

Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja

Sari Ekowati

Fakultas Komunikasi dan Bahasa, Universitas Bina Sarana Informatika
E-mail: sari.ekowati.hadi@gmail.com

Article History

Received: 18/1/2023
Revised: 26/1/2023
Accepted: 28/1/2023

Keywords: *Paradigm of
Communication Psychology,
Stoicism, Teenager*

Abstrak: *The essential psychological components have an impact on the psychological perception of communication and social interaction. Seeing the problem is sometimes based on experience and knowledge stored in the mind's memory which positions itself as the Actual Self, Ideal Self and Ought Self. Simple life advise, arguably most commonly heard in philosophy, including stoicism philosophy. Stoicism is a philosophy that encourages people to live realistically, foresee, and analyze themselves. Not imagining and must learn to anticipate the worst. Through stoicism, respecting time is a real process that must be studied and faced with sincerity in order to live a better life than before. Moreover, the probematics of adolescent life today is considered more complex due to the rapid development of the times and makes teenagers to be more careful in solving problems*

PENDAHULUAN

Dalam perkembangannya pengetahuan manusia dewasa ini, berbagai hal bisa dijadikan sumber acuan atau sudut pandang bagi pemecahan suatu persoalan yang kerap disebut “paradigma”. Yang lazim didengar seperti: paradigma kritis, paradigma belajar, paradigma pembangunan, paradigma psikologi dan lain sebagainya. Steven Covey, dalam bukunya “*7 Habits of Highly Effective People*” mendefinisikan paradigma sebagai cara untuk memandang sesuatu: pandangan diri sendiri, kerangka acuan diri sendiri atau keyakinan diri. Paradigma di ibaratkan seperti kacamata dan Steven Covey merangkumnya dalam 3 paradigma: paradigma tentang diri sendiri, paradigma tentang orang lain dan paradigma tentang kehidupan.

Sebutan dan penggunaan kata “paradigma” semacam ini dapat menimbulkan berbagai macam interpretasi, karena konteksnya sangat situasional. Tetapi apa yang dimaksud dengan paradigma dalam konteks ilmu komunikasi yang khususnya psikologi komunikasi, sebaiknya mengacu pada konsep dan pemikiran George A Miller di dalam bukunya yang terkenal, berjudul *The Psychology of Communication* (1974). Menurut George A Miller (1974), *Psychology is the science that attempts to describe, predict, and control mental and behavioral events*. Yang dapat diartikan bahwa Psikologi Komunikasi sebagai “Ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral (perilaku) dalam komunikasi”. Sedangkan menurut Kauffman (1973): *Social psycology is an attempts to understand, explain and explain, and predict how the thoughts, feelings and actions of individual are influenced by the perceived*

thoughts, feelings, and actions of others (whose presence may be actual, imagined, or implied). Dengan ungkapan lain dapat dikatakan, bahwa sebuah paradigma adalah jendela keilmuan yang dapat digunakan untuk “melihat” dunia sosial.

Ahli-ahli sosial telah berkali-kali mengungkapkan bahwa kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian (Davis, 1940; Wassetman, 1924). Antropolog terkenal seperti, Ashley Montagu (1967: 450), dengan tegas menulis: *“The most important agency through which the child learns to be human is communication, verbal also nonverbal”*. Kedua komunikasi amat erat kaitannya dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia. Tidak mengherankan, bahwa komunikasi selalu menarik perhatian peneliti psikologi. Dalam perkembangannya, komunikasi memang dibesarkan pula oleh para peneliti psikologi. Tiga di antara empat orang bapak ilmu komunikasi yang diakui oleh Schramm adalah sarjana ilmu psikologi. Kurt Lewin adalah ahli psikologi dinamika kelompok. Paul Lazarsfeld, pendiri ilmu komunikasi lainnya, adalah psikolog yang banyak dipengaruhi Sigmund Freud, bapak psikoanalisis. Carl I. Hovland, adalah seseorang yang dididik dalam psikologi dan selama hidupnya memilih karir psikologi. Dan menariknya semua aliran besar dalam psikologi diwakili oleh para peletak dasar ilmu komunikasi. Walaupun demikian, komunikasi bukanlah subdisiplin dan psikologi. Sebagai ilmu, komunikasi memang menembus banyak disiplin ilmu, yang mencoba melihat kontribusi komunikasi dalam disiplin ilmu masing-masing dan hal ini terjadi pada psikologi komunikasi. Psikologi komunikasi mencoba melihat dan mengamati paradigma psikologi komunikasi yang terjadi pada manusia melalui perspektif nilai-nilai stoikisme.

Lalu apa yang dimaksud dengan stoikisme itu? Stoikisme, disebut juga Stoisisme atau Stoa atau Stoic (bahasa Yunani: Στωά) adalah nama sebuah aliran atau mazhab filsafat Yunani Kuno yang didirikan di kota Athena, Yunani, oleh Zeno dari Citium pada awal abad ke-3 SM. Ada pula yang mencatat Stoikisme baru resmi pada tahun 108 SM. Stoikisme adalah ajaran yang selalu relevan pada zaman “now”, terlebih untuk anak muda di kota-kota besar di Indonesia yang juga sedang gandrung dengan buku “Filosofi Teras” karya Henry Manampiring. Buku ini telah dibaca jutaan pasang mata dan saat ini telah menjadi buku dengan label “mega best seller” oleh penerbit buku Kompas. Yang lebih menarik lagi, ajaran Stoik dianggap bisa mengubah jalan hidup pembacanya, misalnya pengarang buku itu sendiri mengakui bahwa ketika dihadapkan pada sebuah keadaan, ia selalu berpikir buruknya dahulu. Stoikisme sangat membantunya menjadi lebih tenang, damai, dan bisa mengendalikan emosi negatif.

Ajaran-ajaran Stoa diyakini kian terasa relevan untuk masyarakat dewasa ini, terlebih untuk remaja. Di era Yunani dan Romawi, ajaran ini tumbuh dan berkembang di masa peperangan dan krisis. Meski negara ini tak sedang terlibat perang fisik dengan negara mana pun, banyak dari remaja sedang “berperang” baik di kehidupan sehari-hari, di sekolah, di kampus, di rumah, maupun di media sosial. Berdebat, saling beda pendapat, menyebar hoax dan fake news, bahkan mem-bully sudah menjadi makanan sehari-hari para remaja saat ini. Dan beban hidup pun terasa kian berat saat dilanda stres di jalan akibat macet, di sekolah akibat beban tugas, pekerjaan yang menumpuk di kantor, harus menghadapi masalah dengan teman sebaya, maupun orang tua, membuat beban hidup semakin berat untuk di pikul. Bagi yang berstatus mahasiswa maupun pelajar keadaannya juga tak lebih baik. Tekanan orangtua untuk mengejar nilai, stres saat mengerjakan tesis sampai persoalan pribadi dengan pacar atau teman bisa membuat diri dilanda stress. Stoikisme memberi “alternative solusi” pada semua permasalahan itu. Dan salah satu teori tentang perkembangan manusia sejak bayi hingga dewasa adalah teori “Perkembangan Sosial Erik Erikson”. Menurut Erik Erikson, ada 8 tahap perkembangan psikososial manusia, yaitu:

