

## ATARAXIA SEBAGAI PUNCAK KEBAHAGIAAN DALAM STOIKISME REFLEKSI FILOSOFIS KETENTERAMAN JIWA DAN PENGUASAAN DIRI

### *ATARAXIA AS THE PEAK OF HAPPINESS IN STOICISM: A PHILOSOPHICAL REFLECTION ON INNER TRANQUILITY AND SELF-MASTERY*

Mohamad Azizie Nordin<sup>1</sup>, Saiful Akram Che Cob<sup>2</sup>

Fakulti Pengurusan dan Informatik, Universiti Al-Quran Al-Sultan Abdullah Ahmad Shah, Pahang  
Fakulti Seni Lukis dan Seni Reka, Universiti Teknologi Mara (UiTM), 40450 Shah Alam, Selangor

#### Abstrak

Stoikisme merupakan salah satu aliran falsafah kuno yang menekankan keselarasan antara akal, alam, dan kehidupan praktis sebagai jalan menuju kebahagiaan. Konsep ataraxia, iaitu ketenangan dan kestabilan batin, dianggap sebagai puncak kebahagiaan dalam tradisi ini. Artikel ini menganalisis gagasan utama Stoikisme dengan memberi tumpuan kepada hubungan antara penguasaan diri (*prohairesis*), disiplin hasrat dan dorongan, serta latihan mental yang membentuk ketenteraman jiwa. Analisis teks dilakukan terhadap karya-karya utama Stoik seperti Epiktetos, Marcus Aurelius, dan Zeno, di samping rujukan akademik kontemporari. Kajian mendapati bahawa ataraxia bukan sekadar keadaan bebas daripada gangguan, tetapi suatu bentuk kematangan moral yang lahir daripada kemampuan menilai situasi secara rasional, menerima ketetapan kosmos, dan hidup selaras dengan logos. Artikel ini menegaskan relevansi falsafah Stoikisme dalam konteks moden, khususnya dalam menangani tekanan, kecanduan digital, dan keresahan emosi yang semakin meningkat dalam masyarakat. Alhasil, sumbangan utama kajian ini adalah memperincikan peranan latihan disiplin Stoik dalam ranah kehidupan sebagai mekanisme praktikal dalam membentuk ketenangan jiwa, serta menjelaskan bagaimana konsep ataraxia dapat diaplikasikan secara langsung dalam konteks kehidupan moden seperti pengurusan tekanan, kecanduan digital, dan kestabilan emosi.

**Keywords:** Stoikisme, ataraxia, logos, *prohairesis*, falsafah moral, ketenangan jiwa.

#### Abstract

Stoicism is one of the ancient philosophical traditions that emphasises harmony between reason, nature, and practical life as the path to happiness. The concept of ataraxia, which refers to inner calmness and emotional stability, is regarded as the highest form of happiness in this tradition. This article analyses the core

#### Perkembangan Artikel

Diterima: 27 Februari 2026

Disemak: 7 April 2026

Diterbit: 30 April 2026

#### \*Corresponding Author:

Mohamad Azizie Nordin, Fakulti  
Pengurusan dan Informatik  
Universiti Al-Quran Al-Sultan  
Abdullah Ahmad Shah, Pahang.  
[Email:azizie@uniqaas.edu.my](mailto:azizie@uniqaas.edu.my)

*ideas of Stoicism by focusing on the relationship between self-mastery (prohairesis), the discipline of desires and impulses, and mental practices that cultivate the tranquillity of the soul. The textual analysis is based on the major works of Stoic thinkers, including Epictetus, Marcus Aurelius, and Zeno of Citium, as well as contemporary academic references. The study finds that ataraxia is not merely a state free from disturbance, but a form of moral maturity that arises from the ability to evaluate situations rationally, accept the order of the cosmos, and live-in accordance with the principle of reason. The article highlights the relevance of Stoic philosophy in the modern context, particularly in addressing stress, digital addiction, and increasing emotional anxiety in society. Ultimately, the main contribution of this study is to elaborate on the role of Stoic disciplinary practices in everyday life as a practical mechanism for cultivating inner peace and to explain how the concept of ataraxia can be directly applied in modern contexts such as stress management, digital addiction, and emotional stability.*

