

## PENGARUH PEMIKIRAN ZENO TERHADAP EMOSIONAL GENERASI Z : TINJAUAN FILOSOFIS DAN KEAGAMAAN

Alpahmi Husaini  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
[alfabmibusaini@gmail.com](mailto:alfabmibusaini@gmail.com)

### Abstrak

Pemikiran Zeno dari Citium sebagai pelopor filsafat Stoa memiliki pengaruh signifikan terhadap cara pandang individu terhadap emosi. Studi ini bertujuan menganalisis pengaruh ajaran Zeno terhadap regulasi emosional Generasi Z dalam konteks kontemporer. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi pustaka, artikel ini menyajikan interpretasi ajaran Zeno terkait pengendalian diri, rasionalitas, dan ketenangan batin, serta relevansinya terhadap tantangan emosional yang dihadapi Generasi Z di era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Stoik dapat memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan ketahanan emosional, pengendalian impulsif, dan pemahaman diri pada Generasi Z.

**Kata Kunci:** *Zeno, Stoikisme, Emosi, Generasi Z, Filsafat*

### Abstract

*The thoughts of Zeno of Citium as the pioneer of Stoic philosophy have a significant influence on the way individuals perceive emotions. This study aims to analyze the influence of Zeno's teachings on the emotional regulation of Generation Z in a contemporary context. Using a qualitative approach and a literature study method, this article presents an interpretation of Zeno's teachings concerning self-control, rationality, and inner peace, as well as their relevance to the emotional challenges faced by Generation Z in the digital era. The research findings indicate that Stoic values can provide a strong foundation for the development of emotional resilience, impulse control, and self-understanding in Generation Z.*

**Keywords:** *Zeno, Stoicism, Emotions, Generation Z, Philosophy*

### Pendahuluan

Pendahuluan Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan yang sangat terpapar teknologi, media sosial, dan informasi instan. Tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi sering kali memicu ketidakstabilan emosional. Filsafat klasik, khususnya Stoikisme yang didirikan oleh Zeno dari Citium, menawarkan pendekatan berbeda dalam menghadapi tantangan emosional tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip Stoik dapat berperan dalam membentuk ketahanan dan keseimbangan emosional pada Generasi Z.

Kajian tentang Filsafat Stoic sejauh ini fokus pada tiga aspek utama. Pertama Robertson (2019) dalam *Stoicism and the Art of Happiness* menekankan bagaimana latihan mental Stoik dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Robertson juga mengaitkan Stoikisme dengan terapi kognitif modern (CBT), yang memiliki kesamaan dalam pendekatan rasional terhadap pikiran dan emosi. Kedua Irvine (2008) menyajikan pendekatan Stoik untuk kehidupan modern, dan menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control* dapat memberikan ketenangan batin di tengah tekanan sosial. Studi ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z yang rentan terhadap stres akibat ekspektasi sosial. Ketiga Irvine (2008) menyajikan pendekatan Stoik untuk kehidupan modern, dan menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control* dapat memberikan ketenangan batin di tengah tekanan sosial. Studi ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z yang rentan terhadap stres akibat ekspektasi sosial. Dari kajian yang ada belum ditemukan pembahasan tentang Pengaruh Pemikiran Zeno Terhadap Emosional Generasi Z

Tulisan ini bertujuan untuk melengkapi kajian-kajian yang telah terkait, tujuan khusus dari kajian ini menjawab empat permasalahan berikut ini. Pertama, Konsep Emosi dalam Stoikisme. Kedua, Aplikasi Nilai Stoik dalam Kehidupan Generasi Z. Ketiga, Korelasi antara Pemikiran Zeno dan Ketahanan Emosional. Keempat, Latihan Harian Stoik untuk Generasi Z. Kajian-kajian tersebut menjadi fondasi penting dalam mengembangkan hipotesis bahwa Stoikisme klasik terutama ajaran Zeno masih sangat relevan dan dapat diadaptasi untuk membantu Generasi Z mengelola emosi dalam kehidupan modern yang kompleks.

Penelitian mengenai Stoikisme sebagai pendekatan terhadap regulasi emosi telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks psikologi positif dan pengembangan pribadi. Beberapa studi terdahulu yang relevan antara lain:

