pembelajaran semisal, pemanfaatan dan ketergantungan siswa terhadap teknologi, hal ini dapat menyebabkan kemalasan dan kurangnya berpikir kritis serta menurunkan literasi siswa. Tentunya hal ini juga tidak luput dengan tindakan plagiarisme, terutama dalam bidang kepenulisan seperti chat GPT yang sampai sekarang masih dikembangkan, dan juga memiliki potensi untuk menipu dalam mengerjakan tugas dan bukan hasil idenya sendiri.<sup>48</sup>

Adapun tantangan etis dalam penerapan kecerdasan buatan (AI) dalam berbagai sector diantaranya 1) Privasi atau Data Pribadi: AI memproses data dalam skala besar, termasuk informasi sensitif. Tantangan etis utama adalah bagaimana data ini dikumpulkan, disimpan, dan digunakan tanpa melanggar privasi individu. Sebagai contoh, Algoritma AI untuk analisis perilaku daring mampu menggabungkan data dari berbagai sumber, seperti media sosial, riwayat penelusuran, dan transaksi digital. Proses ini berpotensi mengungkap preferensi, kebiasaan, atau informasi pribadi secara tidak sengaja melalui pola yang teridentifikasi AI.<sup>49</sup> Penggunaan data tanpa persetujuan yang jelas menjadi perhatian besar. 2) Keamanan dan Keandalan: isu ini krusial dalam penerapan AI, mengingat potensi kerentanannya terhadap serangan siber dan penyalahgunaan. Ketidakandalan sistem juga dapat menimbulkan risiko serius, khususnya di sektor-sektor vital seperti kesehatan dan transportasi. 3) Bias dan Diskriminasi: Kecerdasan buatan berisiko memperkuat bias yang terkandung dalam data pelatihan, sehingga dapat menghasilkan keputusan diskriminatif, terutama dalam rekrutmen, pemberian kredit, dan layanan Kesehatan. 4) Transparansi dan Akuntabilitas: transparansi menjadi tantangan utama dalam sistem AI yang menggunakan algoritma kompleks dan sulit dipahami. Isu mengenai penanggung jawab atas keputusan AI yang keliru atau merugikan semakin relevan dalam konteks etika dan regulasi teknologi. 5) Pengaruh terhadap Pekerjaan dan Ekonomi: Otomatisasi berbasis AI berpotensi menggantikan tenaga kerja manusia secara luas, sehingga menimbulkan isu etis terkait dampaknya terhadap stabilitas ekonomi dan kesejahteraan sosial. 6) Keputusan Otonom dan Moralitas AI: Pengambilan keputusan otonom oleh AI, seperti pada sistem persenjataan dan kendaraan tanpa pengemudi, menimbulkan dilema moral terkait kepercayaan terhadap teknologi dalam menentukan keputusan/tindakan yang berdampak besar bagi manusia.<sup>50</sup>

Dan ancaman lainnya adalah *Deepfake*, adalah gambar atau rekaman yang telah diubah dan dimanipulasi dengan meyakinkan menggunakan teknologi AI untuk menggambarkan seseorang melakukan atau mengatakan sesuatu yang

---

<sup>48</sup> Zainal Muarifin, "Lunturnya Moralitas Pendidikan Di Era Artificial Intelligence," *Journal Creativity*, 2.2 (2024), 232.

<sup>49</sup> Siti Masrichah, "Ancaman dan peluang artificial intelligence (AI)," *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* 3, no. 3 (2023): 91.

<sup>50</sup> Putra dkk, 3836.

sebenarnya tidak mereka lakukan atau katakan.<sup>51</sup> Produk AI ini menghasilkan foto atau video berupa pornografi, politik dan lain sebagainya yang menggambarkan seseorang tanpa adanya persetujuan dari orang yang tervisualisasi pada foto maupun video tersebut dan disebarluaskan seluas-luasnya demi tujuan tertentu.<sup>52</sup>

Etika dalam penggunaan AI sangat penting dikarenakan sesuatu yang bisa diambil secara instan mungkin rentan tidak baik, Etika digital mencakup prinsip kesadaran, tanggung jawab, integritas, dan nilai kebajikan dalam perilaku pengguna teknologi. Secara khusus, integritas menjadi krusial dalam menghadapi potensi manipulatif media digital yang dapat mendorong tindakan tidak jujur.<sup>53</sup> Oleh karena itu, diperlukan regulasi dan pedoman etis untuk memastikan pengembangan dan penerapan AI berlangsung secara adil dan bertanggung jawab di masyarakat.

## **5. Kecanduan Bermain Media Sosial**

Kemajuan teknologi membawa dampak positif dan negatif bagi kehidupan manusia. Di satu sisi, teknologi mempermudah berbagai aktivitas, namun di sisi lain, penyalahgunaan atau penggunaan yang tidak bijak dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Seperti halnya Media sosial telah menjadi kebutuhan bagi pengguna internet masa kini, dengan potensi positif dalam penyebaran pengetahuan dan keterampilan sehingga bisa menambah wawasan. Namun, penggunaannya juga dapat menimbulkan risiko, seperti penyebaran informasi palsu dan aktivitas kriminal. Anak-anak usia sekolah dasar pun terpapar konten digital tanpa pengawasan yang memadai, sehingga berisiko mengakses situs negatif. Ketergantungan terhadap gawai turut mengurangi kepedulian terhadap lingkungan sosial.<sup>54</sup>

Akses informasi melalui media sosial merupakan karakteristik utama era digital, yang memungkinkan individu memperoleh informasi secara real-time mengenai peristiwa aktual, perkembangan teknologi, serta tren budaya. Kemampuan ini tidak hanya memperluas wawasan, tetapi juga menjaga relevansi dan keterhubungan dengan isu-isu kontemporer.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup> Chidera Okolie, "Artificial Intelligence-Altered Videos (Deepfakes), Image-Based Sexual Abuse, and Data Privacy Concerns," *Journal of International Women's Studies* 25, no. 2 (2023): 5.

<sup>52</sup> Nur Aliya Rasyidah, Muhammad Aksay, dan Muhammad Firdaus Akmal, "Urgensi Pembuatan Regulasi Penggunaan AI (Artificial Intelligence) Di Indonesia," *Jurnal Penegakan Hukum Indonesia* 5, no. 1 (2024): 45.

<sup>53</sup> Muarifin, 229.

<sup>54</sup> Yunita Purwasih, "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Degradasi Moral Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan & Pengajaran (JUPE2)* 1, no. 2 (2023): 166.

<sup>55</sup> Paulina Silitonga, "Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 13082.

Namun di Indonesia, pengguna internet masih cenderung bersifat pasif dan konsumtif, dengan pemanfaatan teknologi yang belum optimal. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kompetensi individu, khususnya di kalangan remaja, yang belum mampu mengoperasikan media secara efektif serta kurang memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menyaring konten di media social.<sup>56</sup>

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, dengan tingkat penggunaan yang sulit dikendalikan dan melibatkan berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial adalah mekanisme dopamine di otak, yang mendorong rasa ingin tahu dan kesenangan. Ketika individu terus-menerus mengakses konten yang menarik dan menghibur, sistem ini teraktivasi, sehingga memicu dorongan untuk terus menonton dan memperkuat ketergantungan terhadap media digital.<sup>57</sup>

Perilaku kecanduan dalam bermain social media ini menghasilkan sebuah “brain rot”, yang dinobatkan sebagai Kata Tahun Ini oleh Oxford, merujuk pada penurunan kapasitas mental atau intelektual akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang bersifat instan dan dangkal. Gejalanya mencakup penggunaan layar secara berlebihan, kecemasan saat terpisah dari perangkat, serta menurunnya kemampuan fokus terhadap aktivitas yang bermakna.<sup>58</sup> Brain rot dapat dipicu oleh konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang bersifat instan, tidak mendidik, dan tidak sesuai usia, seperti video singkat yang menghibur namun minim nilai edukatif. Ketidaksadaran dalam membatasi penggunaan teknologi ini berisiko menimbulkan kecanduan, gangguan psikologis, serta penurunan fungsi kognitif. Paparan terus-menerus terhadap konten semacam itu juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketergantungan emosional terhadap perangkat digital.<sup>59</sup>

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengabaikan aktivitas sehari-hari akibat persepsi bahwa dunia digital lebih menarik. Kondisi ini dikenal sebagai adiksi media sosial, yang ditandai dengan kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih unggul.<sup>60</sup>

Media sosial berpotensi menimbulkan dampak negative lainnya bagi para penggunanya, salah satunya berupa munculnya rasa cemas atau gelisah ketika

---

<sup>56</sup> Yuli Candrasari Candrasari dan Dyva Claretta, “Pengembangan dan pendampingan literasi digital untuk peningkatan kualitas remaja dalam menggunakan internet,” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 4 (2020): 612.

<sup>57</sup> Muhammad Ghifari dan Abil Ash, “Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis: Analisis Dampaknya Terhadap Moralitas Remaja,” *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 8, no. 2 (2025): 280.

<sup>58</sup> Ahmed Mohamed Fahmy Yousef et al., “Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: A review,” *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 1.

<sup>59</sup> Ghifari dan Ash, 281.

<sup>60</sup> Elyna Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin, “Peran kontrol diri dan fear of missing out (FoMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 339.

mereka mengakses platform tersebut dan menyaksikan berbagai aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain, khususnya teman-teman mereka. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk terus-menerus memantau kehidupan sosial orang lain secara daring, sehingga menimbulkan pola perilaku yang menyerupai ketergantungan yang mana lambat laun berkembang menjadi kebutuhan psikologis untuk senantiasa mengetahui perkembangan terkini di lingkungan sosial mereka. Fenomena ini dikenal sebagai Fear of Missing Out (FoMO), yakni ketakutan akan tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dianggap penting oleh kelompok sosialnya.<sup>61</sup>

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan kekhawatiran atau ketakutan individu akan tertinggal dari berbagai peristiwa, aktivitas, maupun interaksi sosial yang sedang berlangsung. Fenomena ini muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain tengah menikmati pengalaman yang bernilai atau bermakna, sementara dia tidak memilikinya, sehingga memicu perasaan cemas dan ketidaknyamanan emosional.<sup>62</sup> Dikutip dari Savitri menurut Przybylski Fear of Missing Out (FoMO) sering dikaitkan dengan masalah emosional yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Individu yang mengalaminya cenderung terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain, karena menganggap media sosial sebagai sumber utama informasi dan keterlibatan sosial yang menarik perhatian mereka. Karakteristik lainnya adalah keinginan untuk terus mengikuti apapun yang dilakukan orang lain di media sosial.<sup>63</sup>

Dan dari sifat FoMO juga akan menciptakan dorongan kuat untuk melakukan hal negatif lainnya seperti flexing, yaitu sebagaimana dari Fatimah dan putri, menurut kamus Merriam –Webster, flexing diartikan *to make an ostentatious display of something: show off*, atau memamerkan sesuatu atau yang dimiliki secara mencolok.<sup>64</sup> Jadi bisa dikatakan flexing merupakan bentuk perilaku yang ditandai oleh kecenderungan untuk menampilkan gaya hidup, kepemilikan barang mewah, atau pencapaian pribadi secara berlebihan kepada publik. Tujuan utama dari tindakan ini adalah memperoleh pengakuan sosial.<sup>65</sup> Dari sini banyak orang akan berlomba menunjukkan kehidupan terbaik mereka demi validasi atau pengakuan sosial dan eksistensi di media social.

---

<sup>61</sup> Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah, “Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial,” *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 01 (2021): 90.

<sup>62</sup> Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, dan Ghea Amalia Arpandy, “Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 5.

<sup>63</sup> Savitri dan Suprihatin, 339.

<sup>64</sup> Oggy Maulidya Perdana Putri, “Flexing: Fenomena Perilaku Konsumen dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 9, no. 1 (2023): 1205.

<sup>65</sup> Jumaiyah Nur Wahidah dan Khodijah Khodijah, “Fenomena Flexing Di Medsos: Dampaknya Pada Hubungan Sosial dan Ekonomi,” *Hidmah: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2024): 28.

Kecanduan media sosial memperkuat siklus ini. Semakin sering seseorang terpapar konten flexing, semakin besar kemungkinan ia mengalami FOMO atau cemas karena takut tertinggal tren atau pencapaian orang lain di social media sehingga terdorong untuk ikut memamerkan sesuatu, meski itu di luar kemampuannya. Akibatnya, berdampak pada perilaku konsumtif karena ingin membeli barang mahal agar bisa flexing, bahkan sampai berhutang atau melakukan penipuan. Dan banyak individu juga merasa tidak cukup baik jika tidak bisa menampilkan hal serupa, ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti rasa rendahnya harga diri atau minder, stres, bahkan depresi.

### **B. Pemikiran Etika Marcus Aurelius**

Marcus aurelius merupakan seorang kaisar romawi yang hidup pada abad ke-2 masehi, beliau seorang kaisar yang bijak sana dan juga sebagai seorang filsuf stoik yang mendalam. kombinasi yang unik antara peran pemimpin negara dan seorang pemikir sudah menjadikan marcus sebagai salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah dunia. Beliau menuliskan pemikiran stoiknya dalam sebuah jurnal yang kemudian dikenal sebagai "*meditation*" (meditasi). walaupun sudah hampir dua ribu tahun, masih tetap memberikan kebijaksanaan yang tak ternilai tentang hidup sesuai prinsip-prinsip stoa dan telah banyak menginspirasi banyak orang selama berabad-abad ini.

Stoikisme adalah sebuah aliran filsafat yang menekankan pada penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali individu dan pentingnya hidup selaras dengan alam. Dan yang ingin dicapai oleh ajaran stoikisme ini adalah a) mencapai kondisi hidup bebas dari emosi negatif misalnya kesedihan, kemarahan, kecurigaan dan lain sebagainya. Dengan memfokuskan diri dengan apa yang bisa dikendalikan guna mencapai hidup yang tentram, b) hidup mengasah sebuah kebajikan (*arete/virtue*) seperti: 1) Kebijakan, yang berarti kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan rasional dalam berbagai situasi. 2) Keadilan, prinsip fundamental mengenai sikap memperlakukan sesama dengan adil, jujur dan menghormati hak-hak individu. 3) Keberanian, disini lebih kepada berani dalam berbuat kebenaran, berpegang prinsip yang benar dan, 4) menahan diri, yaitu seseorang yang memiliki disiplin internal, pengendalian diri atas dorongan dan emosi secara bijak serta memiliki kesederhanaan, kepantasan.<sup>66</sup> Dengan hal tersebut memungkinkan kita bisa menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan rasional. Dan marcus juga membicarakan kaebajikan ini dengan menyebutnya sebagai kebaikan sejati.

*"jika seseorang memikirkan hal-hal tertentu sebagai kebaikan sejati seperti kebijakan, pengendalian diri, keadilan dan keberanian, maka setelahnya ia tidak akan mau mendengarkan apa pun yang tidak selaras dengan kebaikan sejati."*<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta: Kompas, 2019): 24.

<sup>67</sup> Aurelius, 118.

Tujuan dari ajaran stoikisme adalah mencapai kesempurnaan moral manusia. Melalui pengembangan hidup selaras dengan keselarasan dunia, dengan akal budi yang lurus.<sup>68</sup>

Jadi penting untuk memahami bahwa Marcus Aurelius adalah seorang stoik. Dan menurut pandangan Stoikisme, etika yaitu tentang pengembangan karakter moral dan memperoleh kebijaksanaan yang menuntun pada kebahagiaan sejati. Hal ini diwujudkan dengan pengendalian emosi, penerimaan terhadap takdir (*amor fati*), dan hidup selaras prinsip-prinsip alam semesta, sehingga memungkinkan manusia mencapai kehidupan yang bermakna dan terpenuhi.<sup>69</sup> Sebagai seorang Stoik, Marcus Aurelius percaya bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada keadaan eksternal, namun bagaimana cara merespons keadaan tersebut. Jadi seperti yang sudah dijelaskan di atas, untuk mencapai hidup dengan kabajikan dan tanpa emosi negative itu dapat diperoleh melalui etika Marcus Aurelius yang diajarkan pada konsep-konsep berikut ini:

### **1. Penerimaan Atas Takdir**

Marcus Aurelius selalu mengajarkan untuk menerima takdir dan perubahan atau apa pun yang terjadi dengan lapang dada. walaupun tidak dapat mengendalikan semua kejadian dalam hidup, tetapi dapat individu mengendalikan reaksinya terhadap kejadian tersebut. Mengutip dari Nuraini dan Khairunnisa bahwa Quraish Shihab mendefinisikan takdir sebagai keseluruhan peristiwa yang terealisasi di alam semesta, dilihat dari perspektif kejadiannya dalam dimensi kuantitas, ukuran, lokasi dan waktu yang telah ditetapkan. Tidak ada satupun kejadian termasuk yang dialami manusia, yang berlangsung diluar bingkai ketentuan ini. Seluruh peristiwa di alam semesta berada di bawah pengetahuan dan ketentuan Tuhan, yang dapat disimpulkan sebagai sunnatullah.<sup>70</sup> Dan menurut Adams takdir dapat diartikan sebagai sebuah ketetapan yang telah ditetapkan sebelumnya bagi setiap individu. Oleh karena itu ketetapan atau scenario yang memang sudah didesain, manusia tidak memiliki kapasitas memilih atau mengubah takdir. Dan beliau biasa menyebutnya sebagai kenyataan hidup, yang bisa dihadapi dengan memilih pilihan yang ada atau menerima kenyataan itu sendiri.<sup>71</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa takdir adalah sebuah ketetapan universal ilahi dan ketetapan individual yang tidak dapat diubah tetapi bisa dihadapi dengan menerimanya atau memilih pilihan yang ada dalam kerangka ketetapan tersebut.

---

<sup>68</sup> Aloysius Germia Dinora dan Sholahuddin Al-Ahmed, *Logika Kritis Filsuf Klasik: Dari Era Pra-Socrates Hingga Aristoteles* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020):143

<sup>69</sup> Zanzibar Nurnajmuddin Sya'bani dkk., "Etika Dalam Stoik," *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1.02 (2024).

<sup>70</sup> Nuraini Nuraini dan Khairunnisa Khairunnisa, "Penafsiran Ayat-Ayat Takdir dalam Al-Qur'an," *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 5, no. 1 (2020): 30.

<sup>71</sup> Sony Adams, *Berdamai dengan Takdir: Seni Meredam Stres, Merawat Batin, dan Memahami Kehidupan Agar Lebih Bahagia*, Anak Hebat Indonesia (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2019): 3.