Tabel 1 Tahap Perkembangan Psikososial Manusia
 Erikson's Stages of Psychosocial Development

Approximate Age	Psychosocial Crisis/Task	Virtue Developed
Infant - 18 months	Trust vs Mistrust	Hope
18 months - 3 years	Autonomy vs Shame/Doubt	Will
3 - 5 years	Initiative vs Guilt	Purpose
5 -13 years	Industry vs Inferiority	Competency
13 -21 years	Identity vs Confusion	Fidelity
21- 39 years	Intimacy vs Isolation	Love
40 - 65 years	Generativity vs Stagnation	Care
65 and older	Integrity vs Despair	Wisdom

Jika mengacu kepada tabel perkembangan psikososial manusia tersebut remaja masuk kedalam fase “*Identity vs. Confusion*” yaitu fase mencari dan membangun identitas diri, mengeksplorasi perilaku, peran, dan identitas yang berbeda. Bagi remaja yang dengan mudah menemukan identitas dirinya, sudah bisa dipastikan perasaan aman, percaya diri, mandiri dan siap menghadapi segala permasalahan akan membantu remaja menjalani kehidupan tanpa beban yang berarti. Tapi bagi remaja yang bingung atau bahkan mungkin merasa tersesat, tidak aman dan tidak yakin akan tempat mereka, sudah dipastikan akan menjadi cikal bakal permasalahan hidup. Itulah sebabnya, penting bagi para remaja untuk mendapatkan pemahaman-pemahaman mengatasi permasalahan hidup yang baik tanpa beban yang berarti dan untuk itulah filsafat Stoikisme terlahir.

Dewasa ini juga banyak remaja putera-puteri yang pergi ke Biro Konsultasi Psikologi karena mereka menemui jalan buntu dalam mengatasi masalahnya. Apakah ini berarti bahwa hanya remaja yang tertentu saja yang mengalami persoalan dan mencari bantuan seorang ahli? Tidak. Sebenarnya lebih banyak atau bahkan bisa dikatakan semua remaja pasti mengalami persoalan, baik persoalan sederhana maupun persoalan yang rumit sekalipun. Sayangnya, tidak selalu orang yang diminta pertolongan adalah orang yang tepat untuk menunjukkan jalan ke luar dari kesulitan. Biasanya remaja lebih senang mencari pertolongan kepada kawan sebaya, daripada orangtua dan orang dewasa lainnya. Padahal kawan sebaya yang dimintai bantuan, masih banyak yang menghadapi permasalahannya sendiri. Mungkin beberapa kawan remaja yang sebaya dapat memberikan dukungan moril dengan mengemukakan pendapat mengenai permasalahan yang serupa ataupun dialami bersama. Akan tetapi bila persoalan sendiri belum teratasi, mungkin sulit memberikan jalan keluar bagi teman sebaya yang memiliki persoalan serupa.

Bagi remaja yang beruntung dan dapat mengecap pendidikan di sekolah, kesempatan bertanya baginya jauh lebih luas. Acapkali mereka memberanikan diri untuk mendatangi guru kesayangan, wali kelas, maupun pembimbing psikologi sekolah (guru BK) untuk sekedar bertukar fikiran, meminta saran atau bahkan menanyakan jalan terbaik untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi saat ini. Sedangkan bagi remaja yang telah putus sekolah, terpaksa mengandalkan kawan sebaya, yang mungkin juga sama-sama putus sekolah. Ketimbangan

menghubungi teman sebaya yang masih bersekolah, karena mungkin ada rasa canggung atau malu. Dalam hal memilih kawan, maka peranan orangtua juga sangat penting sebagai pembimbing demi kelancaran hidup putera-putrinya. Tapi sayangnya beberapa orangtua acapkali mengalami kesulitan dan jalan buntu bila harus berhadapan dengan putera-puterinya, seperti ada tembok pemisah. Para remaja seolah menutup diri terhadap setiap usaha yang akan diberikan orang tuanya, karena dianggap sebagai upaya campurtangan kepada segala permasalahan yang sedang dihadapi. Karena pada hakikatnya manusia mendambakan kebahagiaan dan hidup tenang.

Paradigma Komunikasi

Menurut penelitian ilmu komunikasi terdapat empat paradigma yang memayungi, yaitu Positivisme, Post-Positivisme, Konstruktivisme dan Kritis. Keempat paradigma tersebut tentu saja memandang komunikasi dari sudut pandang yang berbeda. Menurut paradigma positivisme, komunikasi merupakan sebuah proses linier atau proses sebab akibat yang mencerminkan upaya pengirim pesan untuk mengubah pengetahuan penerima pesan yang pasif (Ardianto, 2009). Paradigma ini memandang proses komunikasi ditentukan oleh pengirim (source-oriented). Berhasil atau tidaknya sebuah proses komunikasi bergantung pada upaya yang dilakukan oleh pengirim dalam mengemas pesan, menarik perhatian penerima ataupun mempelajari sifat dan karakteristik penerima untuk menentukan strategi penyampaian pesan.

Paradigma kedua, post-positivisme, tidak jauh berbeda dengan positivisme yaitu penelitian bertujuan menjelaskan, prediksi dan kontrol, bebas nilai dan ilmuwan yang tidak berpihak. Hanya saja terjadi perdebatan pada sifat ilmu pengetahuan. Pada positivisme berlaku aturan verifikasi, yang berarti bahwa dimanapun dan kapanpun teori tersebut diuji maka hasilnya akan sama. Oleh karena itu, penelitian positivisme juga disebut sebagai penelitian yang menguji teori dan seringkali teori tidak dapat dibantah kesahihan atau kebenarannya. Kalaupun ada penelitian dengan topik dan teori yang sama, maka penelitian kedua hanyalah bersifat verifikasi. Namun, pada post-positivisme yang berlaku bukan verifikasi melainkan “falsifikasi”.

Paradigma ketiga, konstruktivisme, merupakan paradigma yang toleran, longgar serta tidak terlalu mementingkan tahap penelitian. Paradigma ini melahirkan metode penelitian kualitatif yang memiliki sifat yang berbeda-beda. Realitas memiliki sifat relatif yang merupakan hasil dari konstruksi mental yang bermacam-macam dan tak dapat diindra.

Paradigma keempat, paradigma kritis. Yakni selalu mempertanyakan situasi yang sedang berlangsung. Ada empat kata kunci dalam paradigma ini, yaitu kritik terhadap dominasi, ideologi, hegemony dan transformasi sosial.