1. Robertson (2019) dalam *Stoicism and the Art of Happiness* menekankan bagaimana latihan mental Stoik dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Robertson juga mengaitkan Stoikisme dengan terapi kognitif modern (CBT), yang memiliki kesamaan dalam pendekatan rasional terhadap pikiran dan emosi.
2. Irvine (2008) menyajikan pendekatan Stoik untuk kehidupan modern, dan menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control* dapat memberikan ketenangan batin di tengah tekanan sosial. Studi ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z yang rentan terhadap stres akibat ekspektasi sosial.
3. Irvine (2008) menyajikan pendekatan Stoik untuk kehidupan modern, dan menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti *dichotomy of control* dapat memberikan ketenangan batin di tengah tekanan sosial. Studi ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z yang rentan terhadap stres akibat ekspektasi sosial.
4. Dalam konteks psikologi, Gross (1998) dan Lazarus (1991) membahas teori regulasi emosi yang menjadi dasar penting dalam memahami mekanisme adaptasi emosional. Pendekatan ini memiliki paralel dengan prinsip-prinsip Stoik, terutama dalam mengidentifikasi dan menilai ulang pemicu emosi.
5. Studi dari Twenge (2017) dalam *iGen* menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami peningkatan kecemasan dan depresi karena paparan digital yang terus-menerus. Namun, belum banyak studi yang mengintegrasikan pendekatan filosofis seperti Stoikisme dalam solusi praktis bagi isu emosional Gen Z.

Zeno dari Citium (334-262 SM) merupakan tokoh utama dalam pengembangan Stoikisme, sebuah aliran filsafat yang menekankan kebajikan, kendali diri, dan hidup selaras dengan alam rasional. Pemikiran Zeno menekankan bahwa emosi yang merusak berasal dari penilaian yang salah, dan kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui hidup yang berbudi luhur.

Seneca dan Epictetus kemudian mengembangkan konsep Stoik dengan menekankan pentingnya latihan mental seperti journaling, refleksi, dan pengenalan terhadap dikotomi kendali. Dalam konteks psikologi modern, James Gross (1998) mengemukakan teori regulasi emosi yang mencakup strategi seperti reappraisal dan suppression. Hal ini selaras dengan ajaran Stoik tentang mengganti penilaian emosional dengan logika rasional.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Sumber data berasal dari literatur klasik Stoikisme, kajian psikologi modern mengenai Generasi Z, serta artikel akademik dan jurnal yang relevan. Analisis dilakukan secara tematik untuk menemukan korelasi antara nilai-nilai Stoik dengan perilaku emosional Generasi Z.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Konsep Emosi dalam Stoikisme**

Zeno memandang emosi destruktif sebagai hasil dari penilaian keliru terhadap hal-hal eksternal. Stoikisme mengajarkan bahwa hanya hal-hal di bawah kendali kita (pikiran, sikap) yang

layak diperhatikan, sementara hal-hal di luar kendali kita tidak seharusnya mempengaruhi kesejahteraan batin. Dengan membentuk penilaian yang akurat dan rasional, seseorang dapat menghindari emosi yang merugikan.

| Aspek                 | Stoicisme (zeno)                            | Psikologi Modern                              |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Sumber Emosi          | Penilaian Keliru terhadap hal eksternal     | Evaluasi Kognitif terhadap situasi            |
| Tujuan Emosional      | Mencapai Apatheia (ketenangan batin)        | Adaptasi dan Kesejahteraan Psikologis         |
| Kontrol Emosi         | Penuh Kendali melalui Latihan Batin         | Dapat dikontrol dengan Strategi Kognitif      |
| Peran Rasionalitas    | Sangat Penting, sebagai Penentu Utama Emosi | Penting dalam Regulasi Emosi (Gross, Lazarus) |
| Respon terhadap Stres | Menghadapi dengan Logika dan Ketenangan     | Mengelola dengan Coping Mechanism Adaptif     |

Tabel tersebut membandingkan dua pendekatan dalam memahami dan mengelola emosi, yaitu Stoikisme (Zeno) dan Psikologi Modern, berdasarkan beberapa aspek penting. Berikut penjelasannya:

### 1. Sumber Emosi

- **Stoikisme (Zeno):** Emosi timbul dari penilaian keliru terhadap hal-hal eksternal. Artinya, bukan kejadian itu sendiri yang mengganggu, melainkan penilaian kita terhadapnya.
- **Psikologi Modern:** Emosi muncul dari evaluasi kognitif terhadap situasi, yaitu bagaimana seseorang menafsirkan dan memproses pengalaman.

### 2. Tujuan Emosional

- **Stoikisme:** Mencapai *apatheia*—keadaan tenang bebas dari gangguan emosi negatif (ketenangan batin).
- **Psikologi Modern:** Menekankan adaptasi dan kesejahteraan psikologis, bukan menghilangkan emosi, tapi mengelola dan menyesuaikan secara sehat.

### 3. Kontrol Emosi

- **Stoikisme:** Emosi dikendalikan penuh melalui latihan batin, seperti refleksi diri dan disiplin mental.
- **Psikologi Modern:** Emosi dikontrol dengan strategi kognitif seperti *reappraisal* (penilaian ulang) dan *coping*.

