

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan mahasiswa merupakan masa transisi penting dari remaja menuju kedewasaan, yang diwarnai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada beragam tekanan seperti tuntutan akademik yang tinggi, permasalahan ekonomi, konflik keluarga, hingga kecemasan terhadap masa depan. Tekanan akademik muncul ketika mahasiswa harus memenuhi ekspektasi nilai, tugas yang menumpuk, serta adaptasi terhadap sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian intelektual (Sari, 2020). Di sisi lain, persoalan ekonomi sering kali menghambat fokus belajar mahasiswa, terlebih bagi mereka yang berasal dari latar belakang keluarga dengan keterbatasan finansial (Rahmawati, S., & Hidayat, 2021). Selain itu, permasalahan keluarga seperti disharmoni orang tua atau kurangnya dukungan emosional dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Ningsih, 2019). Ketidakpastian masa depan, seperti kekhawatiran mengenai lapangan pekerjaan setelah lulus, juga menjadi sumber stres yang signifikan di kalangan mahasiswa (Hidayat, 2022).

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, banyak mahasiswa berusaha mencari makna kebahagiaan hidup dan ketenangan batin di tengah situasi penuh tuntutan. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami overthinking, stres berlebih, atau bahkan kehilangan arah dan makna hidup. Sebagian mencoba mencari pelepasan emosional melalui aktivitas hiburan, media sosial, atau bentuk pelarian lainnya yang bersifat sementara.

Dalam hal ini, filsafat Stoikisme menawarkan perspektif yang relevan. Stoikisme, yang berakar dari ajaran filsuf Yunani kuno seperti Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius, menekankan pentingnya pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat diubah, serta kebahagiaan yang lahir dari ketenangan batin (Epictetus, 2024b). Menurut Epictetus, manusia tidak dapat mengendalikan segala sesuatu di luar dirinya, tetapi ia memiliki kekuasaan penuh atas pikirannya sendiri. Prinsip inilah yang dapat menjadi dasar penguatan karakter mahasiswa agar mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan emosional. Dengan menginternalisasi nilai-nilai Stoikisme seperti rasionalitas, ketabahan, dan kebajikan, mahasiswa dapat belajar untuk memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pembentukan diri (Santoso, 2020).

Filsafat Stoikisme memberikan kerangka etika yang praktis untuk menghadapi berbagai tantangan. Ajaran Stoikisme menggaris bawahi kemampuan membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali diri dan hal-hal yang berada di luar kendali diri (*dichotomy of control*). Prinsip ini merupakan fondasi utama ajaran Stoikisme sebagaimana dikemukakan oleh Epictetus, yang menegaskan bahwa sumber utama penderitaan manusia bukanlah peristiwa itu sendiri, melainkan cara individu menilai dan merespons peristiwa tersebut. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan ini tercermin dari kesadaran bahwa tidak semua aspek kehidupan akademik dan sosial dapat dikendalikan secara penuh, seperti kebijakan institusi, sistem penilaian dosen, latar belakang ekonomi keluarga, maupun pandangan dan penilaian orang lain. Mahasiswa yang memiliki pemahaman terhadap prinsip ini cenderung tidak terjebak pada kekecewaan berlebihan ketika menghadapi hasil yang tidak sesuai harapan, karena mereka mampu menerima realitas sebagai sesuatu yang berada di luar kontrol pribadi (akmal Al-Bariq, 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan sikap Stoik akan memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang masih berada dalam kendali dirinya, seperti usaha belajar, disiplin waktu, sikap mental, serta cara merespons tantangan yang dihadapi. Kemampuan ini

berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental mahasiswa, karena individu tidak lagi menghabiskan energi psikologis untuk memikirkan hal-hal yang tidak dapat diubah. Dengan demikian, prinsip *dichotomy of control* menjadi dasar pembentukan karakter rasional dan tangguh, yang memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih tenang, proporsional, dan konstruktif.