Psikologi Komunikasi

Paradigma keempat, paradigma kritis. Yakni selalu mempertanyakan situasi yang sedang berlangsung. Ada empat kata kunci dalam paradigma ini, yaitu kritik terhadap dominasi, ideologi, hegemony dan transformasi sosial.

Psikologi komunikasi adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral dalam komunikasi (Khairani, 2015). Sebelum dikemukakan ruang lingkup psikologi komunikasi, terlebih dahulu dikemukakan definisi komunikasi dari perspektif psikologi. Kamus Psikologi, *Dictionary of Behavioral Science* (B. Wolman, 1989) menyebutkan enam definisi komunikasi sebagai berikut:

1. Komunikasi adalah penyampaian perubahan energi dari suatu tempat ke tempat yang lain seperti dalam sistem saraf atau penyampaian gelombang-gelombang suara.

2. Komunikasi adalah penyampaian atau penerima signal atau pesan oleh organisme.
3. Komunikasi adalah pesan yang disampaikan.
4. Komunikasi adalah proses yang dilakukan satu sistem untuk mempengaruhi sistem yang lain melalui pengaturan sinyal-sinyal yang disampaikan.
5. Komunikasi adalah pengaruh satu wilayah pribadi personal yang lain melalui perubahan dalam satu wilayah menimbulkan perubahan yang berkaitan pada wilayah yang lain.
6. Komunikasi adalah pesan pasien kepada pemberi terapi dalam psikoterapi.

Dari definisi tentang komunikasi dari perspektif psikologi tersebut di atas, terlihat bahwa makna komunikasi sangat luas, meliputi penyampaian energi, gelombang suara, tanda diantara tempat, dan sistem atau organisme.

Stoikisme

Membahas tentang filsafat, tentu tidak akan pernah ada habisnya. Filsafat sering dibaratkan seperti olah raga renang. Disadari atau tidak, banyak mazhab atau aliran filsafat yang justru ajarannya sangat implementatif dan sangat relevan dengan kehidupan di jaman modern seperti saat ini. Bahkan ajaran-ajaran filsafat tersebut mulai banyak dipopulerkan kembali dengan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dimengerti untuk menarik minat belajar filsafat remaja jaman sekarang. Salah satunya adalah Stoikisme atau yang disebut juga Stoa, Stoic, Stoisisme atau di Indonesia juga populer dengan nama Filsafat Teras. Penamaan Stoikisme dapat dicermati di dalam kutipan berikut *“Stoicism was a school of philosophy founded in Athens by Zeno of Citium in the early third century BC. Its name is derived from the Greek “stoa” meaning porch, because that’s where Zeno first taught his students”* (Holiday & Hanselman, 2016).

Stoikisme adalah aliran filsafat kuno yang didirikan di Athena oleh pedagang Fenisia sejak 301 SM atau abad ke-3 SM. Pencetusnya, yakni para filsuf Yunani Kuno bernama Zeno. Awalnya disebut Zenonisme tetapi kemudian dikenal sebagai Stoikisme karena Zeno dan para pengikutnya bertemu, berdebat dan berdialog di Stoa Poikilê, atau Painted Porch. Mereka membicarakan ragam isu dan tema, dari soal teologi, astronomi, fisika, logika, hingga etika. Pembicaraan utamanya adalah mengenai filsafat kebajikan hidup dalam etika dan teologia. Dilanjutkan kemudian oleh filsuf Stoa, yakni Chrisippus, Cicero, Epictetus yang berjudul Sang Budak Pengajar Stoic, Marcus Aurelius atau Sang Kaisar, dan Seneca dengan julukannya sebagai Sang Negarawan dan Filsuf Stoic.

Lalu apa sebenarnya stoikisme itu? Stoikisme adalah salah satu aliran filsafat yang berpandangan bahwa manusia harus mampu mengontrol emosi dirinya sendiri untuk bisa bersyukur apa pun yang sudah terjadi. Mengutip dari Standford Edu, stoikisme adalah salah satu gerakan filosofis baru dari periode Helenistik. Filsafat Stoikisme dominan lebih mengarah pada panduan praktis mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Seorang filsuf bernama Plato menyebutnya sebagai Eudhomania. Artinya, kebahagiaan adalah keutamaan hidup. Stoikisme juga merupakan salah satu mazhab filsafat yang dianggap sangat berpengaruh dan mudah untuk di implementasikan oleh siapa saja dalam kaitannya untuk mencapai kehidupan yang baik. Hal tersebut di dalam kutipan berikut *“Stoicism was one of the most influential and respected schools philosophy for nearly five subsequent centuries. It was practiced by rich and th poor, the powerful and the sufferer alike, in the pursuit of the good life”* (Salzgeber, 2019).

Stoikisme menentukan kepada ajaran kebajikan serta berfokus kepada apa yang berada di dalam kontrol manusia itu sendiri, karena hal-hal inilah yang akan membawa manusia kepada kebahagiaan. Seperti yang termuat di dalam kutipan berikut: *“The philosophy asserts that virtue*

(meaning, chiefly, the four cardinal virtues of self-control, courage, justice and wisdom) is happiness, and it is our perception of things- rather than the things themselves- that causes most of our trouble. Stoicism teaches that we can't control or rely on anything outside what Epictetus called our "reasonable choice"-our ability to use our reason to choose how we categorize, respond, and reorient ourselves to external events" (Holiday & Hanselman, 2016).

Panduan Berpikir Filsafat Stoikisme

Filsafat stoikisme memiliki panduan praktis yang dapat diterapkan dalam cara berpikir. Di antaranya, fokus pada hal yang bisa dilakukan, pengelolaan waktu dengan baik, fokus dengan jalan keluar dari berbagai hambatan, berbahagia tanpa ada sikap egois dan sombong, serta selalu realistis dan antisipatif. "Filsafat stoikisme mengajak umat manusia untuk benar-benar memiliki keutamaan hidup dengan sikap praktis dalam hidup yang membahagiakan. Pencapaiannya melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri.

Dikotomi kendali barangkali adalah ide utama dan yang paling mendasar dalam filsafat stoikisme, juga yang paling mudah dipahami. Secara sederhana dikotomi kendali dapat digambarkan sebagai berikut; dimana yang di dalam kendali adalah pikiran dan pilihan tindakan, selebihnya ada di luar kendali kita.



Gambar 1 Lingkaran Kendali

Ryan Holiday, praktisi Stoikisme dan penulis buku *The Daily Stoic* mengekspresikan inti dari dikotomi kendali sebagai berikut: "Kita tidak dapat mengendalikan apa dan bagaimana sesuatu terjadi. Yang bisa kita kendalikan adalah bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi." Kendali (control) dalam pemahaman Stoikisme adalah kemampuan untuk memutuskan (decide) dan mempengaruhi (influence) sesuatu.