### 4. Peran Rasionalitas

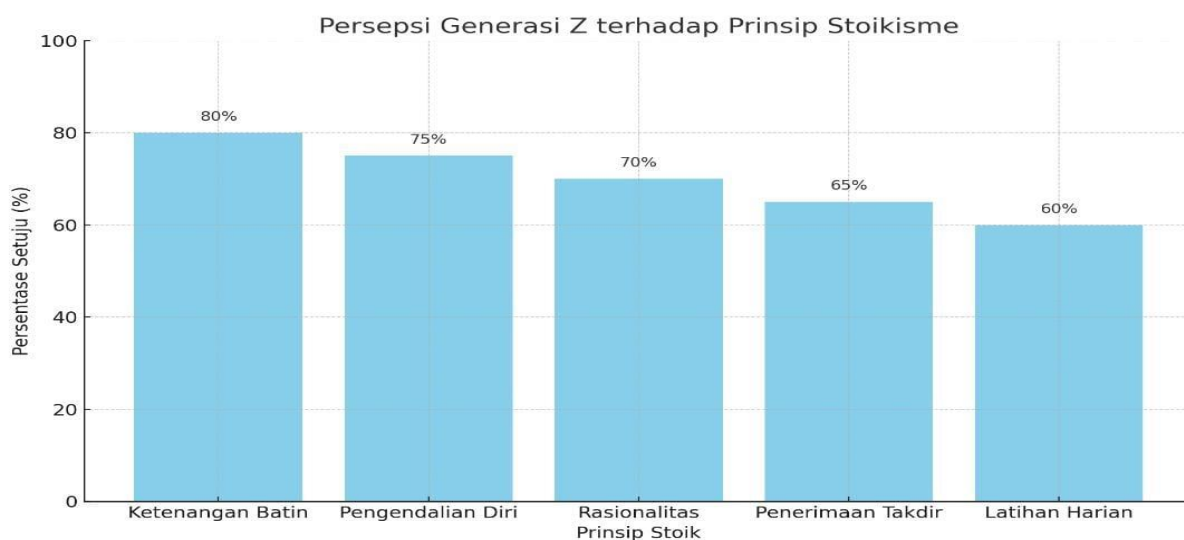
- **Stoikisme:** Rasionalitas adalah inti dari pengendalian emosi dan kehidupan baik.
- **Psikologi Modern:** Rasionalitas juga penting, terutama dalam regulasi emosi, seperti dijelaskan oleh tokoh seperti Gross dan Lazarus.

### 5. Respons terhadap Stres

- **Stoikisme:** Menghadapi stres dengan logika dan ketenangan, melihat stres sebagai ujian karakter.
- **Psikologi Modern:** Menangani stres dengan *coping mechanism* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau teknik relaksasi.

## 2. Aplikasi Nilai Stoik dalam Kehidupan Generasi Z

Generasi Z yang menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi perfeksionisme di media sosial, dapat mengambil manfaat dari prinsip Stoik seperti *apatheia* (ketenangan batin), *prohairesis* (kemauan rasional), dan *premeditatio malorum* (persiapan menghadapi kesulitan). Penerapan teknik-teknik Stoik dalam kehidupan sehari-hari dapat melatih pengendalian diri, mengurangi stres, dan memperkuat identitas pribadi yang otonom.



Gambar tersebut merupakan grafik batang yang menunjukkan persepsi Generasi Z terhadap prinsip Stoikisme. Berikut adalah penjelasan dari isi grafik:

Sumbu:

- Sumbu X (horizontal): Menampilkan lima prinsip utama Stoikisme:
  1. Ketenangan Batin
  2. Pengendalian Diri
  3. Rasionalitas
  4. Penerimaan Takdir
  5. Latihan Harian
- Sumbu Y (vertikal): Menampilkan persentase tingkat persetujuan (%).

Data:

- Ketenangan Batin: 80%
- Pengendalian Diri: 75%
- Rasionalitas: 70%
- Penerimaan Takdir: 65%
- Latihan Harian: 60%

Interpretasi:

- Generasi Z paling menyetujui prinsip Ketenangan Batin (80%) dalam Stoikisme.
- Prinsip yang paling sedikit disetujui adalah Latihan Harian (60%).

Secara umum, semua prinsip Stoikisme mendapat tingkat persetujuan yang relatif tinggi dari Generasi Z, menunjukkan bahwa nilai-nilai ini cukup relevan dengan cara berpikir mereka.

### 3. Korelasi antara Pemikiran Zeno dan Ketahanan Emosional

Mengadopsi nilai-nilai Stoik memungkinkan Generasi Z untuk membentuk identitas yang lebih stabil dan mandiri, serta mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal. Ketahanan emosional yang dibangun melalui Stoikisme bukanlah penolakan terhadap emosi, melainkan transformasi respons emosional menjadi tindakan yang bijaksana dan bermakna.

