

MEMBEDAH GAYA HIDUP HEDONIS DARI PERSPEKTIF FILSAFAT STOIKISME

Oleh:

Ni Luh Putu Sri Widiari¹, Ulandari Cahyani²
STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja
e-mail: sriwidiari26gmail.com¹

Abstract

Hedonism, as an ethical doctrine that places pleasure as the highest goal in life, has undergone a significant shift in meaning in modern contexts. This article explores the phenomenon of contemporary hedonistic lifestyles, which are deeply rooted in consumerist and instant gratification tendencies, drifting away from the reflective values originally proposed by philosophers such as Epicurus. Through a qualitative approach and literature review, the discussion begins by examining the definition and classical essence of hedonism, followed by the identification of both historical and modern forms that thrive in today's digital culture. The article highlights the link between a consumerist lifestyle and instant gratification as the primary manifestations of modern hedonism. Social media, exhibitionist culture, and consumerism significantly reinforce behavior centered on superficial pleasure-seeking. Behind this, however, lie psychological vulnerabilities and fragile life values, which are analyzed through the lens of Stoic philosophy. Stoicism rejects reliance on external pleasure and instead offers an alternative view of happiness grounded in inner peace and self-control. By drawing a comparison between hedonism and Stoicism, this article argues that true happiness is not solely derived from pleasure, but also from the depth and meaning of life experiences. Therefore, reinterpreting and critically evaluating the modern lifestyle becomes crucial so that individuals are not trapped in fleeting euphoria but can achieve stable and sustainable well-being.

Keywords: *hedonism, modern lifestyle, Stoicism, consumerism, happiness*

I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh dengan kemudahan, gaya hidup hedonis semakin marak terutama di kalangan generasi muda. Gaya hidup ini ditandai oleh pola pikir yang berfokus pada pencarian kesenangan, baik dalam bentuk materi maupun pengalaman, yang sering kali tidak mempertimbangkan aspek spiritual, etika, atau masa depan. Hedonisme perlahan-lahan menjadi bagian dari budaya sehari-hari, seolah menjadi sesuatu yang wajar dan bahkan diidam-idamkan.

Salah satu faktor yang turut memperkuat budaya ini adalah kemajuan teknologi dan sistem keuangan digital.

Sebuah penelitian oleh (HAKIM, 2025) menunjukkan bahwa generasi Z di Purwokerto terdorong untuk menggunakan transaksi cashless bukan hanya karena faktor kemudahan dan aksesibilitas, tetapi juga karena gaya hidup hedonis yang melekat dalam diri mereka. Transaksi digital mempermudah pembelian barang secara instan, dan pada saat yang sama memperkuat kecenderungan konsumtif yang berorientasi pada kesenangan sesaat. Hal ini menjadi gejala yang patut dicermati, karena menunjukkan bahwa gaya hidup bukan hanya tentang pilihan pribadi, melainkan juga berkaitan erat dengan struktur sosial dan kebiasaan kolektif.

Fenomena ini diperkuat oleh

penelitian (Kurniawan, 2018) yang mengkaji gaya hidup mahasiswa dalam konteks pendidikan karakter. Ia menemukan bahwa hedonisme telah merasuk ke lingkungan kampus dan berdampak pada pembentukan karakter mahasiswa. Kecenderungan untuk mengikuti tren, mengejar eksistensi melalui media sosial, serta kurangnya refleksi terhadap makna hidup yang lebih dalam menjadi tantangan besar bagi dunia pendidikan. Jika dibiarkan, gaya hidup ini bisa menjauhkan mahasiswa dari nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang seharusnya menjadi bagian penting dalam proses pendidikan tinggi.

Melihat kecenderungan tersebut, muncul pertanyaan penting: apakah kebahagiaan yang sejati bisa diperoleh semata-mata melalui kenikmatan materi dan kepuasan inderawi? Atau justru, manusia perlu menggali makna kebahagiaan dari sumber yang lebih dalam dan stabil?

