JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner
Vol. 01, No. 03, Tahun 2025, Hal.942-948 ISSN: 3089–0128 (online)

Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme

Faisal Nur Rahmat*[1], Sri Mulyeni[2]

[1,2]*Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim Bandung, Indonesia*

E-mail: nrfaisal9@gmail.com[1], srimulyeni88@gmail.com[2]

Article Info

Article history:

Received June 25, 2025
Revised July 05, 2025
Accepted July 13, 2025

Keywords:

Philosophy; Stoicism; Happiness; Marcus Aurelius; Applied Ethics

ABSTRACT

This study is grounded in a philosophical reflection on the nature of human happiness within the ethical tradition of living. Stoic philosophy particularly the thought of Marcus Aurelius offers a distinctive approach that emphasizes self-control, rationality, and harmony with nature as the foundation of authentic happiness. The purpose of this study is to analyze Aurelius' concept of happiness through the Stoic lens, positioning it as an ethical guide to address contemporary moral challenges. Employing a qualitative method through literature review, the research explores primary and secondary sources on Stoicism, including Meditations and modern philosophical interpretations. The findings indicate that genuine happiness, in the Stoic framework, is not derived from external circumstances, but from the individual's capacity to accept what lies beyond their control and focus on what can be controlled consciously. Stoicism is not merely a moral doctrine but a way of life that demands sustained inner discipline and ethical practice. This study contributes to the discourse of applied philosophy in modern ethics and suggests future research in areas such as moral psychology, Stoicism-based therapeutic models, and character education grounded in rational virtue. A brief historical context also situates this analysis within the broader Stoic tradition initiated by Zeno of Citium and later developed by Epictetus and other classical thinkers.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:

Received June 25, 2025
Revised July 05, 2025
Accepted July 13, 2025

Keywords:

Filsafat; Stoikisme; Kebahagiaan; Marcus Aurelius; Etika Terapan.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh refleksi filosofis mengenai hakikat kebahagiaan manusia dalam tradisi etika hidup. Filsafat Stoikisme, khususnya pemikiran Marcus Aurelius, menawarkan pendekatan yang menekankan pengendalian diri, rasionalitas, dan hidup selaras dengan alam sebagai fondasi kebahagiaan yang autentik. Tujuan kajian ini adalah menganalisis gagasan kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dalam perspektif Stoikisme sebagai panduan etis dalam menghadapi tantangan etika kontemporer. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi literatur. Penelitian ini menelaah karya-karya primer dan sekunder terkait Stoikisme, terutama Meditations serta tafsir filsafat modern. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati, dalam kerangka Stoik, tidak bergantung pada kondisi eksternal, melainkan pada kemampuan individu untuk menerima apa yang di luar kendali dan memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan secara sadar. Stoikisme bukan sekadar doktrin moral, tetapi praktik hidup yang menghendaki disiplin batin dan kontinuitas latihan etis. Penelitian ini berkontribusi terhadap penguatan filsafat terapan

dalam wacana etika modern dan membuka peluang riset lanjutan dalam ranah psikologi moral, terapi berbasis Stoikisme, serta pendidikan karakter berlandaskan kebajikan rasional.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Faisal Nur Rahmat
Universitas Nasional Pasim Bandung
E-mail: nrfaisal9@gmail.com

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan salah satu persoalan mendasar yang terus menjadi bahan perenungan dalam sejarah filsafat. Sejak masa Yunani kuno hingga zaman modern, manusia tak henti-hentinya mencari jawaban atas pertanyaan: apa arti hidup yang baik? Berbagai mazhab filsafat menawarkan jawaban yang berbeda. Hedonisme mengidentifikasi kebahagiaan dengan kenikmatan indrawi dan pemenuhan keinginan sesaat Epicurus, dalam (Cooper, 2012). Sebaliknya, spiritualisme religius menekankan penyatuan jiwa dengan dimensi ilahi sebagai puncak kedamaian batin. Dalam tradisi eksistensialis, seperti Sartre atau Camus, kebahagiaan tidak selalu menjadi tujuan utama, melainkan tanggung jawab individu dalam menciptakan makna secara otentik di tengah absurditas kehidupan (Flynn, 2021). Di tengah pluralitas pandangan tersebut, Stoikisme muncul sebagai pendekatan etis yang rasional, praktis, dan kontemplatif. Sebagai filsafat hidup yang berkembang sejak Zeno dari Citium pada abad ke-3 SM, Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh keadaan eksternal, melainkan oleh kemampuan seseorang untuk hidup selaras dengan kodrat rasionalnya dan menerima realitas sebagaimana adanya (Pigliucci, 2019).