Filsuf stoa mengatakan sebagai ataraxia, sebuah kata Yunani yang akarnya dari ataraktos (a = not, dan tarassein = to trouble). Ataraxia dengan demikian berarti *not troubled (untroubled, undisturbed)*. Kebahagiaan yang kita bayangkan sebagai jiwa yang tenang dan damai digambarkan oleh kaum stoa sebagai situasi negative, yaitu "tiada gangguan". Bahagia adalah saat kita tidak

terganggu. Dalam istilah lain, kadang juga dikatakan sebagai apatheia, kata Yunani yang artinya a = not dan pathos = suffering, sehingga apatheia adalah situasi dimana kita free from emotions, free from sufferings, freedom from all passions. Sama dengan sebelumnya, kebahagiaan kaum stoa bersifat “negative logis”, yaitu tiadanya penderitaan, tiadanya emosi, saat kita tidak diganggu oleh nafsu-nafsu (seperti amarah, kecewa, rasa pahit dan rasa iri hati) (Manampiring, 2019).

Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

Untuk menghindari kesimpang-siuran dan kesalahpahaman dalam penggunaan istilah dan bidang penyorotan dengan tujuan yang sama, ada baiknya istilah masa remaja dijelaskan terlebih dahulu. Istilah asing yang sering dipakai untuk menunjukkan masa remaja adalah Puberteit (masa antara 12-16 tahun), Adolescentia (masa muda antara 17-30 tahun) dan Youth. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikatakan Pubertas atau Remaja (Conger:1973). Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran dibeberapa bagian tubuh, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga. Selanjutnya, perkembangan tersebut diatas disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja.

Kerangka Pemikiran

Dunia ini pada dasarnya dipenuhi dengan “logoi spermatikoi”, benih-benih kecerdasan. Semua bentuk kecerdasan hanya mungkin diciptakan oleh kecerdasan yang tertinggi dan segala bentuk kecerdasan, kebenaran yang ditemukan melalui ilmu pengetahuan, termasuk filsafat stoikisme, psikologi komunikasi dan lain sebagainya. Dan semua itu sebenarnya mengarah kepada kebenaran utama yang tertinggi: TUHAN.

Filsafat Stoikisme maupun Psikologi Komunikasi bukanlah sebuah quick fix. Membaca dan memahami teks Stoikisme di level kognitif tidak lantas membuat kita terlepas dari permasalahan ataupun mencapai kebahagiaan yang sempurna dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan. Filsafat baru bisa menjadi laku hidup apabila sudah mampu ‘beranjak’ dari level kognitif ke level afektif; dari otak ke hati dan tak hanya menjadi konsep semata, tetapi telah mendarah daging dalam bentuk perilaku.

Dan jangan keliru. Prinsip-prinsip Stoikisme yang terlihat sederhana ini tidak akan mudah dilakukan di konteks kehidupan nyata, terkadang diperlukan usaha yang keras untuk mempelajarinya. Seringkali baru akan benar-benar memahami kebenaran prinsip atau permasalahan setelah melalui proses dan pengalaman yang menyakitkan. Seperti filsuf Zeno dari Citium, filsuf pertama yang diyakini sebagai pencetus Stoikisme, harus kehilangan segalanya saat kapalnya karam di tengah lautan sebelum akhirnya sampai pada kebijaksanaan. Jadi bukan tidak mungkin untuk para remaja belajar tentang nilai-nilai stoikisme untuk memandang permasalahan yang dihadapi dan tidak mudah menyerah begitu saja terhadap permasalahan hidup yang menerpa.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif dengan menerapkan studi pustaka. Penelitian dilaksanakan dengan menghimpun sumber-sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Setelah terhimpun, sumber-sumber kepustakaan dikategorikan sesuai pertanyaan-pertanyaan penelitian. Setelah dikategorisasi, peneliti melakukan pengambilan data dari sumber pustaka. Data-data tersebut ditampilkan sebagai temuan penelitian. Data yang telah ditampilkan kemudian diabstraksikan yang bertujuan untuk menampilkan fakta. Lalu, fakta tersebut diinterpretasi untuk menghasilkan informasi atau pengetahuan. Pada tahap interpretasi digunakan metode, atau analisis, atau pendekatan misalnya filosofis, teologis, sufistik, tafsir, syarah, sosiologis dan lain-lain.



Dengan mengumpulkan dan meneliti dari berbagai literatur yang berhubungan dengan

paradigma terhadap suatu konsep (psikologi komunikasi dan stoikisme) berbagai literatur yang berhubungan dan diasumsikan berdampak pada pemulihan psikologi dikalangan remaja melalui nilai-nilai stoikisme. Menurut Pohan (2007:42) kegiatan ini (penyusunan kajian pustaka) bertujuan mengumpulkan data dan informasi ilmiah, berupa teori-teori, metode, atau pendekatan yang pernah berkembang dan telah di dokumentasikan dalam bentuk buku, jurnal, naskah, catatan, rekaman sejarah, dokumen-dokumen dan lain-lain yang terdapat di perpustakaan. Sedangkan menurut Mardalis (2006) makna penelitian kepustakaan ialah riset yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi melalui bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruangan perpustakaan. Misalnya saja buku-buku, majalah, dokumen, catatan dan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya. Pada hakekatnya data yang diperoleh melalui penelitian perpustakaan bisa dijadikan landasan dasar dan alat utama bagi pelaksanaan penelitian lapangan. Mardalis juga mengemukakan bahwa penelitian ini sebagai penelitian yang membahas data-data sekunder.

Pada bagian kajian pustaka dipaparkan dengan tujuan untuk mencari tahu lebih dalam tentang penelitian yang menjadi fokus dengan literatur-literatur yang ada. Dalam proses mencari tahu tersebut, proses pencarian dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Sudah diketahui

Topik penelitian yang sudah diketahui atau dalam artian telah dikaji sebelumnya maka dapat dijadikan sumber referensi. Sumber yang sudah diketahui ada yang telah dituliskan ada pula yang belum. Sumber yang telah dituliskan maka dapat diperoleh dengan mencarinya di perpustakaan dan di internet. Sumber-sumber tersebut bisa berupa jurnal, artikel, buku, dan sebagainya.

2. Belum diketahui

Topik penelitian yang baru atau objek kajiannya belum diteliti sebelumnya maka menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti tersebut untuk mengolah informasi yang ada yang terkait. Setelah informasi dikumpulkan maka selanjutnya disusunlah komponen-komponennya yang kemudian sebagai landasan untuk membuat indikator. Dari indikator tersebut kemudian disusunlah instrumen penelitian.