Selaras dengan marcus aurelius, bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup seseorang itu bagian dari rangkaian sebab-akibat yang telah terbentuk sejak awal waktu segala sesuatu yang dialami, baik keberadaan seseorang maupun peristiwa yang dihadapinya, itu adalah bagian dari tatanan alam semesta yang lebih besar.<sup>72</sup>

Etika stoik aurelius ini menekankan pada penerimaan terhadap takdir dan situasi yang berada di luar kendali. Ini bukan representasi keputusan, pengakuan rasional terhadap realitas dan berfokus ke hal yang dapat dikendalikan. Dengan menerima takdir, seseorang akan merasa lebih tenang dan bebas dari kecemasan. Dan Marcus aurelius pernah menjelaskan tentang takdir dalam tulisannya bahwa:

*“menerima apa pun yang terjadi dan semua sejatinya telah tertulis dalam surat takdir dan pada akhirnya menanti datanya maut dengan pikiran yang riang gembira, seolah-olah semua ini tak lebih dari bubarnya elemen pembentuk makhluk hidup.”*<sup>73</sup>

Disini diartikan bahwa aurelius mengajak untuk menerima segala peristiwa yang terjadi dalam hidup kita dengan lapang dada, baik itu yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan yang mana ini tidak melawan aturan alam tetapi mengalir bersamanya. Dan takdir yang mengatur segala sesuatu ini mungkin manusia tidak selalu memahami rencana tersebut namun kita harus percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi ada alasannya tersendiri. Lalu menantinya kematian yang telah ditulis di atas bahwasannya kematian itu bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan mendorong kita untuk tidak takut pada kematian tetapi menerima dengan lapang dada bahkan dipandang sebagai sebuah kebebasan serta kita hanya lebih focus pada menjalani hidup dengan sebaik-baiknya.

Dengan senantiasa menerima segala hal yang datang baik suka maupun duka, itu merupakan bagian dari perjalanan hidup. Bagaimanapun sulitnya sebuah kejadian, ujungnya akan berkontribusi pada keseimbangan dan harmoni alam semesta. Selaras dengan Adams bahwa dari sebuah takdir pada dasarnya memiliki tujuan lain yaitu pelajaran untuk selalu menerima yang mana hal itu merupakan sebuah proses kehidupan.<sup>74</sup> Dan memiliki perspektif yang luas tentang kehidupan, membantu seseorang lebih mudah menerima kesulitan dan tantangan, dan melihat setiap peristiwa merupakan rencana tuhan kebaikan bagi seluruh alam semesta. sehingga individu akan lebih terhubung dengan alam semesta dan memiliki rasa kedamaian yang dalam. Marcus pernah berkata dalam karya tulisannya *meditation*:

*“Terimalah apa pun yang terjadi padamu, sekalipun tampaknya sulit, karena semua pada akhirnya membawa kita pada kesehatan alam semesta dan pada kesejahteraan dan kemakmuran dan kesuksesan Zeus, sang penguasa alam semesta. Ia tidak akan menimpakan apa pun pada manusia, jika itu tidak membawa manfaat bagi Keseluruhan, seluruh alam*

---

<sup>72</sup> Aurelius, 259.

<sup>73</sup> Aurelius, 50.

<sup>74</sup> Adams, 5.

*semesta; berdasarkan kodrat dari segala hal yang ada, apa pun itu hal-hal yang tidak sesuai pun kemudian diarahkan olehnya*".<sup>75</sup>

Sehingga diharuskan lebih menghargai setiap pengalaman hidup yang ada walaupun sulit dan menantang dengan mencintai setiap proses pembelajaran, dan menyerahkan seluruh hidupnya kepada tuhan atau alam semesta serta mempertahankan kemerdekaan batin, konsep tersebut bernama *amor fati*, sebuah frasa Latin yang berarti "mencintai takdir", menekankan gagasan bahwa seseorang harus menerima takdir tanpa pilihan. Frasa ini menyiratkan bahwa seseorang harus mencintai takdir. Dari *meditations* juga mengangkat isu penting bahwa seseorang tidak boleh memiliki keluhan tentang takdir. Seseorang harus menerima dan membuat keputusan yang mungkin dari keterikatan masalah-masalah tersebut.<sup>76</sup>

*"cintailah segala seni hidup yang telah kau pelajari sesulit apa pun dan merasa puaslah terhadapnya. Jalani sisa hidupmu seperti seseorang yang telah memercayakan seluruh jiwanya pada ilahi, jangan biarkan dirimu tiran maupun budak bagi manusia mana pun*".<sup>77</sup>

*Amor fati* memberi sarana mental yang kuat untuk menangani tantangan hidup dengan perspektif yang lebih konstruktif. Prinsip ini memfasilitasi adopsi sikap yang fleksibel dan reseptif, suatu hal yang krusial bagi kesejahteraan jangka panjang di tengah kehidupan modern yang ditandai oleh perubahan cepat dan ketidakpastian. Dengan menginternalisasi setiap peristiwa sebagai perjalanan eksistensi mereka, individu mampu beradaptasi secara lebih efektif dan meminimalisasi resistensi terhadap perubahan yang tak terhindarkan.<sup>78</sup> Maka *Amor fati* menginstruksikan individu untuk menerima juga mencintai takdir mereka saat ini, tanpa memandang keadaannya baik atau buruk. Etika stoik ini menyebutkan bahwa praktik *amor fati* merupakan sarana esensial untuk mencapai keagungan (*greatness*).

Manusia yang selalu menerima keadaan apa pun itu merupakan seseorang yang memiliki karakter baik karena dirinya selalu bersyukur atas apa yang telah terjadi di kehidupannya dan menerima segala sesuatu sebagai bagian dari takdir atau kehendak tuhan. Orang baik juga tidak melawan kehendak tuhan justru orang tersebut berusaha untuk selalu mengikuti dan mematuhi serta berkata jujur dan melakukan hal-hal baik dan adil.

*"Karakteristik yang menentukan seseorang yang baik adalah yang memiliki rasa senang dan puas terhadap apapun yang terjadi, dan terhadap pintalan benang takdirnya. dan tidak mencemari kekuatan Ilahi*

---

<sup>75</sup> Aurelius, 112

<sup>76</sup> Sabindra Raj Bhandari, "Amor Fati and Memento Mori in Marcus Aurelius' Meditations: The Synthesis of Stoicism," *Journal of NELTA Gandaki* 5, no. 1–2 (2022): 25.

<sup>77</sup> Aurelius, 90.

<sup>78</sup> Rohmat Fadilah Amin, "Stoa Dan Kesejahteraan Manusia: Aplikasi Praktis Dalam Kehidupan Modern," *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora* 2, no. 6 (Juni 2, 2024): 441.

*yang tertanam di dalam dadanya, atau menyusahkannya dengan impresi yang membingungkan, tetapi justru menjaga pertolongannya yang konsisten, mengikutinya dengan patuh dalam kesetiaan pada Yang Ilahi, tidak mengatakan apa pun yang tidak sesuai dengan kebenaran, maupun melakukan apa pun yang tidak sesuai dengan keadilan.”<sup>79</sup>*

Marcus meyakini dan mengajarkan untuk menerima bahwa segala sesuatu terjadi itu datang pada waktu yang tepat. Tidak ada setiap kejadian yang terjadi secara kebetulan, terlalu dini atau terlambat, semua memiliki tujuan dan waktu yang telah ditentukan. Jadi Setiap peristiwa yang dianggap baik atau buruk, sudah memiliki tempat masing-masing dalam perjalanan hidup kita.

*“...tak ada satupun yang hadir yang menurutmu baik untuk diriku tiba lebih awal atau terlambat semuanya hadir pada saat yang tepat...”<sup>80</sup>*

Dalam hidup yang penuh kejutan ini, berpikir positif adalah sebuah tindakan yang dianjurkan oleh marcus dalam menghadapi nasib yang kurang baik menimpa dikehidupan setiap individu. Karena peristiwa apa pun yang terjadi dengan selalu mencari sisi baiknya maka kita akan selalu dipertemukan dengan hal-hal baik juga.

*“aku bernasib baik karena meski ini terjadi aku dapat menagtasinya tanpa rasa sakit tidak hancur dengan napa yang terjadi dimasa kini, juga tidak takut dengan masa depan... Ini bukan lah nasib buruk namun kemampuan untuk memikul semua nasib buruk dan tetap menjadi diri sendiri.”<sup>81</sup>*

Dan marcus pernah berkata:

*“Ketika kau mencemaskan nasibmu, maka dapat dikatakan bahwa ini adalah kehancuran”<sup>82</sup>*

Di mana mencemaskan nasib berarti terlalu khawatir akan apa yang terjadi di masa yang akan datang dan mendatangkan pikiran-pikiran negative tentang kemungkinan buruk yang bisa terjadi. Jadi maksud dari perkataan marcus tersebut bahwa kecemasan bukanlah sekedar perasaan negatif, tapi juga sebuah, tindakan merusak diri sendiri yang mana terlalu fokus pada masa depan yang belum pasti, padahal sebenarnya hal itu sedang menghancurkan kedamaian dan kebahagiaan kita saat ini. Dan dengan memahami efek negatif dari kecemasan dan menerapkan strategi yang tepat, kita bisa hidup lebih Bahagia dan tenang.

Apapun itu tentang nasib buruk atau seseorang yang dipaksa oleh keadaan sehingga mendapatkan kesulitan yang tidak bisa dihindari dan memungkinkan mendatangkan kecemasan, baik itu situasi sulit tentang masalah pribadi atau cobaan hidup lainnya, disarankan oleh marcus untuk Kembali kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan dengan menjaga dan menguasai keseimbangan batin atau harmoni serta tidak terjebak dalam emosi negatif. Maka akan semakin terbiasa

---

<sup>79</sup> Aurelius, 69

<sup>80</sup> Aurelius, 86

<sup>81</sup> Aurelius, 100

<sup>82</sup> Aurelius, 114

mengelola emosi dan pikiran kita, dan juga lebih mampu menghadapi tantangan hidup serta bisa menemukan solusi yang terbaik. Marcus dalam tulisannya *meditation*:

*“Ketika kau dipaksa oleh keadaan hingga mengalami semacam kesulitan, segera kembalilah ke dirimu sendiri dan, jangan berada di luar harmoni lebih lama dari yang seharusnya; kau akan semakin menguasai harmoni dengan terus Kembali kesana”*.<sup>83</sup>

Lalu kemudian apakah dari etika stoik Marcus dalam penerimaan takdir ini lebih mengajarkan tentang kepasrahan total terhadap keadaan? Sama sekali tidak. Filosofi ini sering disalahartikan sebagai ajaran kepasrahan mutlak di mana segala kondisi eksternal dianggap di luar kendali individu, kesannya hanya mendorong individu mengubah persepsi semata mengabaikan upaya apa pun yang keras.<sup>84</sup>

Bahwasannya apakah kehidupan para filsuf stoik termasuk kategori orang-orang yang pasif, yang hanya menerima saja dan tidak melakukan usaha dengan keras. Cato The Younger dikenal sebagai politisi yang berani menentang Julius Caesar. Sementara Seneca aktif sebagai anggota senat dan guru bagi kaisar serta jadi penulis stoik yang juga menulis naskah teater. Marcus Aurelius, seorang kaisar bijak, yang harus aktif memimpin militer demi menjaga keutuhan kekaisarannya dari ancaman. Lebih lanjut sekelompok filsuf stoa melakukan perlawanan politis terhadap pemerintahan otoriter dari Kaisar Nero. Kisah-kisah mereka menegaskan bahwa para stoik bukanlah sosok pasif tapi tokoh aktif yang berani bertindak demi prinsip dan adanya keterlibatan publik.<sup>85</sup>

Marcus dalam *meditation* berkata:

*“Aku bangun tidur untuk berkarya sebagai seorang manusia, mengapa aku benci bangun pagi, jika kau akan melakukan segalanya yang merupakan tujuan dilahirkan dan keberadaanku di dunia? Atau apakah aku diciptakan untuk membungkus tubuhku dengan selimut dan terus menghangatkan diri?” “tapi ini jauh lebih menyenangkan”. apakah kau hidup semata-mata untuk merasakan kesenangan sebanyak-banyaknya dalam hidup, dan tidak melakukan tindakan maupun usaha apapun? Apakah kau tidak melihat berbagai tanaman kecil di sekelilingmu, burung-burung kecil, semut-semut, para laba-laba, sekumpulan lebah yang salingbekerja sama untuk menjalankan peran dan porsi mereka di alam semesta ini? Dan, kau malah tidak bersedia untuk melakukan tugasmu sebagai umat manusia, dan tak bersedia untuk segera mengerahkan segala upaya untuk memenuhi tuntutan kodratmu sendiri”*.<sup>86</sup>

Marcus mengajak untuk merenungi tujuan hidup. Apakah hanya sebagai manusia yang mengejar kesenangan semata saja atau ada kontribusi lain sebagai

---

<sup>83</sup> Aurelius, 135

<sup>84</sup> Manampiring, 77

<sup>85</sup> Manampiring, 78

<sup>86</sup> Aurelius, 105

manusia untuk dunia. Hidup ini lebih dari sekedar mencari kesenangan atau kenikmatan sesaat, dengan memiliki potensi kemampuan yang bisa gunakan hal itu dapat membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik, karena sebagai manusia ada tanggung jawab yang lebih besar yang harus diemban dengan menggunakan akal budi dan kemampuan kita untuk kebaikan Bersama. Jadi marcus mengingatkan kepada kita untuk selalau mencari makna dalam hidup dan tidak sia-siakan waktu yang kita punya.

Dalam stoik, kerja keras dan berkarya bagian dari jati diri manusia yang selaras dengan alam bukan hanya sekedar bertahan hidup. Kemalasan tidak dianggap dosa, melainkan sebagai bentuk pengingkaran Alam dan fitrah sebagai manusia. Kegagalan hidup selaras dengan alam akan menghalangi kebahagiaan dan ketentraman batin sejati. Dengan demikian, kemalasan adalah sumber kesusahan. Dan sesungguhnya, kerja keras, sikap rajin dan berkarya adalah panggilan manusia yang akan membawa kedamaian.<sup>87</sup>

Jadi konsep penerimaan atas takdir dari marcus ini bukan berarti menyerah pada nasib tetapi ini merupakan ajakan untuk hidup yang lebih bijaksana, fokus dengan apa yang bisa kendalikan oleh diri sendiri dan menemukan ketenangan batin. Tetap bertahan dan Menerima apa pun yang terjadi kepada kita, sesulit dan seburuk apa pun itu hadapi dengan tenang dan focus apa yang bisa diselesaikan sesuai kesanggupan kita.

Marcus pernah berkata:

*“Terimalah semua yang datang dari sebab-sebab diluar dirimu dengan tenang dan bebas dari gangguan apapun”.*<sup>88</sup>

Dan marcus mengajarkan untuk selalu bertahan disegala aspek kehidupan yang terjadi dihadapan kita.

*“Seninya hidup lebih menyerupai seni gulat daripada menari, karena kita harus tegak berdiri untuk menghadapi apa pun yang terjadi dan tidak terlempar karena sesuatu yang bersifat tiba-tiba dan tidak diperkirakan”.*<sup>89</sup>

Kemudian jika seseorang berusaha mencapai tujuan yang diinginkan tetapi kenyataannya takdir tidak membawa pada sebuah keberhasilan, marcus mengajarkan untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri, dan berlarut larut dalam perasaan negatif seperti patah semangat atau menghina diri sendiri. Jika gagal maka bangkit dan coba lagi, karena setiap kegagalan ada kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri Kembali. Serta berbahagialah atas apa yang kita sudah lakukan dengan terus menjadi yang terbaik dan selalu Kembali mencoba dan dengan ini juga kita memiliki keberanian untuk tumbuh dan berkembang.

*“Jangan merasa jijik, putus asa, atau tidak puas jika Anda tidak mampu menyelesaikan segalanya sesuai dengan prinsip yang benar. Jika Anda gagal, kembali dan coba lagi, lalu bersyukurlah jika sebagian besar dari*

---

<sup>87</sup> Manampiring, 79

<sup>88</sup> Aurelius, 244

<sup>89</sup> Aurelius, 188

*apa yang Anda lakukan sesuai dengan kodrat manusia, dan hargailah ini dalam diri Anda: bahwa Anda kembali untuk mencoba sekali lagi.*"<sup>90</sup>

Jadi hanya dengan focus pada tugas yang sedang lakukan dengan tidak terlalu terpengaruh atas opini orang lain atau kondisi yang kita alami semua itu tidak perlu terlalu dipikirkan. Sehingga apa pun tindakan yang dilakukan oleh kita bahkan termasuk menghadapi kematian, yang terpenting kita selalu melakukan hal terbaik yang kita bisa.

*"Tidak perlu memperlumahkan jika Anda merasa dingin atau hangat saat melakukan tugas, atau jika Anda mengantuk atau sudah cukup tidur, baik orang lain berkata buruk maupun baik tentang Anda, bahkan jika Anda hampir mati atau melakukan hal lain. Karena bahkan jika kita meninggal, itu pun merupakan salah satu tindakan kehidupan, sehingga dalam tindakan itu saja sudah cukup untuk 'mengambil langkah terbaik yang bisa Anda lakukan'."*<sup>91</sup>

Karena pada dasarnya tuhan tidak akan membebani melebihi kapasitas hambanya, setiap individu memiliki batas kemampuan tertentu dalam menghadapi segala jenis cobaan atau kesulitan. Marcus menuliskan dalam *meditation*:

*"Tidak ada kejadian yang menimpa seseorang melebihi kekuatan alami dalam dirinya sendiri."*<sup>92</sup>

Kutipan tersebut memberikan kita harapan bahwa kita masih mampu mengatasi setiap kesulitan yang kita hadapi dengan percaya pada kekuatan diri sendiri dan tidak menyerah. Memahami bahwa kita punya kemampuan mengatasi segala rintangan, kita dapat menjalani hidup dengan lebih tenang dan Bahagia.

Maka etika stoik yang dianut oleh Marcus Aurelius meyakini adanya determinisme, di mana semua peristiwa telah ditetapkan oleh takdir dan berada di luar kendali individu. Namun, Stoikisme secara simultan menekankan bahwa individu bebas memilih dalam merespons takdir dengan ketenangan dan martabat atau dengan penolakan yang membawa penderitaan. Maka dari itu menerima takdir bukan berarti menyerah. Melainkan pengakuan terhadap realitas dan mengalihkan focus ke ranah yang dapat dikendalikan.<sup>93</sup> Dan konsep penerimaan takdir dari Marcus ini senantiasanya individu akan selalu menerima hal-hal eksternal dengan lapang dada dan tidak mencemaskannya serta selalu untuk melakukan yang terbaik yang kita bisa untuk mendapatkan kebahagiaan sejati.

*"cintai yang muncul di jalan hidupmu dan ditakdirkan untukmu."*

## **2. Fokus pada hal yang dapat dikendalikan**

Diingatkan lagi bahwa Marcus aurelius ini merupakan seorang kaisar dan filsuf yang beraliran stoik, dan konsep fokus pada yang dapat dikendalikan ini merupakan ajaran yang penting dari aliran filsafat stoikisme. Inti dari ajaran ini

---

<sup>90</sup> Aurelius, 114

<sup>91</sup> Aurelius, 133

<sup>92</sup> Aurelius, 121.