Berdasarkan pengamatan awal dan kajian awal terhadap kondisi mahasiswa IPS UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, ditemukan bahwa mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan kompleks yang bersumber dari tuntutan akademik, kondisi sosial-ekonomi, serta dinamika psikologis perkembangan usia dewasa awal. Beban akademik yang tinggi, persaingan prestasi, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, serta kekhawatiran terhadap masa depan merupakan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi mental dan emosional mahasiswa.

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri dan ketahanan mental yang memadai. Sebagian mahasiswa cenderung bereaksi secara impulsif ketika menghadapi tekanan, mudah merasa cemas dan tertekan, serta mengalami kesulitan dalam menerima kegagalan

atau keterbatasan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter mahasiswa masih menghadapi tantangan, khususnya dalam aspek regulasi diri dan ketahanan mental. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang mampu menunjukkan sikap tenang, rasional, dan tangguh dalam menghadapi berbagai persoalan akademik maupun kehidupan pribadi. Mahasiswa tersebut cenderung mampu menerima keadaan yang tidak dapat diubah, fokus pada usaha yang dapat dilakukan, serta menjadikan pengalaman sulit sebagai sarana pembelajaran. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa karakter, cara berpikir, dan nilai yang dianut mahasiswa sangat memengaruhi kualitas pengendalian diri dan ketahanan mental mereka.

Penelitian ini berupaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme khususnya dalam pengembangan aspek pengendalian diri dan ketahanan mental mahasiswa IPS UIN FAS Bengkulu. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih menitikberatkan pada kajian historis-filosofis Stoikisme atau perspektif psikologis semata, penelitian ini berfokus pada penerapan praktis nilai-nilai Stoikisme pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang filsafat pendidikan, khususnya dalam upaya mengembangkan nilai-nilai kebijaksanaan

klasik yang kontekstual dengan kehidupan mahasiswa masa kini.

Secara konseptual, penelitian ini juga menegaskan pentingnya membangun kesadaran reflektif pada mahasiswa untuk mampu mengenali dan mengelola emosi, berpikir rasional dalam menghadapi tekanan, serta membangun daya tahan psikologis terhadap ketidakpastian hidup. Nilai-nilai Stoikisme diharapkan tidak hanya menjadi wacana filsafat moral, tetapi dapat diterapkan secara nyata untuk membentuk individu yang tangguh, beretika, dan memiliki orientasi hidup yang bermakna. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dalam konteks pendidikan tinggi Islam, berlandaskan kebijaksanaan dan pengendalian diri merupakan bagian integral dari tujuan pendidikan nasional.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa minat terhadap Stoikisme kembali berkembang dalam bidang psikologi positif. praktik Stoikisme modern bisa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan hidup (Ardi, 2023). Meski demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih fokus pada kesehatan mental individu atau pengobatan, belum menyelami cara mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme secara sistematis ke dalam pendidikan karakter di sekolah.

Meskipun terdapat literatur yang membahas stoikisme dalam filsafat dan psikologi, penelitian yang secara khusus menghubungkan stoikisme terutama pada aspek pengendalian diri dan ketahanan mental, masih terbatas (Gusti et al., 2025). Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis literatur secara mendalam. Secara akademis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian interdisipliner filsafat dan pendidikan. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi landasan pengembangan strategi yang relevan untuk Mahasiswa IPS UINFAS BENGKULU.

Berdasarkan kajian literatur dan telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Sejumlah penelitian sebelumnya telah banyak membahas Stoikisme dalam perspektif filsafat murni, psikologi, maupun pengelolaan emosi individu, terutama dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan Stoikisme sebagai pendekatan *terapeutik* atau strategi personal dalam mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif mahasiswa. Namun demikian, kajian-kajian tersebut masih cenderung bersifat parsial dan individualistik, serta belum secara komprehensif mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme ke

dalam kerangka yang sistematis dan kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi. Pengendalian diri dan ketahanan mental memang sering disebut dalam perspektif psikologi modern dan belum banyak dianalisis melalui pendekatan filsafat Stoikisme sebagai sumber nilai dan kerangka konseptual pembentukan karakter (Dika Mandala Putra, 2024). Padahal, Stoikisme menawarkan prinsip-prinsip fundamental seperti dichotomy of control, rasionalitas, ketabahan, dan ketenangan batin (ataraxia dan apatheia) yang sangat relevan untuk menjawab tantangan psikologis dan moral mahasiswa di era modern.