Kajian pustaka dapat diambil dari berbagai sumber yang akurat, baik menggunakan buku referensi, jurnal, penelitian sebelumnya, hingga internet, yaitu:

1. Jurnal Penelitian: Dalam jurnal ini beberapa hasil penelitian terpilih diterbitkan sehingga dapat digunakan sebagai acuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang baru.
2. Buku: Buku merupakan sumber informasi yang sangat penting karena sebagian bidang ilmu yang erat kaitannya dengan penelitian diwujudkan dalam bentuk buku yang dituliskan oleh seorang penulis yang berkompeten di bidang ilmunya.
3. Surat Kabar dan Majalah: Media cetak ini merupakan sumber pustaka yang cukup baik dan mudah diperoleh di mana-mana dan dapat mencantumkan referensi kajian pustaka dari berbagai berita dan artikel yang ada di surat kabar maupun majalah.
4. Internet: Kemajuan teknologi membawa dampak yang sangat signifikan di bidang informasi, para peneliti dapat langsung mengakses internet dan mendapatkan informasi yang diinginkan dari berbagai negara dengan sangat cepat.

Menurut Zubaidah (2007) dalam menyusun kajian pustaka perlu usaha untuk mengumpulkan sumber sebanyak-banyaknya. Sumber tersebut harus relevan dengan masalah yang diangkat dalam penelitian. Kajian pustaka dapat digunakan dengan menggunakan dua pola; yaitu deduktif dan induktif. Dengan deduktif kita mulai dari proposisi yang berlaku umum dan

memberlakukannya pada keadaan khusus, serta berlaku sebaliknya untuk indukatif. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penyusunan:

- a. Menyiapkan butir-butir yang perlu mencatat informasi dari pustaka
- b. Menyiapkan sistematika pengumpulan informasi
- c. Mencari informasi sebanyak-banyaknya dari bahan kepustakaan.

Dan supaya lebih mudah dalam penyusunan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Menggunakan masalah penelitian sebagai fokus
- b. Membuat rencana urutan pencarian dan penulisan
- c. Menekankan keterkaitan pustaka dengan masalah penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melirik ajaran stoikisme dan psikologi komunikasi yang begitu praktis dan relevan untuk masa kini tentu akan sangat menarik untuk mengkajinya sebagai bentuk usaha dalam mencapai tujuan hidup para remaja saat ini. Salah satunya yaitu untuk membentuk karakter tangguh yang dapat membawa para remaja untuk selalu optimis, semangat dan berfikir positif dalam menjalani hidup. Hal pertama yang perlu diperhatikan dalam mengimplementasikan ajaran Stoikisme serta membentuk karakter remaja yang tangguh adalah dengan cara mengetahui terlebih dahulu cara membedakan hal yang bisa dikontrol dan yang tidak bisa dikontrol. *The single most important practice in Stoic philosophy is differentiating between what we can change and what we can't. What we have influence over and what we do not* (Holiday & Hanselman, 2016).

Permasalahan remaja akhir-akhir ini terutama dikota-kota besar di Indonesia semakin menjadi masalah yang difikirkan oleh orangtua ataupun masyarakat. Berbagai seminar, simposium, diskusi, penelitian dan lain sebagainya terkait gejala kenakalan remaja (juvenile delinquency) dan permasalahan-permasalahan remaja telah diadakan berkali-kali oleh berbagai pihak, seperti pendidik, badan-badan sosial, kepolisian, perguruan-perguruan tinggi, para anggota Parlemen dan lain sebagainya untuk menemukan cara-cara menanggulangi masalah tersebut. Berbagai kesimpulan dan diagnose telah dihasilkan, namun kekhawatiran orang tua atau masyarakat tidak berkurang.

Masalah tersebut malah bertambah rumit dengan masuknya unsur-unsur kebudayaan yang negatif dari negara-negara lain sebagai akibat dari kemajuan perkembangan teknologi komunikasi yang sangat pesat, tanpa didampingin kemampuan untuk menyeleksi, mengendalikan dan memahami unsur-unsur baru yang masuk menerpa diri masing-masing remaja. Beberapa badan pemerintah maupun swasta turut ambil bagian yang konkrit untuk mengatasi permasalahan remaja saat ini dengan cara memberikan fasilitas-fasilitas dibidang olahraga, kesenian, pengembangan hobi, konsultasi, pendampingan dan usaha lainnya. Dengan maksud untuk membatasi dan mengontrol pengaruh-pengaruh negatif yang mungkin masuk kedalam diri para remaja, para penerus bangsa ini. Namun demikian, hasil-hasil dari usaha-usaha tersebut belum juga menunjukkan adanya perbaikan-perbaikan yang dikehendaki. Memang harus diakui bahwa penanggulangan masalah ini merupakan pekerjaan yang sulit, oleh karena masalah yang dihadapi oleh para remaja ini tidak berdiri sendiri. Sehingga banyak sekali diagnosa-diagnosa yang diajukan.

Pandangan masyarakat terhadap permasalahan remaja juga dianggap sebagai perilaku menyimpang yang terkadang bertentangan dengan nilai-nilai, norma-norma, aturan dan hukum yang berlaku disuatu sistem. Jika dipandang permasalahan remaja ini tidak hanya dilakukan oleh

para remaja laki-laki, tetapi juga oleh remaja perempuan. Apalagi di era teknologi dan informasi yang serba begitu cepat, berita permasalahan remaja akan dengan sangat cepat tersebar melalui media sosial, aplikasi pesan dan lain sebagainya.

Remaja dengan Masalah Majemuk

Dalam masa peralihan, remaja dihadapkan pada masalah-masalah penguasaan diri atau kontrol diri. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional. Remaja yang suka memberontak dan idealis kadang ketegangan pun sering terjadi dengan menantang orangtua, guru dan orang-orang yang ada di sekitar mereka dengan gagasan-gagasannya yang kadang berbahaya dan kaku. Persoalan-persoalan remaja yang memperhatikan biasa terjadi dalam rutinitas sehari-hari, seperti tidur larut malam, tidak betah tinggal di rumah, mencuri, berbohong, merokok, bersumpah dengan bahasa yang tidak jelas, mengucapkan kata-kata yang cenderung vulgar, tidak patuh, suka membantah, selalu menolak apabila di perintahkan, suka berdebat, membolos dari sekolah, mendengarkan musik dengan keras, tidak membersihkan tubuhnya dengan benar atau sebaliknya berlama-lama di kamar mandi (mandi secara berlebihan), bermalas-malasan dengan tidak melakukan sesuatu (menganggur), memakai pakaian yang tidak rapi atau membuat model atau potongan rambut yang sembarangan, melakukan sesuatu dengan tanpa pertimbangan yang matang serta dengan resiko yang konyol, bergaul dengan orang-orang yang tidak jelas orientasi hidupnya, melalaikan pelajaran agamanya atau tidak memperhatikan ibadahnya seperti tidak sholat atau sholat tidak tepat waktu, dan lain sebagainya.