<sup>93</sup> Made G. Juniarta dan Ni Ketut Anjani, "Laku Hidup Bahagia: Studi Komparatif Filsafat Yoga Dan Stoikisme," *Sanjiwani: Jurnal Filsafat* 15, no. 1 (2024): 35.

adalah bahwa kebahagiaan dan kedamaian batin tidak bergantung pada hal-hal eksternal yang diluar kendali individu. Justru kebahagiaan sejati berasal dari kemampuan diri sendiri dalam mengendalikan pikiran dan reaksi pada peristiwa-peristiwa yang terjadi. Dapat dipahami bahwa kendali hanya terbatas pada tindakan dan respons pribadi, dipastikan individu lebih mudah meredakan tingkat kecemasan dan stress.

Dalam tulisannya yaitu *meditation*, Marcus biasa menyebutkannya dengan kata “pikiran pengendali”.

*“Pikiran pengendali adalah yang membangunkan dan menyesuaikan dirinya sendiri, menciptakan dirinya sendiri dari kodrat apa pun yang diinginkannya, dan membuat semua yang terjadi padanya muncul sesuai keinginannya.”*<sup>94</sup>

Marcus merujuk pada pikiran yang mempunyai kemampuan dalam mengendalikan diri dan juga mempunyai kemampuan untuk membangun potensi-potensi yang ada di dalam diri sendiri, serta individu dapat mengendalikan peristiwa yang muncul padanya, tetapi bukan berarti mengendalikan semua kejadian di dunia, namun bisa mengendalikannya dengan memilih bagaimana merespon setiap situasi yang ada. Dengan mengendalikan pikiran menjadi positif hal itu bisa mengubah pengalaman negatif menjadi sebuah pembelajaran yang bermakna.

Dikutip dari Marsela dan Supriatna menurut Tagney, Baumeister dan Boone pengendali diri atau kontrol diri adalah kapasitas individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan pertimbangan nilai-nilai, norma moral, dan aturan sosial agar tercipta tindakan yang positif. Meski potensi individu secara mandiri dapat menunjukkan perilaku baik, pembentukan kontrol diri yang matang memerlukan interaksi signifikan dengan lingkungan dan orang lain. Hal ini krusial karena menuntut individu mempraktikkan dan mempelajari perilaku baru secara efektif.<sup>95</sup> Sebagaimana dari Waluwandja dan Dami menurut Harlock, kontrol diri juga secara esensial mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi dan dorongan internal.<sup>96</sup> Dari pendapat yang telah dijelaskan, bahwa secara keseluruhan pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan menyeimbangkan faktor aturan dan interaksi sosial serta emosi dan dorongan pribadi guna untuk membentuk perilaku yang sehat dan konstruktif.

Maka dalam stoikisme, konsep pengendalian diri menekankan pemusatan perhatian pada aspek-aspek yang berada dalam kendali individu untuk membantu mengurangi kecemasan dan mengatasi emosi negatif. Dengan membedakan

---

<sup>94</sup> Aurelius, 134.

<sup>95</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor,” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 66.

<sup>96</sup> P A Waluwandja dan Z A Dami, “Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok,” *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 114.

antara hal-hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan, individu dapat focus pada perbuatan yang dapat kendalikan, yang membantu mereka mengurangi stress yang terkait dengan factor eksternal yang tak dapat dikontrol. Konsep ini mengajarkan manusia untuk mengendalikan emosinya dalam menghadapi situasi apapun.<sup>97</sup>

Filsafat yang dianut Aurelius sangat menekankan pentingnya mengendalikan emosi dan menerima takdir dengan lapang dada. Ajaran ini menyadarkan bahwa peristiwa di luar diri tidak selalu bisa dikendalikan, namun kita memiliki kuasa penuh atas cara meresponsnya. Dengan demikian, kita dapat memilih untuk tidak dikuasai oleh rasa marah, sedih, atau takut.<sup>98</sup> Bagi para filsuf stoik menggantungkan kebahagiaan kepada aspek-aspek yang berada di luar kendali individu seperti perlakuan dan opini orang lain, kekayaan, popularitas, dan status sosial yang ditentukan oleh pihak eksternal dan sebagainya, itu merupakan suatu tindakan yang tidak rasional.<sup>99</sup>

Dari aliran filsafat stoikisme yang dianut oleh Marcus ini menjelaskan pentingnya berfokus pada hal-hal yang berada dalam kendali individu, karena hanya melalui pengendalian diri inilah manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati. Salah satu prinsip utama dalam Stoikisme adalah dikotomi kendali, yaitu pemahaman bahwa dalam kehidupan terdapat dua kategori: hal-hal yang dapat kita kendalikan dan hal-hal yang berada di luar kendali kita. Seluruh filsuf Stoik sepakat bahwa membedakan kedua hal ini merupakan landasan penting dalam menjalani hidup yang bijaksana.

Stoikisme mengajarkan bahwa dalam hidup terdapat dua jenis hal: yang dapat dikendalikan dan yang tidak. Hal-hal seperti tindakan dan opini orang lain, reputasi, kekayaan, kesehatan, kondisi lahir, dan peristiwa alam berada di luar kendali kita seperti bencana alam kondisi cuaca dan lain sebagainya. Sebaliknya, pertimbangan, persepsi, opini, keinginan, tujuan, serta pikiran dan tindakan pribadi adalah hal-hal yang sepenuhnya bisa kita kendalikan. Dengan memahami perbedaan ini, kita dapat lebih fokus pada hal-hal yang bermakna dan mengurangi stres akibat hal-hal di luar kuasa kita.<sup>100</sup>

Melalui prinsip dikotomi kendali, sesuatu dapat dinilai sebagai baik atau buruk hanya dalam berada kendali individu. Dikarenakan tidak logis menilai seseorang berdasarkan hal-hal di luar kuasanya, penilaian moral seharusnya berfokus pada aspek yang dapat dikendalikan, seperti pikiran, opini, interpretasi, tindakan, dan ucapan. Dengan asumsi kondisi mental yang sehat, kualitas seseorang tercermin dari bagaimana ia mengelola aspek-aspek tersebut.<sup>101</sup>

Dalam Stoikisme, hal-hal yang berada di luar kendali individu disebut *indifferent* (hal yang tidak berpengaruh), yaitu aspek-aspek yang tidak

---

<sup>97</sup> Clara Alicia Widodo dkk., "Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme," *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2023): 3.

<sup>98</sup> Juniartha dan Anjani, 35.

<sup>99</sup> Manampiring, 45.

<sup>100</sup> Manampiring, 44

<sup>101</sup> Manampiring, 70

memengaruhi kualitas nilai moral atau kebajikan seseorang. Contohnya meliputi opini dan tindakan orang lain, reputasi, kekayaan, kondisi fisik, cuaca, serta situasi politik. Semua hal tersebut tidak menentukan kualitas karakter, kebahagiaan, maupun ketenangan batin seseorang.<sup>102</sup>

kebahagiaan dan ketenangan batin tidak ditentukan oleh kondisi eksternal seperti kekayaan, kesehatan, penampilan fisik, atau status sosial. Filsuf Stoa menilai kualitas hidup bukan dari kemewahan atau popularitas, melainkan dari kebajikan dan kemampuan mengendalikan emosi. Bahkan seseorang yang tampak jauh dari kemewahan dapat menjalani hidup yang lebih unggul jika ia hidup dengan berdasarkan kebajikan (*virtue*), integritas dan ketenangan jiwa bebas dari emosi negatif.<sup>103</sup>

Individu kerap terobsesi menghindari kondisi eksternal yang dianggap buruk seperti kemiskinan, penderitaan, kejahatan, atau kematian. Namun, keinginan atau bahkan ketakutan terhadap hal-hal diluar kendali adalah bentuk sia-sia. Ketakutan dan hasrat terhadap hal-hal tersebut justru membelenggu kebebasan batin. Ketika keputusan hidup didorong oleh hasrat untuk memiliki atau menghindari hal-hal eksternal, maka secara tidak sadar telah menjadi tawanan dari hal-hal yang tidak dapat kita kuasai.

Jadi, kekayaan, reputasi, dan Kesehatan fisik termasuk hal-hal di luar kendali kita. Meskipun telah dimiliki, kita tetap diliputi kekhawatiran akan potensi kehilangannya, karena kemungkinan itu nyata dan tak terhindarkan. Kehilangan karier, status, pasangan, atau harta dapat terjadi sewaktu-waktu. Oleh karena itu, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang rapuh dan tidak pasti, dianggap tidak rasional maka bisa dikatakan kenapa kita sangat Bahagia dengan sesuatu yang akan hilang.<sup>104</sup>

*“Terima kekayaan dan kesejahteraan dengan rendah hati dan bersiaplah untuk melepaskannya.”*<sup>105</sup>

Jika hanya bisa merasa Bahagia dengan hal-hal yang ada diluar kendali, ini sama artinya dengan memberikan ketenangan batin kepada pihak lain. Dari sini diketahui bahwa hal-hal yang ada didalam diri sendiri lebih di pentingkan dari pada hal-hal eksternal yaitu dengan menghilangkan emosi negative dan mengarahkan hidup pada hal-hal yang bermanfaat dan yang dapat dikerjakan semaksimal mungkin.

Maka dikotomi kendali dalam stoikisme dapat dianggap sebagai upaya untuk mengubah fokus. Fokus yang pertama harus ditempatkan pada pikiran dan persepsi sendiri sebelum menanggapi sebuah peristiwa. Bergantung pada tindakan atau pendapat dari luar akan dihilangkan dengan tindakan ini. Akibatnya kebahagiaan dan kesejahteraan tidak bergantung kepada orang lain atau

---

<sup>102</sup> Manampiring, 71

<sup>103</sup> Manampiring, 71

<sup>104</sup> Manampiring, 49

<sup>105</sup> Aurelius, 210

lingkungan di luar diri manusia. Perasaan manusia berasal dari pikiran dan persepsi yang diciptakan sendiri dan berdiri sendiri.

Seperti salah satu aspek diluar kendali yang sudah disebutkan sebelumnya yaitu pendapat atau opini orang lain. Disadari atau tidak banyak cenderung mengikuti pandangan orang lain, tekanan opini orang lain memang begitu nyata.

*“Aku sering bertanya-tanya bagaimana setiap orang bisa mencintai dirinya sendiri lebih dari orang lain, tetapi menilai pendapatnya sendiri lebih rendah dari pendapat orang lain. Bagaimanapun, jika Yang Ilahi atau seorang guru bijak muncul di hadapannya dan menyuruhnya untuk tidak memikirkan apa-apa dan untuk tidak merancang niat internal apa pun yang tidak akan ia sebarkan segera setelah ia memikirkannya, maka ia tidak akan bisa tahan dengan cara hidup seperti ini bahkan untuk satu hari saja. Jadi, kita lebih menghormati apa yang tetangga pikirkan tentang kita, daripada pikiran kita tentang diri kita sendiri.”<sup>106</sup>*

Sering kali individu lebih memperhatikan persepsi orang lain terhadap dirinya dibandingkan dengan penilaian diri sendiri. Hal ini didorong oleh ketakutan terhadap kritik dan penolakan sosial, sehingga secara tidak disadari, muncul kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan standar eksternal. Padahal, ketika seseorang bersikap jujur terhadap dirinya sendiri, ia akan menyadari bahwa opini pribadi memiliki nilai dan makna yang signifikan.

Mengandalkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali, seperti pendapat orang lain, merupakan sikap yang rapuh dan rentan menimbulkan kekecewaan. Karena opini orang lain tidak dapat dikendalikan dan cenderung berubah-ubah, menggantungkan diri padanya hanya akan menciptakan ketidakstabilan emosional. Jadi hargailah penilaian atau pendapat yang ada dalam diri kita sendiri.<sup>107</sup>

*“lihatlah ke dalam dirimu sendiri jangan biarkan kualitas special dari apapun atau nilainya terlewat begitu saja dari perhatianmu.”<sup>108</sup>*

*“Pastikan setiap kata dan tindakan yang selaras dengan alam sesuai dengan dirimu sendiri, dan jangan mudah terpengaruh oleh kritik atau bujukan dari siapa pun. Tidak, jika sesuatu baik untuk dilakukan atau dikatakan, jangan menganggap dirimu tidak layak untuk itu.”<sup>109</sup>*

Tetapi tentu saja hal ini bukan berarti mengajarkan untuk mengabaikan pendapat atau kritik orang lain. Justru, dianjurkan untuk menerima masukan yang konstruktif bertujuan perbaikan diri. Yang dipersoalkan oleh Marcus Aurelius adalah kecenderungan untuk mencari kebahagiaan dengan terus-menerus menyenangkan orang lain dengan mengikuti tuntunan mereka. Sebaliknya, yang diajarkan adalah tetap menghormati, mendengarkan dan menyaring umpan balik yang bermanfaat bagi pertumbuhan pribadi.<sup>110</sup>

---

<sup>106</sup> Aurelius, 314.

<sup>107</sup> Manampiring, 48.

<sup>108</sup> Aurelius, 134.

<sup>109</sup> Aurelius, 107.

<sup>110</sup> Manampiring, 70

*“jika seseorang dapat membuktikan bahwa aku salah dan ia menunjukkan bahwa aku tidak berpikir dan bertindak dengan benar, maka aku akan berubah dengan senang hati. Karena aku mencari kebenaran yang tidak pernah melukai siapa pun: tetapi orang yang bertahan dalam kesalahan dan ketidakpedulian adalah orang yang terluka.”<sup>111</sup>*

Dalam kebajikan (*virtue*) Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya (kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan menahan diri) satu diantaranya yaitu kebijaksanaan, untuk bisa menerapkan dikotomi kendali ini perlu adanya kebijaksanaan. alam Stoikisme, kebijaksanaan adalah kemampuan membedakan antara hal-hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. Kebijaksanaan dalam filsafat ini menekankan pentingnya menghadapi persoalan yang berasal dari diri sendiri, bukan dari faktor eksternal. Ketidakstabilan emosional sering memicu kesalahpahaman, kegelisahan, dan stres. Untuk mengatasinya, Stoikisme menawarkan pendekatan melalui prinsip dikotomi kendali.<sup>112</sup>

Stoikisme, aliran filsafat yang dianut oleh Marcus Aurelius, menekankan pengendalian diri atas emosi negatif melalui prinsip dikotomi kendali. Kebijaksanaan dalam ajaran ini dapat menumbuhkan ketahanan mental, terutama dalam mengelola interpretasi berbagai masalah. Dengan demikian, Stoisisme membantu mengembangkan pola pikir yang tenang berorientasi pada kebahagiaan sebagai tujuan hidup.<sup>113</sup>

Dan jika dilihat dari Marcus Aurelius yang mana merupakan seorang penguasa mestinya memiliki penuh kontrol diri dan teguh dalam komitmen sehingga bisa menjalankan tugasnya dengan baik

*“Pada setiap saat, berpikirlah dengan teguh seperti seorang Romawi dan laki-laki, untuk melaksanakan tugasmu dengan integritas yang sempurna dan tulus, disertai rasa belas kasih, kebebasan, dan keadilan, serta kosongkan pikiranmu dari semua pemikiran lain. Dan kamu akan mencapai ketenangan ini jika kamu menjalankan setiap tindakan dalam hidupmu seolah-olah itu adalah hal terakhir yang akan kamu lakukan di dunia ini: hapus semua kelalaian dan penyimpangan yang disebabkan oleh keinginan dari panduan akalmu, serta semua kemunafikan, cinta diri yang berlebihan, dan ketidakpuasan terhadap apa yang telah ditetapkan untukmu.”<sup>114</sup>*

Dari kutipan diatas marcus menekankan pentingnya melatih diri menjadi penguasa berkeutamaan atau bijaksana, orang yang siap bekerja apa adanya dan melakukannya dengan kesadaran yang bening, penuh keadilan dan kasih pada

---

<sup>111</sup> Aurelius, 143

<sup>112</sup> Adi Iwan Hermawan, “Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme Dalam Pengendalian Stress,” *Sosfilkom* 16, no. 1 (2022), 50.

<sup>113</sup> Annisa Tri Ramadani, “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan,” *Gunung Djati Conference Series*, 24 (2023), 730.

<sup>114</sup> Aurelius, 40

sesama. Namun hal ini bukan hanya spesifik untuk penguasa, apa yang ia latihkan adalah apa yang seharusnya juga menjadi prinsip semua orang romawi atau umat manusia pada umumnya, marcus aurelius memandang dirinya sebagai manusia biasa saja.<sup>115</sup>

*“Berlatihlah bahkan untuk hal yang telah membuatmu putus asa untuk menguasainya.”<sup>116</sup>*

Lalu hal lain yang bisa kita kendalikan yaitu dengan mengendalikan interpretasi dan persepsi, sebab kegelisahan dan kekhawatiran sejatinya berasal dari pikiran individu masing-masing, bukan dari peristiwa eksternal. Emosi seperti kecemasan, iri, dan ketakutan muncul dari cara individu menafsirkan situasi. Dengan mengubah pola pikirnya, hal itu dapat mencapai ketenangan tanpa harus mengubah keadaan yang telah terjadi. Oleh karena itu, kebahagiaan seharusnya tidak bergantung pada hal-hal yang ada di luar kendali.<sup>117</sup>

*“bahwa segala sesuatu tidak dapat menyentuh jiwa, karena mereka bersifat eksternal dan tetap tak berubah; kecemasan yang kita alami sejatinya hanya datang dari opini-opini yang muncul dari dalam hati kita sendiri.”<sup>118</sup>*

*“jika kau tersakiti oleh hal-hal eksternal, sebenarnya bukan hal itu yang mengganggumu, tetapi penilaianmu sendiri terhadapnya. Dan, kau memiliki kemampuan untuk menghapusnya sekarang”<sup>119</sup>*

Kita harus menyadari bahwa semua rasa susah, khawatir, cemas, iri hati, dan semacamnya berasal dari pikiran kita sendiri, bukan dari peristiwa eksternal. Kabar baiknya, kita dapat mengubah persepsi tanpa harus mengubah situasi. Kebahagiaan sejati bersumber dari hal-hal yang berada di bawah kendali individu, seperti pikiran, persepsi, penilaian, dan cara kita memaknai pengalaman hidup.

Seperti contoh peristiwa seseorang yang kehilangan pekerjaannya, seseorang langsung menilai bahwa dirinya selalu sial tidak bisa mempertahankan pekerjaannya, padahal ada alternatif lain dalam interpretasi atau menilai sebuah peristiwa tersebut seperti “dengan kejadian ini saya mendapatkan kesempatan untuk mengubah karir dan belajar ke bidang yang saya mau.” Atau “ini merupakan ujian bagi kesabaran saya”.

Interpretasi di atas bukan sekedar menghindari atau beralasan saja. Meskipun suatu peristiwa bersifat tetap tidak dapat diubah, individu memiliki kendali penuh atas interpretasi dan penilaian yang mereka berikan terhadapnya. Interpretasi ini membentuk persepsi yang langsung memengaruhi respons emosional. Interpretasi negatif cenderung menimbulkan emosi seperti kemarahan, kecemburuan, dan keputusan, sedangkan interpretasi positif dapat

---

<sup>115</sup> Wibowo, 153

<sup>116</sup> Aurelius, 315

<sup>117</sup> Annisa Tri Ramadani, 737.

