



Predica Verbum: Jurnal Teologi dan Misi

Vol. 6, No. 1 (2026):42-62

<https://ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/index>

DOI: <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v6i1.230>

ISSN: 2798-1444 (online), 2798-1495 (print)

## **Sabda Bahagia sebagai Model *Stress Coping* Generasi Z: Dialog Kritis dengan Stoisisme**

**Bakhoh Jatmiko, Sherly Ester Ellaine Kawengian, Tetty Febriani Zega**

Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia, Indonesia

Universitas Kristen Immanuel, Indonesia

Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia, Indonesia

Email: [djatcair@sttni.ac.id](mailto:djatcair@sttni.ac.id), [ester.k@ukrimuniversity.ac.id](mailto:ester.k@ukrimuniversity.ac.id), [febrianiteti7@gmail.com](mailto:febrianiteti7@gmail.com)

**Article history:** Received: June 02, 2026; Revised: June 18, 2026; Accepted: June 22, 2026;

Published: June 26, 2026

### **Abstract**

*This study is motivated by the growing phenomenon of mental health problems experienced by Generation Z, which has contributed to the increasing popularity of Stoicism as a practical philosophy for stress coping among young people. This phenomenon raises theological questions regarding the adequacy of Stoicism when compared with Christian spirituality, particularly the teachings of Jesus in the Beatitudes or the Sermon on the Mount. This research employs a qualitative-descriptive method with a comparative theological analysis approach toward the concepts of happiness, emotions, suffering, virtue, and external realities in Stoicism and the Beatitudes. The findings reveal that both traditions share similarities in emphasizing virtue and rejecting external factors as the ultimate source of happiness. However, the study also finds that Stoicism emphasizes rational self-mastery and emotional detachment, whereas the teachings of Jesus offer a more holistic coping framework through spiritual reframing, emotional integration, identity formation as the people of God, emphasis on relationship with God, and eschatological hope. The novelty of this research lies in its recommendation of a Beatitudes-based stress coping model for Generation Z within pastoral theology and Christian spirituality, presenting a more comprehensive and transformative coping framework through the integration of psychological, relational, existential, and theological dimensions of human suffering.*

**Keywords:** *Beatitudes; Generation Z; Stress Coping; Stoicism; Sermon of the Mount*

Author correspondence email: [djatcair@sttni.ac.id](mailto:djatcair@sttni.ac.id)

Available online at: <https://ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/index>

Copyright (c) 2026 by Authors

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



## Abstrak

Kajian ini dilatarbelakangi oleh fenomena gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh generasi Z. Hal ini menjadi pendorong popularitas Stoisisme sebagai filsafat praktis untuk *stress coping* di kalangan generasi muda. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan teologis mengenai kecukupannya jika dibandingkan dengan spiritualitas Kristen, khususnya ajaran Yesus dalam Sabda Bahagia atau Khotbah di Bukit. Kajian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan analisis teologis komparatif terhadap konsep kebahagiaan, emosi, penderitaan, kebajikan, dan realitas eksternal dalam Stoisisme dan Sabda Bahagia. Penelitian ini menemukan bahwa keduanya memiliki kesamaan dalam penekanan pada kebajikan dan penolakan terhadap faktor eksternal sebagai sumber kebahagiaan. Namun, juga ditemukan bahwa Stoisime memiliki penekanan pada penguasaan diri rasional dan pelepasan emosi, sedangkan ajaran Yesus menawarkan kerangka *coping* yang holistik melalui *spiritual reframing*, integrasi emosional, pembentukan identitas umat Allah, penekanan relasi dengan Allah, serta pengharapan eskatologis. Kebaruan dari penelitian ini adalah rekomendasi bagi teologi pastoral dan spiritualitas Kristen yang berupa model *stress coping* bagi generasi Z yang berpijak pada Sabda Bahagia guna menghadirkan kerangka coping yang lebih komprehensif dan transformatif terkait integrasi dimensi psikologis, relasional, eksistensial, dan teologis dari penderitaan manusia.

Kata kunci: Sabda Bahagia; Generasi Z; Pengelolaan Stress; Stoisisme; Khotbah di Bukit

## PENDAHULUAN

Seri khotbah Yesus di Bukit atau Sabda Bahagia (*Beatitudes*) adalah pengajaran Kristus bukan hanya memberikan panduan etis, corak kehidupan spiritual warga kerajaan Allah, tetapi juga dapat dijadikan menjadi model pengembangan spiritualitas orang percaya di tengah-tengah dunia. Salah satunya, diangkat sebagai mekanisme pengelolaan emosi di kalangan para remaja. Karakteristik remaja masa kini yang diisi oleh generasi Z (lahir tahun 1997 hingga 2012) patut diduga memiliki korelasi dengan kembali “bangkitnya” popularitas filsafat Stoa (stoisisme) setelah 2000 tahun terpetikan dalam diskursus filosofis saja. Usia remaja sering digambarkan sebagai masa yang diwarnai dengan “*storm and stress*.”<sup>1</sup> Berbagai perubahan di dalam diri baik secara fisik, mental, sosial, psikososial serta rupa-rupa tuntutan dari luar membuat individu di masa transisi ini sering mengalami kebimbangan hidup dan masa-masa krisis yang serius.<sup>2</sup> Kondisi ini tampaknya diperkuat dengan berbagai temuan yang mengungkap bahwa generasi Z

---

<sup>1</sup> U. S. Anjali and K. Sathyamurthi, “Psychosocial Competence of Institutionalized Adolescents,” *IOSR J Humanit Soc Sci* 23 (2018): 42–46; Jeanne Brooks-Gunn, “How Stressful Is the Transition to Adolescence for Girls?,” in *Adolescent Stress* (Routledge, 2017), 131–50; Richard Göllner et al., “Whose ‘Storm and Stress’ Is It? Parent and Child Reports of Personality Development in the Transition to Early Adolescence,” *Journal of Personality* 85, no. 3 (2017): 376–87; Luc Goossens, “Affect, Emotion, and Loneliness in Adolescence,” in *Handbook of Adolescent Development* (Psychology Press, 2020), 51–70.

<sup>2</sup> Ravindra Prajapati, Bosky Sharma, and Dharmendra Sharma, “Significance Of Life Skills Education,” *Contemporary Issues in Education Research (CIER)* 10, no. 1 (December 2016): 1–6, <https://doi.org/10.19030/cier.v10i1.9875>; Ellen A. Skinner and James G. Wellborn, “Coping during Childhood and Adolescence: A Motivational Perspective,” in *Life-Span Development and Behavior* (Routledge, 2019), 91–134.

Bakhoh Jatmiko, et al.

menjadi kelompok sosial rentan mengalami masalah mental.<sup>3</sup> Berbagai gejolak kejiwaan yang dialami oleh para remaja menghadirkan komoditas psikologis yang berupa ketenangan batin, dan kelegaan jiwani.

Riset yang dilakukan American Psychological Association (APA) tahun 2018 mengungkapkan bahwa remaja usia 15 sampai 21 tahun di Amerika adalah kelompok generasi dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya.<sup>4</sup> Linear dengan temuan tersebut, riset di tahun yang sama menunjukkan prevalensi kejadian depresi pada kelompok usia ini adalah 6,1%.<sup>5</sup> Gangguan mental ini menghadirkan persoalan psikososial yang beragam, mulai dari rasa cemas, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri.<sup>6</sup> Temuan-temuan tersebut menguatkan fakta tentang fenomena global terkait dengan tingginya tingkat tekanan emosi di kalangan remaja Generasi Z.