Dalam konteks dunia modern yang ditandai oleh krisis eksistensial, tekanan hidup, dan budaya instan, pemikiran Stoikisme kembali memperoleh relevansi. Di era distraksi digital dan dominasi pencitraan, manusia semakin sulit membedakan antara keinginan dan kebutuhan, antara kebebasan dan keterikatan. Dalam situasi seperti ini, gagasan Stoik mengenai *autarkeia* (kemandirian batin), *apatheia* (ketenangan emosi), dan *dichotomy of control* menjadi panduan etis yang penting untuk membentuk ketangguhan moral dan ketentraman jiwa (Robertson, 2018). Salah satu tokoh utama dalam Stoikisme yang mengartikulasikan kebahagiaan secara mendalam adalah Marcus Aurelius. Sebagai seorang kaisar dan filsuf, karya reflektifnya *Meditations* merupakan warisan intelektual yang mengintegrasikan pemikiran etis Stoik dalam praktik kehidupan sehari-hari. Marcus Aurelius tidak hanya mengajarkan pengendalian diri dan kebajikan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana manusia dapat menemukan makna hidup dalam keterbatasan, penderitaan, dan ketidakpastian.

Fokus kajian ini diarahkan pada pemikiran Marcus Aurelius mengenai kebahagiaan dalam kerangka Stoikisme. *(Aurelius, 2021)* menjadi sumber primer yang merekam renungan etis Aurelius tentang bagaimana hidup yang baik dapat dicapai melalui disiplin rasional dan penerimaan atas takdir alam. Tokoh ini dipilih bukan hanya karena otoritas historisnya sebagai praktisi Stoik, melainkan juga karena konsistensinya dalam menjalankan prinsip-prinsip etika Stoa dalam konteks kekuasaan dan tanggung jawab sosial yang besar. Relevansi pemikirannya sangat kontekstual untuk menjawab kebutuhan akan model kebijaksanaan etis yang aplikatif dalam kehidupan modern.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana konsep kebahagiaan dalam pandangan Marcus Aurelius dapat ditafsirkan sebagai panduan etis dalam kehidupan modern? Tujuan utama dari kajian ini adalah untuk menganalisis secara filosofis pemikiran Marcus Aurelius tentang kebahagiaan dalam kerangka Stoikisme dan mengelaborasi relevansinya sebagai etika terapan dalam menghadapi tantangan moral kontemporer. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya diskursus filsafat kebahagiaan, khususnya dari perspektif Stoa yang berbasis pada rasionalitas dan pengendalian diri. Secara praktis, penelitian ini membuka ruang pengembangan wacana filsafat terapan di bidang psikologi moral, terapi etika berbasis Stoikisme, serta pendidikan karakter yang menekankan pembentukan keutamaan batin. Dengan menelaah warisan pemikiran Marcus Aurelius secara kritis dan kontekstual, penelitian ini ingin menunjukkan bahwa filsafat tidak hanya berada di ruang diskursus, tetapi juga dapat hadir sebagai seni menjalani kehidupan yang bermakna.

Sebagai kontribusi teoretis, kajian ini mengisi kekosongan dalam studi sebelumnya yang masih terbatas dalam membahas Stoikisme sebagai fondasi terapi etika kontemporer, terutama dalam konteks penguatan resiliensi moral dan pendidikan karakter berbasis kebajikan (LeBon, 2020; Uusitalo, 2022). Kebaruan artikel ini terletak pada upayanya memperluas penerapan Stoikisme dari sekadar refleksi etis klasik menjadi kerangka praksis modern yang relevan dalam menjawab krisis eksistensial dan kebutuhan akan literasi emosi yang berorientasi pada keutamaan hidup (Long, 2021).