<sup>118</sup> Aurelius, 77

<sup>119</sup> Aurelius, 216

menumbuhkan kesabaran, ketekunan, dan semangat. Oleh karena itu, pilihan makna yang kita berikan sepenuhnya merupakan tanggung jawab pribadi.<sup>120</sup>

*“Tidak perlu menjelaskan lagi pada dirimu sendiri melebihi apa yang telah kautangkap dari impresi pertama. Anggaphlah ada yang menyampaikan kepadamu bahwa ada seseorang yang berkata buruk tentang dirimu. Itulah yang disampaikan; tetapi kau belum diberi tahu bahwa kau telah disakiti. Aku melihat anakku sakit. Aku benar melihatnya, tetapi aku tidak melihat bahwa dirinya tengah berada dalam bahaya. Oleh karena itu, selalu cermati apa yang tampak dari impresi pertama dan tak menambahkan kesimpulan dari pikiranmu sendiri, itu saja.”<sup>121</sup>*

Sebagian besar emosi negatif muncul sebagai respons terhadap interpretasi otomatis (representation) terhadap suatu peristiwa. Ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, individu cenderung langsung merasa diperlakukan tidak adil atau dirugikan, sehingga memicu emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, kebencian, dan keputusan.

Marcus Aurelius menekankan bahwa kendali terhadap kecemasan dan emosi negatif terletak pada kemampuan individu untuk secara aktif mengelola interpretasi terhadap peristiwa. Dengan pendekatan rasional yang selaras dengan kodrat manusia sebagai makhluk bernalar, kita dapat mengembangkan respons emosional yang lebih sehat dan konstruktif.<sup>122</sup>

Emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran tidak bersumber dari peristiwa eksternal, melainkan dari persepsi dan opini pribadi yang semuanya berada dalam kendali individu. Kesadaran ini menjadi penting sebab melalui pengelolaan persepsi secara bijak, hal ini dapat menciptakan ketenangan batin tanpa bergantung pada kondisi hidup yang ideal. Dalam menghadapi ketidakpastian hidup, pikiran yang bebas dari gangguan emosional negatif menjadi kunci untuk mencapai ketenteraman.<sup>123</sup>

*“Pikiran menyesuaikan dan mengubah hambatan apa pun menjadi tindakan untuk memenuhi tujuannya; rintangan pada pekerjaan tertentu di manfaatkan menjadi pendorong, hambatan di jalan tertentu dimanfaatkan menjadi keuntungan.”<sup>124</sup>*

### **3. Hidup Selaras Dengan Alam**

Dari konsep etika stoik yang telah dijelaskan di atas, tidak bisa kita dapatkan jika tidak menerapkan hidup selaras dengan alam. Stoicism menekankan pentingnya hidup selaras dengan alam sebagai sumber kebijaksanaan dan pedoman moral. Melalui pengamatan terhadap alam, manusia dapat memahami prinsip-prinsip yang mengatur semesta dan mengaplikasikan pada

---

<sup>120</sup> Manampiring, 94

<sup>121</sup> Aurelius, 218

<sup>122</sup> Manampiring, 95

<sup>123</sup> Manampiring, 109

<sup>124</sup> Aurelius, 123

kehidupan sehari-hari, sehingga memperdalam wawasan filosofis tentang eksistensi dan keteraturan kosmik.

Menurut theo Hidup selaras dengan alam/kodrat berarti mengikuti tatanan makrokosmos dan mikrokosmos secara harmonis, mencerminkan keselarasan antara kehendak sang pengatur semesta dan nurani manusia. Kehidupan yang bijak dan berkeutamaan mencerminkan keteraturan kosmik, di mana pencapaian keutamaan menuntut pemahaman mendalam atas prinsip-prinsip alam.<sup>125</sup> Dalam letra, putra dan pratama menjelaskan bahwa Pentingnya hidup sesuai dengan alam semesta yang diatur oleh Hukum alam (Logos). Ini berarti menerima takdir, menerima perubahan sebagai bagian dari siklus alam, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai universal yang ditentukan oleh alam semesta. Menurut Stoikisme, alam semesta beroperasi berdasarkan hukum yang tetap dan tak tergoyahkan, yang diatur oleh Logos, dimana hal ini untuk memberi keadilan secara universal, dimana isi semesta ini memiliki siklus yang sudah di atur sedemikian rupa agar teratur secara seimbang.<sup>126</sup>

Jadi hidup selaras dengan Alam dalam pandangan Stoikisme berarti hidup selaras dengan tatanan alam semesta, baik secara skala besar (alam semesta) maupun mikrokosmos (manusia). Ini mencakup keharmonisan antara kehendak semesta (Logos) dan suara hati manusia. Hidup kebajikan atau Keutamaan tercapai ketika seseorang memahami dan menerima hukum alam, menerima takdir dan perubahan, serta hidup berdasarkan nilai-nilai universal yang menjaga keseimbangan dan keadilan kosmos.

Logos adalah konsep yang menekankan kesatuan dan keterkaitan antara segala sesuatu dalam alam semesta. Ini mengajarkan bahwa semua yang ada saling terhubung dan berbagi dalam satu realitas yang kompleks<sup>127</sup>. Maka konsep “hidup selaras dengan alam” menekankan keterhubungan dalam setiap aspek kehidupan (*interconnectedness*), baik besar maupun kecil. Filosofi ini memandang kehidupan sebagai jaringan yang saling terkait, di mana segala peristiwa memiliki makna dalam tatanan kosmik. Dalam logika Stoikisme menerima takdir apa adanya tanpa bergantung pada keberadaan dewa atau Tuhan, namun tetap mengakui keterkaitan mendalam antara manusia dan semesta.<sup>128</sup>

*“segala sesuatunya saling berkaitan dengan satu sama lain, dan ikatan tersebut sakral, dan nyaris tak ada satu pun yang tidak terhubung dengan yang lainnya. karena semuanya telah diselaraskan, dan mereka membentuk (tatanan) alam semesta yang sama.”*

---

<sup>125</sup> Yohanes Theo, “Relevansi Hukum Kodrat Stoa terhadap Disrupsi Kecerdasan Buatan,” *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 5, no. 1 (2024): 36.

<sup>126</sup> Danil Faeza Letra, Akbar Rajendra Putra, dan Mohammad Alvi Pratama, “Keadilan Universal Menurut Pemikiran Zeno of Citium,” *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024): 6.

<sup>127</sup> Letra, Putra, dan Pratama, 6.

<sup>128</sup> Anggraeni Mulyana et al., “Logika Dalam Stoik,” *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024): 21.

Kemudian definisi lain “hidup selaras dengan alam” tidak hanya mencakup harmoni dengan makhluk hidup, tetapi juga merujuk pada pemanfaatan nalar sebagai ciri khas manusia. Dalam perspektif Stoik, manusia yang hidup sesuai dengan alam adalah mereka yang menggunakan akal sehat dan rasio untuk menjalani kehidupan yang berkeutamaan atau berkebajikan (*life of virtues*).<sup>129</sup>

*“Bagi makhluk rasional, bertindak selaras dengan alam sama artinya dengan bertindak sesuai dengan nalar.”*<sup>130</sup>

Manusia yang hidup berdasarkan nalarmencerminkan keselarasan dengan alam. Fundamental dari esensi kemanusiaan terletak pada kemampuan untuk berbuat kebajikan melalui penggunaan akal dan rasio secara bijak.<sup>131</sup>

Marcus aurelius berpendapat bahwa kemampuan berpikir rasional yang membedakan kita dengan makhluk hidup lainnya untuk membuat keputusan dengan baik, jadi hidup yang hanya berfokus pada emosi saja di anggap kurang unggul dibanding hidup dibina oleh akal budi

*“Yang hidup lebih unggul daripada yang mati dan yang rasional lebih unggul daripada yang hanya hidup.”*<sup>132</sup>

*“tindakan dengan nalar disebut catorthoseis atau tindakan yang benar, istilah ini yang menandakan bahwa mereka bergerak di jalan yang benar.”*<sup>133</sup>

Rasionalitas juga kerap dianggap sebagai elemen kunci kebahagiaan. Stoik meyakini bahwa akal budi adalah bagian dari ilahi yang ada dalam diri manusia, dan melalui rasionalitas, individu dapat menjelajahi kompleksitas kehidupan dengan bijaksana dan jelas. Rasionalitas memungkinkan seseorang untuk membedakan antara beberapa hal yang di bawah kendali dan di luar kendali, hal ini mendorong berfokus pada pengembangan internal daripada pencarian validasi eksternal.<sup>134</sup>

Seperti contoh situasi kita berbincang dan bergurau dengan teman-teman, tetapi ada hal menurut kita gurauan tersebut menyinggung kita, lalu kita mulai emosi dan marah-marah sehingga membuat keributan. Contoh di atas menunjukkan kepada kita ketidakgunaan akal atau kepala dingin dan hanya menuruti keinginan kita. Inilah yang dimaksud dengan selalu hidup selaras dengan alam” kapan pun memungkinkan dalam setiap situasi. Kita tidak kehilangan akal dan bertindak seperti hewan, yang pada akhirnya mengarah pada ketidakbahagiaan.

---

<sup>129</sup> Manampiring, 32

<sup>130</sup> Aurelius, 170

<sup>131</sup> Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud’is, dan Yulianti Yulianti, “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 176.

<sup>132</sup> Aurelius, 121

<sup>133</sup> Aurelius, 119

<sup>134</sup> Wibawa, 112.

Lalu Selain memiliki nalar, secara alami manusia merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk hidup sebagai bagian dari komunitas. Dalam kerangka Stoikisme, hal ini harus disertai dengan penggunaan nalar, sehingga seorang praktisi Stoa idealnya menjalin hubungan sosial secara rasional dan tidak mengasingkan diri dari sesama.<sup>135</sup>

*“Berhubung kau sendiri bagian yang tak terlepas dari system social, biarkan setiap tindakan yang kulakukan menjadi bagian yang tak terlepas dari kehidupan social.”<sup>136</sup>*

Sebagai makhluk social marcus mengajak untuk selalu gunakan akal sehat disetiap tindakan kecil ataupun besar, tidak hanya mengandalkan emosi semata, dan senantiasa bertanggung jawab serta memprioritaskan kepentingan publik di atas kepentingan pribadi atau bersikap egois, sambil secara konsisten memberikan manfaat bagi orang lain.

*“...Pertama hanya melakukan apapun yang sesuai dengan nalar demi kepentingan umat manusia...”*

Marcus mengajak kita menjadi manusia seutuhnya yang penuh rasa semangat tanpa ada rasa malas untuk hidup penuh tujuan dan memberikan kontribusi positif untuk masyarakat. Karena kita sebagai makhluk rasional memiliki tanggung jawab social dan tindakan social seperti bekerja membantu orang lain dan memeberikan manfaat pada masyarakat yang mana itu bagian yang tidak terpisahkan dari kita sebagai manusia. Hal itu dijelaskan oleh marcus dengan pengandaian seseorang yang enggan bangun dari tidurnya:

*“Ketika kamu bangun dengan enggan, ingatlah bahwa terlibat dalam tindakan sosial sesuai dengan konstitusi dan kodrat manusia, sedangkan bagi makhluk yang tidak rasional, bahkan tidur pun merupakan hal biasa. Namun, apa yang sesuai dengan kodrat setiap makhluk memang semakin mendekati esensinya semakin sering seseorang terlibat dengannya, dan bahkan lebih dihargai.”<sup>137</sup>*

Maka dari itu aurelius menjelaskan manusia diciptakan untuk hidup berdampingan dan saling membantu, sama seperti anggota tubuh yang memiliki peran masing-masing namun bekerja sama untuk membentuk satu kesatuan yang berfungsi, begitupun manusia, yang memiliki peran berbeda-beda namun harus saling mendukung dalam bermasyarakat. Juga selalu hidup dalam harmoni dan saling mendukung serta bisa bekerja sama bukan saling bermusuhan.<sup>138</sup>

Dalam kehidupan social kita hidup saling membantu dan berkontribusi untuk kebaikan Bersama, karena kita diciptakan untuk hal tersebut. Menurut marcus aurelius untuk menjadi orang baik seseorang harus bisa menerima dan merasa cukup atas apa yang telah menjadi bagian dari kehidupannya, dan bahagia atas ditindakannya yang selaras dengan keadilan serta peran yang dijalani dalam

---

<sup>135</sup> Manampiring, 35

<sup>136</sup> Aurelius, 241

<sup>137</sup> Aurelius, 201

<sup>138</sup> Aurelius, 38

hidupnya penuh dengan kebajikan.<sup>139</sup> Dan Aurelius juga menjelaskan hal yang baik haruslah yang bisa bermanfaat untuk semua dan kita harus bisa menjaga sikap tersebut. Jadi di setiap tindakan kita haruslah manfaat bagi diri sendiri dan orang lain serta menciptakan keharmonisan dalam hubungan bermasyarakat.

*“Manusia diciptakan oleh alam untuk melakukan perbuatan baik. Dan ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik dan berkontribusi pada kepentingan bersama dengan cara lain, mereka bertindak sesuai dengan tujuan penciptaannya, dan mereka mewarisi kebaikan mereka sendiri.”*<sup>140</sup>

*“Penyesalan adalah semacam celaan pada diri sendiri karena telah mengabaikan sesuatu yang bermanfaat. Yang baik haruslah sesuatu yang bermanfaat, dan orang yang sepenuhnya baik harus menjaganya.”*<sup>141</sup>

*“Hidup ini singkat hanya ada satu hasil yang bisa dipetik dari hidup yg dijalani dengan baik yaitu sikap rendah hati dan tindakan yang berguna bagi masyarakat.”*<sup>142</sup>

Jadi Sebagai makhluk social yang selalu hidup berhubungan dengan banyak orang, kita diarahkan oleh marcus untuk selalu berbuat kebaikan dengan sesamanya. Karena dalam melakukan kebaikan kepada orang lain, itu merupakan bagian dari hidup selaras dengan alam. Dengan berbuat baik kita ikut berkontribusi pada harmoni alam semesta, yang mana hal itu akan membawa kita pada kebahagiaan sejati.

*“Manusia adalah sesuatu yang paling dekat denganku, maka tugasku untuk berbuat baik kepada manusia dan menoleransinya.”*<sup>143</sup>

Marcus mengajak kita untuk hidup menjadi manusia yang lebih baik. Apapun yang terjadi baik tindakan atau ucapan orang lain dan kondisi lainnya yang kita hadapi, kita harus selalu menjadi orang yang menjaga integritas tinggi yang berpegang pada nilai-nilai kebaikan walaupun orang lain tidak melakukannya.

*“Apa pun yang dilakukan atau dikatakan orang lain aku harus tetap menjadi orang baik.”*<sup>144</sup>

*“camkan hal ini dibenakmu jangan pernah berhenti melakukan kebaikan.”*<sup>145</sup>

Jadi berbuat baik atau menjadi orang baik ini bukan merupakan sebuah pilihan tapi ini sebuah kewajiban yang harus dilaksanakan dengan tekad yang kuat dan tulus dari hati untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan disukai

---

<sup>139</sup> Aurelius, 88

<sup>140</sup> Aurelius, 253

<sup>141</sup> Aurelius, 201

<sup>142</sup> Aurelius, 147

<sup>143</sup> Aurelius, 123

<sup>144</sup> Aurelius, 172

<sup>145</sup> Aurelius, 287

*“ingatlah bahwa merupakan tugasmu untuk menjadi orang baik, dan apa pun yang dituntut oleh kodrat manusia, jalankan dengan lurus dan teguh, dan katakan apa yang menurutmu paling benar, serta selalu berada dalam kebaikan, kerendahan hati, dan ketulusan.”*<sup>146</sup>

Lalu dalam melakukan kebaikan marcus tidak ingin terlalu banyak waktu terbuang hanya untuk berdiskusi membicarakan definisi atau ciri-ciri orang yang baik tanpa tindakan yang nyata. Jadi kebaikan sejati hanya perlu dibuktikan dengan perbuatan, bukan hanya ucapan saja. Lakukanlah kebaikan walaupun itu tindakan kecil yang penting memiliki dampak yang positif.<sup>147</sup>

*“Tidak pada perasaan, tetapi dalam tindakanlah letak kebaikan dan keburukan makhluk sosial yang bernalar, seperti juga keutamaan dan keburukannya tidak terletak pada perasaan, tetapi dalam tindakan.”*<sup>148</sup>

Lalu Kembali tentang hidup selaras dengan alam, penggunaan nalar dan hidup sosial berjalan beriringan. Percuma jika kebijaksanaan tanpa keterlibatan sosial maka akan kehilangan makna, sebagaimana interaksi sosial tanpa nalar berisiko dikuasai oleh emosi negatif. Hidup berdampingan dengan sesama memang penuh tantangan, termasuk menghadapi perilaku yang tidak menyenangkan, namun tetap menuntut memiliki pengendalian diri dan pemikiran rasional.<sup>149</sup>

Ingat bahwasannya setiap tindakan memiliki konsekuensi maupun itu hal baik atau buruk, jadi jika seseorang berbuat salah, mereka lah yang akan merasakan dampak negatif dari tindakan tersebut baik secara langsung atau tidak langsung. Jadi hal ini merupakan pengingat bagi kita untuk selalu bertanggung jawab atas tindakan kita.

*“jika ada orang yang berbuat salah maka semua kerugiannya untuk diri sendiri”*<sup>150</sup>

Tapi menurut marcus kesalahan seseorang datang karena ketidaksengajaan dan ketidaktahuannya mereka atas apa yang dilakukan, artinya mereka tidak tau apa yang dilakukan oleh mereka itu baik atau buruk.<sup>151</sup> Sehingga kita sebagai manusia perlu untuk menunjukkan kesalahannya dan mengajarnya tanpa harus marah

*“Jika seseorang keliru, maka ajar ia dengan baik dan tunjukan letak kesalaannya. Namun jika kau tidak bisa melakukannya maka salahkan dirimu sendiri atau bahkan tidak perlu menyalahkan siapa-siapa.”*<sup>152</sup>

*“Ajari mereka, tunjukan pada mereka tanpa harus marah.”*<sup>153</sup>

---

<sup>146</sup> Aurelius, 199

<sup>147</sup> Aurelius, 270

<sup>148</sup> Aurelius, 238

<sup>149</sup> Manampiring, 35

<sup>150</sup> Aurelius, 249

<sup>151</sup> Aurelius. 297

<sup>152</sup> Aurelius, 259

<sup>153</sup> Aurelius, 146

Hidup berdampingan dengan sesama menuntut lebih dari sekadar toleransi. Kita memiliki tanggung jawab untuk saling membangun dan mendidik secara aktif. Seperti yang ditegaskan Marcus Aurelius, manusia hidup untuk satu sama lain, baik dengan membimbing menuju kebaikan maupun, jika tidak memungkinkan, menolerir dengan bijak. Ketika berhadapan dengan perilaku yang keliru, penting untuk memastikan kebenarannya dan berupaya meluruskannya secara rasional.<sup>154</sup>

Kemudian jika ada orang yang membencimu, menyinggungmu atau menyakitimu atau juga ada hal yang membuatmu tidak senang. Marcus mengajak kita untuk tidak membalas kebencian dengan kebencian lagi, karena jika kita membalas dengan cara yang sama dengan orang yang membenci kita, itu sebenarnya membuat kita menurunkan level yang sama dengan orang yang membenci kita, justru kita harus menunjukkan sikap yang baik.