Fenomena serupa juga banyak ditemukan di Indonesia, termasuk di kalangan remaja Kristen. Penelitian Maria dan lainnya di gereja-gereja di sebuah Kota di Jawa Timur menemukan bahwa 24,6% remaja generasi Z mengalami masalah kesehatan jiwa yang berupa stres.<sup>7</sup> Kajian tersebut memang tidak menguraikan *stressor* di dalamnya, namun merujuk pada penelitian Gultom, perilaku generasi Z Kristen sebagai *native digital* dan *hyperconnected generation* menimbulkan perasaan kesepian dan terisolir dari lingkungan sosial yang nyata.<sup>8</sup> Situasi ini membuat mereka kesulitan menemukan figur panutan yang menolong mereka menghadapi kesulitan kehidupan yang dihadapi.

Fenomena sosial pada remaja Kristen ini tampaknya tidak dapat dianggap lumrah. Kajian Bilangan Research Center di antara para remaja Kristen mengungkapkan bahwa 14,2% responden pernah berpikir untuk bunuh diri dan 3,5% di antaranya sudah pernah melakukan percobaan bunuh diri.<sup>9</sup> Psikodinamika ini dicermati oleh Setiawan dan lainnya untuk melakukan pelayanan konseling sebagai perlakuan *prevention* para remaja Kristen

---

<sup>3</sup> Praveetha Patalay and Suzanne H. Gage, "Trends in Millennial Adolescent Mental Health and Health Related Behaviours over Ten Years: A Population Cohort Comparison Study," *bioRxiv*, 2018, 407585–407585; Brian D. Carpenter, Margaret Gatz, and Michael A. Smyer, "Mental Health and Aging in the 2020s.," *American Psychologist* 77, no. 4 (May 2022): 538–50, <https://doi.org/10.1037/amp0000873>.

<sup>4</sup> Sophie Bethune, "Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns," *Monitor on Psychology* 50, no. 1 (2019): 20.

<sup>5</sup> Kemenkes Riskesdas, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)," *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44, no. 8 (2018): 1–200.

<sup>6</sup> Laura M. Hart et al., "Teen Mental Health First Aid as a School-Based Intervention for Improving Peer Support of Adolescents at Risk of Suicide: Outcomes from a Cluster Randomised Crossover Trial," *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 54, no. 4 (April 2020): 382–92, <https://doi.org/10.1177/0004867419885450>.

<sup>7</sup> Maria Yustina Suprihatining Tyas, Ahmad Guntur Alfianto, and Wenny Rahmawati, "Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus," *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti* 10, no. 1 (2022): 29–34.

<sup>8</sup> Jan Lukas Lombok, Rosnita Temba Kagu, and Joni Manumpak Parulian Gultom, "Strategi Pengembalaan Dalam Mengembangkan Dimensi Pengalaman Generasi Z Menurut Mazmur 103: 1-18," *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2023): 181–98.

<sup>9</sup> Bilangan Research Center, "Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia," *Bilangan Research Center*, 2018.

yang memiliki niat untuk bunuh diri.<sup>10</sup> Anggelina melengkapi upaya ini dengan menghadirkan model konseling dengan *Cognitive Restructuring Technique* sebagai tindakan *postvention* remaja Kristen yang sudah pernah melakukan upaya bunuh diri.<sup>11</sup> Berbagai pemikiran ini menjelaskan bahwa *mental health* menjadi isu penting bagi *cohort* ini untuk mampu mengatasi “badai dan tekanan” yang sedang mereka hadapi baik di kalangan remaja Kristen maupun bukan.

Sementara itu, tawaran stoisisme tentang *peace of mind* dilihat sebagai jawaban bagi generasi Z akan perasaan inferior dan berbagai masalah mental. Beberapa riset dan kajian yang telah dilakukan meyakini bahwa Psikoedukasi filosofi Stoa memiliki kontribusi positif untuk menurunkan prevalensi gangguan mental pada generasi Z.<sup>12</sup> Liz Elisabeth melihat Stoisisme bukan hanya sekedar teori moral tetapi menjadi jalan hidup yang dapat menolong kelompok ini untuk mengelola mental sehingga terhindar dampak buruk penggunaan sosial media.<sup>13</sup> Phil Monn dalam *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and be Understood)* menjelaskan bahwa Stoisisme merupakan pola pikir yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas generasi Z.<sup>14</sup>

Persoalan ini juga mengemuka di Indonesia. *Filosofi Teras*, tulisan Henri Manampiring tentang filosofi Stoisisme menjadi sangat populer di kalangan pemuda-remaja akhir-akhir ini.<sup>15</sup> Review buku dan testimoni mengenai praktik Stoisisme menjadi sangat *viral* di internet bahkan dijadikan topik-topik diskusi di berbagai kesempatan, termasuk di dalam lingkup keagamaan.<sup>16</sup> Berbagai hal inilah yang menjadi dasar kajian ini untuk berusaha “mengisi” *gap* dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Kajian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi bagi kalangan remaja generasi Z; gereja, rohaniwan, pendidik Kristen, orang tua dengan kajian komparatif dan refleksi teologis untuk menolong para remaja guna mengarungi badai kehidupan yang dihadapi berdasarkan nilai-nilai keimanan yang dianut. Adakah persamaan dan perbedaan antara pemikiran filsafat Teras dengan prinsip-prinsip dalam Sabda Bahagia atau Khotbah Yesus di Bukit tentang kebahagiaan? Sudah selaraskah keduanya? Apa sajakah implikasi dari kajian ini? Model *coping* seperti apa yang dapat menjadi panduan bagi generasi Z untuk mengelola stres mereka? Berbagai pertanyaan penelitian tersebut yang berusaha dijawab di dalam kajian ini. Penulis akan mencoba mengomparasi pemikiran Stoa dengan

---

<sup>10</sup> David Eko Setiawan et al., “Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri,” *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 3, no. 2 (2023).

<sup>11</sup> Rima Angelina, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting, “Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri,” *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 12, no. 1 (2022): 1–16.

<sup>12</sup> Ersaliya and Rachmayati Eka Safitri, “Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z,” *Jurnal Abdimas Indonesia* 2, no. 4 (December 2022): 550–54, <https://doi.org/10.53769/jai.v2i4.348>.

<sup>13</sup> FRISSELL Elizabeth Liz, “THE DANGERS OF SOCIAL MEDIA & THE STOIC SOLUTION,” *International Journal of Theology, Philosophy and Science* 4, no. 7 (2020): 80–88.

<sup>14</sup> Phil Monn, *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and Be Understood)*, kindle version (2018), 100.

<sup>15</sup> Raden Arfan Rifqian, “Perbandingan Ajaran Syadzilyiah Dan Stoikisme Dalam Memaknai Enterpreunership Dan Akuntabilitas,” 1, no. 01 (2022).

<sup>16</sup> AdminKatolik, “Gelar Bedah Buku Filosofi Teras, Pemuda Katolik : Ini Bagus Untuk Kita Semua,” *Pemuda Katolik*, July 2022.

Khotbah Yesus di Bukit untuk mendapatkan inti sari pengajaran dalam proses “pengejaran” kebahagiaan bagi remaja generasi Z dengan corak iman Kristen.

## METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma Pos Positivisme yang berupa kajian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun teknik penyajian penelitian dilakukan dengan metode komparatif. Azhari menjelaskan bahwa metode komparatif merupakan teknik membandingkan pemikiran dua tokoh secara objektif dengan tujuan untuk menarik kesimpulan dengan cara mendeskripsikan dan membandingkan ide-ide, pendapat, dan pemikiran untuk melihat dengan jelas persamaan dan perbedaannya.<sup>17</sup> Komparasi atau perbandingan dilakukan dengan “menyandingkan” beberapa objek atau pemikiran yang bertujuan mencari perbedaan, persamaan, keunikan di dalamnya.<sup>18</sup> Di dalam penelitian ini, metode komparatif digunakan menggambarkan hubungan antara pemikiran Stoa (Stoisisme) dengan Khotbah Yesus di Bukit. Dengan teknik ini diharapkan dapat melihat secara kritis dan tajam sifat, nilai dan dasar pemikiran dari keduanya. Perbandingan akan dilakukan untuk menentukan persamaan dan perbedaan sehingga baik Stoisisme maupun Khotbah Yesus di Bukit dapat semakin dipahami secara murni dan detail.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Stoisisme sebagai Upaya Menemukan Kebahagiaan

Filosofi Stoa dilahirkan oleh seorang saudagar kaya bernama Zeno dari Citium (334-264 SM). Pengalaman Zeno yang akhirnya mempertemukannya dengan Filsafat Yunani adalah sebuah tragedi tenggelamnya kapal di lautan Mediterania yang ia tumpangi dari Phoenichia menuju ke Peiraeus yang akhirnya merenggut semua hartanya. Zeno terdampar di Athena (312/311 SM) yang merupakan pusat pemikiran Yunani yang seiring waktu membawanya pada berbagai filsafat yang berkembang di kota itu.<sup>19</sup>

Petualangan pemikiran Zeno berujung pada buah pemikirannya sendiri yang diajarkan di *Stoa Poikilê* (beranda/teras berukir). Sejarah inilah yang akhirnya memunculkan istilah “Filosofi Teras” atau Stoisisme.<sup>20</sup> Para pengikut Zeno disebut Zenonians, sedangkan penganut ajarannya disebut Stoik. Filsafat Stoa sendiri merupakan ramuan dari banyak aliran pemikiran yang berkembang pada waktu itu. Ajaran tentang etika dan kerelaan hidup Zeno memiliki warna pengajaran Socrates (Xenophon, *Memorabilia of Socrates*) yang menjadi gerbang cakrawala filosofi Stoa.<sup>21</sup> Kelindan pemikiran praksis dan akademis Zeno juga terkait dengan Crates seorang *Cynic* (pengikut

---

<sup>17</sup> Muhammad Ramdhan, *Metode Penelitian* (Cipta Media Nusantara, 2021).

<sup>18</sup> Nana Darna and Elin Herlina, “Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen,” *Jurnal Ekonomi Ilmu Manajemen* 5, no. 1 (2018): 287–92.

<sup>19</sup> Muhammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani* (Jakarta: Tintamas, 2002), 148.

<sup>20</sup> Henry Manampiring, “Filosofi Teras,” *Penerbit PT Kompas Media Nusantara* (Jakarta), 2019.

<sup>21</sup> Jane McAvoy, “Hospitality: A Feminist Theology of Education,” *Teaching Theology and Religion* 1, no. 1 (February 1998): 20–26, <https://doi.org/10.1111/1467-9647.00004>; Matthew Sharpe, *Stoic Virtue Ethics*, 2013.

Sinisme) tentang *philosophical lifestyle*<sup>22</sup> dan tradisi Heraklitos maupun Aristoteles juga memberi pengaruh pada sistematika berpikir Zeno.<sup>23</sup>

Popularitas pemikiran Zeno tentang hidup bahagia sangat terkait dengan gejala sosiopolitik Yunani akibat runtuhnya dinasti Alexander yang membuat khalayak mendambakan kedamaian batin yang lebih hakiki.<sup>24</sup> Stoa menjadi alternatif “agama” filsafat karena tidak hanya mengajarkan tentang fisika dan logika, tetapi juga etika dalam keputusan-keputusan hidup dalam ranah praksis. Stoa banyak membicarakan tentang pengendalian emosi yang lekat dengan ketenangan batin. Filsafat ini menjadikan “*apatheia*” (*a* – tidak; *pathos* – menderita) sebagai tujuan utama yang ingin dicapai.<sup>25</sup> Kata ini mengacu pada kondisi hati yang tidak terpengaruh oleh berbagai situasi di luar diri yang mengakibatkan datangnya ketenangan atau damai dalam batin dan badan.

Filsafat ini memahami *apatheia* sebagai kondisi terbebas dari *pathos* (emosi atau nafsu). Namun demikian, tinggal dalam keadaan *apatheia* bukan berarti keadaan hilangnya emosi atau keadaan tanpa emosi, tetapi lebih kepada kemampuan untuk mengendalikan batin sehingga tidak jatuh ke dalam ekspresi emosi yang keliru (emosi negatif). Kondisi ini diwujudkan dengan skema “kendali diri” (dikotomi kendali) yang menjadi kunci pencapaian *apatheia* di dalam hidup.<sup>26</sup>

Kendali diri merupakan engsel batin yang perlu diupayakan terlebih dahulu berkaitan dengan empat macam emosi menurut Stoisisme: *hedone* (nafsu), *epithumia* (keinginan), *lupe* (kesedihan), dan *phebos* (ketakutan).<sup>27</sup> Nafsu timbul karena pemaknaan yang salah terhadap benda-benda duniawi sekarang ini. Keinginan timbul karena pemaknaan yang salah terhadap benda duniawi di masa depan. Kesedihan timbul karena pemaknaan yang salah terhadap kejahatan di masa kini.

Berkaitan dengan penderitaan, Stoisisme menjelaskan bahwa manusia mengalami situasi ini ketika terperosok ke dalam *hedone*, *epithumia*, *lupe*, dan *phebos*. Gangguan kejiwaan terjadi ketika manusia ada di dalam kesalahan menalar (*error in reasoning*) dan kesalahan menilai (*error of judgment*). Di dalam hal inilah diperlukan kearifan, pengendalian dan bimbingan diri sebagai sebuah kebijaksanaan (*the virtue of life*) agar manusia dibebaskan dari belenggu emosi negatif.<sup>28</sup> Para filsuf Stoa mengajarkan bahwa menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang di luar kendali (perlakuan, opini, status, popularitas, kekayaan) adalah hal yang irasional.<sup>29</sup>

---

<sup>22</sup> F. H. Sandbach, *The Stoics*, 2nd ed. (London: Duckworth, 1994), 27.

<sup>23</sup> Lampros Papagiannis, “The Cultural Identity of Cyprus in the Mediterranean. Cosmopolis of the Stoics,” in *Identités Culturelles En Méditerranée*, ed. Alexandros Dagkas (Thessalonique: Editions épimétron, 2013), 15–20.

<sup>24</sup> Karen Armstrong, *Masa Depan Tuhan: Sanggahan Terhadap Fundamentalisme Dan Atheisme* (Jakarta: Mizan Pustaka, 2014), 151.

<sup>25</sup> Lorens Bagus, “Kamus Filsafat, Jakarta: PT,” *Gramedia Pustaka Utama*, 1996.

<sup>26</sup> Anthony Arthur Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy* (Oxford, UK: Clarendon Press, 2006), 381.

<sup>27</sup> Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*.

<sup>28</sup> Nurnaningsih Nawawi, *Tokoh Filsuf Dan Era Keemasan Filsafat*, Revisi, *Journal of Chemical Information and Modeling* (Yogyakarta: Pusaka Almada, 2017), 123.

<sup>29</sup> Manampiring, “Filosofi Teras,” 49.

Bakhoh Jatmiko, et al.

