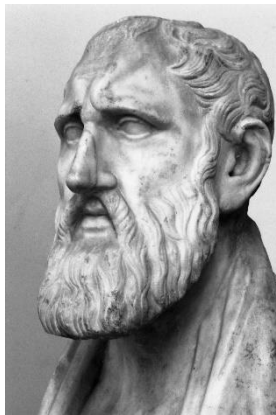


BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Filosofi Teras atau disebut juga Stoikisme merupakan aliran pemikiran atau filosofi yang berfokus kepada pengelolaan diri dan memberikan pandangan bahwa jika dalam hidup ada hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Hal yang bisa dikendalikan itu seperti pemikiran dan tindakan, selain itu faktor luar dari diri sendiri seperti peristiwa, situasi maupun tindakan orang lain. Filosofi ini tidak lekang oleh waktu dan tidak berlawanan dengan ideologi, agama atau kepercayaan manapun. Filosofi Teras ditemukan oleh Zeno seorang pedagang lalu ada tokoh terkenal yang mengembangkan sekaligus menjadi guru filosofi ini, mulai dari seorang Kaisar Romawi bernama Marcus Aurelius sampai seorang budak yang bernama Epictetus di pada Zaman Romawi. Filosofi ini relevan digunakan semua orang baik kalangan budak maupun aristokrat, pria maupun wanita, pekerja atau pengusaha dan kalangan yang lainnya (Greatmind 2021).

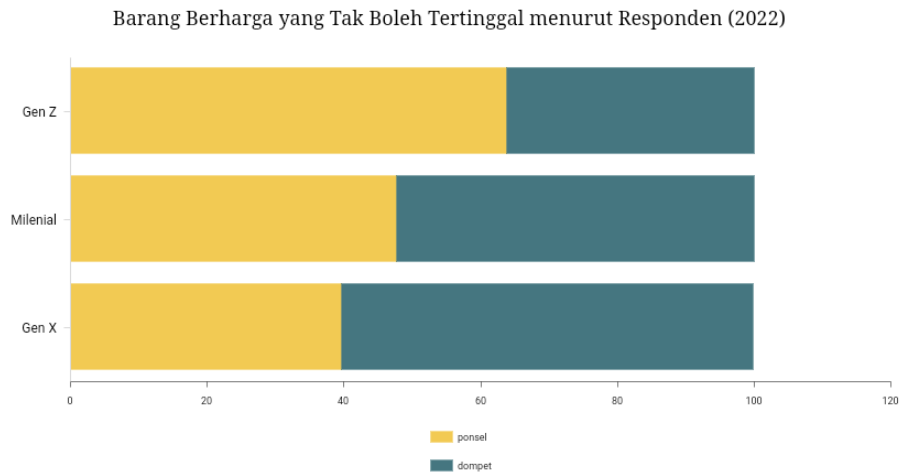


Gambar I.1 Ilustrasi Wajah Filsuf Zeno

Sumber: [https://id.wikipedia.org/wiki/Stoikisme#/media/Berkas:Paolo_Monti_-_Servizio_fotografico_\(Napoli,_1969\)_-_BEIC_6353768.jpg](https://id.wikipedia.org/wiki/Stoikisme#/media/Berkas:Paolo_Monti_-_Servizio_fotografico_(Napoli,_1969)_-_BEIC_6353768.jpg)
(Diakses pada 21/05/2022)

Sering kali manusia mengalami kecemasan karena berbagai hal mulai dari faktor luar maupun luar. Namun permasalahan pada diri sendiri sering kali dapat dikontrol sesuai dengan apa yang diinginkan dan diharapkan, tetapi masalah yang berada di luar diri sering kali tidak bisa dikontrol (Satupersen 2019). Kecemasan kerap muncul dimana saja dan kapan saja dan terjadi karena situasi maupun kondisi. Contoh kasus

kecemasan yang dialami Generasi Z jikalau tidak membawa ponsel. Menurut survei *Alvara Research Center*, mayoritas Generasi Z menilai membawa ponsel saat berpergian lebih penting daripada membawa dompet. Berikut diagram batang mengenai barang berharga yang tidak boleh tertinggal menurut responden yang terdiri dari Generasi Z, Milenial dan Generasi X.