*“berhati-hatilah agar kamu tidak pernah memperlakukan seorang pembenci sebagaimana mereka memperlakukan umat manusia.”<sup>155</sup>*

*“cara terbaik untuk membalas dendam adalah dengan tidak bertingkah laku seperti orang yang menyakitimu.”<sup>156</sup>*

Dalam situasi yang membuatmu tidak senang atau marah karena ada yang menyakitimu dan sebagainya, Dalam menyikapi hal-hal yang menjengkelkan tersebut, Aurelius menyarankan untuk menghadapinya dengan ketenangan dan kesabaran karena emosi negatif dapat mengganggu kedamaian batin kita:

*“Kemarahan tidak menunjukkan kejantanan; sebaliknya, dalam ketenangan yang lembut seseorang tampak lebih berperikemanusiaan, dan kualitas inilah yang membuat seseorang benar-benar maskulin. Kelembutanlah yang memiliki kekuatan, energi, dan keberanian, bukan kemarahan dan keluhan yang terus-menerus. Semakin seseorang dapat mendekati ketenangan pasif, semakin dekat pula ia dengan kekuatan sejati. Kemarahan adalah tanda kelemahan sekaligus rasa sakit. Di keduanya, terdapat luka dan tanda penyerahan.”<sup>157</sup>*

Maka ada alasan untuk harus hidup selaras dengan alam karena hal ini merupakan syarat untuk mencapai kebahagiaan dan bebas dari emosi negatif. Hal ini menuntut penggunaan nalar secara konsisten, karena penyimpangan dari rasionalitas akan mengganggu keselarasan dengan alam dan berujung pada ketidakbahagiaan.<sup>158</sup> Ketidakbahagiaan lebih cenderung dialami oleh individu yang tidak hidup selaras dengan alam, yakni mereka yang mengabaikan akal sehat

---

<sup>154</sup> Manampiring, 169

<sup>155</sup> Aurelius, 190

<sup>156</sup> Aurelius, 134

<sup>157</sup> Aurelius, 300

<sup>158</sup> Maulida Ilhami Zuhruful Ilmi dan Ganjar Eka Subakti, “Islam dan Filsafat Stoisisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring,” *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (2023): 42.

dan rasio. Tindakan yang didasarkan pada nafsu bukan dengan nalar umumnya tidak menghasilkan kebaikan atau kesejahteraan.<sup>159</sup>

Stoikisme memiliki ide kebahagiaan sejati yang didefinisikan sebagai pembebasan seseorang dari ikatan emosi dan pemikiran negatif, seperti iri hati, kekecewaan, dendam, dan kemarahan yang tidak produktif.<sup>160</sup> Menurut Marcus Aurelius, kebahagiaan bukan hanya perasaan senang sesaat karena situasi luar, melainkan kondisi tenang batin yang didapat dengan hidup bermoral tinggi dan menggunakan akal sehat.<sup>161</sup>

Dalam Stoikisme, kebahagiaan dicapai melalui *apatheia* dalam arti keadaan bebas dari emosi negatif, yang mencerminkan penggunaan nalar secara optimal. Pandangan ini menekankan bahwa hidup yang selaras dengan rasio alam berarti memilih sikap yang terbebas dari penderitaan, di mana kebahagiaan dipahami sebagai ketenangan batin tanpa gangguan emosional.<sup>162</sup> Menurut wibawa *apatheia* bukanlah sebagai sikap acuh tak acuh, melainkan sebagai keadaan ketenangan dan kebebasan dari emosi yang merugikan. Dengan mengembangkan pola pikir yang tidak terpengaruh terhadap hasil-hasil eksternal, stoikisme mendorong individu untuk menghadapi tantangan dengan ketahanan dan ketenangan.<sup>163</sup>

Supaya dapat berpikir dan bertindak sesuai nalar, Marcus aurelius memberikan praktik stoik guna secara sadar dapat mengarahkan pikiran, penilaian dan tindakannya yaitu dengan perenungan atau meditasi. Marcus aurelius menjelaskan pentingnya introspeksi diri atau meditasi ini.

*“Tak ada tempat yang lebih tenang dan rileks daripada saat seorang manusia beristirahat dengan masuk ke dalam jiwa nya sendiri, terutama ketika di dalam dirinya memiliki pikiran-pikiran seperti itu, sehingga melihat ke dalamnya akan membuatnya segera dan sepenuhnya merasa tenang; dan aku tegaskan bahwa ketenangan tidak lain adalah pikiran yang teratur dengan baik.”* Buku 4

Dengan meluangkan waktu untuk merenung dan memeriksa pikiran kita, kita dapat menemukan ketenangan yang absolut dan memulihkan diri dari kekacauan eksternal. Ini adalah undangan untuk menjadikan batin kita sebagai benteng ketenangan.

Marcus aurelius sendiri selalu melakukan refleksi diri bagaimana layaknya seorang penguasa yang baik dan bermoral, ia melatih diri dengan cara membayangkan berhadapan dengan orang-orang yang menjengkelkan yang mesti ditemui setiap pagi buta sebelum memulai harinya. Pada setiap pagi, supaya bisa menjadi penguasa yang berkeutamaan, ia berlatih membayangkan bahwa akan bertemu dengan orang yang tak tahu terima kasih, yang arogan, yang suka tipu-

---

<sup>159</sup> Juniarta dan Anjani, 34.

<sup>160</sup> Widodo dkk., 6.

<sup>161</sup> Wibawa, 113.

<sup>162</sup> Zanzibar dkk., 14.

<sup>163</sup> Wibawa, 112.

tipu, yang penuh iri hati, dan orang-orang yang egois. Tak mudah menemui, berdiskusi, membicarakan hal-hal penting untuk diputuskan dengan orang-orang semacam itu. Namun semua itu perlu dilatihkan. Meski Marcus Aurelius telah tahu apa yang sebenarnya terjadi di balik itu semua, ia tetap perlu melatihkannya. Mengetahui satu hal tidak otomatis membuat orang jadi bijak. Ia perlu melatihkan dan melakukannya setiap hari supaya ia sungguh bisa berkeutamaan.<sup>164</sup>

*“Mulailah pagimu dengan berkata kepada diri sendiri: hari ini aku akan bertemu dengan orang-orang yang ikut campur, tidak bersyukur, sombong, menipu, iri, atau acuh tak acuh terhadap orang di sekitarnya. Semua ini terjadi karena mereka mengabaikan makna sebenar-benarnya dari baik dan jahat. Namun, aku telah menyaksikan bahwa kebaikan sungguh indah, dan kejahatan sungguh keji, dan aku telah merenungkan bahwa sifat pelaku kesalahan mirip dengan diriku sendiri bukan melalui darah atau keturunan, tetapi berbagi akal yang sama dan berasal dari sumber kebesaran yang sama. Oleh karena itu, aku tidak dapat disakiti oleh mereka; tidak satu pun dari mereka dapat mempengaruhi dengan kejahatan mereka. Aku tidak lagi merasakan amarah terhadap sesama, maupun membenci mereka, karena kita semua dilahirkan untuk bekerja sama, sama seperti kaki, tangan, kelopak mata, dan barisan gigi, baik rahang atas maupun bawah, bekerja dalam harmoninya.. Melawan satu sama lain adalah hal yang bertentangan dengan alam; dan perasaan marah dan tindakan berpaling adalah perlawanan.”<sup>165</sup>*

Marcus Aurelius ia sadar bahwa orang-orang itu bersikap demikian karena kaum arogan, sok tahu dan egois tidak paham mengenai kodrat kebaikan dan keburukan. Di mata Marcus Aurelius, semua jenis manusia, pun kalau menjengkelkan, adalah sesamanya manusia. Jika ia bisa menerima mereka sebagai sesamanya, itu bukan karena mereka memiliki darah dan daging yang sama bentuk dengan dirinya. Bukan. Ia bisa menerima mereka karena sebagai sesama manusia, ia dan mereka sama-sama memiliki percikan kecil dari Logos yang sama. Dengan meletakkan diri pada sudut pandang seperti itu, ia bisa mengutamakan harmoni dengan sesama (melakukan kooperasi) daripada memperbesar perpecahan antar manusia.<sup>166</sup>

Dengan latihan selalu meletakkan diri dalam perspektif Logos, Marcus Aurelius terhindarkan dari emosi rasa marah, rasa benci, sakit hati atau penolakan. Penguasa yang bermoral adalah penguasa yang bisa menerima semua ujud manusia bawahannya, selalu tenang dalam penguasaan diri (tidak terombang-ambing oleh emosi-emosi negatif).

Jadi metode yang yang dijelaskan oleh Marcus di atas dinamakan sebagai “*premeditation malorium*” atau memikirkan hal-hal jahat atau negative yang mungkin akan terjadi. Praktik ini merupakan praktik Stoik untuk mengantisipasi

---

<sup>164</sup> Wibowo. 149

<sup>165</sup> Aurelius, 37

<sup>166</sup> Wibowo. 151

kemungkinan peristiwa negatif. Dengan membayangkan hal-hal yang tidak diinginkan sebelum terjadi, individu dapat mengurangi kejutan emosional dan mempersiapkan respons yang lebih rasional, sehingga menghindari penderitaan yang berlebihan bahkan tidak perlu. Latihan ini berfungsi sebagai metode untuk mencari solusi dan mengurangi emosi negatif jika peristiwa yang tidak diinginkan benar-benar terjadi.<sup>167</sup>

Maka perenungan atau meditasi bagi Marcus Aurelius merupakan praktik penting untuk mencapai keselarasan hidup dengan alam semesta, melalui refleksinya ia menyadari bahwa segala sesuatu bersifat sementara dan saling terkait sehingga menerima takdir menjadi bagian dari kebijaksanaan hidup. Ia juga menggunakan meditasi untuk melatih menerima peristiwa eksternal sebagai bagian yang tak terpisahkan dari keteraturan alam, perenungan juga memperkuat kebajikan seperti kebijaksanaan, keadilan, keberanian, menahan diri serta mengingatkan bertindak sesuai dengan akal. Dan juga menyadari bahwa manusia tercipta untuk bekerja sama, sehingga harus menjaga hubungan social dan mengantisipasi tindakan yang menyakiti orang lain.

Lalu selanjutnya ada cara agar bisa hidup selaras dengan alam yakni dengan Latihan mati. Marcus Aurelius melihat kematian (sesuatu yang tidak tergantung pada Marcus sendiri) dengan tenang. Ia tidak takut pada kematian, ia merasa sepenuhnya telah menyesuaikan diri dengan Alam lewat hidup yang sepenuhnya mengutamakan *hegemonikon* atau apa yang ilahi dalam dirinya. Bila mati adalah kembali ke asalnya, ke Alam Semesta, maka sejauh Marcus Aurelius telah menyesuaikan hidupnya selaras dengan Alam, artinya tiap hari telah melakukan "latihan mati". Tidak ada alasan sedikit pun untuk takut.<sup>168</sup>

*"jika kapan pun waktunya ketika kau akhirnya mendekati kepergianmu, kau telah meninggalkan semua yang lain dan hanya menghormati pikiran pengendali dan keilahian di dalam dirimu, jika kau takut bukan karena sewaktu-waktu kau akan berhenti hidup, melainkan takut karena kau tidak pernah memulai kehidupan yang sesuai dengan kodrat/selaras dengan alam, maka kau akan menjadi manusia yang layak atas alam semesta yang melahirkanmu. Kau tidak akan lagi menjadi orang asing di tanah kelahiranmu sendiri, tidak lagi bingung terhadap peristiwa yang terjadi sehari-hari seolah-olah merupakan hal yang tidak terduga, dan tidak lagi bergantung pada ini atau itu."*<sup>169</sup>

Dan Marcus mengajarkan dalam hidup untuk selalu melakukan apapun sebaik mungkin dan menghargai setiap momennya dengan cara melakukannya seolah-olah hal tersebut hari terakhir untuk dikerjakan di dunia ini.

*"Di setiap saat, berpikirlah dengan teguh sebagai seorang Romawi dan seorang laki-laki, untuk melaksanakan tugas dengan marta- bat yang sempurna dan apa adanya, dan perasaan welas asih, kebebasan, dan*

---

<sup>167</sup> Annisa Tri Ramadani, 737.

<sup>168</sup> Wibowo. 191.

<sup>169</sup> Aurelius, 312.

*keadilan, dan kosongkan pikiranmu dari berbagai pemikiran lain. Dan kau akan mendapatkan kelegaan ini, jika kau melakukan setiap tindakan dalam hidupmu seolah-olah hal tersebut adalah hal terakhir yang kaulakukan di dunia ini*<sup>170</sup>

Marcus menyarankan kepada kita dalam sisa hidup kita jalaniilah dengan bijaksana dan bermakna dengan hidup selaras dengan alam dan memanfaatkan setiap momen kehidupan sebaik-baiknya.

*“jalani hidup yang selaras dengan alam selama sisa hidup yang diberikan padamu*<sup>171</sup>

*“kematian didekatku, selama kau hidup selagi punya kemampuan jadilah orang baik*<sup>172</sup>

### **C. Pandangan Marcus Aurelius Terhadap Tantangan Moralitas Di Era Digital**

Marcus aurelius merupakan seorang kasiar sekaligus filsuf stoik di abad ke 2. Beliau hidup di era yang penuh dengan perubahan dan tantangan walaupun, di zamannya tidak ada transformasi teknologi digital yang terjadi saat ini. tetapi dalam pemikiran dan prinsip-prinsipnya ada hal menarik yang bisa dianalogikan terhadap perubahan yang pesat di bidang teknologi dan moralitas manusianya di era digital saat ini.

Dalam pemikiran aurelius pada karyanya *meditation* dia membicarakan tentang perubahan, aurelius sangat menekankan pentingnya menerima perubahan yang merupakan bagian dari kehidupan.

*“Apakah ada orang yang takut perubahan? Apakah ada sesuatu yang bisa terjadi tanpa melalui perubahan? Apakah yang lebih menyenangkan atau yang lebih sesuai dengan kodrat universal yang berlaku, daripada perubahan? Bisakah kau mandi air hangat jika kayu tidak mengalami proses perubahan? Bisakah kau mandapatkan nutrisi jika makanan tidak mengalami proses perubahan? Dan apakah hal lain yang berguna bisa berhasil dicapai tanpa mengalami proses perubahan tidakkah kau mengerti bahwa kau sendiri butuh berubah, dan perubahan itu juga dibutuhkan untuk kodrat keseluruhan?”*<sup>173</sup>

Marcus aurelius percaya bahwa semuanya terus berubah dan berkembang dan segala sesuatunya merupakan bagian dari tatanan alam semesta, bahkan manusia itu sendiri perlu berubah untuk terus berkembang dan beradaptasi. Mungkin jika Aurelius hidup di era digital saat ini, bisa saja Aurelius melihat banyaknya perubahan teknologi sebagai bagian dari evolusi alami dunia ini. Jadi singkatnya, perubahan itu penting dan alamiah.

Konsep penerimaan perubahan atau takdir di dalam stoa disebut *amor fati* atau mencintai takdir. Konsep ini mendorong individu untuk memaknai tantangan

---

<sup>170</sup> Marcus Aurelius, *Meditations*. 40

<sup>171</sup> Marcus Aurelius, *Meditations*. 186

<sup>172</sup> Marcus Aurelius, *Meditations*. 82

<sup>173</sup> Aurelius, 173

sebagai peluang pembelajaran dan pertumbuhan, dengan menerima setiap peristiwa sebagai bagian penting dari takdir.<sup>174</sup> Dan Aurelius menghargai manfaat menghadapi tantangan dengan keteguhan hati, melihatnya sebagai peluang untuk tumbuh dan memperbaiki diri. Dengan meredefinisikan kesulitan sebagai pemicu perkembangan daripada sebagai sumber keputusan, individu dapat menemukan makna dalam kesulitan hidup dan mengubahnya menjadi langkah maju dalam mencapai kebahagiaan sejati.<sup>175</sup>

Dengan adanya perubahan yang begitu pesat di era digital ini, banyak menimbulkan tantangan moral yang mengkhawatirkan. Masalah moral yang sering terjadi dalam kehidupan manusia, biasanya karena kelalaian manusia itu sendiri yaitu ketika seseorang gagal melakukan tindakan baik yang seharusnya dilakukan seperti memilih diam terhadap aksi perundungan walaupun mereka bisa membantu dengan melaporkan atau memberi dukungan kepada korban, lalu hal lain seperti tidak menyebarkan informasi yang benar justru hanya membiarkan saja dan lain sebagainya. Dan bahkan seseorang justru senang dalam melakukan sesuatu yang merugikan. Marcus telah menjelaskan sifat manusia ini dalam tulisannya:

*“manusia sering kali berbuat salah akibat kelalaian, yaitu hal-hal baik yang tidak dilakukan dan juga akibatnya yaitu hal-hal tidak baik yang dilakukannya.”*<sup>176</sup>

Hal ini selaras dengan fenomena sosial yang menunjukkan bahwa manusia kerap melupakan identitasnya sebagai makhluk bermoral yang seharusnya bertindak berdasarkan nilai-nilai etika. Salah satu faktor yang mendorong kemerosotan moral adalah penyalahgunaan teknologi informasi, seperti akses terhadap konten negatif, kecanduan game online, dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

Mengenai kehidupan moral manusia sebenarnya tidak banyak berubah dari dulu hingga kini, karena menurut aurelius, secara esensial tidak ada perubahan dari kehidupan manusia sepanjang sejarah, ia melihat bagaimana kekuasaan terus berganti, tetapi sifat kehidupannya masih sama, seperti ambisi, kebajikan dan kesalahan manusia yang sebenarnya akan terus berulang dari waktu ke waktu.

*“renungkan masa lalu, begitu banyak perubahan pemegang kekuasaan. Dan, kau juga mungkin bisa meramalkan masa depan. Karena semuanya pasti akan sama saja, dan tidak mungkin menyimpang dari tatanan di masa kini...”*<sup>177</sup>

Gagasan tersebut memang begitu relevan, pandangannya tentang tidak ada perubahan esensial dari kehidupan manusia membantu dalam hal memahami tantangan moralitas di era digital bukanlah sesuatu yang baru, hanya berbeda media saja dalam bentuk yang lebih modern Seperti di era digital ini banyak manipulasi informasi melalui berita palsu, penipuan online seperti eksploitasi data

---

<sup>174</sup> Amin, 441

<sup>175</sup> Wibawa, 116.