Sebaliknya, kebahagiaan akan tercapai ketika manusia mampu menguasai dirinya dan menyelaraskan pikiran dan keberadaannya dengan ketentuan alam (semesta). Keadaan tenang tercapai ketika manusia selaras “berdamai” dengan dirinya sendiri (*one's own nature*) yang ditandai dengan ketiadaan konflik emosi internal.<sup>30</sup> Berdasarkan pengajaran Epictetus manusia hanya perlu mengupayakan hal-hal yang di bawah kendali kita (*up to us*), dan menerima dengan tenang hal-hal yang di luar kendali kita (*not up to us*).<sup>31</sup> Ketenangan akan tercapai ketika manusia menjalani dan menerima dengan tabah dan ikhlas semua hal yang terjadi di luar kendali dirinya hal-hal eksternal yang diatur oleh kekuatan alam semesta (*nature of the cosmos*).<sup>32</sup>

Dimensi ontologis tentang manusia melihat sebagai makhluk rasional yang selalu berpikir (*cognito ergo sum*) karena ia merupakan bagian dari rasio semesta atau *logos universal*. Filsafat Stoa meyakini bahwa manusia yang selaras dengan alam juga berarti menyelaraskan rasio dengan perspektif rasio semesta.<sup>33</sup> Hal ini akan membuat manusia memaknai segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya dengan pikiran yang tenang, karena hasrat, keinginan, dan pikirannya lurus dan selaras dengan “pemikiran” semesta ini. Peniadaan pertentangan dengan hidup harmoni di dalam diri sendiri dan selaras dengan ketentuan semesta adalah perwujudan keseimbangan hidup yang sesungguhnya.

### **Kebahagiaan dalam Sabda Bahagia**

Sabda Bahagia begitu akrab bagi pengikut Kristus bahkan diyakini sebagai panduan etika kehidupan bagi orang-orang yang tidak secara formal menyatakan diri sebagai penganut agama Kristen. Misalnya, pemikiran *Satyagraha* Mahadma Gandhi diyakini mengakar pada khotbah kebahagiaan Yesus ini.<sup>34</sup> Pengajaran ini juga diyakini sebagai inti pengajaran Yesus tentang nilai-nilai keutamaan sebagai pengikut Kristus – *Magna Carta* Kerajaan.<sup>35</sup> Tidak hanya berisi tentang panduan etika, tetapi ajaran ini juga mengajarkan tentang kehidupan dengan perspektif dan nilai ilahi; salah satunya bagaimana melihat pengejaran kebahagiaan dengan aksi dan reaksi yang baru.

Sabda Bahagia memandang kebahagiaan sebagai konsekuensi dari hubungan yang selaras dengan Tuhan. Pengajaran ini di sampaikan Tuhan Yesus dalam kerangka dan konsep tentang kerajaan Allah. Sehingga, pemahaman tentang kebahagiaan dalam

---

<sup>30</sup> Ahmad Mujahid and Rizqi Amalia Rahmawati, “Analisis Psikologis Qs Adz-Dzaariyaat/51: 20-21 Sebagai Implementasi Self Management Di Era Digital,” *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021): 71–77.

<sup>31</sup> Tom Butler-Bowdon, *Selected Discourses-The Wisdom of Epictetus: The Stoic Classic* (Hoboken, NY: John Wiley & Sons, 2024).

<sup>32</sup> Ricardo Salles, “Why Is the Cosmos Intelligent?(1) Stoic Cosmology and Plato, Philebus 29a9–30a8,” *Rhizomata* 6, no. 1 (2018): 40–46.

<sup>33</sup> Manampiring, “Filosofi Teras.”

<sup>34</sup> Sharon Kay Dobbins, “The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi’s Truth Force,” *Journal of Law and Religion* 6, no. 1 (1988): 131–44; William W. Emilsen, “Gandhi, Scripture and the Bible,” *Pacifica* 14, no. 1 (2001): 71–86; Richard L. Johnson and Eric Ledbetter, “‘Spiritualizing the Political’: Christ and Christianity in Gandhi’s Satyagraha,” *Peace & Change* 22, no. 1 (1997): 31–48; Michael G. Long, “Gandhi & Jesus: The Saving Power of Nonviolence,” *Interpretation* 63, no. 4 (2009): 432; Terrence J. Rynne, *Gandhi and Jesus: The Saving Power of Nonviolence* (Orbis Books, 2015).

<sup>35</sup> David Iman Santoso, “Theologi Matius: Intisari Dan Aplikasinya,” *Malang: Literatur SAAT*, 2009, 60.

pengajaran ini harus dipahami dalam perspektif baru, yaitu perspektif kerajaan Allah. Ucapan-ucapan ini merupakan cerminan batin yang diperoleh dari sebuah konversi “kewarganegaraan” para pengikut Kristus.<sup>36</sup> Khotbah ini mengajarkan pencapaian bahagia dengan cara yang tidak sama dengan berbagai pola yang umumnya diterapkan oleh manusia.

Berbagai ucapan bahagia ini adalah norma bagaimana komunitas kerajaan merengkuh nilai-nilai dan hubungan baru yang selaras dengan Tuhan Sang Pencipta. Relasi dengan Tuhan kemudian akan mendorong seseorang untuk memiliki respons yang positif sekalipun ada situasi dan perlakuan yang buruk. Khotbah ini menyebut berbagai kondisi yang secara umum dimaknai sebagai situasi yang sulit baik dalam konteks dulu, maupun masa sekarang. Kemiskinan, dukacita, kekurangan (lapar dan haus), serta aniaya adalah sebuah realitas. Namun, Tuhan Yesus menegaskan bahwa kondisi negatif tersebut tidak dapat mematahkan postulat kebahagiaan yang terkandung dalam kata seru “*Makarion*.” Pemaknaan kebahagiaan harus dipahami dalam iluminasi Kerajaan Allah; kebahagiaan tidak hanya terletak pada dimilikinya materi atau benda dari dunia, namun sebagai konsekuensi keterhubungan dengan Allah.

Selanjutnya, pengajaran Yesus menekankan tentang spiritualitas sebagai kunci bagi gerbang kebahagiaan. Pengajaran tentang “miskin di hadapan Allah” mengajarkan tentang kekayaan dan kesejahteraan seharusnya tidak ditentukan oleh materi duniawi; tetapi keadaan papa dan nista secara rohani yang justru akan membuat seseorang bergantung penuh kepada Allah sebagai satu-satunya sumber pengharapan. Dukacita harus dimaknai sebagai pengalaman untuk mengalami penghiburan. Dengan kata lain, ketika seseorang sedang menghadapi kesusahan, kehilangan, dan dukacita, itu menjadi pengalaman yang memberikan warna di dalam kehidupan. Seseorang tidak akan pernah mengalami rasanya sukacita, jika dia tidak pernah mengalami dukacita.

Kebahagiaan ditemukan ketika seseorang meletakkan kebutuhan akan kebenaran (hal-hal spiritual) di atas hal-hal materiil. Ungkapan “Lapar dan dahaga atas kebenaran” menjadi lebih hakiki dibandingkan dengan pengejaran akan makanan atau minuman yang kemudian akan membuat seseorang kembali kepada situasi yang sama. Bagian ini mengajarkan pada fokus hidup yang tidak seharusnya terarah pada *materialism* dan benda yang hanya sementara, sebaliknya, giat yang sejati seharusnya berporos pada relasi dengan Allah dan kebenaran-Nya.<sup>37</sup> Pada umumnya orang menderita karena miskin, bersalah, kekurangan, dan mengalami berbagai situasi kurang beruntung. Tuhan Yesus mengajarkan nilai baru di dalam sebuah kebenaran. Kesengsaraan akan bernilai ketika yang menjadi alasan kesusahan itu adalah kebenaran yang diyakini dan terus dipegang sebagai pengejawantahan spiritualitas seseorang.