Sedangkan problem pokok yang dihadapi di kota besar, dan kota-kota lainnya tanpa menutup kemungkinan terjadi di pedesaan, adalah kriminalitas di kalangan remaja. Dalam berbagai acara liputan kriminal di televisi misalnya, hampir setiap hari selalu ada berita mengenai tindak kriminalitas dikalangan remaja. Hal ini cukup meresahkan, dan fenomena ini terus berkembang dimasyarakat. Sebagai contoh peristiwa kenakalan remaja adalah sebagai berikut:

1. Pencabulan yang dilakukan oleh seorang yang masih berusia 18 tahun terhadap korbannya yang masih berusia dibawah umur di Probolinngo Jawa Timur.
2. Tawuran antar pelajar Sekolah Menengah Pertama yang terjadi di Jakarta menelan korban jiwa karena para pelajar membawa senjata tajam.
3. Tiga pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kediri membobol gedung sekolah, saat ditangkap oleh polisi, ketiga pelajar tersebut kedapatan telah mengambil beberapa handphone yang berada di gedung sekolah tersebut.

Orangtua dari remaja nakal atau bermasalah cenderung memiliki aspirasi yang minim mengenai anak-anaknya, menghindari keterlibatan keluarga dan kurangnya bimbingan orangtua terhadap remaja. Sebaliknya, suasana keluarga yang menimbulkan rasa aman dan menyenangkan akan menumbuhkan kepribadian yang wajar dan begitu pula sebaliknya. Banyak penelitian yang dilakukan para ahli menemukan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang penuh perhatian, hangat, dan harmonis mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dan sosialisasi yang baik dengan lingkungan di sekitarnya.

Setidaknya ada empat masalah yang mempengaruhi sebagian besar remaja adalah:

1. Masalah penyalahgunaan obat.
2. Masalah kenakalan remaja.
3. Masalah seksual.
4. Masalah-masalah yang berkaitan dengan sekolah.

Remaja yang paling beresiko adalah remaja yang memiliki masalah lebih dari satu masalah. Lambat laun para peneliti menemukan bahwa perilaku-perilaku bermasalah yang di alami dimasa remaja saling berkaitan. Sebagai contoh, penyalahgunaan obat terlarang yang parah berkaitan dengan aktivitas seksual dini, rendahnya nilai sekolah, putus sekolah, dan kenakalan. Aktivitas seksual dini berkaitan dengan penggunaan rokok dan alkohol, penggunaan mariyuana dan obat-obatan narkotika lainnya. Meskipun tidak seluruhnya, sebagian anak-anak muda berisiko tinggi “melakukan semua hal tersebut.”

Proses Perkembangan Remaja

Dari beberapa masalah remaja yang terlihat dalam perilaku remaja, jelas diperlukannya mengenal dan mengertikan hakekat dan dasar perbuatan remaja. Bagaimana latarbelakang yang mendorong remaja bertingkah laku demikian, sehingga menimbulkan kerugian diri sendiri maupun masyarakat disekitarnya. Memang akan selalu timbul pertanyaan: mengapa tindakan remaja yang jelas merugikan diri sendiri tetap dilakukan?. Bukan saja gejala remaja sebagai mana terlihat dari luar, akan tetapi sifat dasar dan proses perkembangan remaja akan menjadi bahan pembahasan selanjutnya.

Dari hasil penelitian berlandaskan berbagai cara pendekatan dan cara pengamatan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses perkembangan seorang individu dapat dibagi dalam 2 kelompok utama:

1. Faktor-faktor didalam diri individu sendiri meliputi: faktor-faktor endogen yang terdiri dari: komponen hereditas (keturunan) dan faktor konstitusi.
2. Faktor-faktor berasal dari luar individu yang tercakup dalam faktor lingkungan: faktor eksogen: terdiri dari berbagai komponen lingkungan: lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan geografis, dan fasilitas-fasilitas yang ada dalam lingkungan seperti: makanan dan kesempatan/perangsangan belajar.

Faktor-faktor Endogen

Faktor-faktor endogen bila ditinjau lebih dalam akan memperlihatkan hubungan baik individu maupun ontologis, sebagai berikut:

1. Faktor endogen individual: semua sifat, bakat, kemampuan dalam bentuk potensi, proses perkembangan dan kecepatan ditentukan oleh susunan gen (pembawa keturunan) di dalam kromosom.
2. Faktor endogen umum, yang bersifat ontologis dan individual adalah faktor kematangan. Faktor ini berbeda pada manusia dan hewan. Pada manusia terdapat perbedaan yang bersifat individual. Kematangan individu mengikuti suatu proses perencanaan yang berbeda bagi setiap individu.

Demikian juga akan dijumpai berbagai macam kemampuan dan saat timbulnya ketangkasan seperti halnya ketangkasan motorik, kesanggupan belajar berbicara, kemampuan berfikir kritis dan sebagainya.

Faktor-faktor Eksogen

Faktor-faktor yang berasal dari luar individu dan turut mempengaruhi proses perkembangan individu sering disebut sebagai faktor eksternal. Karena faktor eksogen biasanya berasal dari

lingkungan individu, juga disebut faktor lingkungan. Faktor eksogen dapat di bagi dalam beberapa golongan:

1. Lingkungan (enviroment): lingkungan disekitar individu yang turut mempengaruhi proses perkembangan. Seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan geografis dan lingkungan sekolah.
2. Makanan: secara tidak langsung mempengaruhi kepribadian. Makanan mempengaruhi perkembangan fisik dan penampilannya, secara khusus pada remaja dimana kebutuhan akan makanan ini meningkat sesuai dengan kebutuhan fisiknya. Pandangan dan penilaian orang lain terhadap keadaan fisik remaja akan menyebabkan remaja membentuk gambaran mengenai dirinya.
3. Belajar: belajar juga mempengaruhi perkembangan seorang remaja. Belajar sebagai faktor yang berasal dari lingkungan, sengaja dipersiapkan supaya aktif dan efektif mempengaruhi bentuk kembangannya.