<sup>176</sup> Aurelius, 232

<sup>177</sup> Aurelius, 183

pribadi. Dan ujaran kebencian atau *cyberbullying*, serta kecanduan digital, merupakan masalah moral modern tetapi pada dasarnya ini konsep lama bagaimana manusia berperilaku terhadap sesama.

Jadi dalam dunia digital isu etika dan moralitas akan terus berevolusi, tetapi intinya tetap sama, bagaimana manusia menggunakan teknologi untuk kebaikan atau keburukan. Maka dari itu dengan mengingat bahwa pola moralitas manusia akan terus berulang, seseorang dapat lebih bijaksana untuk menghadapi dunia digital tanpa kehilangan nilai-nilai moral penting.

Marcus aurelius menawarkan nilai-nilai etika stoik yang telah dijelaskan seperti penerimaan terhadap takdir, focus pada dibawah kendali dan hidup selaras dengan alam yang yang berlandaskan kebajikan atau kebaikan sejati (kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan menahan diri) dalam menghadapi perkembangan era digital dan tantangannya. Menurut Amin bahwa Kebajikan Stoik seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan pengendalian diri memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan pembentukan karakter. Dengan praktik refleksi diri dan pengembangan kebajikan secara konsisten, individu dapat menjalani hidup dengan integritas dan ketahanan moral.<sup>178</sup> Apalagi sekarang banyaknya tantangan moralitas yang dihadapi oleh manusia di era digital saat ini.

Dalam konteks tantangan moral yang kompleks, peneliti mencoba mengambil dari kacamata pemikiran etika stoik marcus aurelius dalam memberikan pandangan terhadap tantangan-tantangan moral yang sudah dijelaskan di bab-bab sebelumnya.

### **1. Penerimaan atas permasalahan moral di era digital**

Yakni menerima segala hal dengan bijaksana, bukan berarti pasrah akan tetapi lebih kepada pengakuan bahwa ada sesuatu aspek kehidupan yang diluar kendali dan menerima semua kejadian sebagai bagian dari perjalanan hidup membantu beradaptasi dan mengurangi penolakan terhadap perubahan yang tak dapat dikendalikan.

Maka di era digital sekarang, bahwa dengan pandangan marcus aurelius mengenai penerimaan atas takdir ini mengajarkan untuk senantiasa menerima segala hal yang tidak mampu dikendalikan dan tidak membiarkan suatu individu terjebak dalam kekecewaan atau kemarahan terhadap sesuatu yang diluar kuasa seseorang karena hal itu akan selalu ada dalam ekosistem digital terutama tentang masalah moral seperti ujaran kebencian atau *cyberbullying*, penyebaran informasi palsu atau *hoax* dan kemudahan akses ke konten negatif, merupakan keberadaan banyak orang yang melakukan tindakan tersebut menjadi kenyataan yang sulit di hindari sepenuhnya. Hanya perlu menyadari, memahami dan menerima bahwa perilaku buruk dan perilaku manipulasi digital adalah konsekuensi dari keterbukaan internet dan hal itu akan selalu ada. Merespon hal tersebut seseorang hanya menghadapinya secara tenang dan rasional serta dihadapi dengan meningkatkan literasi digital dan berpikir kritis supaya tidak terpengaruh oleh hal tersebut. Dan juga menerima tantangan moral lainnya seperti mengakui bahwa

---

<sup>178</sup> Amin, 441

*artificial intelligence* (AI) merupakan kemajuan teknologi yang akan terus berkembang dengan segala implikasi moralnya, serta menerima konsekuensi atas partisipasi individu dalam dunia digital bahwa adanya kehilangan Sebagian data privasi. Dengan memahami dan menerima takdir, bukan berarti pasrah atau pasif dan tidak berusaha, justru individu akan lebih mengenali bahwa banyak hal hidup diluar ranah pengaruh individu dan menjadi lebih bisa menerima dan menghadapi tantangan-tantangan moral di zaman digitalisasi ini. Jadi dengan konsep ini, diharapkan dapat menghadapi realitas dunia digital dengan bijaksana.

### **1. Hoaks dalam pandangan marcus aurelius**

ketika dihadapi cepatnya penyebaran informasi palsu atau *hoax* dan informasi tidak penting. Kemungkinan marcus akan melihatnya sebagai kegagalan nalar, Mereka tidak menggunakan nalar yang telah dianugerahkan kepada mereka. Mereka memilih untuk tertipu karena informasi itu terasa benar, atau karena informasi itu memvalidasi ketakutan atau kebencian yang sudah ada di dalam diri mereka. Jadi kebanyakan orang tidak menderita karena informasinya, justru mereka menderita karena penilaian mereka atas informasi tersebut.

Maka dengan prinsip hidup selaras dengan akal rasional dan fokus terhadap hal di bawah kendali begitu penting dalam memilah kebenaran sebuah informasi, dengan bersikap kritis terhadap informasi yang ditemukan secara online baik di social media atau majalah berita online dan tidak mudah terpengaruh oleh emosi atau opini orang lain. Serta mengendalikan respon terhadap informasi yang beredar dengan selalu mengidentifikasi informasi dan membagikan informasi yang baik dan valid. Selalu fokus pada pengembangan berpikir kritis dan mencari sumber informasi terpercaya. Dan Marcus telah menjelaskan bagaimana menghadapi suatu informasi

*“Jika tindakan tersebut tidak benar jangan lakukan, jika kabar tersebut tidak benar jangan sampaikan. Biarkan kedua hal ini menjadi prinsip tetapmu”*<sup>179</sup>

Oleh karena itu Pelatihan berpikir kritis dan literasi digital yang mencakup pemahaman terhadap aturan, etika, serta kemampuan menilai validitas informasi begitu penting untuk membentuk kesadaran dan kepekaan masyarakat terhadap potensi penyebaran berita provokatif. Dengan demikian, masyarakat diharapkan mampu mengenali dan melaporkan hoaks melalui kanal resmi yang tersedia.<sup>180</sup>

maka nilai kebajikan yang relevan dengan masalah ini adalah kebijaksanaan dan menahan diri atau pengendalian diri. Kebijaksanaan memberi kemampuan pada penggunaan nalar untuk memahami dan membuat penilaian yang jernih, dan menahan diri memberikan waktu untuk berpikir. Dengan melatih kedua kebajikan ini, kita tidak hanya melindungi diri sendiri dari informasi palsu, tetapi juga secara aktif berkontribusi pada ekosistem informasi yang lebih sehat.

---

<sup>179</sup> Aurelius. 319

<sup>180</sup> Nurul Hidayat, Nrangwesthi Widyaningrum, dan Aris Sarjito, “Literasi Digital Dan Bela Negara: Sebuah Upaya Untuk Mencegah Hoax Dalam Sistem Pertahanan Negara,” *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 8, no. 1 (2021): 34.

## 2. Kebocoran data pribadi perspektif Marcus Aurelius

Data pribadi semakin rentan terhadap pelanggaran dan penyalahgunaan bahkan pencurian data bisa saja terjadi. Orang yang mencuri atau menyalahgunakan data Anda adalah orang yang paling dirugikan. Mengapa? Karena mereka telah merusak karakter mereka sendiri. Mereka bertindak tidak adil, curang, dan jahat, jiwa mereka yang telah rusak. Marcus menjelaskan dalam jurnalnya

*“kejahatan tidak membahayakan alam semesta sama sekali... tetapi itu berbahaya bagi pelakunya”*

Maka hanya dengan fokus pada apa yang bisa dikendalikan, seseorang dapat memilih berhati-hati mengelola data privasi atau informasi pribadi yang diunggah atau dibagikan ke berbagai platform dengan memastikan data tersebut digunakan dengan cara yang benar, etis dan juga memanfaatkan pengaturan privasi yang tersedia, serta Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan tidak menyalahgunakan data pribadi orang lain. Upaya perlindungan dapat dilakukan dengan menggunakan kata sandi yang kuat, unik dan berbeda di setiap akun, mengaktifkan otentikasi dua factor (2FA) agar lebih aman, serta mewaspada ancaman seperti phishing dan tautan mencurigakan. Selain itu, penting untuk selalu memperbarui perangkat lunak keamanan dan memantau kebijakan privasi pada platform digital yang digunakan.<sup>181</sup> Lalu tidak *oversharing* atau membiarkan seseorang tergoda memberikan data pribadi secara berlebihan atau bebas kepada public atau ke orang tidak dikenal baik di social media atau di mana pun. Serta selalu mengedukasi tentang pemahaman yang mendalam bagaimana data seharusnya digunakan dengan baik dan risikonya dari penyalahgunaan data dan tetap digunakan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Dan kebajikan yang masih relevan dengan masalah ini adalah kebijaksanaan dan menahan diri atau pengendalian diri. Kebijaksanaan memberi Anda perspektif yang benar (hal eksternal), dan Pengendalian Diri memberi Anda ketenangan untuk tidak bereaksi berlebihan. (mengendalikan rasa takut dan panik).

## 3. Cyberbullying dalam Pandangan Marcus Aurelius

Tantangan moral ini merupakan masalah serius yang memiliki dampak psikologis mendalam. Jika Marcus aurelius hidup di era sekarang mungkin akan melihat bahwa hal tersebut merupakan tindakan yang tidak adil dan merugikan orang lain, menurut marcus bahwasanya manusia sebagai makhluk rasional harus saling membantu bukan saling melukai.<sup>182</sup> Dengan hidup selaras dengan alam yaitu salah satunya hidup bersosial atau berhubungan dengan orang lain secara baik dan rasional, selalu menciptakan ruang digital yang mendukung dan positif serta saling menghormati dalam interaksi di dunia maya. Karena pada dasarnya aurelius menyarankan untuk selalu menjadi orang baik apapun yang dikatakan orang lain, selalu menghindari bentuk cyberbullying dengan mempertimbangkan dampak dari

---

<sup>181</sup> Disemadi dkk., 83

<sup>182</sup> Aurelius, 227

postingan dan komentar dimanapun terhadap orang lain tanpa menyakiti dan merendharkannya.

Perundungan siber atau *cyberbullying* ini sering kali berkembang karena adanya reaksi emosional, jika ada seseorang yang menjadi korban perundungan dalam konteks digital ini misalnya di social media, Marcus aurelius memberikan analogi yang menarik dalam menyikapi suatu masalah

*“Mentimun pahit? Buanglah jauh-jauh. Ada rimbunan semak berduri di jalan? Hindari mereka. Hanya itu yang kaubutuhkan, tanpa bertanya, “Kenapa benda macam ini ada di dunia?” Pertanyaan itu akan menggelikan bagi seorang murid alam, seperti kau akan ditertawakan oleh tukang kayu atau tukang sepatu mana pun jika kau keberatan melihat serutan kayu atau potongan bahan yang ada di lantai toko karena pekerjaan mereka.”<sup>183</sup>*

Jadi jika mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan contohnya komentar negatif orang lain cukup biarkan saja dan lanjutkan hidup dengan menerima kenyataan tanpa perlu banyak mengeluh dan mempertanyakan hal-hal kecil yang mengganggu dan tidak ada gunanya. sehingga tidak perlu membesar-besarkan masalah dan menerima apapun yang tidak bisa dirubah seperti opini, komentar orang lain dan selalu focus pada apa yang bisa dilakukan untuk menghadapinya. Dalam menanggapi pelaku *cyberbullying* lebih memilih mengembangkan ketahanan mental, mempraktikan empati dan tidak marah kepada pelaku karena menurut aurelius marah merupakan tanda kelemahan dan rasa sakit, justru mengajarkannya tentang hal baik dan menoleransi dengan lembut,<sup>184</sup> serta juga tidak membalas dendam dengan cara yang sama apa yang dilakukan oleh para pelaku *cyberbullying*,<sup>185</sup> karena menurut aurelius juga, orang yang melakukan perundungan ini sebenarnya telah menganiaya diri sendiri yang mana hal itu akan merusak mencemari karakter pelaku itu sendiri.

*“Orang yang menganiaya sesungguhnya menganiaya sendiri karena membuat dirinya melakukan keburukan”<sup>186</sup>*

Selanjutnya marcus menganjurkan untuk selalu melakukan meditasi/refleksi diri secara rutin dengan merenungkan apabila kesalahan orang lain dilakukan juga oleh diri sendiri, hal ini membantu memahami perasaan dan reaksi serta bisa mendapatkan cara untuk menghadapinya dengan lebih baik.

Maka nilai kebajikan yang relevan dengan masalah tersebut adalah Keempat kebajikan utama seperti Kebijaksanaan, memberi tahu Anda bahwa kata-kata perundungan itu tidak berharga. Pengendalian Diri, mencegah Anda marah. Keberanian, memungkinkan anda untuk mengambil tindakan yang benar (seperti memblokir atau melaporkan kasus perundungan), terlepas dari ketakutan. Dan Keadilan, memastikan Anda menanggapi masalah ini dengan integritas moral.

---

<sup>183</sup> Aurelius, 219

<sup>184</sup> Aurelius, 300.

<sup>185</sup> Aurelius, 134.

<sup>186</sup> Aurelius, 232.

#### **4. Penyalahgunaan *artificial intelligence* (AI) perspektif marcus aurelius**

Jika marcus melihat fenomena ini maka bisa beliau akan menilai bahwa AI adalah suatu alat dan itu merupakan hal eksternal yang mana masalah moralnya tidak terletak pada alat itu, melainkan pada tangan yang memegangnya dan pikiran yang mengendalikannya. Pengembangan dan penggunaan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*) menimbulkan berbagai dilema moral, termasuk masalah bias dan potensi penyalahgunaan.

Memang teknologi AI dapat memudahkan manusia dalam membuat dan menyelesaikan pekerjaan, akan tetapi dengan prinsip aurelius yang menekankan pengendalian diri dan hidup selaras dengan alam, dianjurkan untuk selalu bisa mengendalikan penggunaan AI ini dalam membuat pekerjaan dan keputusan dengan etis, adil, jujur dan bertanggung jawab serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya bukan membiarkan AI mengendalikan hidup seseorang yang akan menjadi malas dalam berpikir, kehilangan nalar sebagai inti identitasnya. Menyerahkan proses berpikir pada mesin berarti gagal dalam kebijaksanaan dan pengendalian. Maka AI harus tetap bermanfaat dengan digunakan untuk memperluas nalar secara bijak. Dan juga harus berlandaskan dari salah satu kebajikannya yaitu keadilan, yang berarti pengembangan dan pelaksana AI hendaknya dipandu untuk berkontribusi pada manfaat dan kebaikan bersama.

*Pertama, jangan lakukan apa pun tanpa memperhatikan orang lain atau tanpa tujuan. Kedua, pastikan semua perbuatanmu tidak mengacu pada apa pun selain untuk kebaikan Bersama.*<sup>187</sup>

Dan AI membutuhkan data agar berfungsi dengan baik, hal ini data harus dikumpulkan dan digunakan secara tanggung jawab, dan algoritma AI yang diambil dari data harus dibuat dengan menghindari bias, diskriminasi dan menghormati hak-hak individu. Ini berarti teknologi AI harus dirancang untuk membantu manusia bukan untuk menggantikan atau merugikannya dan senantiasa memberikan pemahaman yang jelas kepada semua pihak diberbagai bidang tentang bagaimana AI bekerja, hal ini penting membangun kepercayaan dan memungkinkan pengguna membuat keputusan informasi tentang penggunaan AI.

Dan hal yang bisa dikendalikan dalam menghadapi perkembangan AI yaitu adaptasi dan pengembangan keterampilan baru, terutama bagi tenaga kerja manusia. Pendidikan dan pelatihan yang menekankan kemampuan yang tidak mudah tergantikan oleh AI seperti kreativitas, berpikir kritis, kolaborasi, dan keterampilan interpersonal dapat membantu menghadapi dinamika pasar tenaga kerja. Sinergi antara kecerdasan buatan dan kecerdasan manusia diperlukan untuk menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan antara teknologi dan peran manusia.<sup>188</sup>

#### **5. Kecanduan Bermain Media Social Dalam Perspektif Marcus Aurelius**

Perilaku kecanduan dalam bermain media sosial berpotensi menimbulkan dampak negative bagi para penggunanya. Seperti brain rot yaitu merujuk pada

---

<sup>187</sup> Aurelius, 320

<sup>188</sup> Masrichah, 93.

penurunan kapasitas mental atau intelektual akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital yang bersifat instan dan dangkal. Lalu munculnya ketakutan akan tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dianggap penting oleh kelompok sosialnya yang disebut dengan FoMO yang juga akan menciptakan dorongan berperilaku flexing. Kemungkinan Marcus akan melihat fenomena ini sebagai manifestasi modern dari kegagalan dalam mengendalikan diri yang semuanya didorong oleh hawa nafsu dan perhatian yang berlebihan pada hal-hal eksternal. Maka ini adalah suatu perjuangan melawan hawa nafsu dan kecemasan.

Hal ini bisa diatasi dengan menggunakan konsep stoik Marcus Aurelius yakni fokus pada apa yang bisa dikendalikan yang berlandaskan kebijaksanaan dalam menggunakan media sosial, Marcus dalam *meditation* pernah berkata

*“Sebagian besar hal yang kita ucapkan dan lakukan sejatinya tidaklah perlu: singkirkan hal-hal yang berlebihan, maka kau akan punya lebih banyak waktu senggang dan tak banyak merasa terganggu”*

kritik Stoik yang sempurna untuk konsumsi konten digital yang tak berujung. Dalam kutipan tersebut mengajarkan bahwa waktu kita adalah komoditas paling berharga. Menghabiskan waktu untuk hal yang tidak membawa manfaat, seperti scrolling tanpa tujuan, adalah pemborosan yang menyebabkan pikiran "terganggu"

Serta belajar menghargai apa yang kita miliki dengan ajaran Aurelius yaitu selalu mengendalikan respon dan persepsi kita untuk tidak merasa cemas akan tertinggal/Fomo dengan apa yang ada di media social. Seperti apa yang dikatakan Marcus Aurelius:

*“Jangan menyia-nyiakan sisa hidupmu untuk memikirkan orang lain, kecuali terkait dengan hal-hal yang menjadi kebaikan Bersama. Kenapa kau harus kehilangan waktu dan kesempatan untuk melakukan hal-hal lebih penting?”<sup>189</sup>*

Jadi Marcus mendorong kita untuk menggunakan waktu secara bijak, menghindari distraksi yang tidak berguna, dan memprioritaskan tindakan yang mendukung pertumbuhan pribadi, kebajikan, dan kontribusi positif. Mengikuti arah hidup orang lain hanya akan menghambat kita dari menjalani kehidupan yang bermakna.