**Keywords:** Stoicism, ataraxia, logos, self-mastery, moral philosophy, inner tranquillity.

## PENGENALAN

Berbicara tentang Stoikisme, ia juga merupakan satu falsafah terapi bagi ‘jiwa’. Bahagia menurut Stoik pada dasarnya adalah “absence of troubles” dalam bahasa Yunani “*apatheia*” atau “*ataraxia*”. Secara sederhana, falsafah Stoik ini juga sebuah lensa sejarah yang penuh filosofis yang bermuara dan mengacu pada tahun 294 SM. Ajaran ini juga berpaksikan kepada ajaran Zeno di Anthena dan berakhir dengan kematian Kaisar Marcus Aurelius di tepi sungai Danube, Jerman pada tahun 180 M De Harven, V. (2024). Zeno mula mengumpulkan murid-muridnya pertama dalam perbicaraan di sebuah pendopo, depan sebuah bangunan dengan tiang-tiang bundar, yang cukup tenang, agak jauh dari pasar. Maka, aliran itu dikenali sebagai *Portique / Pendopo* untuk merujuk kepada istilah *Stoa Poikile* (tiang-tiang penopang di Pendopo yang dicat warna-warni). Sejak awal, Epikouros menyebut aliran yang ia anggap musuhnya ini dengan nama kaum *zenonian*. Namun, istilah *zenonian* ini tidak dipakai untuk lebih lanjut, justeru istilah Stoikisme atau kaum Stoik lebih gemar atau umum digunapakai (Rogers, 2024).

Justeru, renungan antara kosmos, alam semesta, atau dalam Stoikisme juga disebut Fizika. Ia juga menjadi salah satu wahana untuk latihan batin. Bagi Stoikisme, ada tiga tatanan berkenaan cara kita memandang alam semesta, yakni yang pertama adalah ilmu Fizika yang merupakan berkiblatkan kepada ajakan aktiviti kontemplatif. Jika diamati dengan saksama, pada dasarnya ini merupakan ‘inti-inti’ dan ‘bumbu-bumbu’ dari Aristoteles. Hal ini boleh ditelusuri melalui satu ungkapan dari sang filsuf ini, yakni “bagi mereka yang menyelidiki alam dan apa-apa yang muncul darinya, alam menyimpan hal-hal yang mengagumkan dan menggembirakan, sejauh mereka mampu mengetahui sebab-sebabnya dan sejauh kita ini filsuf” (Kalas, 2023). Dengan itu, artikel ini bertujuan menganalisis secara sistematik hubungan antara latihan disiplin Stoik, penguasaan diri, dan pencapaian *ataraxia*, serta menilai relevansinya dalam ranah kehidupan moden yang semakin kompleks dan mencabar.

Pemikiran Epiktetos juga menyatakan bahawa makna eksistensi diri kita hanya boleh ditemukan lewat kontemplasi. Bagi sang filsuf ini, kita hadir dan ada di dunia ini untuk mengontemplasikan karya-karya Ilahi yang penuh kejutan mengagumkan. Jangan sampai kita mati tanpa pernah merasakan

kekaguman itu atau hidup tidak harmoni dengannya. Dengan itu, Epiktetos bernada:

*“Epiktetos, Diatribai 1,6,19: “Manusia dimasukkan para dewa kedunia untuk membayangkan dia dan karyanya, dan bukan hanya membayangkan tetapi juga menafsirnya (...). Alam mengajak kita ke kontemplasi ke intelegansi, ke kehidupan yang harmoni dengannya. Maka jagalah supaya jangan sampai kamu mati sebelum membayangkan hal-hal itu. Kalian berpergian jauh je gunung Olympos hanya untuk melihat karya tangan Phidias, dan kalian berpendapat bahawa malanglah orang yang mati sebelum melihat karya agung itu. Padahal, tanpa perlu berpergian jauh, di rumah kalian sendiri, di depan mata kalian sendiri ada karya-karya seni, dan kalian sama sekali tidak ingin membayangkan atau mengertinya? Apakah kalian tidak boleh meraskaan siapa sebenarnya diri kalian ini, mengapa kalian lahir, apa makna dari pertunjukan besar yang didalamnya kalian telah diterima sebagai bahagiannya?”*