Permasalahan Remaja sebagai Masalah Psikologis

Salah satu strategi dalam menangani permasalahan psikologi pada remaja, salah satunya adalah dengan mengemas komunikasi dalam bentuk “Persuasif”. Dan menurut Khairani (2015), teknik komunikasi persuasif merupakan salah satu teknik memotivasi remaja yang dilakukan dengan cara mempengaruhi secara ekstralogis. Teknik ini di rumuskan dengan “AIDDAS”. Adapun komponen AIDDAS adalah sebagai berikut:

A= Attention (Perhatian)

I= Interest (Minat)

D= Desire (Hasrat)

D= Decision (Keputusan)

A= Action (Aksi/Tindakan)

S= Satisfaction (Kepuasan)

Masalah kenakalan remaja juga mulai mendapat perhatian khusus sejak dibentuknya suatu peradilan untuk anak-anak nakal atau juvenile court pada tahun 1899 di Cook Country, Illinois, Amerika Serikat. Pada waktu itu peradilan tersebut berfungsi sebagai pengganti orang tua si anak (*in loco parentis*) yang memutuskan perkara-perkara untuk kepentingan si anak dan masyarakat. Semenjak itu istilah *juvenile delinquency* dipakai untuk menggambarkan masalah kenakalan remaja dan istilah *juvenile* artinya adalah muda atau belum dewasa (belum matang) dan kata *delinquency* yang berasal dari kata “*delinquere*” (bahasa latin) yang berarti kelalaian atau kealpaan. Apabila teori Merton diterapkan untuk meneropong masalah kenakalan remaja, maka dapatlah dipergunakan teorinya mengenai adaptasi dari para remaja khususnya terhadap keadaan yang nyata.

Nilai-nilai Stoikisme yang Bisa Diterapkan Remaja

Lebih dari 2000 tahun lalu, sebuah mazhab filsafat menemukan akar masalah dan juga solusi dari banyak emosi negatif. Stoikisme, Stosisme atau Filosofi Teras, adalah filsafat Yunani-Romawi kuno yang bisa membantu mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan. Jauh dari kesan filsafat sebagai topik berat dan mengawang-awang, Stoikisme justru bersifat praktis dan relevan dengan kehidupan Generasi

Milenial dan Gen-Z masa kini. Filsafat Stoikisme memang filsafat lama namun masih cocok dengan keadaan sekarang, terutama dalam hal manajemen “apa yang ketergantungan” dan “apa yang tidak ketergantungan”.

Stoikisme mungkin adalah filsafat barat yang mengajarkan persaudaraan universal (universal brotherhood). Di tengah dunia yang rasanya semakin terpolarisasi dengan “kiri” versus “kanan”, “konservatif” versus “liberal”, tersekat oleh identitas suku dan agama, sebuah filosofi yang mengajarkan bahwa “semua orang adalah saudara dalam kemanusiaan” sungguh sangat dibutuhkan. Ini juga pas dengan kondisi Indonesia yang terasa memanas karena politik, dimana label-label pemisah dan penyekat terasa semakin menguat.

Selain itu, salah satu tokoh yang mempopulerkan ajaran-ajaran Stoikisme di Indonesia, Henry Manampiring, didalam bukunya menjelaskan mengenai hal-hal yang terutama ingin dicapai oleh Stoikisme adalah:

1. Hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, baper dan lain-lain), mendapatkan hidup yang tentram (*tranquil*). Ketentraman ini hanya bisa diperoleh dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.
2. Hidup mengasah kebajikan (*virtue/arete*). Ada empat kebajikan utama menurut Stoikisme:
 - a. Kebijaksanaan (*wisdom*): kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apapun.
 - b. Keadilan (*justice*): memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.
 - c. Keberanian (*courage*): keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar. Ini bukan “berani” dalam makna sempit, seperti bernyali masuk kandang singa (walaupun jika membaca kisah hidup para filsuf stoa, rasanya mereja juga akan berani masuk kandang singa jika memang perlu).
 - d. Menahan diri (*temperance*): disiplin, kesederhanaan, kepantasan dan control diri (atas nafsu dan emosi) (Manampiring, 2019).

Di dalam mahzhab stoik problem utamanya bukanlah mengubah dunia, melainkan mengubah dunia dengan cara pandang terhadap dunia dan cara mendapatkan kebahagiaan ala stoik itu adalah dengan:

1. Mengendalikan penilaian moral dan representasi suatu hal atau kejadian
2. Hidup selaras dengan alam melalui pandangan yang lurus (interconnected)
3. Menjaga diri sebagai manusia yang apa adanya, berintegritas, hormat pada ilahi dan penuh afeksi.

Yang perlu diperhatikan dalam kategori “sebagian dibawah kendali” ini, pada umumnya, semakin baik dalam mengerjakan “internal goal”, seharusnya semakin besar peluang untuk mendapatkan hasil atau outcome yang memang diimpi-impikan. Biasanya kerja keras, belajar sungguh-sungguh, berlatih dengan tekun, menyayangi dan mencintai pasangan sepenuh hati, menjalankan usaha dengan rajin dan keras, akan mendekati seseorang pada hal yang ingin dicapai. Dengan menyadari sepenuhnya bahwa *outcome* terakhir berada diluar kendali, maka saat

mengalami gagal maka tidak perlu meratapi tujuh turunan, karena sebelumnya sudah berbuat yang terbaik untuk internal goal berdasarkan persiapan yang dilakukan. Dan ini sikap yang diharapkan dimiliki oleh para remaja saat ini, bukan sikap mudah galau ataupun berputus asa sehingga tidak mampu mengendalikan dirinya sendirinya, sehingga mengambil sebuah keputusan yang salah dan berakibat fatal untuk masa depannya.

Berikut adalah contoh-contoh trikotomi kendali dalam bentuk tabel:

Tabel 2 Trikotomi Kendali

Contoh hal-hal yang “Sebagian” di bawah kendali diri	Internal Goal/Target Internal (Dalam kendali diri), layak menjadi perhatian	Hasil/outcome (Diluar kendali diri), tidak layak menjadi sumber kekhawatiran dan emosi kita
Perjalanan karier	<ul style="list-style-type: none"> Bekerja sebaik-baiknya Menunjukkan kompetensi kepada guru, orang tua, kolega atau atasan Menjalin kerja sama yang baik dengan kolega 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian atasan (subjektif tergantung yang memberikan penilaian) Keputusan pengangkatan jabatan Gossip atau politik kolega
Perlombaan olahraga atau kompetisi	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan keras Nutrisi yang baik Mempersiapkan kesehatan untuk perlombaan 	<ul style="list-style-type: none"> Performa lawan (bisa lebih baik atau lebih buruk) Kondisi lapangan saat bertanding Hal-hal lain seperti gangguan teknis konsentrasi juri, dan lain-lain, sakit yang mendadak
Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Olah raga yang cukup Tidur yang cukup Nutrisi yang cukup 	<ul style="list-style-type: none"> Sehat senangtiasa Kecelakaan Infeksi penyakit Salah diagnosis dokter atau malpraktik
Hubungan asmara atau pernikahan	<ul style="list-style-type: none"> Perhatian yang cukup Kasih sayang Kesetiaan diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> Perasaan pasangan Kesetiaan pasangan
Berbisnis	<ul style="list-style-type: none"> Profesional Tidak menipu pelanggan Memberi layanan terbaik bagi pelanggan Menjual barang dan jasa dengan kualitas yang baik Melakukan administrasi dan keuangan yang baik Menaati aturan dan membayar pajak Dan lain-lain 	<ul style="list-style-type: none"> Ada pelanggan yang membeli dari kita Kesetiaan pelanggan Kepuasan pelanggan Perubahan aturan pemerintah (bisa menguntungkan, bisa merugikan)