FoMO dan flexing berakar pada perhatian berlebihan terhadap hal-hal eksternal (opini, popularitas, harta) yang berada di luar kendali kita dan bersifat netral. Pada perilaku Flexing yakni memamerkan kekayaan, pencapaian, atau status sosial di ruang publik, terutama media social merupakan contoh nyata dari kesombongan, Marcus Aurelius telah menjelaskan:

*“Kesombongan adalah penggoda terbesar bagi nalar: ketika kau sangat yakin bahwa kau melakukan pekerjaan yang seimbang dengan jerih payahmu, maka saat itulah ia menipumu hingga kau sangat terpesona”<sup>190</sup>*

---

<sup>189</sup> Aurelius, 57

<sup>190</sup> Aurelius, 137

rasa puas diri itu bisa menipu dan membutakan nalar. Kesombongan membuat kita terlalu terpesona oleh pencapaian sendiri, sehingga kehilangan objektivitas dan kemampuan untuk mengevaluasi secara bijak.

Lalu selalu mengembangkan literasi digital terutama tentang bagaimana konten itu diproduksi dan dimanipulasi dan bijak dalam bertindak dengan selalu introspeksi dan evaluasi dan bertanya pada diri sendiri seperti ini “apakah tindakan dan konsumsi internet/sosial media sesuai nilai-nilai kebaikan yang saya yakini?”.

Hidup ini singkat jadi seharusnya hanya focus pada pikiran kita sendiri dan tindakan yang bermanfaat bagi masyarakat luas dan pastinya selalu batasi penggunaan media social, dengan mengurangi paparan konten yang negatif, hal itu akan lebih banyak waktu guna melakukan kegiatan bermanfaat dan produktif. Nilai kebajikan yang selaras adalah menahan diri atau Pengendalian Diri dan Kebijaksanaan, dua hal ini adalah kunci untuk memastikan Anda tetap menjadi tuan atas diri Anda sendiri, dan bukan budak dari layar.

Jadi itulah pemikiran dan pandangan marcus aurelius yang berusaha peneliti kaitkan dengan konteks tantangan moral di era digital. Intinya dari penjelasan diatas tentang manusia dan moral digital, menurut marcus aurelius sudah menjadi fitrah manusia untuk saling mencintai karena semua manusia adalah bersaudara dan jika mereka melakukan kesalahan bahwasanya akar masalah dari kesalahan tersebut berasal dari ketidaktahuan atau ketidaksengajaan. hal ini bukan berarti membenarkan kesalahan tetapi lebih memahami dari sudut pandang yang lebih manusiawi dan mengurangi kecenderungan untuk menghakimi dengan keras dan mungkin bagi individu, kesalahan orang lain akan menyakitkan secara emosional dan menimbulkan kerugian namun, individu memiliki fokusnya pada ketahanan mental dan kendali diri.<sup>191</sup>

Maka dari itu aurelius sangat menekankan hidup selaras dengan alam dan focus yang dapat dikendalikan yang berlandaskan pada nilai kebajikan seperti kebijaksanaan, keadilan, keberanian dan pengendalian diri atau menahan diri. Semua tindakan moral harus berlandaskan pada upaya mengembangkan dan mempraktikkan kebajikan tersebut. Marcus aurelius menyebutnya kebaikan sejati, menurutnya jika seseorang selalu memikirkan kebaikan sejati tersebut dalam bertindak maka ia tidak mau mendengar atau melakukan apapun yang tidak sesuai kebaikan sejati. Sehingga dengan menerapkan kebajikan atau kebaikan sejati tersebut seseorang dapat menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks dengan tenang dan rasional, apalagi di era digital sekarang yang mengalami banyak perubahan teknologi digital dan banyak pula menimbulkan kesulitan serta tantangan moral yang mengkhawatirkan.

Dalam mencapai kebajikan tersebut marcus aurelius mengarahkan untuk mengembangkan kebiasaan introspektif atau reflektif dengan memeriksa niat dan tindakan diri sendiri karena introspeksi merupakan fondasi dari kebijaksanaan stoik.

---

<sup>191</sup> Aurelius. 174

*“Dalam setiap tindakan, tanyakan pada dirimu sendiri, ‘Bagaimana rasanya setelah aku melakukan hal ini? Apakah aku akan menyesalinya?’”*<sup>198</sup>

Kutipan dari Marcus Aurelius tersebut mengajak untuk sebelum bertindak, berhentilah sejenak dan pertimbangkan dampak dari setiap keputusan terutama di dunia maya yang serba cepat dan impulsif, dengan kata lain untuk selalu mengutamakan etika dalam melakukan aktivitas di dunia digital.

Lalu selanjutnya diperlukan belajar dan berlatih terus menerus. Marcus Aurelius dalam tulisannya di *“meditation”* banyak menggambarkan Aurelius yang menghargai pembelajaran dan pengembangan diri yang menciptakan pemikiran dan refleksi yang mendalam, hal itu ia dapatkan juga dari belajar kepada berbagai guru dan filsuf untuk berusaha meningkatkan pemahamannya tentang dunia dan dirinya sendiri, sehingga dari hasil belajar tersebut bisa diterapkan untuk kehidupan sendiri dan diajarkan kembali kepada orang lain untuk kebaikan bersama.

*“Dalam menulis dan membaca, kau tidak akan dapat mengajari orang lain sebelum kau belajar dulu. Terlebih lagi dalam kehidupan.”*

*“Berlatihlah bahkan untuk hal yang telah membuatmu putus asa untuk menguasainya.”*

Selaras dengan Marcus Aurelius yang mementingkan belajar dan berlatih dalam mencari kebijaksanaan dan kebajikan, dan yang relevan dengan kebutuhan saat ini yaitu literasi digital. Literasi digital merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan modern, terutama di era transformasi digital yang sangat ketergantungan pada teknologi sebagai sumber utama informasi.

Sebagaimana dari Syafrial, menurut Gilster literasi digital merupakan kemampuan untuk mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi dari berbagai bentuk dan sumber melalui perangkat teknologi komputer.<sup>192</sup> dikutip dari Naufal menurut Gilster konsep literasi tidak hanya mencakup kemampuan membaca, tetapi juga memahami makna secara mendalam. Ia menekankan pentingnya berpikir kritis dan evaluasi terhadap informasi digital sebagai inti dari literasi digital, dibandingkan sekadar keterampilan teknis. Kompetensi tambahan yang diperlukan meliputi kemampuan menyusun pengetahuan dan membangun informasi yang kredibel dari berbagai sumber.<sup>193</sup>

Dan menurut Martin dalam Agustina, Adha dan Mentari, literasi digital merujuk pada kemampuan memahami, mengelola, dan mengintegrasikan informasi melalui media digital secara kritis, sehingga memungkinkan individu membentuk pengetahuan baru dan merancang tindakan yang tepat.<sup>194</sup> Berdasarkan pandangan sejumlah tokoh, dapat disimpulkan bahwa literasi digital lebih

---

<sup>192</sup> Herry Syafrial, *Literasi digital* (Nas Media Pustaka, 2023). 1.

<sup>193</sup> Haickal Attallah Naufal, “Literasi digital,” *Perspektif* 1, no. 2 (2021): 197.

<sup>194</sup> Anggun Agustina, Muhammad Mona Adha, dan Ana Mentari, “Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik,” *Mindset: Jurnal Pemikiran Pendidikan dan Pembelajaran* 3, no. 2 (2023): 52.

menekankan pada penguasaan alat, kemampuan berpikir kritis, serta sikap reflektif dalam memanfaatkan media digital.

Kebutuhan Literasi digital mencakup kompetensi teknologi, kognitif, dan sosial yang diperlukan untuk menghadapi dinamika perubahan digital. Pengguna yang terliterasi digital mampu mengoperasikan perangkat secara efektif, mengelola informasi dalam jumlah besar, menilai keandalan sumber, serta berpikir kritis terhadap teknologi. Selain itu, literasi ini juga mencakup kemampuan berkolaborasi, memecahkan masalah di lingkungan virtual, dan berkomunikasi dalam ruang sosial berbasis teknologi, serta pemahaman terhadap isu-isu seperti hak kekayaan intelektual, keaslian konten, dan plagiarisme.<sup>195</sup> Menurut potter dalam sabrina menjelaskan bahwa Individu dengan tingkat literasi digital yang tinggi mampu secara aktif menafsirkan informasi dan memilih makna yang paling tepat berdasarkan berbagai sudut pandang, seperti kognitif, emosional, estetika, dan moral.<sup>196</sup>

Keterampilan literasi digital meliputi Pengembangan moralitas, pengendalian emosi, dan kemampuan menilai pesan digital secara bijak hal itu merupakan aspek penting dalam membentuk kecerdasan individu di era teknologi. Literasi digital berperan sebagai fondasi utama dalam membekali individu dengan keterampilan teknis, kecerdasan kognitif, dan sikap yang reflektif. Di tengah pesatnya kemajuan teknologi, literasi digital menjadi instrumen strategis untuk menghadapi tantangan sekaligus memanfaatkan peluang, serta berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif penggunaan teknologi. Melalui literasi digital, keterampilan dan kompetensi kewarganegaraan dapat bertumbuh dengan kuat.<sup>197</sup>

Ketidakkampuan dalam literasi digital dapat menempatkan individu pada risiko yang signifikan dalam menghadapi perkembangan teknologi, seperti keterbelakangan digital atau gagap teknologi, kecanduan internet, paparan terhadap konten pornografi dan pelecehan seksual, perundungan daring, penyebaran informasi palsu, serta berbagai persoalan moral lainnya.<sup>198</sup>

Literasi digital berperan dalam membentuk masyarakat yang mampu berpikir secara kreatif dan kritis, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh pertanyaan provokatif maupun menjadi korban penipuan informasi berbasis digital. Jadi di era digital saat ini, literasi digital sangat penting guna menghadapi berbagai tantangan dan masalah moralitas manusia, dengan menggabungkan ajaran marcus aurelius tentang kebajikan stoik, penerimaan takdir, focus pada yang

---

<sup>195</sup> Anisa Rizki Sabrina, "Literasi Digital Sebagai Upaya Preventif Menanggulangi Hoax," *Communicare : Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2019): 38.

<sup>196</sup> Sabrina. 38.

<sup>197</sup> Agustina, Adha, dan Mentari, 55

<sup>198</sup> Muhammad Mona Adha dan Ana Mentari, "Pengaruh Literasi Digital Terhadap Moralitas Peserta Didik," *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan* 11, no. 2 (2022): 64.

dapat dikendalikan dan hidup selaras dengan alam, maka teknologi bisa digunakan dengan cara yang bertanggung jawab, etis dan konstruktif.

Marcus aurelius yang mendorong untuk selalu belajar, mengembangkan diri dan mengedukasi, diharapkan dengan adanya literasi digital mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat atau memanfaatkan teknologi dengan bijak dan menanamkan nilai moral serta mementingkan kebaikan Bersama melalui edukasi dari literasi digital. Belajar dan mengembangkan diri merupakan langkah pertama sebelum memberikan pengetahuan dan dukungan kepada orang lain, aurelius menekankan pentingnya Pendidikan diri dan pengalaman sebagai dasar dalam membantu dan mengajari orang lain.

Marcus aurelius seorang stoik yang memiliki pemikiran bahwa manusia mempunyai tanggung jawab untuk berkontribusi pada kesejahteraan dan kebaikan Bersama. Jadi Jika sudah memiliki pemahaman atau kemampuan dalam menggunakan teknologi yang baik dan bijak diharapkan bisa berbagi dengan orang lain dengan cara mengajarnya secara baik dan mendidik kepada orang yang belum paham atau salah dalam menggunakan teknologi. Namun jika belum mampu melakukannya, tetap focus saja pada apa yang bisa dikendalikan dengan bersikap baik dan berempati.

*“Jika kamu mampu, maka tunjukkan apa yang benar kepada mereka yang salah dengan mengajarkannya. Namun, jika kamu tidak mampu, ingatlah bahwa kebaikan telah dianugerahkan kepadamu untuk tujuan ini.”*

#### **D. Relevansi Pemikiran Etika Marcus Aurelius Terhadap Moralitas Manusia**

Marcus aurelius yang merupakan kaisar sekaligus seorang filsuf yang hidup lebih dari 1800 tahun yang lalu memiliki pemikiran filosofisnya tentang kehidupan, penerimaan takdir, pengendalian diri, hidup selaras dengan alam, kematian, kebajikan, dan melatih sebagai seorang pemimpin. Lalu kemudian apakah pemikiran etika yang dibawa oleh marcus aurelius masih relevan dengan kehidupan moralitas di era digital saat ini? Setelah mengidentifikasi berbagai macam tantangan moral yang ada di era digital, bisa dilihat bahwa pemikiran seorang filsuf stoik marcus aurelius, menawarkan perspektif yang relevan serta mendalam, pemikirannya yang tertuang dalam “*meditations*” sangat relevan di era digital.

Dalam tulisannya, Marcus Aurelius mengkaji prinsip-prinsip utama Stoikisme, termasuk sikap menerima realitas dengan lapang dada, ketangguhan dalam menghadapi kesulitan, serta penekanan pada pentingnya nilai-nilai moral dalam kehidupan. Hal ini dapat menjadi kerangka kerja yang kokoh dalam menghadapi dilema-dilema moral kehidupan dunia digital saat ini.<sup>199</sup>

Sebelumnya, di era digital saat ini apakah manusia masih perlu moral? Segala tindakan manusia tidak pernah terlepas dari penilaian, Khabib luthfi menuturkan bahwa manusia harus bermoral karena manusia

---

<sup>199</sup> Zanzibar dkk., 7.

mempertanggungjawabkan dari konsekuensi sebagai makhluk yang berakal. Perbuatan dari setiap makhluk yang berakal senantiasa tidak luput dari penilaian. Kekuatan moral diperlukan untuk mengendalikan akal dan dorongan naluri sehingga individu mampu memaknai hidupnya dengan benar, hilangnya aspek moral akan melahirkan liarnya nafsu dan tirani akal yang terus menggrogoti keadaan diri manusia. Individu yang bermoral senantiasa berupaya mengendalikan diri dari perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai etis, menjunjung tinggi prinsip moral sebagai wujud insan beragama, serta menghormati norma sosial yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat. Maka dari itu Perbuatan atau tindakan yang bernilai atau yang memiliki nilai itulah yang menjadikan kehidupan manusia lebih baik dan terciptanya tatanan social yang selaras, seimbang, harmonis dan damai.<sup>200</sup>

Ajaran stoik dari Marcus aurelius berkembang di tengah krisis dan peperangan pada masa Yunani dan Romawi Kuno. Meskipun saat ini konflik fisik atau berperang tidak lagi dominan Hal ini tetap relevan di zaman sekarang, terutama dalam menghadapi konflik di media sosial. Fenomena seperti perdebatan tajam, pertentangan pendapat, penyebaran hoaks, dan tindakan perundungan telah menjadi bagian yang lumrah dari moralitas yang ada di era digital sekarang.<sup>201</sup>

Walaupun tantangan moral di era digital ini berbeda dengan apa yang dihadapi oleh marcus aurelius pada zamannya, akan tetapi prinsip-prinsip pemikiran etika marcus aurelius masih relevan untuk situasi moralitas yang terjadi di era digital saat ini seperti menekankan “hidup selaras dengan alam” atau dapat diartikan sebagai hidup sesuai fitrah atau desain manusia yaitu hidup menggunakan nalar, hidup selaras akal budi yang ada di alam semesta, bertindak sesuai dengan sifat dasar manusia sebagai makhluk rasional yang bertanggung jawab moral. Di era digital ini akal budi atau nalar penting untuk menghadapi masa sulit, dengan berpikir kritis dapat membantu seseorang berperilaku secara bertanggung jawab, bersikap rasional dan objektif di dunia digital, seperti kritis terhadap informasi yang ditemui, selalu memverifikasi sumber informasi dan tidak asal menerima informasi yang belum jelas kebenarannya dan memahami dampak tindakan yang dilakukan di dunia maya serta menghindari ujaran kebencian/cyberbulling dan konten-konten berbahaya lainnya.

Dan dengan selalu bertindak dan berkata sesuai dengan akal sehat ini penting guna mengevaluasi dan mengoreksi diri atau meditasi diri. Yang berarti dalam era digital ini dibiasakan meluangkan waktu untuk merenungkan aktivitas daring kita, lalu mempertimbangkan dampak terhadap diri sendiri dan orang lain: apakah kalimat akan yang kita tulis dapat menyakiti orang lain? Atau berita yang kita sebarkan itu sudah valid? Dan apakah semua itu membuat kita menyesal? Begitu juga dalam penggunaan artificial intelligence apakah penggunaannya selaras dengan nilai-nilai kemanusiaan dan kebajikan serta tidak merugikan pihak lain? Atau bahkan dalam konsumsi konten digital yang berlebihan dapat membawa

---

<sup>200</sup> Luthfi, 63.

<sup>201</sup> Mulyana dkk., 25.

kebahagiaan atau malah menimbulkan kecemasan, stress dan rasa hampa. Praktik refleksi atau introspeksi diri seperti yang dilakukan Aurelius, dapat membantu individu menjadi lebih sadar dan membuat keputusan atau pilihan etis yang lebih baik dalam kehidupan digital mereka.

Hidup selaras dengan alam dalam Stoikisme juga mencakup pemahaman tentang keterhubungan dan keteraturan di alam semesta ini. Termasuk menjaga hubungan sosial antarmanusia. Di era digital ini moralitas dalam kehidupan digital membutuhkan sebuah harmoni antara teknologi dan manusia, dengan cara berinteraksi secara online yang positif, saling menjaga privasi, menghindari perilaku cyberbullying atau menyebarkan ujaran kebencian dan menyalahgunakan data pribadi orang lain. Maka dari itu selalu gunakan teknologi untuk kebaikan bersama bukan menyalahgunakannya untuk kepentingan pribadi. Prinsip ini semakin relevan di era ini mengingat semakin mendalamnya integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

*“terhadap manusia perlakukanlah mereka dengan kepedulian social karena mereka memang memiliki nalar”*

Lalu pemikirannya yang masih relevan hingga kini adalah fokus pada segala hal yang berada di bawah kendali diri sendiri seperti tindakan, keputusan dan persepsi atau pikiran sendiri. Kemajuan teknologi yang terus berubah cepat, diperlukan adanya kemampuan beradaptasi dan ketenangan dengan cara menerima kenyataan atau takdir dan fokus apa yang bisa dikendalikan oleh diri sendiri dengan memberikan reaksi yang baik dan positif dalam berbagai situasi. Dengan memahami tersebut individu dapat mengurangi kecemasan dan stress dan lebih fokus pada tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai kebajikan seperti kebijaksanaan dalam memilah informasi, keadilan dalam memperlakukan orang lain, keberanian dalam membela apa yang benar, dan pengendalian diri dalam mengendalikan impuls dan penggunaan teknologi.

