

## **Ide *Self Love* Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius**

**Zahra Amala Faeruziani**

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[zahraamalafaeruziani@gmail.com](mailto:zahraamalafaeruziani@gmail.com)

### **Abstract**

This research aims to discuss the idea of self love for generation Z in the perspective of Marcus Aurelius' Stoicism philosophy. This research uses a qualitative method by applying a literature study. The formal object of this research is the philosophy of Stoicism of Marcus Aurelius, while the material object is the idea of self-love in generation Z. The results and discussion in this study indicate that Marcus Aurelius offers self-love by teaching each individual to focus on himself, accept himself as he is, not think about what other people think of him in order to grow a sense of happiness and peace with himself. This study concludes that Marcus Aurelius' Stoicism philosophy can be used as a solution for generation Z who are trapped in a toxic relationship. This study recommends philosophical research institutions and organizations to conduct research with empirical studies and the idea of self-love can be a solution in preventing toxic relationships in generation Z in Indonesia.

**Keywords:** *Generation Z; Marcus Aurelius; Self love; Stoic philosophy*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai ide *self love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menerapkan studi kepustakaan. Objek formal penelitian ini adalah filsafat Stoikisme Marcus Aurelius, sedangkan objek materialnya ialah ide *self love* pada generasi Z. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Marcus Aurelius menawarkan *self love* dengan mengajarkan setiap individu untuk berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya, tidak memikirkan apa yang orang lain pikirkan terhadap dirinya agar dapat menumbuhkan

rasa bahagia dan damai dengan diri sendiri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dapat dijadikan solusi bagi generasi Z yang terjebak dalam *toxic relationship*. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi kajian filsafat untuk melakukan penelitian- penelitian dengan kajian empiris serta halnya ide *selflove* dapat menjadi solusi dalam mencegah *toxic relationship* pada generasi Z di Indonesia.

**Kata Kunci:** Filsafat Stoikisme; Generasi Z; Marcus Aurelius; *Selflove*

### **Pendahuluan**

Beberapa waktu belakang ini *toxic relationship* menjadi perbincangan hangat tidak hanya di Indonesia melainkan juga internasional. *Toxic relationship* saat ini cukup banyak memakan korban, seperti kasus yang viral pada Februari 2023 ada seorang mahasiswi Universitas Pelita Harapan yang menjadi korban *toxic relationship* oleh mantan kekasihnya. Hal ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* merupakan masalah yang tidak bisa dianggap remeh dan tidak bisa dinormalisasikan. Berdasarkan dari survey kesejahteraan mental fiama mengatakan bahwa 87% generasi Z mengalami stres akibat *toxic relationship*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak melaporkan bahwa terdapat 10% laporan kekerasan yang dilakukan oleh hubungan yang berstatus pacar. Adapun penyebab dari *toxic relationship* adalah lingkungan sosial yang tidak baik atau tidak mendukung, kurangnya kepercayaan diri, memiliki masa lalu yang tidak baik, membandingkan hubungan pribadi dengan hubungan orang lain, kurangnya dukungan dan perhatian satu sama lain, serta komunikasi yang buruk (Amelya Puteri et al., 2022, hal. 78). Hal yang membahayakan dari *toxic relationship* yaitu memberikan peparuh terhadap kesehatan mental seseorang. Namun sayangnya seseorang yang mengalami *toxic relationship* seringkali ia tidak menyadarinya sehingga sulit bagi dirinya untuk keluar dari hubungan tersebut. Semakin lama seseorang berada dalam hubungan yang beracun maka kemungkinan besar seseorang itu dapat mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Rhenald Kasali memberi label generasi Z dengan "Strawberry Generation". Generasi Z diumpamakan seperti buah stroberi, karena buah stroberi buah yang terlihat lezat dan menawan namun mudah rapuh hanya karena sedikit terbentur (Bahri, 2020, hal. 90). Hidup di masa serba mudah dalam mengakses informasi tak jarang menjadikan generasi Z sangat rentan menjadi pribadi yang mudah terpengaruh. Hal tersebutlah yang menjadikan generasi Z mudah

