

## INTISARI

Penelitian yang berjudul *Analisis Penerapan Filsafat Stoisisme Epictetus terhadap Pengendalian Stres dan Anxiety pada Manusia Modern* bertujuan untuk menganalisis pemikiran Epictetus, sebagai upaya dalam mengendalikan stres dan *anxiety* yang dialami manusia modern. Pemikiran Stoisisme masih sangat relevan, karena persoalan stres dan *anxiety* yang membatasi manusia dalam keseharian banyak dialami manusia masa kini. Stoisisme Epictetus memberikan nasihat tentang bagaimana manusia bersikap terhadap permasalahan yang dihadapinya, dengan mengajarkan manusia untuk tidak menggantungkan kebahagiaan pada hal - hal di luar kendalinya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif terhadap fenomena aktual. Maka data yang berkaitan dengan objek formal Stoisisme Epictetus dan objek material stres dan *anxiety* terklasifikasi ke dalam data primer dan data sekunder. Kedua data tersebut ditelaah untuk menjawab rumusan masalah. Penelitian ini adalah penelitian filsafat dengan menggunakan metode penelitian hermeneutika kefilosofan, dengan unsur - unsur metodis yaitu deskripsi, interpretasi, koherensi internal, dan induktif. Metode tersebut dipilih berdasarkan rumusan masalah dan digunakan sebagai alat bagi pemecahan masalah tersebut.

Hasil penelitian ini adalah stres dan *anxiety* yang dialami manusia di era modern muncul seiring dengan tuntutan kebutuhan manusia di tengah kemajuan pesat dan banyak perubahan yang harus dihadapi. Stoisisme Epictetus mencoba menjawab berbagai kemungkinan penyebab stres dan *anxiety* di era modern, seperti (1) fisik/ tubuh, (2) ambisi/ karier, (3) lingkungan, (4) ancaman kesejahteraan, dan (5) hubungan sosial. Melalui tiga poin pemikirannya, yaitu: (1) dikotomi kendali, (2) persepsi manusia, dan (3) hidup selaras dengan alam, Epictetus memberikan jawaban - jawaban yang dapat membantu manusia dalam mengantisipasi permasalahan manusia modern.

**Kata Kunci:** Stres, *Anxiety*, Epictetus, Stoisisme, Pengendalian Emosi

## **ABSTRACT**

The research entitled Analysis of the Application of Epictetus' Philosophy of Stoicism to Controlling Stress and Anxiety in Modern Humans aims to analyze Epictetus' thoughts, as an effort to control stress and anxiety experienced by modern humans. Stoicism's thinking is still very relevant, because the problem of stress and anxiety that limits humans in their daily lives is experienced by many humans today. Epictetus' Stoicism provides advice on how humans react to the problems they face, by teaching humans not to depend on happiness on things beyond their control.

This research is a qualitative on actual phenomena. Then the data relating to the formal object of Epictetus Stoicism and the material object of stress and anxiety are classified into primary data and secondary data. Both data are reviewed to answer the formulation of the problem. This is philosophical research using the research method of philosophical hermeneutics, with methodical elements namely description, interpretation, internal coherence, and inductive. The method was chosen based on the formulation of the problem and used as a tool for solving the problem.

The results of this study are that stress and anxiety experienced by humans in the modern era appear along with the demands of human needs during rapid progress and many changes that must be faced. Epictetus Stoicism tries to answer various possible causes of stress and anxiety in the modern era, such as (1) physical/ body, (2) ambition/ career, (3) environment, (4) threats to well-being, and (5) social relationships. Through his three points of thought, namely: (1) control dichotomy, (2) human perception, and (3) living in harmony with nature, Epictetus provides answers that can help humans in anticipating modern human problems.

**Keywords:** Stress, Anxiety, Epictetus, Stoicism, Managing Emotions