Hal ini juga boleh diamati dengan tulisan-tulisan sang filsuf dalam peringkat kedua, yakni Marcus Aurelius yang mengajak kita untuk merenungi membayangkan alam semesta serta tidak ketidakbergunaan hal-hal yang kita temui di dunia:

*“Bayangkan saja tiba-tiba kamu berada di ketinggian dan membayangkan dari sana segala realiti manusiawi dalam segala keragamannya, kamu akan segera meremehkan dunia pada saat kamu menyadari bagaimana ruang maha luas di mana kamu berada dipenuhi makhluk-makhluk yang terbuat dari udara dan ether” (Marcus Aurelius Eis Heauton XII, 24,3; bdk. juga IX, 30, 1).*

Pada tingkat ketiga, membayangkan alam dan imaginasi di ketinggian mengangkat fikiran ke “visi total” mengenai realiti. Hal ini seperti di atas gunung saat kita memiliki pemahaman lebih kompleks mengenai jalan-jalan, ngarai dan bukit di bawah, fikiran pun diangkat ke tatanan universal. Fikiran menjadi abstrak, universal, dan pada waktu yang individu kita diangkat dan disatukan pada sesuatu yang lebih besar. Marcus Aurelius, *Eis Heauton* VIII, 54 dan IX, 32, menulis:

*“Jangan berhenti hanya menghirup bersama-sama udara yang menyelimutimu, tetapi beranikan diri juga berfikir bersama-sama dengan pemikiran yang menyelimuti segala sesuatu. Sama seperti udara ditemukan di mana sahaja ada sesuatu yang menghirupnya, daya pemikiran juga masuk ke apa yang memberikan dirinya ditembusi olehnya (...). Sebuah ruang maha luas terbuka di depan mu, kerana kamu direngkupi oleh pemikiran total segala sesuatu, kamu mulai melakoni berlangsungnya kekekalan”.*



Rajah 1: Jalan Menuju Keseimbangan dalam Falsafah Stoikisme

### Falsafah sebagai Latihan Mati

Sokrates cukup masyhur dengan idealismenya, yakni falsafah sebagai latihan mati. Bagi Platon yang juga merupakan sang filsuf, memberikan tiga tafsiran terhadap falsafah ini, iaitu, yang pertama adalah memberikan anjuran bunuh diri. Yang kedua pula, ialah kita 'kita 'siap' bila saat kematian tiba dan yang ketiga pula dialektika, untuk mencapai idea (Pham, 2025).

Pijakan-pijakan Stoikisme ini juga pada dasarnya adalah sebagai praktik hidup, membuat orang memandang perspektif yang lebih menyeluruh lebih universal. Ia juga sebagai membantu kita sering memaknai hidup setiap saat dari hidup yang guna untuk mendapatkan kebahagiaan (Boichenko & Boichenko, 2025).

Selain itu, falsafah ini adalah mengutarakan bagaimana seseorang menjalani hidupnya yang dikenali sebagai epistemologi. Justeru, falsafah ini menjadi 'penyakit' jiwa kita, yang bermakna sebagai jiwa adalah emosi negatif (nafsu atau hasrat) berlebihan menginginkan atau menghindari sesuatu dan emosi adalah cara menilai yang tidak tepat.