Dalam konteks mahasiswa Ilmu Pengetahuan Sosial di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana nilai-nilai Stoikisme dapat diinternalisasikan untuk membentuk pengendalian diri dan ketahanan mental mahasiswa secara aplikatif dan reflektif. Penelitian terdahulu cenderung bersifat umum, tidak berbasis konteks lokal institusi pendidikan Islam, serta belum menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dan menerapkan nilai-nilai Stoikisme dalam kehidupan akademik dan sosial mereka (S. Nailul Muna Aljamaliah, 2025). Hal ini menunjukkan adanya kekosongan kajian empiris dan konseptual yang

menghubungkan Stoikisme, pendidikan karakter, serta realitas kehidupan mahasiswa secara utuh.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji Stoikisme bukan hanya sebagai filsafat moral atau strategi pengelolaan emosi individual, tetapi pada pembentukan pengendalian diri dan ketahanan mental mahasiswa. Penelitian ini menempatkan pemikiran Epictetus sebagai landasan filosofis utama yang dianalisis secara kontekstual dalam lingkungan pendidikan tinggi Islam (Gusti et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik yang bersifat integratif antara filsafat dan pendidikan, serta menawarkan perspektif baru dalam pengembangan mahasiswa yang tangguh, rasional, dan berorientasi pada ketenangan batin di tengah tekanan akademik dan sosial abad ke-21.

Sejalan dengan adanya research gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis Stoikisme, khususnya dalam membentuk pengendalian diri dan ketahanan mental. Penelitian ini tidak hanya bertujuan memahami Stoikisme sebagai ajaran filsafat klasik, tetapi juga menempatkannya sebagai pendekatan reflektif dan aplikatif yang relevan dengan realitas kehidupan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu mengisi kekosongan kajian akademik

yang menghubungkan Stoikisme, serta ketahanan mental mahasiswa, sekaligus memberikan kontribusi konseptual dan praktis bagi pengembangan yang lebih rasional, tangguh, dan berorientasi pada ketenangan batin.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Stoikisme Pengendalian diri pada Mahasiswa Prodi Tadris IPS Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?
2. Bagaimana Stoikisme dalam Ketahanan Mental pada Mahasiswa Prodi Tadris IPS Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?

C. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian agar lebih terarah, penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek. Pertama, penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu (UINFAS), khususnya pada Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Fakultas Tarbiyah dan Tadris. Kedua, kajian penelitian hanya berfokus pada pemikiran Epictetus sebagai landasan utama filsafat Stoikisme, terutama konsep dichotomy of control, pengendalian diri, ketahanan mental, dan penerimaan terhadap realitas kehidupan. Ketiga, subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa

Program Studi Tadris IPS semester VI yang berjumlah 46 Mahasiswa. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan nilai-nilai Stoikisme, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian diri dan ketahanan mental mahasiswa IPS UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa dalam melakukan Penelitian Proposal SKRIPSI dan Membantu Mahasiswa IPS UINFAS BENGKULU dalam memahami serta mengetahui cara membentuk ketahanan mental dan pengendalian diri untuk mencapai ketenangan batin sesuai dengan ajaran Filsafat Stoikisme untuk menghadapi tekanan akademik maupun sosial yang tangguh, beretika, dan berorientasi pada keseimbangan emosional serta spiritual.

E. Kegunaan penelitian.

1. Kegunaan Teoritis:

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kajian interdisipliner antara filsafat dan pendidikan.