Di sinilah filsafat Stoikisme hadir sebagai alternatif sudut pandang yang relevan untuk membahas isu ini. Stoikisme, sebagai ajaran filsafat kuno yang berkembang sejak abad ke-3 SM, menekankan pentingnya pengendalian diri, kebijaksanaan, dan ketenangan batin dalam menghadapi segala situasi hidup. Ajaran ini berlandaskan pada pandangan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh hal-hal di luar diri, melainkan oleh bagaimana kita merespons dunia secara rasional dan bermoral.

Marcus Aurelius, salah satu tokoh penting dalam Stoikisme, dalam catatan-catatan pribadinya menekankan pentingnya kontrol terhadap pikiran dan emosi sebagai jalan menuju kedamaian batin. Menariknya, pendekatan ini memiliki kemiripan dengan ajaran *mujahadah nafs* dalam Islam yang dikaji oleh (Aziza, n.d.) di mana seseorang dituntut untuk melawan dorongan hawa nafsu demi mencapai ketenangan spiritual. Kesamaan ini memperlihatkan bahwa pengendalian diri bukan hanya isu dalam

filsafat Barat, tetapi juga menjadi bagian penting dalam tradisi spiritual Timur, termasuk dalam ajaran Hindu.

Sebagai mahasiswa filsafat Hindu, penting bagi kita untuk memahami fenomena hedonisme ini tidak hanya dari sisi sosial, tetapi juga secara filosofis. Dengan memandangnya melalui lensa Stoikisme, kita diajak untuk berpikir lebih kritis dan reflektif tentang arti kebahagiaan, peran emosi dalam hidup, serta bagaimana menjalani hidup secara bijaksana dan seimbang. Pendekatan ini pun membuka ruang dialog yang menarik antara ajaran Stoik dan nilai-nilai Hindu seperti *vairāgya* (ketidakterikatan) dan *tapas* (disiplin spiritual), yang sama-sama menekankan pentingnya mengendalikan diri demi mencapai kebahagiaan yang lebih hakiki.

Artikel ini akan mengupas lebih dalam fenomena gaya hidup hedonis di masyarakat modern dan menganalisisnya dari sudut pandang Stoikisme. Tujuan utamanya adalah untuk membuka wawasan baru dalam memahami arah hidup kita sebagai manusia modern, serta menumbuhkan kesadaran bahwa kebahagiaan bukan semata soal memiliki, tetapi lebih kepada bagaimana kita mampu menjadi tuan atas diri sendiri.

II. PEMBAHASAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, pencarian makna hidup sering kali bergeser ke arah pencapaian-pencapaian material dan kesenangan sesaat. Fenomena ini mendorong munculnya gaya hidup yang berorientasi pada kepuasan diri, salah satunya tercermin dalam paham hedonisme.

2.1 Definisi dan Esensi Hedonisme

Istilah *hedonisme* berasal dari kata Yunani *hēdonē* yang berarti “kenikmatan” atau “kesenangan.” Secara umum, hedonisme dapat dipahami sebagai pandangan hidup yang menempatkan kenikmatan sebagai hal yang paling utama dan bernilai dalam kehidupan. Kamus Besar Bahasa Indonesia juga menegaskan bahwa hedonisme adalah paham yang

menjadikan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan hidup. Dalam pemikiran hedonis, segala sesuatu yang membawa kesenangan dianggap baik, sedangkan hal-hal yang menimbulkan penderitaan dianggap buruk dan harus dihindari.

Dalam filsafat, konsep hedonisme sudah dibicarakan sejak masa Yunani Kuno. Aristippus dari Cyrene adalah tokoh awal yang merumuskan hedonisme sebagai pandangan bahwa kesenangan fisik adalah kebaikan tertinggi. Di sisi lain, Epicurus mengembangkan bentuk hedonisme yang lebih rasional dan moderat, di mana ia menyatakan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh bukan dengan memuaskan semua keinginan, melainkan dengan menghindari rasa sakit dan menjalani hidup yang sederhana. “Kenikmatan tertinggi adalah tidak adanya penderitaan,” tulis Epicurus, sebagaimana dijelaskan dalam kajian (Saepudin & Saifudin, 2019).