Selanjutnya, pengajaran ini berbicara tentang kebahagiaan sebagai buah dari hidup yang bijaksana. Ucapan bahagia bagian kedua ini memiliki pola yang sama dengan

---

<sup>36</sup> Naomi Sapan, “Ucapan Bahagia Dan Hubungannya Dengan Khotbah Di Bukit Secara Keseluruhan,” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1, no. 1 (2020): 86–103.

<sup>37</sup> Vicky Taniady, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kristen Dalam Khotbah Di Bukit Pada Matius 5-7,” *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 6, no. 1 (2022): 39–54.

Bakhoh Jatmiko, et al.

kelompok pertama yang dilukiskan dengan kondisi negatif dari subyek yang disebut sebagai berbahagia (miskin, berdukacita, haus dan lapar akan kebenaran, dan dianiaya). Sebaliknya kelompok kedua membicarakan tentang kondisi positif dari subyek yang disebut berbahagia (kelemahlembutan, kemurahan hati, kesucian hati, dan Pembawa damai). Berbagai hal positif ini disebut sebagai spiritualitas yang tercermin dalam kebijaksanaan hidup (*the virtues of life*).<sup>38</sup>

Kebijaksanaan pertama yang disebut adalah kelemahlembutan (*praus*) yang merupakan sifat untuk mampu mengendalikan kemarahan, sikap yang tunduk dan patuh pada otoritas, dan sifat rendah hati yang merupakan karakter yang bertentangan dengan kesombongan.<sup>39</sup> Karakter kelemahlembutan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dan memberi reaksi terhadap apa yang terjadi di luar dirinya. Selanjutnya, kebijakan yang diajarkan Yesus adalah Kemurahan hati (*eleēmōnes*) sebagai belas kasihan, kemurahan hati, dan simpatik (*Full of pity, merciful, compassionate, sympathetic*). Sifat ini diproyeksikan secara horizontal terhadap sesama yang menghadapi pengumpulan kehidupan.<sup>40</sup> Kebijakan ini merupakan konsekuensi rasa cukup dan rasa puas dari dalam terhadap dirinya sendiri sehingga mampu melihat orang lain yang memerlukan pertolongan.

*Virtues* ketiga yang menjadi “poros” kebahagiaan adalah kesucian hati. “Berbahagialah orang yang suci hatinya.” Hati yang suci berkaitan dengan sikap dan kemurnian motivasi dari seseorang. Kesucian hati (*katharos*) berbicara tentang tidak adanya campuran, kontaminan, kepalsuan, noda, atau muatan-muatan lain yang bukan merupakan sifat asli dari motivasi hati.<sup>41</sup> Kebijakan terakhir sebagai kunci kebahagiaan adalah menghadirkan damai (*making peace; peace maker*). Kata damai bukan berarti keadaan lepas dari hal negatif, persoalan, atau kesulitan, tetapi lebih kepada perspektif kebaikan yang akan dihasilkan dari berbagai situasi yang dihadapi.<sup>42</sup> Sikap juga merupakan pengejawantahan kesalehan yang tidak hanya disimpan dan dinikmati secara personal, tetapi sebaliknya didemonstrasikan dalam konteks komunal.

Keempat kebijaksanaan hidup di dalam Khotbah di Bukit dapat diambil benang merah dan saripati yang sama tentang keberadaan seseorang (*existed being*) dengan pola nalar (*self-reasoning*), dan penilaian dirinya (*self-judgement*). Kelemahlembutan, kemurahan hati, kesucian hati, dan menjadi pembawa damai dicapai ketika seseorang mampu menguasai dirinya dan menyelaraskan pikiran dan menilai keberadaannya terkait dengan sesama.<sup>43</sup> Pencapaian kebijaksanaan hidup memerlukan keadaan “berdamai” dengan dirinya sendiri yang ditandai dengan ketiadaan konflik emosi internal. Ketika seseorang selesai dengan dirinya, maka ia akan mampu melihat sekitarnya untuk menunjukkan buah dari kesalehan kepada orang lain.

---

<sup>38</sup> William Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew*, vol. 1 (Hymns Ancient & Modern Limited, 2013).

<sup>39</sup> William Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew 1*, vol. 1 (Hymns Ancient & Modern Limited, 2013), <https://books.google.co.id/books?id=GWemDwAAQBAJ>.

<sup>40</sup> J. J. De Heer, *Tafsiran Alkitab: Injil Matius Pasal 1-22* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994).

<sup>41</sup> Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew 1*, 1:176.

<sup>42</sup> Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew*, 1:180.

<sup>43</sup> Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew 1*, vol. 1.

## Komparasi Stoikisme dan Sabda Bahagia bagi *Stress Coping* Generasi Z

Dalam diskursus populer, Stoisisme sering dipromosikan sebagai kerangka filosofi praktis untuk menghadapi tekanan hidup. Prinsip Stoik seperti pengendalian diri, fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali individu, dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat diubah dianggap relevan bagi kehidupan modern. Namun demikian, bagi refleksi teologis Kristen, penting untuk mengevaluasi secara kritis sejauh mana Stoisisme benar-benar mampu memberikan dasar yang memadai bagi praktik *stress coping*. Dalam konteks ini, ajaran Yesus dalam *Khotbah di Bukit* menawarkan kerangka alternatif yang tidak hanya menekankan ketahanan moral, tetapi juga mengintegrasikan dimensi relasional, emosional, dan eskatologis dalam menghadapi kesulitan kehidupan.

### *Persamaan Etis: Fondasi Awal Ketahanan Diri*

Telaah perbandingan antara Stoisisme dan ajaran Yesus memerlukan upaya yang cermat dan mendalam mengingat keduanya berangkat dari kerangka metafisik dan teologis yang berbeda. Stoisisme merupakan pemikiran yang beranjak pada pandangan kosmologis yang menekankan keselarasan rasional dengan alam sebagai prinsip tertinggi;<sup>44</sup> sedangkan Sabda Bahagia melihat kehidupan manusia dalam relasinya dengan Sang Pencipta dalam sebuah kerangka pengharapan eskatologis.<sup>45</sup> Meskipun demikian, terdapat sejumlah kesamaan etis yang menarik antara kedua pemikiran tersebut, khususnya dalam penekanan terhadap kebajikan moral dan relativisasi nilai faktor-faktor eksternal seperti kekayaan dan status sosial. Pada saat yang sama, perbedaan keduanya menjadi sangat jelas ketika membahas persoalan emosi, penderitaan, dan sumber kebahagiaan manusia.

Persamaan pertama dari keduanya, terletak pada dimensi objektif dari kebahagiaan. Baik Stoisisme dan pengajaran Yesus memandang bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh dinamika perasaan subjektif, melainkan oleh kondisi hidup yang selaras dengan supremasi nilai-nilai yang diyakini (dapat berupa kebajikan maupun kebenaran). Stoisisme memandang kebahagiaan sebagai kehidupan yang sesuai dengan rasionalitas alam dan ditandai oleh kebajikan moral (*virtue*) yang unggul.<sup>46</sup> Demikian juga, Yesus mengajarkan kebahagiaan sebagai sebuah keselarasan dengan karakter moral tertentu seperti kelembutan, kemurahan hati, dan kemurnian hati.<sup>47</sup> Dengan kata lain, keduanya melihat bahwa kebahagiaan tidak identik dengan kesenangan emosional, tetapi dengan kualitas hidup yang secara objektif berdasarkan nilai-nilai yang memiliki keutamaan.

Berdasarkan obyektivitas sebuah kebahagiaan, keduanya memandang kebahagiaan memiliki dimensi nilai yang lebih mendalam daripada sekadar pengalaman

---

<sup>44</sup> Bagus, "Kamus Filsafat, Jakarta: PT"; Long, *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*; Long, "Gandhi & Jesus: The Saving Power of Nonviolence."

