BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

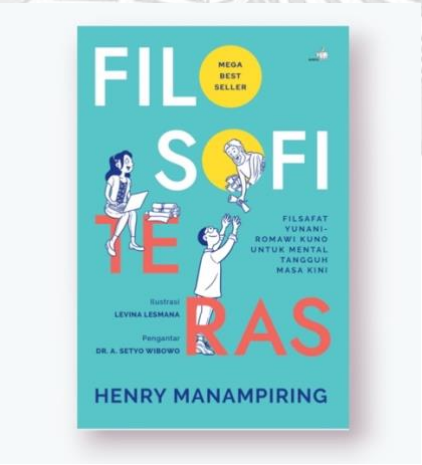
Kehidupan modern yang serba cepat dan kompleks telah memicu peningkatan kecemasan, terutama di kalangan generasi muda (Gillihan, 2019). Berdasarkan riset Alva Research Centre (2022), generasi Z melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, dengan persentase signifikan yang merasa cukup cemas hingga sangat cemas dibandingkan generasi milenial dan X. Sebuah survei oleh American Psychological Association (2018) juga mengungkapkan bahwa 91% generasi Z mengakui mengalami gejala stres, seperti merasa kewalahan atau kesulitan dalam mengelola regulasi emosi.

Salah satu ciri utama kecemasan adalah kekhawatiran berlebih, yaitu aliran pikiran negatif yang tidak terkendali (Sibrava and Borkovec 2006) dan sering kali berfokus pada hal-hal di luar kendali individu (Andrews and Borkovec 1988) (sebagaimana dikutip dari MacLellan & Derakshan, 2021). Kondisi ini dapat menyebabkan ruminasi, yaitu fokus berlebihan pada masalah yang justru memperburuk kondisi emosional (Cohen et al., 2015).

Untuk menghadapi tantangan ini, Stoikisme, sebuah filosofi kuno yang menekankan penerimaan, pengendalian diri, dan fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan, muncul sebagai solusi alternatif yang relevan (Koehler, 2023;MacLellan & Derakshan, 2021). Ajaran Stoikisme dapat membantu individu mengembangkan resiliensi, mengelola emosi negatif, dan menemukan makna dalam hidup (Koehler, 2023). Hal ini dibuktikan oleh studi dari *Birkbeck*,

University of London yang menunjukkan bahwa pelatihan Stoik dapat mengurangi ruminasi dan meningkatkan *self-efficacy* pada individu dengan kecemasan tinggi. Dalam studi tersebut, partisipan dibagi menjadi beberapa kelompok, salah satunya menjalani pelatihan Stoik. Hasilnya, partisipan menunjukkan penurunan penggunaan bahasa yang mencerminkan kecemasan dan peningkatan dalam pengelolaan emosi (MacLellan & Derakshan, 2021).

Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring (2018), yang bergenre *self-help*, memperkenalkan konsep-konsep Stoik ini kepada pembaca Indonesia dengan cara yang sederhana, relevan, dan inspiratif. Melalui bahasa yang mudah dipahami dan contoh-contoh dari kehidupan sehari-hari, buku ini menjembatani kesenjangan antara filsafat kuno dan realitas modern. Relevansi buku ini terletak pada kemampuannya untuk memberikan solusi alternatif bagi generasi muda yang "khawatir akan banyak hal", "*baperan*", "susah *move-on*", "mudah tersinggung dan marah-marah" dalam media sosial atau pun realita di era modern (Manampiring, 2018).



Gambar 1.1. Buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring
(Sumber: Kompas.id)