Namun, dalam kehidupan modern, makna hedonisme mengalami pergeseran. Paham ini tidak lagi hanya menjadi wacana filosofis, melainkan menjelma menjadi gaya hidup. Kehadiran media sosial, budaya pop, dan ekonomi pasar bebas telah mendorong manusia untuk terus mencari kepuasan melalui konsumsi, hiburan, dan pencitraan. (Fitriana, 2022) menyebut bahwa gaya hidup hedonis berkembang seiring dengan menjamurnya budaya konsumerisme, di mana “manusia modern cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan barang-barang yang dimiliki dan pengalaman yang bisa dipamerkan.

Dampaknya, hedonisme modern cenderung menekankan pencapaian eksternal dan bersifat instan. Orang-orang terjebak dalam siklus mengejar kebahagiaan sesaat, namun sering merasa kosong setelahnya. Fenomena ini banyak dijumpai terutama di kalangan anak muda dan masyarakat urban. (Safitri, 2012) mengungkapkan bahwa “remaja yang hidup dalam lingkungan dengan ekspektasi tinggi terhadap pencitraan sosial dan kepemilikan materi lebih rentan mengalami

kecemasan dan kehilangan arah hidup.” Hal ini menunjukkan bahwa kenikmatan tanpa kontrol dapat menjadi sumber ketidakbahagiaan itu sendiri.

Hedonisme juga kerap dikritik karena dianggap mengabaikan nilai-nilai spiritual dan sosial. Fokus berlebihan pada diri sendiri dan kesenangan pribadi dapat melemahkan kepedulian terhadap lingkungan dan sesama. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan harmoni sosial, hedonisme dapat menjadi tantangan tersendiri. (Iskandar, 2022) menekankan bahwa “hedonisme dapat menggerus nilai-nilai kolektif yang selama ini menjadi perekat kehidupan masyarakat, terutama dalam konteks budaya urban yang semakin individualistik.”

Dengan demikian, meskipun hedonisme menawarkan konsep kebahagiaan, pendekatan ini harus diiringi dengan kesadaran akan batas-batasnya. Kebahagiaan yang semata-mata dicari dari luar diri tidak akan pernah cukup bila tidak diimbangi dengan refleksi dan pengendalian diri. Tanpa nilai kebijaksanaan, hedonisme berpotensi berubah menjadi jerat psikologis yang justru menghambat manusia untuk menemukan makna sejati dalam hidupnya.

2.2 Bentuk-bentuk Hedonisme

Hedonisme bukanlah suatu konsep yang tunggal. Dalam perkembangan filsafat, hedonisme memiliki beberapa bentuk yang berbeda, tergantung pada bagaimana seseorang memahami dan mengejar kenikmatan. Dua bentuk hedonisme yang paling dikenal adalah **hedonisme psikologis** dan **hedonisme etis**. Hedonisme psikologis berpandangan bahwa setiap manusia secara naluriah bertindak untuk mencari kesenangan dan menghindari penderitaan. Pandangan ini melihat dorongan terhadap kenikmatan sebagai bagian alami dari perilaku manusia. Di sisi lain, hedonisme etis tidak hanya menggambarkan kenyataan, tetapi juga memberikan penilaian moral: bahwa

mengejar kesenangan adalah sesuatu yang baik secara etis.

Selain itu, terdapat pula **hedonisme egoistik** dan **hedonisme altruistik**. Hedonisme egoistik menganggap bahwa seseorang harus mengejar kesenangan pribadinya sendiri tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain. Sementara itu, hedonisme altruistik justru mendorong pencapaian kebahagiaan dengan menciptakan kesenangan untuk sebanyak mungkin orang. Bentuk yang terakhir ini lebih dekat dengan prinsip utilitarianisme, seperti yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Jeremy Bentham dan John Stuart Mill. Dalam konteks modern, bentuk-bentuk hedonisme ini menjadi dasar pembentukan sikap hidup masyarakat yang cenderung pragmatis dan individualis (Nasywa, 2023).