Stoikisme ini juga tujuannya adalah membuat manusia mencapai kemerdekaan ini selaras dengan kosmos (alam semesta) yang mengelilinginya. Masakan tidak, ini merupakan tujuan yang utama bagi Stoikisme kerana ia berkeutamaan sekaligus mejadi keutamaan merujuk kepada hidup yang selaras dengan alam (Nawar, 2020). Hal ini juga disebabkan jiwa manusia ialah adalah rasio, maka mengoptimalkan dirinya bererti hidup secara rasional, dan itu hidup dengan sesuai alam (Ma'arip & Hambali, 2023).

Falsafah juga adalah satu praktik hidup yang perlu dititikberatkan dalam kehidupan seharian. Hal ini juga kerana berfalsafah ertinya menghadapi dan menghidupkan teori fizika, etika, dan dialektika. Suntikan-suntikan dan pijakan-pijakan falsafah Stoikisme ini juga akan menghidangkan dan menekankan praktik hidup nyata. Dengan itu, tidak ada guna kita pandai berfalsafah, berwacana panjang lebar, tetapi tidak mengubah hidup seseorang. Justeru, bagi kaum Stoik pandai berfalsafah, maka pandai juga mengubah hidup orang untuk lebih tenang dan bahagia (Aksoy, 2023).

Dalam kacamata Stoikisme, 'api' menjadi salah satu menjadi elemen yang asali dari alam

semesta. Jika dicermati dengan saksama, segala sesuatu di alam semesta berasal dari dua prinsip, iaitu Yang Ilahi (api kreatif) dan Materi (hule, materia). Mereka adalah prinsip-prinsip kekal dan terikat satu sama lain secara kekal pula. Api kreatif ini yang dimaksud adalah Yang Ilahi, api kehidupan, semacam gaya hidup. Tindakan utama api kreatif ini adalah membuat sekaligus mengatur dunia (kosmos). Dengan memahami hubungan antara manusia dan alam semesta, Stoikisme mengajarkan pentingnya hidup dalam keselarasan dengan prinsip-prinsip alam untuk mencapai kebahagiaan sejati (Scalenghe, 2021).

Mauduk seterusnya, stoikisme juga menyebut rasio sebagai yang Ilahi. Sebab (reason, cause), intelek (mind), dan nasib (fate) serta Zeus. Segala apa yang terjadi di ala mini adalah manifestasi rasio (keupayaan berfikir). Stoikisme juga membezakan dua hal benda yakni, wacana filosofis, dan falsafah itu sendiri. Saat berwacana filosofis, mengajarkan apa yang diyakini sebagai jalan hidup. Maka, kaum Stoik berbicara tentang fizika (hasrat), etika (dorongan), dan logika (dialektika) untuk memberi jalan guna mencapai harmoni dengan kosmos. Jadinya, bila alam semesta ia adalah makhluk hidup, yang rasional, maka yang jaga perbezaan sekaligus yang menjaga kesatuan ini adalah “pneuma” (ertinya, hembusan nafas dan angin).

Jadual 1: Tiga Jenis Latihan Disiplin (Menurut Tradisi Falsafah Stoikisme)

Jenis Latihan Disiplin	Fakulti / Keupayaan Jiwa	Istilah Asal (Inggeris / Greek)	Bidang Berkaitan	Contoh Dalam Kehidupan Seharian
Latihan Disiplin (Keinginan / Hasrat)	Fakulti penghasratan	<i>desire, orexis</i>	<b>Fizika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menahan diri daripada makan berlebihan walaupun teringin.</li> <li>• Mengawal keinginan membeli barang yang tidak perlu (contoh: impuls shopping).</li> <li>• Memilih untuk bangun awal walaupun badan menginginkan tidur lebih lama.</li> </ul>
Latihan Disiplin (Dorongan)	Fakulti untuk tindakan	<i>impulsion / horme, aphone / aversion</i>	<b>Etika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menahan dorongan untuk membalas mesej atau komen negatif secara emosional.</li> <li>• Memilih untuk bercakap baik dengan pasangan atau anak walaupun sedang penat.</li> <li>• Mengambil tindakan berani. Contoh: meminta maaf dulu walaupun ego terasa berat.</li> </ul>
Latihan Disiplin (Penilaian)	Fakulti berfikir & membuat pertimbangan	<i>judgement, hypolepsis</i>	<b>Dialektika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menilai sesuatu situasi sebelum bertindak, bukan hanya mengikut perasaan.</li> <li>• Membezakan antara keperluan dan kehendak dalam membuat keputusan kewangan.</li> <li>• Tidak cepat percaya berita atau gosip, tetapi menilai sumber maklumat dahulu.</li> </ul>