Kajian Teori

Stoikisme merupakan salah satu sistem filsafat paling berpengaruh dalam sejarah pemikiran Barat yang berakar pada rasionalitas Yunani dan berkembang dalam konteks Kekaisaran Romawi. Didirikan oleh Zeno dari Citium pada abad ke-3 SM, Stoikisme tidak hanya mengembangkan kerangka etika teoritis, tetapi juga mengusulkan panduan praktis untuk membentuk kehidupan yang seimbang, bebas dari penderitaan batin, dan selaras dengan kodrat alam semesta (*logos*). Inti ajaran Stoa terletak pada pengembangan keutamaan (virtue) sebagai satu-satunya kebaikan tertinggi, serta pencapaian *apatheia* yakni kondisi mental yang tenang, tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang destruktif. Tokoh-tokoh besar seperti Epictetus dan Seneca menekankan pentingnya *autarkeia* (kemandirian batin) dan dichotomy of control sebagai prinsip utama dalam membedakan antara hal-hal yang berada di dalam dan di luar kendali kita, yang menjadi fondasi ketenangan dan kebahagiaan sejati (Irvine, 2019; Robertson, 2018).

Dalam tradisi Stoikisme, Marcus Aurelius menempati posisi yang unik dan otoritatif. Sebagai kaisar Romawi dan filsuf praktik, ia tidak hanya mewarisi gagasan-gagasan besar dari pendahulunya, tetapi juga mengartikulasikannya melalui bentuk refleksi pribadi yang sangat intim dalam karyanya *Meditations*. Dalam teks tersebut, Aurelius menuliskan bahwa kebahagiaan bukan hasil dari kondisi eksternal, melainkan dari kapasitas individu untuk berpikir rasional, menahan dorongan emosional, dan menerima segala sesuatu yang terjadi dengan jiwa besar: “You have power over your mind not outside events. Realize this, and you will find strength” (Aurelius, 2021 Meditations, Book VI, Section 8). Ia menekankan bahwa hidup yang baik hanya dapat dicapai melalui keharmonisan antara akal, keutamaan moral, dan kesadaran akan kodrat alam. Pemikirannya merefleksikan sintesis antara tugas personal dan tanggung jawab sosial, menjadikan Stoikisme bukan hanya etika individual, tetapi juga filsafat kepemimpinan dan pelayanan publik (Pigliucci, 2019).

Secara teoretis, konsep kebahagiaan dalam Stoikisme berbeda secara radikal dari pendekatan *eudaimonia* Aristoteles maupun kebahagiaan hedonistik. Jika Aristoteles memandang kebahagiaan sebagai aktivitas rasional yang terwujud dalam komunitas politik (telos), dan hedonisme berfokus pada pemenuhan kenikmatan, maka Stoikisme menawarkan

model kebahagiaan yang bersifat *intrinsik*, *reflektif*, dan *non-kondisional*. Kebahagiaan dalam Stoikisme tidak dicapai melalui akumulasi eksternal, melainkan melalui transformasi internal: pemahaman rasional terhadap kenyataan, penerimaan takdir (*amor fati*), dan praktik kebajikan dalam setiap keadaan hidup (Irvine, 2019; Manampiring, 2018). Pendekatan ini kini mendapatkan pengakuan luas dalam kajian psikologi moral dan terapi kognitif modern, termasuk dalam pengembangan *Stoic-based therapy* untuk pengelolaan stres, penguatan resiliensi, dan pendidikan karakter berbasis keutamaan (Teles & Robertson, 2020).