<sup>45</sup> Dobbins, "The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi's Truth Force"; John R. W. Stott, *The Message of the Sermon on the Mount (Matthew 5-7)*. (Leicester: Inter-Varsity Press, 1985).

<sup>46</sup> Manampiring, "Filosofi Teras"; Nawawi, *Tokoh Filsuf Dan Era Keemasan Filsafat*.

<sup>47</sup> Barclay, *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew*, vol. 1; Dobbins, "The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi's Truth Force."

*Bakhoh Jatmiko, et al.*

psikologis semata. Namun demikian, tidak berarti bahwa keduanya menolak dimensi subjektif kebahagiaan sepenuhnya. Misalnya, Yesus mengajarkan bahwa sukacita dan kenikmatan hidup tetap diakui sebagai pengalaman yang sah dan bahkan sebagai bagian dari kehidupan yang diberkati meskipun pengalaman subjektif tersebut tidak dipandang sebagai sumber utama kebahagiaan.<sup>48</sup>

Baik Stoisisme dan Sabda Bahagia tidak memandang kebahagiaan sebagai konsekuensi terhadap penguasaan materi atau keberhasilan sosial, melainkan melalui pembentukan karakter moral yang benar. Sekali lagi, keduanya menempatkan nilai moral, kebajikan, dan karakter yang luhur sebagai nilai-nilai yang harus dijunjung tinggi yang pada akhirnya akan membuahkan kebahagiaan. Meskipun harus dipahami bahwa orientasi nilai dalam keduanya tidak sepenuhnya identik. Stoisisme melihat kebajikan dalam bingkai rasionalitas dan penguasaan diri individu.<sup>49</sup> Sebaliknya, dalam Yesus mengajarkan keunggulan nilai pada dimensi relasional dan teologis yang lebih kuat.<sup>50</sup> Kebahagiaan menurut Yesus adalah ketika manusia menghidupkan nilai-nilai utama seperti iman, pengharapan, dan kasih dengan memiliki relasi yang benar dengan Allah dan sesamanya.

Analisa persamaan berikutnya terkait dengan ajaran terkait sikap terhadap berbagai faktor eksternal dalam kaitannya dengan kebahagiaan manusia. Baik Stoisisme maupun Khotbah Yesus bersepakat untuk menolak pandangan bahwa kekayaan, kesehatan, kesuksesan, atau status sosial merupakan sumber kebahagiaan sejati. Dalam Stoisisme, faktor-faktor eksternal dipandang sebagai sesuatu yang pada dasarnya tidak menentukan nilai moral seseorang. Lebih jauh, justru dalam ajaran Yesus memperingatkan adanya bahaya ketika manusia mengandalkan kekayaan sebagai sumber keamanan atau kebahagiaan hidup.<sup>51</sup> Secara lugas, keduanya memberikan panduan kepada manusia pada kehidupan yang lebih mendasar daripada sekadar keberhasilan material atau sosial.

Dalam konteks *stress coping* generasi Z, prinsip ini memiliki implikasi penting. Individu dalam generasi ini sering menghadapi tekanan emosi yang berasal dari standar keberhasilan sosial yang tinggi, terutama dalam lingkungan digital yang menglorifikasi citra kehidupan yang ideal. Dengan menekankan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada pencapaian eksternal, baik Stoisisme maupun ajaran Yesus membantu kelompok ini mengembangkan perspektif yang lebih stabil terhadap kegagalan maupun kondisi yang tidak ideal.<sup>52</sup>

Selain itu, baik Stoikisme maupun ajaran Yesus menempatkan kebajikan sebagai pusat kehidupan yang baik. Stoisisme menekankan kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, dan penguasaan diri, sementara *Khotbah di Bukit* menyoroti karakter seperti

---

<sup>48</sup> Stott, *The Message of the Sermon on the Mount (Matthew 5-7)*.

<sup>49</sup> Miles McAvoy, *Zeno of Citium's Philosophy of Stoicism*, 2016; Sharpe, *Stoic Virtue Ethics*.

<sup>50</sup> Sapan, "Ucapan Bahagia Dan Hubungannya Dengan Khotbah Di Bukit Secara Keseluruhan," 86–103.

<sup>51</sup> Vicky Taniady, "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kristen Dalam Khotbah Di Bukit Pada Matius 5-7," *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 6, no. 1 (2022): 39–54.

<sup>52</sup> Liz, "THE DANGERS OF SOCIAL MEDIA & THE STOIC SOLUTION"; Manampiring, "Filosofi Teras"; Sapan, "Ucapan Bahagia Dan Hubungannya Dengan Khotbah Di Bukit Secara Keseluruhan."

kelemahlembutan, kemurahan hati, dan kemurnian hati. Dalam kedua kerangka ini, ketahanan terhadap tekanan hidup tidak hanya dibangun melalui mekanisme psikologis semata, tetapi melalui pembentukan karakter moral yang kuat.<sup>53</sup> Namun demikian, kesamaan ini hanya merupakan titik awal dialog. Ketika dianalisis lebih dalam, pendekatan Stoik terhadap emosi dan penderitaan menunjukkan keterbatasan yang signifikan jika dijadikan sebagai panduan utama bagi praktik *stress coping*.

### ***Evaluasi Kritis: Keterbatasan Stoisisme sebagai Panduan Stress Coping***

Meskipun Stoisisme menawarkan sejumlah wawasan praktis sebagai mekanisme ketahanan psikologis, namun, terdapat beberapa kelemahan mendasar dalam pendekatan ini jika diterapkan sebagai kerangka utama *coping* bagi generasi Z. Secara ontologis, Stoisisme cenderung memandang berbagai ekspresi emosi negatif sebagai gangguan rasional yang idealnya harus dikendalikan atau dieliminir. Pemikiran ini secara lugas ditentang oleh Aquinas bahwa seorang yang bajik tidak boleh sedih adalah pandangan yang tidak masuk akal.<sup>54</sup>

Dalam kerangka ini, kesedihan, kecemasan, dan dukacita dianggap sebagai hasil dari penilaian yang keliru terhadap realitas. Pendekatan ini berpotensi mendorong individu untuk menekan atau menyangkal emosi mereka daripada mengolahnya secara positif.<sup>55</sup> Sehingga, Bagi generasi Z yang sudah menghadapi tingkat kecemasan dan tekanan emosional yang tinggi, tuntutan untuk selalu mempertahankan ketenangan rasional justru menghadirkan potensi tekanan psikologis yang semakin akut.

Selanjutnya, kerangka kemandirian individu sebagai sumber utama ketahanan moral juga perlu mendapatkan respons. Ketahanan terhadap penderitaan dipahami sebagai hasil dari kemampuan rasional manusia untuk mengendalikan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada kondisi eksternal.<sup>56</sup> Pendekatan ini, meskipun menekankan kekuatan internal, berisiko mengisolasi individu dalam menghadapi penderitaan. Dalam realitas sosial yang kompleks, seperti krisis identitas atau kehilangan makna hidup, ketergantungan pada kekuatan diri sendiri sering kali tidak cukup untuk memberikan pemulihan yang mendalam.

Dalam bingkai evaluasi teologis, Stoisisme tidak memberikan kerangka pemikiran yang mampu menafsirkan penderitaan dalam perspektif yang lebih luas. Penderitaan dalam Stoisisme pada akhirnya hanya dapat diterima sebagai bagian dari pengalaman alamiah dan menjadi konsekuensi dari keteraturan alam.<sup>57</sup> Tanpa dimensi relasional dengan Allah atau pengharapan spiritual yang melampaui realitas saat ini, pendekatan Stoik dapat menghasilkan sikap penerimaan yang bersifat pasif terhadap penderitaan. Secara teologis, manusia diberikan kapasitas untuk berjuang, tetapi juga

---

<sup>53</sup> Dobbins, "The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi's Truth Force."