### a) Fizika (Hasrat)

Proses Latihan atas hasrat dan impuls dilakukan secara positif saat sudah tahu bahawa “apa yang boleh kita hasrati” hanyalah apa yang tergantung pada diri kita, yang tidak boleh jangka kerana luar kekuasaan (Shatskaya, 2024).

### b) Etika (Dorongan)

Berkenaan dengan impuls, (dorongan) yang semestinya diikuti setelah kita melakukan *agere contra* secara positif impuls yang hendak diikuti (hanyalah dorongan yang selaras dengan rasion universal. Maksudnya, di sini adalah hanyalah dorongan yang mendukung pelestarian diriku, sesuai dengan logos yang juga hadir dalam diri sesamaku (Klemme, 2024).

### c) Logika (Dialektika)

Berkenaan dengan cara melatih diri, kita perlu mempunyai representasi (phantasiai) yang tepat. Hal ini kerana objek yang kita hasrati sebenarnya bukanlah objek itu sendiri yang menggoda, tetapi representasi yang kita bina mengenai objek tersebut, yang membuat kita percaya seolah-olah objek itulah yang kita hasrati.

## OBJEKTIF

1. Menganalisis konsep ataraxia sebagai puncak kebahagiaan dalam tradisi Stoikisme.
2. Menjelaskan hubungan antara ketenangan jiwa, latihan disiplin, dan penguasaan diri (*prohairesis*).
3. Menilai relevansi Stoikisme dalam konteks kehidupan kontemporari dan cabaran emosi moden.

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang memberi penekanan kepada analisis teks falsafah dan interpretasi wacana. Pertama, analisis teks dilakukan terhadap karya-karya utama Stoik seperti *Enchiridion* dan *Discourses* karya Epiktetos, *Meditations* oleh Marcus Aurelius, serta fragmen pemikiran Zeno dan Chrysippos. Analisis ini memberi perhatian khusus kepada konsep-konsep teras Stoikisme seperti logos, hasrat, dorongan, pneuma, dan bentuk-bentuk latihan disiplin yang menjadi asas pembentukan moral. Kedua, kajian ini turut menggunakan analisis wacana kritis bagi meneliti bagaimana Stoikisme membentuk naratif mengenai kebijaksanaan, etika, dan ketenangan jiwa dalam konteks pemikiran kuno serta relevansinya terhadap kehidupan moden. Ketiga, rujukan sekunder seperti buku falsafah kontemporari, artikel jurnal, dan kajian akademik digunakan untuk menyokong penafsiran teks klasik dan memperkukuh perbincangan tentang gagasan utama Stoikisme. Pendekatan utama kajian juga pada dasarnya adalah ‘patokan’ dari kaedah yang menumpukan kepada penafsiran kritis terhadap teks-teks klasik bagi mengenal suatu tatanan makna, konsep, dan struktur pemikiran yang mencakup dalam ranah Stoikisme. Pendekatan ini juga akan membolehkan pengkaji memahami secara mendalam mengenai ataraxia, *prohairesis*, dan latihan disiplin dalam membentuk ketenangan jiwa.