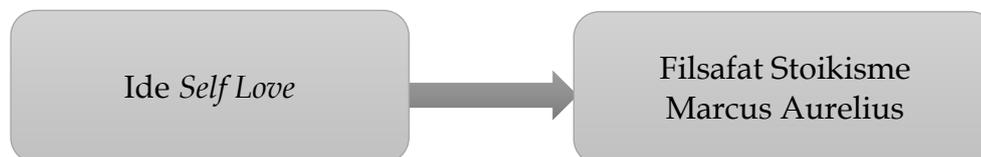
mengalami stres ketika berada dalam masalah yang sulit. Salah satu cara dalam menghindari diri dari *toxic relationship* adalah dengan cara mencintai diri sendiri (*self love*) dengan menggunakan nalar dan rasionalitas. Dengan nalar dan rasionalitas menjadikan seseorang mampu mengontrol dirinya ketika berada dalam keadaan yang sulit. Konsep dasar filsafat Stoa yang dicetuskan oleh Marcus Aurelius ialah pengendalian diri (Rerung et al., 2022). *Self love* penting sekali untuk diterapkan oleh seseorang, karena dengan mencintai diri sendiri seseorang dapat berpikir positif terhadap dirinya bahwa diri kita penting untuk diperlakukan dengan baik dan dicintai.

Hasil penelitian terdahulu terkait self love melalui teori filsafat Stoikisme Marcus Aurelius telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian paling terbaru dilakukan oleh Rerung, Alvary Exan, dkk (2022), "*Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius*," Institut Agama Kristen Negeri Toraja. Penelitian ini telah berusaha mengkaji tentang anak usia remaja yang seringkali dilanda stress karena banyak dari mereka yang belum mampu mengendalikan pikirannya dengan baik. fase stress tersebut tak jarang mengantarkan mereka melakukan perbuatan di luar nalar, seperti bunuh diri. Pada tulisan ini, menggunakan filsafat Stoa Marcus Aurelis mengenai bagaimana caranya untuk mencintai diri sendiri dan mendahulukan nalar dalam mengambil setiap keputusan. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi besar dalam lingkup pendidikan, baik di rumah ataupun di sekolah. Penelitian ini juga dapat menjadi upaya pencegahan bunuh diri di Indonesia, dan khususnya di Toraja (Rerung et al., 2022).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terdapat kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti self love dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas self love pada anak usia remaja, sedangkan penelitian sekarang membahas self love Generasi Z dengan menggunakan perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat ide self love generasi z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

## Bagan 1. Kerangka Berpikir



Ide menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah rancangan yang tersusun atau tersistematis di dalam pikiran (Firman, 2018, hal. 13). Sedangkan *self love* adalah melakukan tindakan yang membuat diri menuju kemajuan dan selalu mengapresiasi diri (Irmayani, 2021, hal. 40). Dengan demikian ide *self love* merupakan rancangan yang tersusun atau tersistematis di dalam pikiran untuk melakukan tindakan yang membuat diri menuju kemajuan dan selalu mengapresiasi diri. Filsafat Stoikisme adalah salah satu aliran filsafat klasik yang berpengaruh besar terhadap pemikiran abad-abad pertama, filsafat Stoikisme tidak hanya dikenal di kalangan Kristiani, melainkan juga di kalangan masyarakat Timur. Filsafat Stoikisme mengajarkan manusia untuk hidup sepadan dengan alam (Rahman et al., 2022, hal. 154). Marcus Aurelius (121-180) merupakan tokoh filsafat Stoikisme terkenal yang menjadi penutup pada periode ini. Setelah periode Marcus Aurelius, filsafat Stoikisme semakin menurun dan tergantikan dengan filsafat agama yang memadukan aliran filsafat Yunani dengan religiositas (Edison R.L. Tinambunan, 2014, hal. 32).