Menariknya, hedonisme juga telah mengalami transformasi dalam ranah budaya populer. Muncullah bentuk **hedonisme konsumeristik**, yakni pandangan yang mengaitkan kebahagiaan dengan tingkat konsumsi terhadap produk-produk modern, baik barang maupun jasa. Gaya hidup ini tampak jelas dalam fenomena seperti belanja impulsif, ketergantungan pada media sosial, hingga budaya ‘healing’ yang berlebihan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Rosmayati et al., 2020), “hedonisme kontemporer memperlihatkan pergeseran makna kesenangan menjadi sesuatu yang instan dan materialistik, sering kali melupakan dimensi spiritual dan sosial dalam kehidupan.”

Tidak hanya dalam budaya populer, hedonisme juga menjelma dalam bentuk **hedonisme eksistensial**, di mana individu mengejar pengalaman emosional dan estetika secara intens sebagai bentuk pembuktian diri. Bentuk ini lebih bersifat reflektif dan filosofis, namun tetap berakar pada gagasan bahwa kepuasan pribadi adalah inti dari kehidupan yang bermakna. Sayangnya, bentuk ini juga bisa menjadi pelarian dari ketidakstabilan batin, terutama saat nilai-nilai kehidupan tidak lagi

ditemukan dalam relasi sosial atau religius. Seperti diungkapkan oleh (Mufid, 2006), hedonisme dalam bentuk ini “menjadi tameng dari kehampaan eksistensial yang justru semakin menjauhkan manusia dari kedamaian sejati.”

Dengan melihat variasi bentuk-bentuk hedonisme, kita dapat memahami bahwa paham ini memiliki banyak wajah. Sebagian bisa dimaklumi sebagai bagian dari kecenderungan manusia untuk mencari kenyamanan, tetapi sebagian lainnya perlu dikritisi karena berpotensi mendorong pola hidup yang tidak seimbang dan jauh dari nilai-nilai kebajikan.

2.3 Orientasi Hidup Konsumtif dan Instan

Gaya hidup hedonistik di era sekarang tidak bisa dilepaskan dari budaya konsumsi yang berlebihan dan keinginan untuk memperoleh kepuasan secara cepat. Banyak orang hari ini hidup dalam ritme yang serba instan—mereka tidak hanya menginginkan hasil yang cepat, tapi juga ingin terlihat menikmati hidup dengan cara-cara yang bisa diakses dan dipamerkan dengan segera. Baik itu melalui makanan mahal, pakaian bermerek, atau liburan mewah, semuanya tidak lagi semata untuk kebutuhan, melainkan demi citra diri yang ditampilkan ke publik. Seperti yang diungkapkan (Fitriana, 2022), perilaku konsumtif masa kini lebih didorong oleh kebutuhan simbolik, yakni untuk menunjukkan status dan identitas, daripada kebutuhan nyata.

Budaya instan ini tumbuh subur di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital dan media sosial. Orang tidak lagi harus menunggu untuk merasa puas—cukup dengan satu klik, makanan bisa datang; dengan satu swipe, hiburan tersedia; dan dengan satu unggahan, kehidupan yang tampak bahagia bisa disuguhkan kepada ratusan bahkan ribuan pengikut. (Safitri, 2012) menyebut gejala ini sebagai “percepatan pengalaman”, di mana nilai dan makna sering dikorbankan demi sensasi sesaat yang cepat diterima dan cepat dilupakan.

Media sosial, dalam hal ini, berperan besar dalam membentuk orientasi hidup konsumtif. Di sana, manusia bukan lagi sekadar pengguna, melainkan juga ‘produk’ yang terus-menerus dikurasi. Unggahan yang menunjukkan gaya hidup mewah, aktivitas eksklusif, atau bahkan “rutinitas bahagia” menjadi bagian dari narasi digital yang dianggap layak untuk dikonsumsi publik. (Rahmawati et al., 2020) menegaskan bahwa media sosial menciptakan ekosistem di mana eksistensi seseorang sering kali diukur dari seberapa menarik tampilannya di layar, bukan dari kedalaman hidup yang dijalannya.