Dalam konteks penelitian ini, teori Stoikisme menyediakan kerangka kerja konseptual yang kuat untuk menelaah pemikiran Marcus Aurelius tentang kebahagiaan. Nilai-nilai kunci seperti rasionalitas, pengendalian diri, penerimaan atas ketidaksempurnaan hidup, serta orientasi pada keutamaan menjadi pijakan dalam memahami etika kebahagiaan sebagai seni menjalani hidup secara bermakna. Oleh karena itu, kajian ini tidak hanya mengeksplorasi aspek teoritis pemikiran Stoik, tetapi juga menempatkannya dalam percakapan dengan tantangan moral kontemporer, menjadikan filsafat Aurelius relevan sebagai etika terapan dalam membangun kehidupan yang reflektif, stabil, dan berorientasi pada kebaikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis filsafat dengan mengintegrasikan metode hermeneutika Gadamerian dan analisis tematik-konseptual untuk menafsirkan pemikiran Marcus Aurelius dalam *Meditations* secara filosofis, kontekstual, dan etis. Proses hermeneutik dilakukan melalui pembacaan spiral yang reflektif terhadap teks primer, dimulai dari pemahaman awal yang terbuka, kemudian dikembangkan melalui penggabungan horizon antara makna historis Stoikisme dan relevansinya dalam kehidupan modern. Kutipan-kutipan filosofis dari *Meditations* dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi dan merumuskan unit-unit makna yang mencerminkan tema-tema utama seperti *virtue*, *apatheia*, dan *dichotomy of control*. Analisis tematik-konseptual dilakukan dengan mengklasifikasikan gagasan-gagasan tersebut berdasarkan kedalaman makna dan relevansi etisnya, lalu disusun menjadi sintesis argumentatif dalam kerangka etika hidup Stoik. Untuk menjaga validitas interpretasi, dilakukan triangulasi pustaka dengan merujuk pada literatur sekunder akademik yang kredibel dan mutakhir seperti (Pigliucci, 2019), (Irvine, 2019), dan (Robertson, 2018), guna memperkaya dan mengkonfirmasi hasil analisis. Validitas kajian dijaga melalui penerapan prinsip koherensi logis dalam argumentasi, keterbukaan terhadap pluralitas tafsir, serta relevansi kontekstual dengan tantangan moral kontemporer. Dengan pendekatan ini, metode penelitian filsafat yang digunakan tidak hanya memungkinkan pembacaan kritis terhadap teks klasik, tetapi juga menghadirkan interpretasi reflektif dan aplikatif yang bermakna bagi praksis etika dalam kehidupan modern.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius

Dalam tradisi Stoikisme, kebahagiaan tidak dipahami sebagai kepuasan indrawi atau kebetulan eksternal, melainkan sebagai kondisi batin yang timbul dari hidup rasional dan harmonis dengan kodrat alam. Marcus Aurelius, dalam *Meditations*, secara konsisten menegaskan bahwa hidup yang bahagia hanya dapat dicapai melalui kesadaran rasional dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak berada dalam kuasa kita. Baginya, manusia bahagia adalah mereka yang menjaga batinnya tetap tidak terganggu oleh kekacauan luar dan menjadikan keutamaan moral sebagai satu-satunya nilai tertinggi dalam kehidupan. “Very little is needed to make a happy life; it is all within yourself, in your way of thinking,” (Aurelius, 2021, Meditations, Book VI, Section 48). Kalimat ini menunjukkan bahwa kebahagiaan bagi Aurelius bukan hasil dari akumulasi, tetapi hasil dari pemurnian batin melalui pengendalian diri dan nalar.

Penafsiran ini berbeda secara fundamental dari pandangan hedonistik yang mengasosiasikan kebahagiaan dengan kenikmatan atau dari eksistensialisme yang melihat kebahagiaan sebagai hasil penciptaan makna dalam absurditas. Stoikisme memandang bahwa kebahagiaan bukan tujuan yang dicapai, tetapi cara berada (*modus essendi*) yang diwujudkan melalui hidup etis yang rasional. Dalam konteks Aurelius, penerimaan atas takdir (*fatum*) adalah kunci untuk mencapai kedamaian batin, sebab hanya dengan menerima segala hal yang tak dapat diubah, manusia dapat membebaskan dirinya dari penderitaan emosional yang tidak produktif. Gagasan ini sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang melihat kesejahteraan sebagai konstruksi reflektif, bukan reaktif, sebagaimana diuraikan oleh (White & Schwarz, 2019) yang menekankan bahwa dimensi kebahagiaan manusia tidak dapat dilepaskan dari kapasitas reflektif untuk merespon kondisi hidup secara sadar dan berbasis makna. Dalam konteks ini, pemikiran Aurelius bukan hanya relevan secara historis, tetapi juga konvergen dengan pendekatan empiris mutakhir dalam studi kebahagiaan.