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Landasan ini akan digunakan sebagai pisau analisis dalam membahas topik utama penelitian, yaitu ide *self love* generasi Z. Kaum Stoikisme secara tersirat mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi batin yang tidak dapat dilihat secara fisik akan tetapi dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku dan emosi, seperti rasa takut, stres, khawatir atau lainnya. Ajaran dari Stoikisme yaitu mengajarkan manusia agar berani menghadapi emosi negatif, melatih kebaikan, kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan mengontrol diri (Hairunni'am et al., 2022, hal. 203). Prinsip utama dari filsafat Stoikisme yaitu "hidup selaras dengan alam", maksudnya manusia harus lebih mendahulukan nalar dan rasionalitasnya (Manampiring, 2018, hal. 36). Melalui nalar dan rasionalitas menjadikan manusia dapat mengontrol dirinya ketika berhadapan dengan situasi yang mencekam. Pengendalian diri dalam filsafat stoa yang dibawa oleh Marcus Aurelius adalah dikotomi

kendali. Stoikisme menerangkan bagaimana cara individu agar dapat mengendalikan emosi negatif dengan melihat bahwa terdapat hal-hal yang dapat dikendalikan, seperti hati dan pikiran dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, seperti pendapat orang lain, perlakuan atau sikap orang lain, bencana (Rerung et al., 2022). Dalam setiap penelitian ilmiah pasti terdapat kajian mengenai objek formal dan objek material, sebagai titik acuan dalam proses penelitian (Parluhutan, 2020). Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius pada penelitian ini menempati posisi sebagai objek formal. Sedangkan ide *self love* sebagai objek materialnya. Adapun generasi Z menjadi ruang lingkup sekaligus konteks penelitian ini.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat ide *self-love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Rumusan masalah penelitian ini bagaimana ide *self-love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Penelitian ini bertujuan untuk membahas ide *self-love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian ide *self-love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.

## Metode Penelitian

Penelitian ilmiah agar dapat lebih terarah dan rasional maka harus menggunakan metode yang selaras dengan objek yang akan diteliti. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang berdasarkan studi kepustakaan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menghimpun sumber data sekunder. Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi referensi-referensi yang relevan dengan objek yang diteliti yang bersumber dari buku, artikel, dan sumber data lainnya (Darmalaksana, 2020, hal. 3). Alur penelitian ini, setidaknya dilakukan dengan beberapa tahap seperti: Pada tahap pertama, mencoba menerangkan terkait *toxic relationship*. Tahap kedua, memperkenalkan sosok Marcus Aurelius. Tahap ketiga, menerangkan filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Lalu pada tahap keempat, menerangkan bagaimana kaitan filsafat Stoikisme Marcus Aurelius pada generasi Z sebagai upaya pencegahan predisposisi *toxic relationship*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengertian *Toxic Relationship*

*Toxic relationship* secara umum dapat dikatakan sebagai hubungan tidak sehat yang melibatkan dua orang. *Toxic relationship* merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yakni *toxic* yang berarti

racun dan *relationship* yang berarti hubungan. Sehingga *toxic relationship* diartikan sebagai hubungan beracun. Namun yang perlu diketahui bahwa kata racun dalam konteks ini adalah sesuatu yang buruk dan dapat mengganggu kenyamanan seseorang. *Toxic relationship* sering diidentifikasi dengan perilaku yang bersifat destruktif atau merusak dan menimbulkan banyak efek negatif (Yanti, 2023, hal. 11).

Dalam buku yang berjudul *Toxic People*, Lilian Glass mengatakan bahwa *toxic relationship* merupakan segala bentuk hubungan dimana orang yang menjalaninya tersebut tidak saling mendukung, saling melemahkan antar pihak, saling bersaing, tidak kompak, tidak saling menghargai di dalam hubungannya dan sering terjadi masalah. *Toxic relationship* bisa terjadi di berbagai hubungan baik hubungan pekerjaan, pertemanan, percintaan, bahkan hubungan keluarga. Hubungan tidak sehat ini tak jarang dapat mengganggu kesehatan mental bagi seseorang yang berada dalam hubungan tersebut (Aurelie, 2022, hal. 16). Selain itu, biasanya *toxic relationship* seringkali di dalamnya terdapat berbagai kekerasan baik secara fisik, psikis, dan seksual (Julianto et al., 2020, hal. 104).