<sup>54</sup> Kristoforus Bala, "Visio Beatifica: Kebahagiaan Tertinggi Menurut St. Thomas Aquinas," *Seri Filsafat Teologi* 24, no. 23 (2014): 42–80. McAvoy, *Zeno of Citium's Philosophy of Stoicism*.

<sup>55</sup> McAvoy, *Zeno of Citium's Philosophy of Stoicism*.

<sup>56</sup> Remegises Danial Yohanis Pandie, "Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Faith," *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58.

<sup>57</sup> John Sellars, *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy* (Routledge, 2018); Butler-Bowdon, *Selected Discourses-The Wisdom of Epictetus: The Stoic Classic*.

membangun kebergantungan pada Sang Pencipta untuk menjalani pergumulan kesehariannya.

Berbeda dengan Stoisisme, Sabda Bahagia menawarkan kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami dan mengelola stres manusia. Ajaran Yesus tidak hanya memberikan prinsip moral, tetapi juga memuat visi teologis (religiusitas) tentang kehidupan yang diberkati di tengah realitas sosial yang juga diwarnai dengan penderitaan. Perbedaan paling mendasar antara Stoisisme dan ajaran Yesus terletak pada dimensi metafisik, yaitu pengharapan yang menjadi nilai spiritualitas umat Allah. Stoisisme mendorong manusia untuk menerima realitas sebagaimana adanya dengan sikap rasional yang tenang.<sup>58</sup> Sebaliknya, pengajaran Yesus menempatkan penderitaan manusia dalam kerangka pengharapan eskatologis.<sup>59</sup>

Janji bahwa mereka yang berdukacita akan dihibur dan bahwa mereka yang mengalami penganiayaan akan menerima Kerajaan Surga menunjukkan bahwa penderitaan bukanlah kondisi final dari kehidupan manusia. Harapan akan pemulihan ilahi memberikan perspektif yang lebih luas dalam menafsirkan realitas hidup yang sulit.<sup>60</sup> Prinsip ini sangat penting bagi generasi Z yang sering menghadapi ketidakpastian masa depan, pengharapan ini memiliki fungsi psikologis dan spiritual yang sangat penting. Harapan memungkinkan individu untuk memandang penderitaan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memiliki tujuan dan makna yang lebih besar.

Dengan melihat pengajaran Yesus di Bukit, Generasi Z juga ditolong untuk melihat diri sebagai pribadi yang utuh dan unik. Penerimaan diri (*self-acceptance*) semacam ini menjadi kebutuhan penting dalam menumbuhkan nilai diri (*self-esteem*) para pemuda. Khotbah di Bukit memberikan legitimasi terhadap pengalaman manusia sebagai makhluk emosional.<sup>61</sup> Misalnya, pernyataan bahwa orang yang berdukacita akan dihibur menunjukkan bahwa kesedihan tidak dipandang sebagai kegagalan rasional atau moral.

Sebaliknya, kesedihan diakui sebagai bagian dari pengalaman manusia yang berada dalam relasi dengan Allah. Bahkan, Injil menarasikan bahwa Yesus juga menunjukkan secara terbuka perasaan dukacita yang dipicu oleh kondisi-kondisi eksternal seperti kematian orang yang dikasihi-Nya (Yoh. 11:35, 38). Perspektif ini memberikan ruang bagi para pemuda untuk mengakui emosi mereka secara jujur tanpa harus merasa bersalah atau lemah ketika kecewa, putus asa, gagal dan berbagai emosi negatif lainnya.

Lebih lanjut, Sabda Bahagia menempatkan kehidupan manusia dalam relasi dengan Allah yang personal sebagai sebuah nilai tertinggi yang harus dicapai. Ketahanan terhadap tekanan hidup tidak dipahami semata-mata sebagai hasil kekuatan mental individu, tetapi sebagai pemeliharaan ilahi yang didapat dari relasi manusia dengan Tuhan

---

<sup>58</sup> Rifqiawan, "Perbandingan Ajaran Syadzilyah Dan Stoikisme Dalam Memaknai Enterpreunership Dan Akuntabilitas"; Sharpe, *Stoic Virtue Ethics*.

<sup>59</sup> Dobbins, "The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi's Truth Force"; Taniady, "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kristen Dalam Khotbah Di Bukit Pada Matius 5-7," 2022, 39–54.

<sup>60</sup> R. T. France, *The Gospel of Matthew: The New International Commentary on the New Testament*, ed. Gordon D. Fee (Grand Rapids: Eerdmans Publishing Company, 2007).

<sup>61</sup> Sapan, "Ucapan Bahagia Dan Hubungannya Dengan Khotbah Di Bukit Secara Keseluruhan," 86–103.

(bdk. ay. 4-7; Mat. 6:31-32). Kepercayaan ini membebaskan individu dari tuntutan untuk mengatasi semua kesulitan hidup melalui kemampuan diri sendiri. Generasi Z sering mengalami *burn out* dengan berbagai tekanan yang mereka hadapi.<sup>62</sup> Kesadaran bahwa Allah turut bekerja dalam realitas kehidupan umat-Nya akan menolong generasi muda memiliki keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan.

Akhirnya, bingkai pengajaran dari Khotbah Yesus sebagai mekanisme mengatasi stres terkait dengan pentingnya relasi dengan sesama. Sebagaimana Stott mengungkapkan bahwa khotbah Yesus menekankan pentingnya dimensi komunitas sebagai bagian penting dalam pendekatan Kristen ketika menggumuli penderitaan.<sup>63</sup> Kehidupan iman tidak dijalani secara individualistis, tetapi dalam komunitas yang saling menopang secara emosional dan spiritual. Pemikiran ini akan menjadi sangat relevan ketika dihubungkan dengan generasi Z yang sering mengalami isolasi sosial dalam dunia digital. Penekanan terhadap dimensi komunitas ini memiliki nilai terapeutik yang signifikan bagi generasi Z yang dilaporkan cenderung mengalami kesepian.

### **Model Stress Coping berdasarkan Sabda Bahagia**

Analisa komparatif terhadap Stoisisme dan Sabda Bahagia yang dilakukan menunjukkan bahwa pengajaran Yesus menjadi mekanisme pengelolaan emosi yang relevan bagi kehidupan generasi Z. Model ini berangkat dari asumsi bahwa stres pada generasi Z tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga eksistensial dan spiritual. Oleh karena itu, mekanisme *coping* yang efektif tidak cukup hanya berupa teknik pengelolaan emosi dan pergulatan moral seperti yang ditekankan oleh filsuf Stoa; tetapi harus melibatkan proses transformasi makna, integrasi emosi, dan pembentukan identitas yang stabil. Dalam kerangka ini, *Khotbah di Bukit* menyediakan struktur spiritual yang memungkinkan terjadinya tiga proses utama: transformasi makna penderitaan, pengelolaan emosi, dan pembentukan identitas spiritual. Ketiga proses ini bekerja secara dinamis dalam membantu generasi Z menghadapi tekanan hidup.

### **Transformasi Makna Penderitaan**

Generasi Z perlu mengembangkan pola religiusitas yang terkait dengan perubahan persepsi (cara pandang) terhadap makna penderitaan dalam kehidupan. Proses ini disebut dengan *spiritual reframing* yaitu upaya menafsirkan kembali pengalaman stres dan penderitaan melalui perspektif iman. Dalam konteks generasi Z, penderitaan sering diasosiasikan sebagai kegagalan personal atau kehilangan nilai diri.<sup>64</sup> Pengajaran Yesus dalam Khotbah di Bukit menawarkan paradigma yang berbeda dengan menempatkan penderitaan dalam perspektif Kerajaan Allah.<sup>65</sup> Pernyataan seperti “berbahagialah orang yang berdukacita” atau “berbahagialah orang yang dianiaya karena kebenaran”

---

<sup>62</sup> Ersaliya and Safitri, “Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z,” 550–54; Phil Monn, *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and Be Understood)*.