Namun, kehidupan yang dibangun di atas pencitraan dan kepuasan instan ini memiliki sisi gelap yang sering diabaikan. Di balik senyum yang ditampilkan di layar, tak sedikit individu yang merasa kosong dan lelah secara emosional. Ketergantungan pada validasi dalam bentuk like, komentar, atau pengakuan sosial menciptakan tekanan batin yang besar. (Liswandari & Yulianto, 2023) mengamati bahwa gaya hidup seperti ini rawan menimbulkan krisis identitas, karena individu terjebak dalam dualitas antara kehidupan nyata dan versi ideal yang terus mereka tampilkan ke dunia luar.

Pada akhirnya, orientasi hidup yang terlalu konsumtif dan instan justru menjauhkan manusia dari rasa puas yang sejati. Kepuasan yang didapat bersifat dangkal dan sesaat, sementara kebutuhan akan makna hidup yang lebih dalam terus diabaikan. Ini menjadi salah satu alasan mengapa meskipun secara lahiriah tampak bahagia, banyak orang merasa kehilangan arah dan mengalami kelelahan batin. Gaya hidup seperti ini menciptakan paradoks: semakin banyak yang dikejar, semakin sulit untuk merasa cukup.

2.4 Ketergantungan dan Kerentanan dalam Hedonisme Modern

Meskipun hedonisme menawarkan jalan menuju kebahagiaan melalui pencarian kenikmatan, dalam praktiknya paham ini kerap membawa individu pada ketergantungan yang membentuk

kerentanan psikologis. Gaya hidup yang berpusat pada kepuasan instan membuat seseorang semakin sulit untuk menikmati momen tanpa rangsangan eksternal—seperti hiburan, makanan, atau validasi sosial. Ketika kebahagiaan terlalu bergantung pada hal-hal di luar diri, maka kestabilan emosi pun menjadi rapuh. Dalam jangka panjang, pencarian kesenangan tanpa batas justru bisa menjadi sumber penderitaan baru yang lebih halus dan tersembunyi.

Psikolog (Ryan & Deci, 2001) mengemukakan perbedaan penting antara *hedonic well-being* dan *eudaimonic well-being*. Yang pertama berfokus pada kesenangan dan kenyamanan, sedangkan yang kedua lebih menekankan pada makna hidup, pencapaian, dan aktualisasi diri. Sayangnya, orientasi hidup hedonis cenderung hanya memenuhi kebutuhan jangka pendek, tapi abai terhadap kepuasan yang lebih mendalam. Dalam konteks ini, meski seseorang terlihat bahagia di permukaan, ia mungkin sedang kehilangan arah hidup karena hidupnya tidak berpijak pada makna yang stabil.

Donald Robertson, seorang penulis sekaligus praktisi filsafat Stoik, mengkritik gaya hidup modern yang menekankan kesenangan sebagai standar keberhasilan. Ia menyatakan bahwa “hidup yang hanya mengejar kenikmatan akan membuat manusia lemah ketika berhadapan dengan kesulitan” (Robertson, 2024). Hal ini karena orang yang terbiasa hidup nyaman akan sulit membangun ketahanan mental saat menghadapi realitas yang tidak sesuai keinginan. Artinya, semakin besar ketergantungan terhadap kesenangan, semakin besar pula risiko frustrasi ketika kesenangan itu menghilang.

Selain itu, studi oleh (LeFebvre & Huta, 2021) menunjukkan bahwa individu yang lebih fokus pada *eudaimonic goals* cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi dan lebih tahan terhadap stres. Sebaliknya, mereka yang hanya mengejar kesenangan mengalami fluktuasi emosi yang lebih ekstrem dan mudah kecewa. Ini

memperlihatkan bahwa fondasi kebahagiaan yang rapuh membuat hidup terasa tidak stabil, seperti bangunan yang didirikan di atas pasir.

Dengan demikian, hedonisme modern bukan hanya tentang mencari kesenangan, tapi juga soal bagaimana manusia mengelola kebutuhannya akan kepuasan dalam dunia yang penuh distraksi. Tanpa kesadaran dan pengendalian diri, orientasi hidup ini bisa berubah menjadi jebakan mental yang membuat seseorang merasa tak pernah cukup, selalu ingin lebih, dan takut kehilangan.