Maka dapat dikatakan bahwa *toxic relationship* merupakan sebuah hubungan yang tidak sehat dimana terdapat pihak yang mendominasi yang menyebabkan pihak lainnya merasa lemah, tidak nyaman dan ditandai dengan tindakan yang bersifat merusak baik secara fisik, psikis, dan seksual.

## 2. Mengenal Sosok Marcus Aurelius

Marcus Aurelius merupakan seorang kaisar Romawi (161- 180 M) yang lahir pada 26 April 121 M di Roma, Italia. Masa kecil Marcus Aurelius dikenal dengan Marcus Annius Verus, nama akhirnya diambil dari ayah dan kakeknya. Meninggalnya sang ayah saat ia berusia sekitar 3 tahun, Marcus Aurelius dibesarkan hanya oleh ibunya dan kakek dari pihak ayahnya. Teman dekat kakeknya yakni sang kaisar Hadrian sangat mengagumi dan senang memanggil Marcus Aurelius dengan panggilan *verissimus* (paling benar dan jujur).

Sejak usia yang sangat muda Marcus Aurelius sudah mulai mempelajari filsafat. Historia Augusta menuturkan bahwa Marcus Aurelius sudah secara penuh berkontribusi pada filosofi Stoa, hal tersebut tampak dari kehidupan praktisnya saat ia masih kecil tinggal bersama ibunya sebelum ia mempelajari filsafat oleh beberapa tokoh terkemuka (Saniati, 2021, hal. 50). Marcus Aurelius menulis buku *Meditations*, yang membuat ia dikenal sebagai filsuf Stoa. Ia memiliki perhatian yang sangat

besar terhadap Stoikisme, yakni sebuah filsafat yang menitikberatkan pada takdir, logika, dan pengendalian diri (Aurelius, 2021, hal. 331).

Marcus Aurelius dengan jelas menganggap dirinya sebagai pengikut epictetus, ia belajar dalam membedakan hal-hal yang ada di dalam kendali dan hal-hal yang ada di luar kendali. Dalam buku *Meditation*, Marcus Aurelius meyakini bahwa sebenarnya setiap orang mempunyai kemampuan untuk hidup bebas tanpa adanya tekanan dan hidup dengan pikiran yang damai, bahkan ketika semua orang berseru untuk menentanginya (Aurelius, 2021, hal. 332).

### **3. Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius**

Filsafat Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat Yunani kuno yang hadir pada abad ke-3 SM atau sekitar 2.300 tahun lalu. Filsafat stoikisme masih sangat relevan dengan kondisi kehidupan saat ini meskipun kehadirannya sudah sangat lalu. Stoikisme dapat dipraktikkan atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena stoikisme dapat membantu manusia dalam mencapai kehidupan yang baik, tenteram dan bahagia. Konsep utama dalam Stoikisme salah satunya adalah mengajarkan kita dalam mengendalikan hal-hal yang bisa dikendalikan. Para filsuf Stoikisme sangat menekankan individu dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang ada dalam diri manusia dan mengasah kebajikan (Manampiring, 2018, hal. 22-27).

Para filsuf Stoa setuju dengan prinsip dikotomi kendali bahwa ada hal-hal dalam hidup kita yang dapat kita kendalikan, seperti pertimbangan, opini atau persepsi, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri. Lalu ada juga hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan, seperti perilaku orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, keadaan saat lahir, kondisi alam, dan hal-hal lain yang ada di luar diri kita. Mengenai kebahagiaan, filsuf Stoa percaya bahwa kebahagiaan sejati itu dapat ditemukan dari hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Jika kebahagiaan kita bergantung pada hal-hal yang di luar kendali kita, seperti kekayaan, ketenaran atau bahkan kesehatan, hal-hal tersebut dianggap tidak rasional karena hal tersebut dapat hilang kapan saja. Oleh karena itu, fokus terhadap hal-hal yang dapat kita kendalikan sangatlah membantu kita dalam melewati masa-masa tersulit sekalipun dalam hidup kita, karena sikap dan persepsi kita sepenuhnya berada di bawah kendali kita (Syarifuddin et al., 2021, hal. 103).