Dalam upaya mengoptimalkan diseminasi buku *Filosofi Teras*, khususnya pada generasi Z yang saat ini berusia 18-24 tahun, diperlukan adaptasi media informasi yang lebih menarik, relevan dan mudah diakses. Henry Manampiring sendiri melihat bahwa untuk mendiseminasikan buku *Filosofi Teras* lebih jauh kepada Generasi Z, diperlukan media visual yang lebih *engaging*, seperti animasi atau konten dengan unsur *storytelling*. Hasil riset yang dipublikasikan oleh *DCN Research* (2022) mengindikasikan bahwa generasi Z menunjukkan preferensi yang signifikan terhadap konsumsi informasi dalam format visual, seperti gambar dan video, di platform media sosial dibandingkan dengan teks panjang. Temuan ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh *IDN Research Institute* (2024) mengenai generasi Z di Indonesia, yang menunjukkan bahwa generasi tersebut mengonsumsi berbagai format konten di platform media sosial, dengan video jauh lebih dominan dibandingkan konten berbasis foto dan teks. Kecenderungan mengonsumsi informasi mealalui video selaras dengan teori *Multimedia Learning* dari Mayer (2002), yang menjelaskan bahwa pembelajaran multimedia, seperti video dengan narasi yang memiliki kombinasi elemen visual dan audio, lebih mudah dicerna dan diingat. Hal ini disebabkan aktivasi *'dual-channel processing'* di otak, yang meningkatkan retensi dan pemahaman informasi (Mayer, 2002). Sebagai bukti lebih lanjut, laporan dari Statista (2024) menempatkan YouTube sebagai platform kedua yang paling banyak diakses di internet setelah Google. Di era digital, video di platform media sosial seperti YouTube telah menjadi salah satu media pembelajaran yang paling banyak dimanfaatkan, karena kemampuannya dalam menyajikan informasi secara ringkas, menarik, dan interaktif, sehingga meningkatkan aksesibilitas dan pemahaman bagi generasi Z (Baron, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, penulis berencana untuk memvisualisasikan contoh-contoh konsep Stoik dalam kehidupan sehari-hari yang diadaptasi dari skenario-skenario yang terdapat dalam buku *Filosofi Teras* dalam bentuk serangkaian video singkat yang akan diunggah di Youtube. Format video yang mudah diakses dan dicerna diharapkan dapat memperkenalkan prinsip-prinsip Stoisisme secara lebih ringan dan menarik kepada generasi Z. Proyek ini menawarkan kebaharuan dengan mengadaptasi konsep filosofi yang kompleks ke dalam format video yang dinamis dan sesuai dengan pola konsumsi informasi generasi Z, yang cenderung lebih memilih konten visual dan interaktif. Dengan pendekatan ini, diharapkan generasi Z dapat lebih mudah memahami prinsip-prinsip Stoisisme dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya dapat memotivasi mereka untuk membaca buku *Filosofi Teras*.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Generasi muda saat ini menghadapi tantangan besar terkait kecemasan, stres, dan kesulitan mengatur emosi. Data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada generasi Z lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh beban sosial media, tekanan dari harapan sosial, serta ketidakmampuan untuk mengelola regulasi emosi secara efektif.
2. Generasi muda lebih tertarik pada metode pembelajaran berbasis visual dan digital (DCN Research, 2022; IDN Research, 2024). Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menyampaikan konsep Stoik dalam *Filosofi Teras*

melalui media yang lebih menarik, relevan dan mudah diakses agar lebih terjangkau.

1.3. Rumusan Masalah

Berikut adalah perumusan masalah berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah:

1. Bagaimana cara mengadaptasi contoh penerapan konsep-konsep Stoik dalam buku Filosofi Teras yang berbasis teks ke dalam format video?
2. Apa saja pertimbangan dalam membuat video edukasi yang menarik dalam menyampaikan contoh penerapan konsep Stoik dari buku Filosofi Teras kepada Generasi Z?

1.4. Batasan Masalah

1. Memfokuskan pada contoh-contoh penerapan konsep Stoik yang ada pada buku *Filosofi Teras* dan relevan untuk audiens.
2. Visualisasi dalam penelitian ini hanya mencakup beberapa skenario terpilih sebagai perwakilan, bukan seluruh isi buku *Filosofi Teras*.
3. Target audiens generasi Z usia 18-24 tahun yang aktif menggunakan platform YouTube.
4. Proyek ini tidak mengukur dampak jangka panjang terhadap pola pikir audiens setelah menonton.

1.5. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini adalah untuk:

1. Menciptakan serangkaian video yang informatif, menarik, dan mudah dipahami oleh generasi Z untuk memvisualisasikan contoh-contoh penerapan konsep Stoik dalam kehidupan sehari-hari.yang ada dalam buku *Filosofi Teras.*
2. Memperkenalkan prinsip-prinsip Stoisisme secara *bite-sized* yang terkandung dalam buku *Filosofi Teras* kepada generasi Z melalui penjelasan yang relevan, contoh kasus yang aplikatif, dan visualisasi yang menarik.

1.6. Manfaat Perancangan

Perancangan ini diharapkan menarik minat audiens pada konsep-konsep stoik dalam buku *Filosofi Teras* dan memperkenalkan solusi alternatif untuk menghadapi masalah-masalah emosional.