## HASIL DAN PERBINCANGAN

Dalam kerangka Stoikisme, memahami hubungan antara elemen yang berada dalam kawalan manusia dan yang berada di luar kawalan merupakan asas kepada pembentukan ketenangan batin. Epiktetos

membahagikan realiti manusia kepada dua kategori utama: perkara yang “bergantung kepada kita” (ep’hemin) dan perkara yang “tidak bergantung kepada kita”. Apa yang bergantung kepada kita merujuk kepada unsur dalaman seperti penilaian, kehendak, hasrat, dan keputusan moral. Semua unsur ini merupakan manifestasi prohairesis, iaitu kemampuan rasional untuk memilih dan menilai. Bagi Epiktetos, prohairesis bertindak sebagai hegemonikon, iaitu pusat kepimpinan atau “tuan” dalam diri manusia yang menentukan tindakan moral.

Stoikisme melihat jiwa (psukhe) bukan sebagai entiti metafizik yang abstrak, tetapi sebagai sesuatu yang bersifat material dalam bentuk pneuma tenaga atau hembusan hidup yang juga menggerakkan manusia dan haiwan. Tumbuhan pula disifatkan sebagai memiliki physis, yakni prinsip hidup semula jadi tetapi tanpa rasionaliti. Perbezaan ini menegaskan bahawa manusia, sebagai makhluk yang dikurniakan rasio, mempunyai tanggungjawab moral untuk mengembangkan kebijaksanaan melalui penguasaan diri

Konsep hegemonikon dan prohairesis membawa kepada praktik penting dalam Stoikisme iaitu akesis atau latihan jiwa. Tujuan utama akesis ialah melatih diri agar hidup selaras dengan logos, iaitu prinsip Ilahi dan rasional yang mengatur kosmos. Latihan ini melibatkan pengawalan hasrat, dorongan, serta penilaian. Dengan berlatih secara berterusan, individu dapat menyesuaikan reaksi dalaman mereka terhadap keadaan luaran yang tidak dapat dikawal. Latihan-latihan ini secara langsung membentuk disiplin moral yang membantu seseorang mencapai ketenangan batin (Banicki, 2024).

Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa terdapat suatu penguasaan terhadap *prohairesis* sangat memainkan peranan utama dalam mencapai *ataraxia*, di mana individu ini juga mampu mengawal respons emosi dan tidak dipengaruhi secara berlebihan oleh faktor luaran. Keadaan ini juga mencerminkan suatu tatanan moral yang terbentuk melalui latihan disiplin yang konsisten dalam nuansa kehidupan. Selain itu, kajian ini juga mendapati bahawa latihan seperti *askesis* dan *agere contra* juga berfungsi sebagai mekanisme praktikal dalam membentuk kestabilan emosi dan disiplin diri. Latihan ini bukan sahaja relevan dalam konteks falsafah, tetapi juga boleh diaplikasikan dalam kehidupan seharian sebagai strategi pengurusan diri.

Dari sudut implikasi, dapatlah dikatakan bahawa pendekatan Stoikisme berpotensi digunakan dalam menangani cabaran moden seperti tekanan hidup, kecanduan digital, dan ketidakstabilan emosi. Sebagai contoh, yang boleh dilihat adalah seorang individu yang cenderung kepada penggunaan media sosial secara berlebihan boleh mengaplikasikan prinsip *agere contra* dengan mengawal masa penggunaan atau menggantikan tabiat tersebut dengan aktiviti yang lebih produktif. Tambahan pula, pembezaan antara perkara yang berada dalam kawalan dan di luar kawalan dapat membantu individu membina daya tahan mental (*psychological resilience*), sekaligus mengurangkan tekanan dan kebimbangan dalam kehidupan harian. Hal ini menunjukkan bahawa Stoikisme bukan sahaja relevan sebagai kerangka teoritikal dalam nuansa kehidupan, tetapi ia juga sebagai pendekatan praktikal dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Salah satu kaedah latihan paling penting dalam Stoikisme ialah *agere contra* atau “bertindak secara berlawanan”. Kaedah ini menyarankan seseorang untuk melawan kecenderungan impulsif dan emosi yang tidak rasional dengan melakukan tindakan yang bertentangan dengan dorongan awalnya. Sebagai contoh, jika seseorang terdorong untuk mengikut hasrat tertentu (*desire a*), maka ia harus melatih dirinya untuk memilih non-a bagi memberi jarak antara diri sebenar dan impuls tidak rasional. Pendekatan ini membolehkan seseorang menilai keadaan dengan lebih objektif dan tidak dikuasai

emosi.