Setiap manusia telah dikaruniai akal untuk bernalar dan berpikir yang hal tersebut dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri. Cara kita dalam bernalar dan berpikir dapat mengubah segala hal. Pengendalian pikiran

dapat menumbuhkan dan menyelaraskan serta menciptakan dirinya sendiri dari apapun yang diinginkannya dan membuat segala yang terjadi sesuai dengan keinginannya. Hal ini sesuai dengan *belief system* pada manusia yaitu pola berpikir akan mengubah tindakan, tindakan akan mengubah kebiasaan, kebiasaan akan mengubah karakter, dan karakter akan mengubah kenyataan (Raova, 2022, hal. 60). Maka dari itu, jika kita berada dalam situasi yang sulit maka bergegaslah untuk kembali kepada diri sendiri dan mengamati situasi dengan rasionalitas kita, lalu fokus pada apa yang bisa dikendalikan oleh diri kita. Prinsip ini membuat kita menjadi bahagia dengan diri sendiri karena kita dapat menghargai pikiran kita sendiri. Seseorang akan dapat mengubah keadaan yang ada, tidak menyerah dengan keadaan apabila berfokus terhadap hal-hal yang dapat dikendalikan bahkan ketika keadaan itu memaksa kita dalam kesulitan tetapi terdapat bagian pada diri kita yang terbebas yakni pikiran dan persepsi (Hermawan, 2022, hal. 52).

Mengambil pelajaran dari kisah hidup Viktor Frankl yakni seorang ahli psikoterapi dari Wina, Austria yang lahir pada tahun 1905. Pada tahun 1942 Frankl dan keluarganya dibawa ke kamp konsentrasi oleh Nazi. Selama disana ia dipisahkan dengan istri dan keluarganya sehingga ia menghadapi kekejaman sendirian. Lalu pada tahun 1945, Frankl bebas dari tempat tersebut, namun ayah, ibu, saudaranya, istri dan anaknya meninggal di kamp konsentrasi. Melalui pengalaman hidupnya bahwa kita mampu bertahan dalam situasi sulit dengan menemukan makna hidup. Kita tidak pernah bisa memilih keadaan hidup kita sesuka kita dan kapan saja karena hal tersebut berada di luar kendali diri kita. Namun, kita selalu bisa menentukan sikap kita dalam menghadapi segala situasi.

Melalui dari kisah Viktor Frankl, menunjukkan bahwa ia menggunakan filsafat Stoikisme sebagai prinsip dalam menghadapi situasi yang sulit yang dialaminya. Ia dapat menyadari hal-hal yang dapat dikendalikan dalam dirinya dan membebaskan dirinya dari hal-hal yang berada di luar kendalinya. Viktor Frankl dalam menciptakan kebahagiaan dan kedamaian diri sendiri (*self love*) ia fokus pada diri sendiri dan menerima dirinya apa adanya tanpa memikirkan pendapat orang lain terhadap dirinya. *Self love* yang ia terapkan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang mudah menerima keadaan dirinya sehingga ia dapat dengan mudah untuk *positif thinking* (berpikir positif) meskipun dalam keadaan yang tidak nyaman.

#### 4. Refleksi pada Generasi Z

Generasi Z hidup di zaman teknologi sedang berkembang pesat sehingga tak heran jika generasi Z begitu ketergantungan dengan teknologi seperti smartpone. Mereka banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial. Kecanggihan teknologi yang memberikan akses mudah dalam memberikan informasi menjadi salah satu penyebab kelabilan generasi Z. Cara mereka berpikir dan membuat keputusan seringkali dipengaruhi oleh hal-hal di luar diri mereka. Masalah *toxic relationship* seringkali terjadi pada generasi Z karena ketidakstabilan emosinya dan cara berpikir mereka.