Prinsip Etika Stoik: Virtue, Apatheia, dan Dichotomy of Control

Tiga prinsip fundamental dalam pemikiran Marcus Aurelius yang menjadi poros etika kebahagiaan Stoik adalah *virtue*, *apatheia*, dan *dichotomy of control*. *Virtue* atau kebajikan dipandang sebagai satu-satunya kebaikan sejati; hidup yang baik adalah hidup yang dijalani dengan kebijaksanaan (*sophia*), keberanian (*andreia*), keadilan (*dikaiosyne*), dan pengendalian diri (*sophrosyne*). *Apatheia*, yakni ketenangan jiwa yang bebas dari emosi negatif destruktif seperti kemarahan, iri hati, atau ketakutan, bukan berarti kebekuan emosional, melainkan kondisi rasional di mana emosi ditata oleh akal sehat. Sementara itu, *dichotomy of control* mengajarkan pembedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali (seperti sikap, penilaian, dan tindakan moral) dan yang di luar kendali (seperti cuaca, opini orang lain, atau nasib).

Aurelius memperlihatkan prinsip ini ketika ia menulis, “You have power over your mind not outside events. Realize this, and you will find strength” (Aurelius, 2021, Meditations, Book VI, Section 8). Dalam konteks kehidupan modern, prinsip ini sangat relevan untuk menghadapi krisis identitas, tekanan sosial, dan kecemasan akibat dunia yang serba cepat dan tidak pasti. menegaskan bahwa prinsip *dichotomy of control* dapat menjadi dasar bagi pengembangan ketahanan mental (*mental resilience*) yang dibutuhkan dalam menghadapi tekanan psikologis masa kini. Dalam argumen serupa, menggarisbawahi bahwa Stoikisme kontemporer bukanlah pengulangan doktrin lama, melainkan sebuah etika rasional yang dapat beradaptasi dengan kompleksitas dunia modern. Prinsip-prinsip ini juga memiliki dampak edukatif, sebagaimana dicontohkan dalam pendidikan karakter yang menekankan pemisahan antara tanggung jawab moral pribadi dan determinasi eksternal, membuka ruang bagi pembentukan otonomi moral yang reflektif.

Relevansi Etika Stoik dalam Kehidupan Kontemporer

Etika Stoik sebagaimana dipraktikkan oleh Marcus Aurelius menawarkan sumbangan penting bagi kehidupan kontemporer, terutama dalam hal pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan pembentukan karakter moral. Dalam era pasca-pandemi yang ditandai oleh *digital fatigue*, *overchoice*, dan ketidakpastian eksistensial, prinsip Stoikisme memberikan struktur mental yang stabil dan rasional. Pendekatan Aurelius terhadap pengendalian diri dan penerimaan nasib dapat diterjemahkan sebagai bentuk *emotional literacy* yang mengajarkan ketahanan psikologis. Dalam hal ini, pendekatan Stoik yang mengintegrasikan evaluasi rasional terhadap peristiwa-peristiwa eksternal memiliki kemiripan konseptual dengan terapi kognitif berbasis nilai, sebagaimana dikembangkan dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern oleh (LeBon, 2020), yang menunjukkan bagaimana teknik Stoik digunakan untuk menata persepsi, reaksi emosional, dan pengambilan keputusan etis.