Dalam konteks kehidupan moden, kaedah *agere contra* sangat relevan, khususnya dalam menangani kecanduan digital. Fenomena “candu telefon pintar” seperti pengulangan membuka media sosial ketika memandu, makan, bekerja atau bahkan ketika menuju ke tandas menunjukkan bagaimana impuls dan dorongan negatif boleh menguasai minda tanpa disedari. Stoikisme menawarkan pendekatan radikal dengan mencadangkan latihan bertahap seperti menggantikan telefon pintar dengan telefon asas sebagai bentuk *agere contra*. Tindakan ini bukan sahaja mendisiplinkan dorongan, tetapi juga melatih seseorang untuk kembali kepada kesederhanaan, fokus, dan penguasaan diri unsur penting menuju *ataraxia*.

Secara keseluruhan, pemahaman tentang pemilahan unsur yang berada dalam kawalan diri, fungsi *prohairesis* sebagai pusat moral, serta pengamalan latihan akesis dan *agere contra* membentuk asas kepada pencapaian *ataraxia*. Latihan-latihan ini membantu individu mengurus emosi dan keinginan secara rasional sekali gus menumbuhkan ketenangan jiwa yang mendalam. Dengan itu, Stoikisme bukan sahaja memberi kerangka falsafah, tetapi juga menyediakan amalan praktis yang relevan untuk mencapai kebahagiaan sejati dalam dunia yang sarat dengan gangguan dan rangsangan berlebihan. Oleh itu, kajian ini memperluaskan perbincangan sedia ada dengan menegaskan bahawa pencapaian ketenangan jiwa memerlukan latihan yang berterusan dan kesedaran rasional terhadap realiti kehidupan, selaras dengan objektif kajian yang telah digariskan.

## KESIMPULAN

Stoikisme menawarkan kerangka falsafah yang komprehensif untuk memahami ketenangan jiwa melalui penguasaan diri, latihan mental, dan penilaian rasional. Melalui konsep *prohairesis*, manusia diajar untuk membezakan antara apa yang berada dalam kawalannya dan apa yang berada di luar kawalannya. Pemahaman ini bukan sahaja membawa kepada kestabilan emosi, tetapi turut menjadi asas kepada pencapaian *ataraxia*, iaitu keadaan jiwa yang teguh, tenang, dan tidak mudah goyah oleh perubahan atau tekanan luar.

Dalam dunia moden yang dipenuhi rangsangan, tekanan pekerjaan, interaksi sosial yang kompleks, dan kecanduan digital, prinsip Stoikisme semakin relevan dan signifikan. Latihan seperti mengurus keinginan, mengawal dorongan spontan, serta memurnikan penilaian terhadap sesuatu situasi membantu individu menghadapi kehidupan harian dengan lebih bijaksana. Amalan seperti menyederhanakan pemikiran, menerima hakikat yang tidak dapat diubah, serta memberi perhatian kepada tindakan yang berguna menjadikan Stoikisme bukan sekadar falsafah, tetapi satu gaya hidup yang meningkatkan ketahanan mental.

Oleh itu, Stoikisme harus dilihat bukan hanya sebagai falsafah moral kuno, tetapi sebagai pendekatan hidup yang praktikal sesuatu yang boleh dipraktikkan oleh sesiapa sahaja dalam interaksi keluarga, pekerjaan, hubungan sosial, dan pengurusan emosi. Amalan refleksi diri, sikap menerima realiti, serta keberanian untuk bertindak berdasarkan rasionaliti adalah nilai yang mampu membentuk kesejahteraan jiwa pada peringkat individu dan masyarakat. Kajian lanjutan boleh meneliti bagaimana latihan-latihan Stoik ini diaplikasikan dalam konteks kehidupan ibu bapa, pelajar, pekerja profesional, atau komuniti yang berdepan cabaran emosi dan mental dalam kehidupan seharian.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan dalam penulisan kajian Ataraxia sebagai Puncak Kebahagiaan dalam Stoikisme: Refleksi Filosofis Ketenteraman Jiwa dan Penguasaan Diri.