*Self love* menjadi salah satu penawaran Marcus Aurelius untuk seseorang yang mengalami situasi yang berat atau sulit agar mereka tidak mudah kecewa secara berlebihan. Marcus Aurelius menawarkan *self love* dengan cara seseorang berfokus pada dirinya sendiri, menerima dirinya apa adanya, tidak memikirkan pendapat orang lain terhadap dirinya sehingga mereka dapat menciptakan kebahagiaan dan kedamaian dalam dirinya sendiri (Rerung et al., 2022, hal. 112). Ketika seseorang telah menerapkan *self love* maka orang tersebut telah menerima dirinya sendiri sehingga berpikir positif saat sedang marah, frustrasi atau lainnya bukanlah suatu hal yang sulit.

Marcus Aurelius mengajarkan kita untuk bertindak secara rasional dengan memilah hal-hal yang dapat kita kendalikan dan hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Ketika individu telah menerapkan hal tersebut maka secara implisit telah membangun *self love* pada dirinya sendiri. *Self love* menjadi bagian penting dalam menghindari *toxic relationship*. Teori ini terkesan sederhana namun pada kenyataannya sulit untuk dipraktekkan oleh setiap orang. Maka dari itu, dalam pengaplikasiannya sangat diperlukan dukungan dari orang terdekat yang dapat dipercaya, seperti keluarga, sahabat, atau terapis. Seseorang harus selalu mengingat bahwa diri sendiri berhak mendapatkan perlakuan baik, kasih sayang, dukungan, dan hubungan yang sehat. Dengan mengaplikasikan hal tersebut menjadi satu langkah yang positif seseorang agar terhindar dari hubungan yang *toxic*.

#### Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dapat dijadikan solusi bagi generasi Z yang terjebak dalam *toxic relationship*. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Marcus Aurelius menawarkan *self love* dengan mengajarkan setiap individu untuk berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya, tidak

memikirkan apa yang orang lain pikirkan terhadap dirinya agar dapat menumbuhkan rasa bahagia dan damai dengan diri sendiri. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal mengenai ide *self love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan pengaruh manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian mengenai ide *self love* generasi Z dalam perspektif filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan peneliyian lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi kajian filsafat untuk melakukan penelitian-penelitian dengan kajian empiris serta halnya ide *self love* dapat menjadi solusi dalam mencegah *toxic relationship* pada generasi Z di Indonesia.

#### Daftar Pustaka

- Amelya Puteri, C., Dhea Pabundu, D., Nurmansyah Putri, A., Daffa Falih Adilah, R., Diaz Islamy, A., Hierro Satria, F., Ilmu Komunikasi, P., & Komunikasi dan Bisnis, F. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal Of Digital Communication and Design*, 1(2), 69-79.
- Aurelie, R. A. B. (2022). *Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran di Kalangan Remaja*. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Bahri, I. S. (2020). *Cyber Crime dalam Sorotan Hukum Pidana*. Bahasa Rakyat.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Edison R.L. Tinambunan. (2014). *Dimana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Harta, Ketiadaan (Tinjauan Filosofis Teologis)*.
- Firman. (2018). *Terampil Menulis Karya Ilmiah*. Penerbit Aksara Timur.
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 199-210.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi*, 16(01), 48-53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>
- Irmayani, C. R. (2021). *The Power Of Self Love*. Guepedia.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., & Aji, R. (2020). *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada*

*Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. 8, 103-115.*

- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras*. PT Kompas Media Nusantara.
- Parluhutan, A. (2020). Objek Formal & Material Filsafat Ilmu serta Implikasinya dalam Pendidikan. *Jurnal Pionir*.
- Rahman, T., Pertiwi, L., & Bara, A. B. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Riset Agama*, 2(3), 151-165.
- Raova, M. A. A. (2022). *Self Engineering: Menjadi Arsitek Diri*. Penerbit Nem.
- Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., & Patanduk, S. A. (2022). Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105-115.
- Yanti, C. I. (2023). *Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung)*. Universitas Lampung.