Dengan memfokuskan penekanan hidup berkeadilan Di dunia digital, konsep ini masih relevan bagi semua orang dalam penggunaan teknologinya, seperti menetapkan batasan penggunaan teknologi dan mengendalikan konsumsi konten dengan selalu mengakses dan menyebarkan konten yang positif dan bermanfaat dan tidak terjebak dalam mengikuti tren konten yang negatif, serta tidak berlebihan dalam penggunaannya agar terhindar dari kecanduan media social. Lalu bertindak dengan etika dalam memasuki dunia digital, misalnya seseorang dapat memverifikasi dan mengidentifikasi serta membagikan informasi atau berita yang baik dan valid, menjaga data pribadi dan tidak asal membagikannya kepada siapapun, membiarkan dan tidak melakukan tindakan yang sama apa yang dilakukan oleh pelaku *cyberbullying* dan selalu berbuat baik kepada siapapun, bertindak jujur dan tidak menyalahgunakan kecerdasan buatan seperti plagiat dan tindakan yang merugikan lainnya.

Maka dengan hidup selaras dengan alam dan fokus pada apa yang dapat dikendalikan akan menghadirkan kebahagiaan sejati dan bebas dari emosi negatif atas reaksi yang terjadi di era digital saat ini. Kebahagiaan manusia bergantung pada kemampuan menggunakan akal budi dan berfokus pada hal-hal yang dapat

dikendalikan. Pendekatan ini membantu individu mengatasi frustrasi dan kecemasan, khususnya dalam konteks dunia digital. Konsep apatheia yakni keadaan bebas dari emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kecurigaan. mencerminkan puncak kemampuan rasional manusia. Dalam Stoikisme, kebahagiaan dipahami sebagai kebebasan dari gangguan emosional yang merusak ketenangan batin.

Maka kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari mendapatkan apa yang diinginkan, akan tetapi hasil dari mengendalikan apa yang ada di bawah kendali individu: penilaian, pikiran dan tindakan. Ketika secara konsisten menggunakan nalar untuk membentuk pandangan terhadap dunia dan membimbing perilaku diri sendiri, hal itu akan menemukan ketenangan batin yang memungkinkan menjalani hidup dengan aliran tenang kebahagiaan terlepas dari peristiwa eksternal.

Oleh karena itu, pada intinya apapun tantangan moral yang terjadi, melalui konsep dari aurelius ini individu diharapkan mampu mengembangkan kesadaran akan tanggung jawab atas jejak digitalnya. Hal ini mencakup imperatif guna memastikan setiap tindakan daring yang dibuat mencerminkan integritas dan nilai-nilai moral yang dianut.

Jadi pemikiran marcus aurelius masih sangat relevan untuk menghadapi masalah moral di era digital. Di tengah arus informasi yang cepat dan kompleks, filosofi tersebut mendorong individu untuk menjadi pengguna teknologi yang bijak dan bertanggung jawab yang berlandaskan prinsip moral yang kuat.

## **KESIMPULAN**

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dan tantangan moral baru, seperti hoaks, cyberbullying, pelanggaran privasi, penyalahgunaan AI, dan kecanduan media sosial. Dan secara keseluruhan Etika Stoikisme menurut Marcus Aurelius memberikan panduan untuk meraih kebahagiaan dan makna hidup melalui penerimaan takdir, fokus pada hal yang dapat dikendalikan, dan hidup selaras dengan alam. Filsafat ini menekankan pengendalian emosi serta pencapaian kebahagiaan melalui kebajikan. Intinya, ajaran ini mendorong individu untuk melepaskan diri dari emosi negatif dan memusatkan perhatian pada pikiran serta tindakan yang berada dalam kendali pribadi. Dengan adanya perubahan yang begitu pesat di era digital ini, banyak menimbulkan tantangan moral yang mengkhawatirkan. Marcus aurelius menawarkan etika stoik yang berlandaskan nilai kebajikan dalam menghadapi perkembangan era digital dan tantangannya. Seperti konsep penerimaan atas takdir, Konsep ini sebuah elemen kunci dalam stoik yang membantu dalam menghadapi ketidakpastian dunia digital dengan tenang agar siap menerima perubahan dan menyesuaikan diri mereka dalam sebuah kehidupan. Lalu dengan focus pada apa yang dapat dikendalikan dapat mendorong praktik penggunaan teknologi dengan etis dan bertanggung jawab, dan konsep hidup selaras dengan alam mengajarkan untuk menerima dan memanfaatkan teknologi dengan bijaksana serta menciptakan ekosistem digital yang positif dengan mementingkan kebaikan Bersama. Pemikiran etika Marcus

Aurelius tetap relevan dalam menghadapi tantangan moral di era digital. Meskipun hidup lebih dari 1.800 tahun lalu, nilai-nilai Stoik yang ia ajarkan mampu memberikan panduan etis dalam menyikapi kompleksitas interaksi manusia dengan teknologi modern. Pandangan introspektifnya membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermoral dan bermakna di tengah arus digitalisasi.

## SARAN

Penelitian ini mendorong pembaca untuk menerapkan dan mendalami prinsip-prinsip Stoik Marcus Aurelius dalam kehidupan digital sehari-hari. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan studi, termasuk mengeksplorasi aspek spesifik seperti “hidup selaras dengan alam” atau “pengendalian diri” dalam konteks keberlanjutan digital, serta melakukan penelitian empiris untuk menguji pengaruh etika Stoik terhadap perilaku moral di dunia digital. Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan terbuka terhadap kritik serta masukan konstruktif untuk pengembangan ke depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Sony. *Berdamai dengan Takdir: Seni Meredam Stres, Merawat Batin, dan Memahami Kehidupan Agar Lebih Bahagia*. Anak Hebat Indonesia. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=HU3yDwAAQBAJ>.
- Adha, Muhammad Mona, dan Ana Mentari. “Pengaruh Literasi Digital Terhadap Moralitas Peserta Didik.” *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan* 11, no. 2 (2022): 59–67.
- Afriandi. “DAMPAK INTERNET TERHADAP MORALITAS REMAJA MUSLIM (Studi Kasus Kecamatan Kuta Baro Gampong Cot Preh).” *Repository.Ar-Raniry.Ac.Id*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY, 2019. <https://repository.ar-raniry.ac.id/18481/1/Arfiandi%2C%20150301054%2C%20FUF%2C%20AFI%2C%20082272070907.pdf>.
- Agustina, Anggun, Muhammad Mona Adha, dan Ana Mentari. “Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik.” *Mindset: Jurnal Pemikiran Pendidikan dan Pembelajaran* 3, no. 2 (2023): 52–64.
- Aisafitri, Lira, dan Kiayati Yusriyah. “Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial.” *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 01 (2021): 86–106.
- Amin, Rohmat Fadilah. “STOA DAN KESEJAHTERAAN MANUSIA: APLIKASI PRAKTIS DALAM KEHIDUPAN MODERN.” *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora* 2, no. 6 (Juni 2, 2024): 437–444. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/1646>.
- Anggen Suari, Kadek Rima, dan I Made Sarjana. “Menjaga Privasi di Era Digital: Perlindungan Data Pribadi di Indonesia.” *Jurnal Analisis Hukum* 6, no. 1 (2023): 132–142.
- Anisah, Ani Siti, Fiqra Nazib, dan Cut Mutiara Putri. “Perundungan Dunia Maya

- (cyberbullying) dan Cara Mengatasi Perspektif Islam.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2024): 201–212.
- Aslan, Aslan. “Peran pola asuh orangtua di era digital.” *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019): 20–34.
- Aurelius, M. *Meditations: Perenungan*. Jakarta: Noura Books Publishing, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=hPIrEAAAQBAJ>.
- Bhandari, Sabindra Raj. “Amor Fati and Memento Mori in Marcus Aurelius’ Meditations: The Synthesis of Stoicism.” *Journal of NELTA Gandaki* 5, no. 1–2 (2022): 17–29.
- Bunga, Dewi, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, dan Kadek Ary Purnama Dewi. “Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial.” *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 1–12.
- Candrasari, Yuli Candrasari, dan Dyva Claretta. “Pengembangan dan pendampingan literasi digital untuk peningkatan kualitas remaja dalam menggunakan internet.” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 4 (2020): 611–618.
- Dinora, Aloysius Germia, dan Sholahuddin Al-Ahmed. *Logika Kritis Filsuf Klasik: Dari Era Pra-Socrates Hingga Aristoteles*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Disemadi, Hari Sutra, Lu Sudirman, Junimart Girsang, dan Arwa Meida Aninda. “Perlindungan Data Pribadi di Era Digital: Mengapa Kita Perlu Peduli?” *Sang Sewagati Journal* 1, no. 2 (2023): 66–90.
- Dwi Marsela, Ramadona, dan Mamat Supriatna. “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).
- Ersa, Lutfiah Firdausiah, Gusti Aningsih, Taufik Hidayat, dan Alem Febri Sonni. “ANALISIS JARINGAN KOMUNIKASI PENIPUAN ONLINE MELALUI MEDIA SOSIAL WHATSAPP MESSENGER.” *Jurnal Netnografi Komunikasi* 2, no. 2 (2024): 73–90.
- Faeruziani, Zahra Amala. “Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.” In *Gunung Djati Conference Series*, 24:860–870, 2023.
- Fajrin, Dinella Irawati, Hasan Mud’is, dan Yulianti Yulianti. “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 162–180.
- Fitri, Hidayatul, Dyta Setiawati Hariyono, dan Ghea Amalia Arpandy. “Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 21.
- Ghifari, Muhammad, dan Abil Ash. “Fenomena Brain Rot Dalam Perspektif Hadis: Analisis Dampaknya Terhadap Moralitas Remaja.” *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Hadist* 8, no. 2 (2025): 276–293.
- Hermawan, Adi Iwan. “NILAI KEBIJAKSANAAN FILOSOFI STOISISME

- DALAM PENGENDALIAN STRESS.” *SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi* 16, no. 1 (2022): 48–53.
- Hidayat, Nurul, Nrangwesthi Widyaningrum, dan Aris Sarjito. “Literasi Digital Dan Bela Negara: Sebuah Upaya Untuk Mencegah Hoax Dalam Sistem Pertahanan Negara.” *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 8, no. 1 (2021): 32–41.
- Huda, Muhammad Najihul, Marjuki Duwila, dan Rohmadi Rohmadi. “Menantang Disintegrasi Moral di Era Revolusi Industri 4.0 : Peran Revolusioner Pondok Pesantren.” *Journal of Islamic Education* 9, no. 1 (2023): 1–13.
- Idris, M Amir. “Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Moralitas Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Mattiro Bulu Pinrang.” IAIN Parepare, 2021.
- Ilfi, Rizma, dan Sofwan Manaf. “Kecerdasan Buatan dan Kaitannya dalam Membentuk Nilai dan Karakter dalam Pendidikan.” *ISTIGHNA* 7, no. 1 (2024): 40–50.
- Ilmi, Maulida Ilhami Zuhruful, dan Ganjar Eka Subakti. “Islam dan Filsafat Stoisme: Kajian Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring.” *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 18, no. 1 (2023): 39–48.
- Imani, Fitria Aulia, Ati Kusmawati, dan H. Moh. Tohari Amin. “Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media.” *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 1 (2021): 74–83. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/10433>.
- Indrianingsih, Laily, dan Budiarsih Budiarsih. “Analisis Hukum Konten Negatif Di Platform Youtube Di Indonesia.” *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance* 2, no. 3 (2022): 892–916.
- Isdayani, B, Andi Nurlinda Thamrin, dan Agus Milani. “Implementasi Etika Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Sistem Pendidikan dan Analisis Pembelajaran di Indonesia.” *Digital Transformation Technology* 4, no. 1 (2024): 714–723.
- Juliswara, Vibriza. “Mengembangkan Model Literasi Media yang Berkebhinnekaan dalam Menganalisis Informasi Berita Palsu (Hoax) di Media Sosial.” *Jurnal Pemikiran Sosiologi* 4, no. 2 (2017): 142.
- Juniartha, Made G., dan Ni Ketut Anjani. “Laku Hidup Bahagia: Studi Komparatif Filsafat Yoga Dan Stoikisme.” *Sanjiwani: Jurnal Filsafat* 15, no. 1 (2024): 25–38.
- Karima, Rayi, Lili Geby Veronica Octavia, dan Khaerul Fahmi. “Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 02 (2023): 17–20.
- Kasetyaningsih, Sufia Widi, dan Hartono Hartono. “Dampak Sosial Media Terhadap Akhlaq Remaja.” *DutaCom* 13, no. 2 (2017): 1–10.
- Kirana, Dea Ayu. “Konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme.” In *Gunung Djati Conference Series*, 24:257–268, 2023.
- Kusumadewi, Sri. *Artificial intelligence (teknik dan aplikasinya)*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Vol. 278, 2003.

- Letra, Danil Faeza, Akbar Rajendra Putra, dan Mohammad Alvi Pratama. "Keadilan Universal Menurut Pemikiran Zeno of Citium." *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024): 1–16.
- Luthfi, Khabib. *Masyarakat Indonesia dan Tanggung Jawab Moralitas*. Guepedia, 2018.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas, 2019.
- Martha, Aroma Elmina. "Perundungan Siber (Cyberbullying) Melalui Media Sosial Instagram dalam Teori the Space Transition of Cybercrimes." *Jurnal Hukum IUS QUIA IUSTUM* 31, no. 1 (2024): 199–218.
- Masrichah, Siti. "Ancaman dan peluang artificial intelligence (AI)." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* 3, no. 3 (2023): 83–101.
- Muarifin, Zainal. "LUNTURNYA MORALITAS PENDIDIKAN DI ERA ARTIFICIAL INTELLIGENCE." *Journal Creativity* 2, no. 2 (2024): 221–234.
- Muhammad, Danuri. "Perkembangan Dan Transformasi Teknologi Digital." *Infokam* 15, no. 2 (2019): 116–123.
- Mulyana, Anggraeni, Dini Isnava Tratasukma, Sonia Rohmawati Sondjaya, dan Mohammad Alvi Pratama. "Logika Dalam Stoik." *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024): 1–30.
- Naufal, Haickal Attallah. "Literasi digital." *Perspektif* 1, no. 2 (2021): 195–202.
- Nuraini, Nuraini, dan Khairunnisa Khairunnisa. "Penafsiran Ayat-Ayat Takdir dalam Al-Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 5, no. 1 (2020): 17–35.
- Okolie, Chidera. "Artificial Intelligence-Altered Videos (Deepfakes), Image-Based Sexual Abuse, and Data Privacy Concerns." *Journal of International Women's Studies* 25, no. 2 (2023): 16.
- Purnomo, Sutrimo. "Pendidikan Karakter Di Indonesia: Antara Asa Dan Realita." *Jurnal Kependidikan* 2, no. 2 (2014): 66–84.
- Purwasih, Yunita. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Degradasi Moral Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Digital." *JURNAL PENDIDIKAN & PENGAJARAN (JUPE2)* 1, no. 2 (2023): 161–171.
- Putra, Aji YK, dan Teuku Muhammad Valdy Arief. "Pelaku 'Phishing' Bermodus APK via WhatsApp Ditangkap, Kuras Rp 1,4 M Tabungan Korban." *kompas.com*. Last modified 2023. <https://regional.kompas.com/read/2023/10/30/183238278/pelaku-phishing-bermodus-apk-via-whatsapp-ditangkap-kuras-rp-14-m-tabungan?page=all>.
- Putra, Muhammad Alvin Maulidana Firdaus, Deborah Kurniawati, Pulut Suryati, dan Sumiyatun Sumiyatun. "Integrasi kecerdasan buatan dalam berbagai sektor: Dampak, peluang, dan tantangan." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 3, no. 12 (2024): 3831–3838.
- Putri, Ogy Maulidya Perdana. "Flexing: Fenomena Perilaku Konsumen dalam Perspektif Islam." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 9, no. 1 (2023): 1204–1212.
- Rahadi, Dedi Rianto. "Perilaku pengguna dan informasi hoax di media sosial." *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan* 5, no. 1 (2017): 58–70.

- Ramadani, Annisa Tri. "Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan." In *Gunung Djati Conference Series*, 24:729–740, 2023.
- Rasyidah, Nur Aliya, Muhammad Aksay, dan Muhammad Firdaus Akmal. "Urgensi Pembuatan Regulasi Penggunaan AI (Artificial Intelligence) Di Indonesia." *Jurnal Penegakan Hukum Indonesia* 5, no. 1 (2024): 42–51.
- Sabrina, Anisa Rizki. "Literasi Digital Sebagai Upaya Preventif Menanggulangi Hoax." *Communicare: Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2019): 31–46.
- Savitri, Elyna Norma Amalia, dan Titin Suprihatin. "Peran kontrol diri dan fear of missing out (FoMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 336–346.
- Septanto, Henri. "Pengaruh Hoax dan Ujaran Kebencian Sebuah Cyber Crime dengan Teknologi Sederhana di Kehidupan Sosial Masyarakat." *Jurnal Sains dan Teknologi* 5, no. 2 (2018): 157–162.
- Silitonga, Paulina. "Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 13077–13089.
- Syafriah, Herry. *Literasi digital*. Nas Media Pustaka, 2023.
- Theo, Yohanes. "Relevansi Hukum Kodrat Stoa terhadap Disrupsi Kecerdasan Buatan." *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 5, no. 1 (2024): 25–42.
- Tyora, Fadia, Hilma Nur, Aida Syafira, dan Muhammad Hadana. "Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental" 1, no. 8 (2021): 257–263.
- Umar, Febri Habibi. "Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Moralitas Remaja Islam (Studi Di desa Tebat Jaya Kecamatan Buay Madang Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur)." FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISALAM NEGERI RADEN INTAN, 2020.
- Wahidah, Jumaiyah Nur, dan Khodijah Khodijah. "Fenomena Flexing Di Medsos: Dampaknya Pada Hubungan Sosial dan Ekonomi." *Hidmah: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2024): 22.
- Waluwandja, P A, dan Z A Dami. "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok." *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 109–123. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>.
- Wibawa, Nadi Asmara. "Mencari Kebahagiaan Sejati Melalui Pandangan Stoikisme Marcus Aurelius." In *Filsafat Manusia: memahami manusia sebagai homo complexus*, diedit oleh Gede Agus Siswadi, 104–121. Solok, Sumatera Barat: PT Mafy Literasi Indonesia, 2024.
- Wibowo, A Setyo. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. PT Kanisius, 2019.
- Widodo, Clara Alicia, David Pratama, Deviona Nabilarizki Pranantya, Dwita

- Nafiatus Sika, Raditya Arifin, dan Suryo Ediyono. "Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme." *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2023): 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/376678541>.
- Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy, Alsaheed Alshamy, Ahmed Tlili, dan Ahmed Hosny Saleh Metwally. "Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: A review." *Brain Sciences* 15, no. 3 (2025): 283.
- Yulieta, Fadia Tyora, Hilma Nur Aida Syafira, Muhammad Hadana Alkautsar, Sofia Maharani, dan Vanessa Audrey. "Pengaruh cyberbullying di media sosial terhadap kesehatan mental." *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 1, no. 8 (2021): 257–263.
- Zanzibar, Zanzibar, Agung Pranata Weynanda, Mochamad Falerio Atorik, dan Mohammad Alvi Pratama. "Etika Dalam Stoik." *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024).