Gambar I.2 Diagram Batang Persentase Barang Berharga yang Tidak Boleh Tertinggal menurut Responden

Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/survei-anak-muda-lebih-cemas-jika-tak-bawa-ponsel-ketimbang-dompet.jpg>
(Diakses pada 05/07/2022)

Survei ini dilakukan melalui wawancara tatap muka terhadap 1.529 responden yang berasal dari kelompok Generasi Z, Milenial, dan Generasi X di seluruh Indonesia. Survei dilakukan pada 20-31 Maret 2022. Terdapat 63,8% Generasi Z memilih ponsel sebagai barang berharga yang tidak boleh tertinggal dibanding dompet, sedangkan 36,2% lebih memilih dompet barang berharga yang tidak boleh tertinggal. Responden dari kelompok Milenial dengan persentase 52,4% dan Generasi X dengan persentase 60,3% mayoritas lebih memilih dompet sebagai barang berharga yang tidak boleh tertinggal. Menurut *Alva Research* kecemasan yang dialami oleh Generasi Z terjadi karena ketergantungan terhadap ponsel karena ponsel sudah menyatu dengan aspek kehidupan pada Generasi Z (Databooks 2022).

Pemakaian ponsel secara berkala dapat menyebabkan ketergantungan dengan intensitas tinggi disebut *Nomophobia*. Ketergantungan *smartphone* ini dapat

mempengaruhi kesehatan, terutama psikologis. Masalah umum yang sering muncul dalam ketergantungan *smartphone* berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya kecemasan (Ramaita, Armaita & Vandelis 2019).

Maka dari itu Filosofi Teras sebagai solusi yang sederhana dan praktis serta mudah dipelajari untuk mengelola kecemasan berlebih. Seseorang yang menggunakan aliran pemikiran ini dapat menjadi lebih tenang jiwa karena pengelolaan fikiran dengan bijak dalam memilih tindakan yang akan dilakukan untuk mengurangi rasa cemas yang berlebih sehingga menjadi lebih ikhlas dalam segala kondisi.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari hasil latar belakang tersebut ada beberapa poin yang dihasilkan, yakni sebagai berikut:

- Generasi Z di Indonesia mengalami ketergantungan terhadap ponsel lebih tinggi dibanding Generasi Milenial dan Generasi X.
- Penggunaan ponsel yang berlebihan maka akan mengakibatkan *Nomophobia*.
- Filosofi Teras solusi yang sederhana dan praktis serta mudah dipelajari untuk mengelola kecemasan berlebih yang dialami oleh Generasi Z sebagai solusi mengatasi *Nomophobia*.

I.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang ada dalam perancangan ini adalah:

“Bagaimana Filosofi Teras dapat menjadi solusi mengatasi *Nomophobia*?”

I.4 Batasan Masalah

Batasan masalah perlu dibatasi hal ini bertujuan untuk memudahkan dan memfokuskan perancangan batasan masalah sebagai berikut:

- Batasan Objek: Filosofi Teras merupakan aliran pemikiran yang sangat berguna untuk mengatasi *Nomophobia*.
- Batasan Subjek: Difokuskan kepada Generasi Z di usia 18-24 tahun karena penggunaan ponsel tertinggi adalah Generasi Z dan usia 18-24 tahun merupakan

periode peralihan menuju kedewasaan, penyesuaian diri pada pola hidup baru dan ketegangan emosional.

- Batasan Tempat: Untuk studi kasus pencarian data tempat hanya dibatasi hanya di daerah Jawa Barat karena dilansir dari *indonesiabaik.id* daerah Jawa Barat merupakan daerah dengan provinsi jumlah penduduk terbanyak di Indonesia.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Adapun tujuan dan manfaat perancangan ini sebagai berikut:

I.5.1 Tujuan Perancangan

Berikut adalah tujuan perancangan diantaranya adalah:

- Menjadikan Filosofi Teras sebagai cara untuk mengatasi *Nomophobia* pada Generasi Z.
- Memaparkan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk menggunakan Filosofi Teras untuk mengatasi *Nomophobia*.
- Mengatur dan mengelola penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak efisien pada Generasi Z.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Berikut adalah manfaat perancangan diantaranya adalah:

- Manfaat akademis yaitu perancangan ini mampu memberikan kontribusi dan pemaparan serta menyediakan referensi penulisan dalam meresensi aliran filsafat dan sejenisnya.
- Manfaat psikologis yaitu menjadi lebih bisa mengelola emosi negatif seperti kecemasan Generasi Z karena ketergantungan ponsel dapat dikelola.