Di samping itu, refleksi Aurelius menekankan pentingnya tindakan etis dalam peran sosial. Ia tidak menarik diri dari dunia, tetapi menjalaninya dengan penuh tanggung jawab dan integritas, sebagaimana ditunjukkan dalam nasihatnya, "Waste no more time arguing what a good man should be. Be one." (Aurelius, 2021, Meditations, Book X, Section 16). Dalam konteks etika terapan, ini berarti Stoikisme mendorong transformasi nilai-nilai internal menjadi tindakan nyata yang berdampak, bukan sekadar kontemplasi. Pandangan ini menjadi sangat signifikan dalam pendidikan moral, di mana nilai-nilai seperti keteguhan, pengendalian diri, dan tanggung jawab sosial menjadi fondasi pembentukan karakter. (Uusitalo, 2022) secara eksplisit menunjukkan bahwa Stoikisme dapat digunakan sebagai kerangka pembelajaran karakter dan resiliensi moral dalam pendidikan abad ke-21. Senada dengan itu, (Long, 2021) menekankan pentingnya mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoik dalam etika pendidikan modern, terutama dalam membentuk peserta didik yang mampu bertindak berdasarkan kebajikan, bukan reaktivitas emosional. Dengan demikian, Stoikisme bukan hanya sebuah sistem nilai yang statis, tetapi suatu filosofi hidup yang secara aktif membimbing individu menuju pembentukan diri yang matang secara etis.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kajian ini menegaskan bahwa pemikiran Marcus Aurelius tentang kebahagiaan, sebagaimana dianalisis dalam kerangka Stoikisme, merepresentasikan sebuah etika hidup yang berakar pada pengendalian diri, pembentukan kebajikan rasional, dan penerimaan atas keterbatasan sebagai bagian dari harmoni kosmis. Dalam pemahaman ini, kebahagiaan tidak ditentukan oleh akumulasi eksternal atau reaktivitas emosional, melainkan muncul dari proses reflektif yang menjunjung keseimbangan antara kehendak, nalar, dan kodrat alam. Temuan utama memperlihatkan bahwa prinsip *virtue*, *apatheia*, dan *dichotomy of control* membentuk fondasi etika eksistensial yang aplikatif dalam menjawab tantangan moral dunia modern. Kajian ini secara teoretis berkontribusi pada revitalisasi Stoikisme sebagai sumber filsafat kebahagiaan yang tidak hanya relevan secara historis, tetapi juga fungsional sebagai paradigma etika terapan dalam pendidikan karakter, terapi nilai, dan pembentukan resiliensi moral (LeBon, 2020; Long, 2021; Uusitalo, 2022). Secara praktis, artikel ini menawarkan pijakan konseptual yang dapat dimanfaatkan oleh individu maupun institusi dalam merancang strategi pengembangan diri yang berbasis keutamaan dan ketangguhan nalar. Keterbatasan kajian ini terletak pada fokus tunggal terhadap Marcus Aurelius, sehingga membuka ruang untuk riset lanjutan yang membandingkan kontribusi etis tokoh Stoa lainnya seperti Epictetus atau Seneca, serta penerapan Stoikisme dalam ranah psikoterapi, kepemimpinan etis, dan etika publik kontemporer. Dengan demikian, filsafat khususnya warisan Stoa tetap memiliki daya guna sebagai panduan moral yang relevan dan menyembuhkan dalam menghadapi kompleksitas eksistensi modern.

Daftar Pustaka

Aurelius, M. (2021). *Meditations* (M. (Translator) Hammond, Ed.; Reprint). Penguin Classics.

Cooper, J. M. (2012). *Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus*. Princeton University Press.

Flynn, T. R. (2021). *Existentialism: A Very Short Introduction (2nd ed.)*. Oxford University Press.

Irvine, W. B. (2019). *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient*. W. W. Norton & Company.

LeBon, T. (2020). Stoic philosophy as a modern psychotherapy: Cognitive-behavioural therapy and the Stoic tradition. *Philosophical Psychology*, *33*(3), 295–319. https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1758446

Long, A. A. (2021). Stoicism in contemporary ethical education: Lessons from ancient rationalism. *Educational Philosophy and Theory*, *53*(7), 674–687. https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1764102

Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Kompas Media Nusantara.

Pigliucci, M. (2019). *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Basic Books.

Robertson, D. (2018). *Stoicism and the Art of Happiness*. Hodder & Stoughton / Teach Yourself.

Teles, F., & Robertson, D. (2020). *Stoicism Today: Selected Writings Volume 3*. Modern Stoicism.

Uusitalo, N. M. (2022). Virtue education through the lens of Stoicism: Developing moral resilience in a fragmented world. *Journal of Moral Education*, *51*(2), 189–205. https://doi.org/10.1080/03057240.2020.1834953

White, M. A., & Schwarz, S. J. (2019). The pursuit of happiness: Philosophical reflections and empirical approaches. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(5), 567–578. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579369