### 4. Latihan Harian Stoik untuk Generasi Z

Latihan Stoik harian dapat diterapkan secara sederhana dalam empat waktu utama:

#### 1. Pagi – *Premeditatio Malorum*

Bayangkan kemungkinan rintangan atau kesulitan yang bisa terjadi hari ini.

*"Jika aku menghadapi kritik, penolakan, atau kegagalan—aku akan tetap tenang dan bertindak bijaksana."*

#### 2. Siang – *Check-in Emosional*

Berhenti sejenak untuk mengevaluasi perasaan dan pikiran yang muncul.

"Apakah aku merasa terpicu? Apakah penilaianku realistis atau emosional?"

### 3. Sore – *Dikotomi Kendali*

Renungkan peristiwa hari ini dan pisahkan mana yang berada dalam kendali, dan mana yang tidak.

"Aku hanya perlu fokus pada pikiranku, tindakanku, dan responsku."

### 4. Malam – *Journaling Reflektif*

Catat tindakan bijaksana yang kamu lakukan dan hal-hal yang masih bisa ditingkatkan.

"Apa yang kulakukan dengan baik hari ini? Apa yang akan kulatih esok?"

Latihan-latihan ini memungkinkan individu membangun kepekaan emosional dan keteguhan moral secara bertahap.

## 5. Paralel antara Stoisisme dan Ajaran Keagamaan

Meskipun Stoisisme bersifat non-teistik, nilai-nilainya memiliki banyak irisan dengan ajaran keagamaan. Dalam Islam, misalnya, konsep *ṣabr* (kesabaran), *tawakal* (berserah diri), dan *mujahadah al-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) merupakan prinsip spiritual dalam mengelola emosi (Al-Ghazali: 2005). Nabi Muhammad SAW bersabda, "Bukanlah orang kuat itu yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang dapat menahan amarahnya." (HR. Bukhari dan Muslim)

Al-Qur'an menegaskan pentingnya menahan marah dan memberi maaf: "Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain" (QS. Ali 'Imran :134).

Dalam Kekristenan, konsep penguasaan diri termasuk dalam buah Roh Kudus (Galatia 5:22–23), dan ajaran kasih menekankan pengendalian respons terhadap sesama (Karl Rahner: 1978). Dalam agama Buddha, pelepasan terhadap keterikatan dan pengendalian batin merupakan bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan (Thanissaro Bhikkhu: 1996).

## 6. Relevansi Bagi Gen Z

Zeno menawarkan model kehidupan rasional dan etis yang dapat dijadikan acuan bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan hidup. Jika digabungkan dengan nilai-nilai spiritual dari agama, pendekatan ini memperkuat fondasi batin generasi muda dan mendorong mereka pada pencarian makna hidup yang lebih dalam. Oleh karena itu, pendidikan spiritual dan karakter sebaiknya tidak hanya mengandalkan pendekatan dogmatis, tetapi juga integrative membuka ruang bagi dialog antara filsafat dan agama.

## Penutup

Pemikiran Zeno dan ajaran Stoik memberikan kontribusi signifikan dalam menawarkan pendekatan filosofis terhadap pengelolaan emosi, khususnya pada Generasi Z yang rentan terhadap tekanan psikologis. Nilai-nilai seperti kendali diri, rasionalitas, dan fokus pada hal-hal yang berada dalam kekuasaan diri terbukti relevan dalam membentuk keseimbangan emosional dalam era modern. Disarankan agar prinsip-prinsip ini diintegrasikan dalam pendidikan karakter dan program kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 2005), hlm. 112
- Becker, L. C. (1998). *A New Stoicism*. Princeton University Press.
- Buku populer yang mengaitkan Stoikisme dengan tantangan kehidupan modern.
- Gross, J. J. (1998). "The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Irvine, W. B. (2008). *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press.
- Irvine, W. B. (2008). *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press.

- Karl Rahner, *Foundations of Christian Faith* (New York: Seabury Press, 1978).
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Long, A. A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford University Press.
- Mengulas ajaran Stoikisme klasik, termasuk pandangan Zeno dan pengendalian emosi melalui latihan batin.
- Menjelaskan prinsip Stoikisme termasuk apatheia, kontrol emosi, dan peran rasionalitas.
- Pigliucci, M. (2017). *How to Be a Stoic*. Basic Books.
- Pigliucci, M. (2017). *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Basic Books.
- Robertson, D. (2019). *Stoicism and the Art of Happiness*. Teach Yourself.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Scherer, K. R. (2005). *What are emotions? And how can they be measured?* *Social Science Information*, 44(4), 695–729.
- Thanissaro Bhikkhu, *The Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon* (California: Metta Forest Monastery, 1996).
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Zeno of Citium fragments (various translations and compilations).