### **PENGHARGAAN**

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan sokongan, pandangan, serta dorongan dalam penyempurnaan kajian ini, khususnya dalam memperkukuh perbincangan mengenai falsafah Stoikisme dan konsep ataraxia sebagai asas ketenteraman jiwa dan penguasaan diri.

### **PENYATAAN SUMBANGAN PENULIS**

Mohamad Azizie Nordin (Idea dan reka bentuk kajian; analisis falsafah Stoikisme; penulisan draf asal; penyuntingan kandungan).

Saiful Akram Che Cob (Reka bentuk metodologi; pemilihan data dan sumber falsafah Stoik; pengesahan analisis; penulisan, sokongan akademik, dan semakan akhir).

### **KESEDIAAN DATA DAN BAHAN**

Data yang menyokong hasil dapatan kajian ini boleh diperoleh atas permintaan daripada penulis koresponden.

### **PENYATAAN ETIKA**

Kajian ini tidak melibatkan subjek manusia. Oleh itu, kelulusan etika penyelidikan tidak diperlukan.

### **RUJUKAN**

- Aksoy, N. (2023). *The Stoic Conception of Philosophy as an Art of Living and the Pursuit of Moral Beauty*. <https://doi.org/10.58945/myah4194>
- Banicki, K. (2024). *Ancient Stoicism: Between Spiritual Exercises and Cognitive Therapy* (pp. 163–182). Brill. [https://doi.org/10.1163/9789004693524\\_009](https://doi.org/10.1163/9789004693524_009)
- Boichenko, M., & Boichenko, N. (2025). *Critical view of stoicism's teachings on happiness (using the example of the philosophy of war)*. 21–26. <https://doi.org/10.31108/7.2025.3>
- De Harven, V. (2024). *Later Stoicism 155 BC to AD 200: An Introduction and Collection of Sources in Translation*. By Brad Inwood. Ancient Philosophy. <https://doi.org/10.5840/ancientphil202444118>.
- Kalaš, A. (2023). The Stoic cosmos, the freedom of the Stoic and the akrasia. *Studia Philosophica*, 1, 31–47. <https://doi.org/10.5817/sph2023-1-3>
- Klemme, H. F. (2024). Kant on the self-preservation of reason. *Filosofs'ka Dumka*, 2, 30–37. <https://doi.org/10.15407/fd2024.02.030>
- Ma'arip, M. S., & Hambali, R. Y. A. (2023). Filsafat Stoicism dan Relevansinya dengan Kebahagiaan Manusia: Studi Kebahagiaan Konsumtif dalam Dunia Digital Metaverse. *Jurnal Riset Agama*, 3(2), 344–356. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i2.20551>
- Nawar, T. (2020). *The Stoic Theory of the Soul* (pp. 148–159). Routledge Handbooks Online. <https://doi.org/10.4324/9781351168120-12>
- Pham, K. T. (2025). Socratic Philosophy: Dialectics, Ethics, and Enduring Influence. *Futurity Philosophy*, 4(2), 21–46. <https://doi.org/10.57125/fp.2025.06.30.02>
- Rogers, T. J. (2024). *Stoicism* (pp. 99–109). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800373808.00018>

- Scalenghe, F. (2021). *The Phenomenology of Proairesis in the Stoic Philosophy of Epictetus: 'Desire' and 'Aversion.'* 8(2), 137–153. <https://doi.org/10.30958/AJHA.8-2-2>
- Shatskaya, V. I. (2024). Auto-training as a self-management tool: ways to effectively manage yourself. *Naučnoe Mnenie*, 9. [https://doi.org/10.25807/22224378\\_2024\\_9\\_118](https://doi.org/10.25807/22224378_2024_9_118)