2.5 Relevansi Stoikisme terhadap Gaya Hidup Hedonis

Dalam menghadapi arus deras gaya hidup yang serba instan dan konsumtif, Stoikisme muncul sebagai pendekatan filosofis yang relevan untuk menyeimbangkan cara pandang manusia terhadap kebahagiaan. Ajaran kuno ini tidak berfokus pada pencapaian kesenangan lahiriah, melainkan pada pembentukan karakter yang tangguh dan batin yang stabil. Nilai-nilai seperti pengendalian diri, keteguhan hati, dan kesadaran akan batas kemampuan manusia menjadi fondasi dalam menjalani kehidupan yang penuh tekanan dan godaan.

Para filsuf Stoik seperti Marcus Aurelius dan Epiktetos meyakini bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada hal-hal eksternal seperti kekayaan, pujian, atau kesenangan fisik, tetapi pada bagaimana seseorang merespons kehidupan secara bijaksana. Dalam konteks saat ini, pandangan ini sangat relevan karena kita hidup dalam budaya yang mendorong kepuasan instan melalui belanja impulsif, konsumsi media sosial, dan pencarian pengakuan digital. Seperti dikemukakan oleh Hakim (2021), Stoikisme membantu manusia untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak mudah terguncang oleh hal-hal yang berada di luar jangkauan dirinya.

Lebih jauh, Stoikisme mengajarkan bahwa penderitaan dan kesulitan bukanlah

sesuatu yang harus dihindari secara mutlak, melainkan bagian dari kehidupan yang bisa membentuk karakter. Dalam pandangan ini, penderitaan menjadi cermin untuk mengenali makna hidup, bukan sekadar hambatan. Albar (2019) bahkan menyatakan bahwa nilai Stoik mendorong manusia untuk tidak larut dalam euforia sesaat yang sering kali menjerumuskan pada kehampaan, tetapi justru membimbing untuk membangun kehidupan yang lebih tenang dan bermakna.

Dengan begitu, di tengah gelombang budaya hedonisme yang mendewakan kesenangan sesaat, Stoikisme menawarkan peta jalan menuju kehidupan yang lebih seimbang dan berkelanjutan. Filosofi ini bukan tentang menolak kenikmatan, tetapi tentang memilah mana yang benar-benar bernilai dan membawa kebaikan jangka panjang. Bagi banyak orang hari ini, prinsip Stoik bisa menjadi penuntun untuk menemukan kedamaian batin di dunia yang semakin gaduh.

III. SIMPULAN

Fenomena hedonisme yang awalnya berakar dari filsafat Yunani telah mengalami transformasi besar dalam konteks modern. Jika dahulu hedonisme dibingkai sebagai pencarian hidup yang bebas dari penderitaan dan penuh dengan kebahagiaan sejati, kini makna tersebut lebih sering direduksi menjadi sekadar pengejaran kenikmatan sesaat. Pemikiran Aristippus dan Epicurus telah direduksi oleh gaya hidup masa kini yang lebih menonjolkan aspek konsumsi, penampilan, dan validasi sosial. Dengan demikian, esensi hedonisme bergeser dari refleksi filosofis menuju ekspresi gaya hidup yang lebih dangkal.

Bentuk-bentuk hedonisme pun kini makin beragam dan semakin mengaburkan batas antara kenikmatan yang rasional dan impulsif. Hedonisme Cyrenaic yang mengedepankan kesenangan fisik dan Epicurean yang menekankan keseimbangan mental kini kalah populer dibanding pola perilaku hedonistik instan

yang ditampilkan dalam kehidupan digital. Budaya pamer di media sosial, konsumerisme agresif, dan kecanduan pada pengalaman-pengalaman cepat telah membentuk lanskap baru hedonisme yang lebih kasat mata namun minim perenungan.

Tak bisa dipungkiri, gaya hidup konsumtif dan instan yang menyertai hedonisme modern telah mendorong manusia menjadikan kenikmatan sebagai tolok ukur kebahagiaan. Barang-barang mewah, pengalaman eksklusif, dan pengakuan daring seakan menjadi simbol keberhasilan hidup. Padahal, kepuasan yang dibangun di atas pencitraan eksternal rentan goyah ketika nilai-nilai tersebut tak lagi bisa dipertahankan. Dalam jangka panjang, orientasi semacam ini dapat menjauhkan seseorang dari kebahagiaan yang lebih otentik dan berkelanjutan.