Penelitian ini berupaya memperkaya wacana akademik mengenai integrasi nilai-nilai Stoikisme seperti rasionalitas, pengendalian diri, ketabahan, dan kebajikan dengan dinamika kehidupan mahasiswa masa kini. Melalui analisis mendalam terhadap ajaran Epictetus, penelitian ini menegaskan kembali relevansi filsafat klasik dalam menjawab problematika modern mahasiswa yang dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, dan emosional. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar konseptual Mahasiswa dan tidak hanya menekankan aspek moral dan kognitif, tetapi juga membangun kesadaran reflektif, keseimbangan emosional, dan ketenangan spiritual. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pijakan teoretis bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji peran nilai-nilai kebijaksanaan klasik dalam membentuk karakter tangguh dan resilien di kalangan mahasiswa, sekaligus memperluas ruang kajian filsafat pendidikan menuju arah yang lebih aplikatif dan kontekstual.

2. Kegunaan Praktis:

- a. Bagi Pihak Lembaga Pendidikan UINFAS BENGKULU

Sebagai referensi dalam pengembangan program pendidikan karakter yang berbasis pada nilai-nilai kebajikan filosofis dan relevan dengan tantangan mahasiswa masa kini.

b. Bagi Dosen dan tenaga pendidik

Sebagai panduan dalam merancang pendekatan pembelajaran reflektif dan pembinaan karakter mahasiswa melalui metode yang menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan batin, serta ketahanan menghadapi stres akademik dan sosial.

c. Bagi Mahasiswa

Untuk membantu mereka memahami pentingnya pengendalian diri dan ketahanan mental melalui praktik nilai-nilai Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu mencapai keseimbangan antara rasionalitas, emosi, dan spiritualitas.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar atau referensi dalam melakukan kajian lebih mendalam mengenai penerapan filsafat kuno, khususnya Stoikisme, dalam bidang pendidikan, psikologi, maupun pengembangan karakter di era modern.

F. Definisi Istilah

1. Stoikisme

Stoikisme adalah sebuah aliran filsafat yang menekankan pentingnya hidup berdasarkan akal budi, menerima segala sesuatu yang tidak bisa dikendalikan oleh manusia dengan hati yang tenang, serta menciptakan ketenangan batin melalui tindakan baik dan kemampuan mengendalikan diri (Tiara, 2024). Dalam bidang pendidikan, Stoikisme menjadi dasar dalam membentuk sikap rasional dan ketahanan mental mahasiswa ketika menghadapi tekanan dalam kehidupan. kebahagiaan yang sejati terletak pada kemampuan mengendalikan pikiran dan sikap terhadap apa yang terjadi, bukan pada usaha mengubah keadaan di luar kendali kita (Epictetus, 2024b).

Tujuan utama Stoikisme adalah mencapai ketenangan batin (*Ataraxia*) dan kebebasan dari penderitaan emosional (*Apetheia*) melalui pengendalian diri (*self-control*) serta penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali manusia (*dichotomy of control*) (Dermawan, 2025).

2. Pengendalian Diri (*Self-control*)

Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang.

Dalam konteks psikologis, *self-control* merupakan salah satu aspek penting dari kecerdasan emosional yang berperan dalam mengelola stres, menunda kepuasan, dan membuat keputusan yang rasional. Bagi mahasiswa, pengendalian diri menjadi landasan penting untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta menjaga keseimbangan emosional.

3. Ketahanan Mental (*Resilience*)

Ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau kegagalan. Individu yang memiliki *resilience* mampu mengubah kesulitan menjadi peluang untuk berkembang dan belajar. Dalam dunia pendidikan, *resilience* mencerminkan kapasitas mahasiswa untuk tetap berdaya dan produktif di tengah tekanan akademik maupun sosial.

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan memperkembangkan kemampuan akademik, kemampuan diri, serta keterampilan berinteraksi sosial sebagai persiapan menuju masa dewasa dan profesional.