Dalam situasi-situasi diatas dan situasi serupa lainnya, pemisahan antara *internal goal* dan *outcome* memiliki tiga manfaat:

1. Bisa untuk memfokuskan energi dan kebahagiaan pada hal-hal yang ada dibawah kendali diri, dan tidak pusing atau mudah stres untuk hal-hal diluar kendali diri. Saat sudah belajar keras untuk ujian, berlatih sebaik-baiknya untuk pertandingan, atau melakukan yang terbaik untuk pasangan, bisa membuat diri mendapatkan kepuasan dari hal-hal tersebut tanpa harus menunggu *outcome*-nya.
2. Disaat ternyata *outcome* atau hasil tidak seperti yang diharapkan, secara mental (seharusnya) tidak perlu terlalu terpuruk, karena fokus diri adalah pada *internal goal* yang bisa dilakukan dan bukan di-*outcome*. Sebaiknya juga tidak perlu meratapi kegagalan secara berlebih, apalagi sampai mengutuk diri sendiri. Misalnya, ketika mengikuti pertandingan basket antar kampus. Jika sudah berlatih keras dan memberikan permainan terbaik, kekalahan tidak bisa sepenuhnya merampas kebahagiaan diri. Ini mirip dengan ungkapan populer, “Manusia hanya bisa berusaha, Tuhan yang menentukan.”
3. Kerendahan hati. Mengakui bahwa *outcome* tidak ada dibawah kendali diri sepenuhnya juga penting saat diri menikmati keberhasilan. Saat sedang sukses, jangan tertera bahwa ini semua adalah hasil “upaya saya sendiri”. Kesuksesan diri juga dipengaruhi oleh banyak faktor di luar kendali diri sendiri. Jadi, jangan terlalu menyombongkan diri.

SIMPULAN

Berikut ini adalah simpulan dari penelitian Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Sebuah Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja, yaitu :

Bahwa hakikinya manusia juga sebagai makhluk sosial. Manusia dilahirkan ke dunia dalam kondisi yang lemah tak berdaya. Dia tak mungkin bisa melangsungkan hidupnya tanpa bantuan orang lain. Potensi-potensi yang ia bawa sejak lahir justru baru bisa berkembang dalam pergaulan hidup sesama manusia, maka anak manusia yang baru dilahirkan itu tak akan dapat menjadi manusia yang sebenarnya tanpa pergaulan terhadap masyarakat terlebih dahulu dan peran psikologi komunikasi dan stoikisme dalam mengatasi permasalahan merupakan salah satu solusi yang efektif bagi remaja dalam menghadapi segala bentuk permasalahan di masa yang serba pesat ini. Peran psikologi komunikasi dapat mengubah opini, cara pandang dan penilaian remaja yang mengalami permasalahan terhadap sesuatu hal, mengubah sikap remaja yang mengalami permasalahan terhadap obyek atau subyek tertentu, serta mengubah perilaku yang mengalami permasalahan terkait dengan pengetahuan, persepsi, dan sikapnya. Dan selalu mengasah kemampuan pikiran sendiri dalam mengendalikan impuls dan emosi tanpa mengabaikan faktor kebugaran fisik, karna ada pepatah mengatakan, “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.”

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terimakasih atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan oleh teman-teman Universitas Bina Sarana Informatika dan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, Elvinaro (2010). *Metodologi Penelitian untuk Public Relations Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (1st ed).
- Conger, John Janeway (1973). *Adolescence and Youth: Psychological Development in a Changing World*. New York: Harper and Row Publishers.
- Covey, Steven R (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Free Press Publisher.
- Dalyono, M (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Denzin, dkk (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, Y Singgih D., & Gunarsa, Singgih. D (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Havighurst, Robert J (1985). *Human Development and Education*. New York. Longman, Green & Co.
- Holiday, Ryan., & Hanselman, Stephen (2016). *The Daily Stoic: 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living*. New York: Portofolio Penguin.
- Holiday, Ryan., & Hanselman, Stephen (2020). *Lives of the Stoics: The Art of Living from Zeno to Marcus Aurelius*. New York. Portofolio Penguin.
- Hurlock & Elizabeth, B. (1980). *Developmental Psychology*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Irvine, William B. (2009). *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. USA. Brilliance Publishing, Inc.
- Janice J. Beaty (2013). *Observasi Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia
- Khairani, H. Makmun (2018). *Psikologi Komunikasi dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Manampiring, Henry (2019). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi kuno untuk mental tangguh masa kini*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Mardalis, Drs (2006). *Metode Penelitian: Suatu pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Masqood. Ruqayyah W (1998). *Mengantar Remaja Ke Syurga*. Bandung: Mizan.
- Miller, George A (1974). *The Psychology of Communication: Seven Essays*. London: Penguin Books Publisher.
- Muhammad, Sayyid (2007). *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Gema Insani
- Pigliucci, Massimo (2018). *How to be a stoic: using ancient phillosophy to live a modern life*. New York: Basic Books.
- Pohan, Rusdian (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Rijal Institute dan Lanarkka Publisher.
- Rakhmat, Jalaluddin (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaluddin (2001). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Riswandi (2013). *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rubin, Gretchen (2011). *The Happiness Project: Proyek Kebahagiaan 12 Bulan, Sejuta Inspirasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Salzgeber, Jonas (2019). *The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilence Confidence, and Calmness*. London: Jonas Salzgeber.
- Santrock, John W (2002). *Essentials of Life-Span Development*. Belmont : McGraw-Hill Education.
- Santrock, John W (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga, (5th ed), 44-46.
- Santrock, John W (2002). *Remaja (Adolescence)*. Jakarta: Erlangga.
- Schaller, Mark., & Crandall, Christian S (2004). *The Psychological Foundations of Culture*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sobur, Alex (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Soekanto, Soerjono (1989). *Remaja dan masalah-masalahnya*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Wattimena, Reza A.A (2015). *Bahagia, Kenapa Tidak?.* Yogyakarta: Maharsa.

- Wibowo, A Setyo. *Ataraxia: bahagia menurut stoikisme*. Yogyakarta: PT Kanisius Yogyakarta.
- Wolman, Benjamin G (1989). *Dictionary of Behavioral Science*. San Diego: Academic Press (2nd ed).
- Zubaidi (2011). *Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Zuriah, Nurul (2007). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- <https://www.bps.go.id/statictable/2016/04/04/1904/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kegiatan-selama-seminggu-yang-lalu-2008---2022.html>