Namun demikian, pergeseran ini juga memunculkan refleksi kritis terhadap definisi kebahagiaan itu sendiri. Filsafat Stoik menawarkan pandangan alternatif yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati lahir dari kedalaman batin, bukan dari gemerlap dunia luar. Melalui prinsip-prinsip seperti pengendalian diri, penerimaan terhadap realitas, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, Stoikisme mengajak manusia untuk mendefinisikan ulang kebahagiaan sebagai hasil dari ketenangan jiwa, bukan sekadar akumulasi kesenangan.

Dengan menyandingkan pandangan hedonistik dan Stoik, kita diajak untuk tidak menolak kenikmatan, melainkan memaknainya secara lebih bijak. Kebahagiaan sejati tidak harus menghilangkan kesenangan, tetapi mengarahkan kesenangan itu pada hal-hal yang bernilai dan tidak merusak integritas diri. Dalam dunia yang terus bergerak cepat dan penuh godaan instan, kemampuan untuk menyaring dan memilih makna hidup menjadi kunci untuk tidak terjebak dalam ilusi kebahagiaan semu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, D. D. (n.d.). *Titik Temu Kontrol Diri Marcus Aurelius Dan Mujahadah Nafs Al-Ghazali (Suatu Kajian Komparasi)*. Fu.
- Fitriana, N. (2022). *FAKTOR-FAKTOR GAYAHIDUPHEDONIS KONSUMEN NDONESIATERHADAP PENGGUNAAN PRODUK KOSMETIK & SKINCAREASAL KOREA SELATAN*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.
- HAKIM, F. N. T. (2025). *PENGARUH PERSEPSI KEMUDAHAN, KEMAMPUAN FINANSIAL DAN GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP PENGGUNAAN TRANSAKSI CASHLESS PADA GENERASI Z DI PURWOKERTO SKRIPSI*.
- Iskandar, K. (2022). *Kelompok Sosial, Perubahan Sosial Serta Masalah Sosial Yang Dihadapi Masyarakat Urban*.
- Kurniawan, S. (2018). *Pendidikan Karakter: Konsepsi Dan Implementasinya secara terpadu Dilingkungan Keluarga, sekolah, Perguruan Tinggi*.
- LeFebvre, A., & Huta, V. (2021). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2299–2321.
- Liswandari, T. A., & Yulianto, A. E. (2023). *PENGARUH HARGA, ONLINE CUSTOMER REVIEW DAN ONLINE CUSTOMER RATING TEHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA MARKETPLACE SHOPEE*. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 12(4).
- Mufid, A. S. (2006). *Tangklukan, abangan, dan tarekat: Kebangkitan agama di Jawa*. Yayasan Obor Indonesia.
- Nasywa, Z. S. (2023). *Pengaruh Hedonisme Terhadap Mahasiswa*

- Kurang Mampu Dalam Filsafat Sosial: Perspektif dan Implikasi Sosial. *Jurnal Mahasiswa Antropologi*, 2(1), 24–35.
- Rahmawati, R., Musfichin, M., & Mubarak, M. (2020). Intensitas penggunaan media sosial instagram dengan motivasi berprestasiintensitas penggunaan media sosial instagram dengan motivasi berprestasi. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 224–236.
- Robertson, D. J. (2024). *Marcus Aurelius: The Stoic Emperor*. Yale University Press.
- Rosmayati, S., Latifah, E. D., & Maulana, A. (2020). *Psikologi pendidikan (Landasan untuk pengembangan strategi pembelajaran)*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Saepudin, D., & Saifudin, S. (2019). Visi Pendidikan Islam: Perspektif Ibn Khaldun. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 151–171.
- Safitri, A. (2012). Pengaruh budaya hedonisme terhadap timbulnya vandalisme siswa smk tri dharma 3 dan smk yktb 2 kota bogor. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2).