<sup>63</sup> Stott, *The Message of the Sermon on the Mount (Matthew 5-7)*.

<sup>64</sup> Phil Monn, *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and Be Understood)*.

<sup>65</sup> Andrew Bolton, *Living the Sermon on the Mount in Difficult Times* (Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers, 2025).

*Bakhoh Jatmiko, et al.*

menunjukkan bahwa pengalaman yang secara sosial dianggap negatif dapat memiliki makna spiritual yang positif.

Mekanisme *coping* semacam ini akan menolong generasi muda untuk melihat realitas kehidupan dengan cara berbeda. Pola pemaknaan seperti ini akan mendorong generasi Z belajar untuk: melihat penderitaan sebagai bagian dari perjalanan spiritual, memahami tekanan hidup sebagai kesempatan pembentukan karakter, serta menafsirkan kegagalan atau kesulitan dalam kerangka pengharapan Ilahi.<sup>66</sup> Secara positif, proses ini mengurangi dampak destruktif dari stres karena pengalaman penderitaan tidak lagi dipahami sebagai realitas yang *absurd* atau tanpa makna.

Bagi generasi Z yang sering mengalami kecemasan eksistensial, *spiritual reframing* membantu membangun resiliensi psikologis dan narasi hidup yang lebih stabil. Perspektif ini juga mengoreksi kecenderungan budaya digital yang mengaitkan nilai diri dengan kesuksesan eksternal.<sup>67</sup> Dengan memahami makna penderitaan dari perspektif iman dan spiritualitas, generasi muda akan ditolong untuk “berdamai” dengan kesulitan yang diakui sebagai teman perjalanan menuju kedewasaan.

### ***Pengelolaan Emosi***

Pola individual dalam interaksi sosial di era digital memengaruhi generasi Z untuk mempertahankan citra kebahagiaan di ruang isolasi. Hal ini sering menyebabkan emosi negatif dipendam atau disembunyikan. Model integrasi emosional yang ditawarkan oleh pengajaran Yesus memberikan alternatif yang lebih sehat dengan mendorong keterbukaan emosional dalam relasi dengan Allah dan komunitas.

Prinsip penerimaan berbagai ekspresi seperti dukacita, haus, lapar, dan teraniaya mengajarkan tentang otentisitas manusia sebagai makhluk emosional. Berbeda dengan pendekatan Stoik yang cenderung menekankan pengendalian atau penyingkiran emosi negatif, *Khotbah di Bukit* memberikan legitimasi terhadap pengalaman emosional manusia. Pengajaran Yesus mengakui realitas kesedihan, penderitaan, dan kerentanan manusia.<sup>68</sup> Dengan demikian, emosi tidak dipandang sebagai gangguan terhadap kehidupan spiritual, tetapi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang dapat dibawa ke dalam relasi dengan Allah.

Generasi Z perlu mendapatkan pemahaman bahwa salah satu bentuk pengelolaan emosi dalam upaya reduksi kecemasan sosial adalah justru dengan integrasi emosi. Emosi dan spiritualitas tidak dipandang sebagai dua hal terpisah tetapi keduanya dapat diintegrasikan. Scazzerro melihat bahwa spiritualitas yang sehat akan dicapai dengan

---

<sup>66</sup> Adhika Tri Subowo, “Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z,” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–85.

<sup>67</sup> Kartini Sikumbang et al., “Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z,” *Journal on Education* 6, no. 2 (2024): 11029–37.

<sup>68</sup> Matthew Abua Ebim and Ekwok Lawrence, “Linguistic Choices and Thematic Depictions of Sermon on the Mount,” *Ekwok, Linguistic Choices and Thematic Depictions of Sermon on the Mount (December 10, 2025)*, 2025; Ray Arlin Umphrey, *The Cohesive Rhetoric of Jesus: The Role of Matthew 6: 19–7: 11 in the Sermon on the Mount* (Louisville, KY: The Southern Baptist Theological Seminary, 2022).

kondisi emosional yang sehat.<sup>69</sup> Keduanya harus dipahami secara integral. Secara praktis, berbagai ekspresi emosi (marah, kecewa, sedih, cemas) dapat dibawa ke ruang-ruang komtemplatif spiritualitas manusia dengan Allah.

Pengelolaan emosi bisa dilakukan dengan mengekspresikan emosi secara jujur di hadapan Allah dalam waktu-waktu doa maupun refleksi spiritual. Keterbukaan (*vulnerability*) bukan sebuah dosa melainkan pengakuan akan kebergantungan kepada Allah sekaligus ekspresi iman dan kerendahan hati.<sup>70</sup> Pengelolaan emosi juga dapat dilakukan dengan menjadikan ajaran Yesus sebagai kerangka refleksi dalam memahami pengalaman sulit yang dihadapi oleh generasi Z.

Prinsip *relational* dalam khotbah Yesus juga menjadi prinsip relevan dalam pengelolaan emosi. Selain para pemuda perlu membangun hubungan dengan Allah, penting juga bagi setiap individu untuk memiliki komunitas yang sehat.<sup>71</sup> Dukungan komunitas memungkinkan individu berbagi pengalaman emosional dan menerima empati dari orang lain. Dengan interaksi dan dinamika dalam komunitas, emosi dapat dikelola dengan lebih sehat. Melalui proses ini, emosi negatif tidak ditekan, tetapi diolah secara konstruktif sehingga tidak berkembang menjadi kecemasan kronis atau depresi.<sup>72</sup>

### ***Pembentukan Identitas Spiritual***

*Khotbah di Bukit* menawarkan paradigma identitas yang berbeda bagi generasi Z. Berbagai tekanan psikologis sering dihadapi oleh kelompok ini berkaitan dengan krisis identitas. Dalam budaya modern, identitas sering dibangun berdasarkan pencapaian eksternal seperti prestasi akademik, popularitas sosial, atau keberhasilan ekonomi.<sup>73</sup> Yesus mengajarkan bahwa determinasi identitas manusia tidak didasarkan pada pencapaian eksternal semata, tetapi oleh relasinya dengan Allah dan komitmennya terhadap nilai-nilai Kerajaan Allah.

Dalam dunia yang sangat dipengaruhi oleh media sosial, identitas generasi Z sering dibentuk oleh perbandingan sosial yang konstan. Nilai diri ditentukan oleh validasi sosial. Generasi muda sering terjebak dalam pengejaran validasi yang menguras emosi dan tidak jarang berakhir pada keputusan.<sup>74</sup> Sebaliknya, perspektif identitas yang

---

<sup>69</sup> Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality: Unleash a Revolution in Your Life in Christ* (Thomas Nelson, 2011).

<sup>70</sup> Bakhoh Jatmiko, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos, "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 10, no. 2 (June 2021): 99–124, <https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>.

<sup>71</sup> Andianus Lawolo, "Peran Iman Kristen Mengatasi Stres Dan Mengembangkan Ketahanan Mental Pada Anak Muda," *Jurnal Teologi Cultivation* 8, no. 2 (December 2024): 254–, <https://doi.org/10.46965/jtc.v8i2.2259>.

<sup>72</sup> Jatmiko, Kawengian, and Kapoyos, "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi," 99–124.

<sup>73</sup> Astrid Lingkan Mandas and Khoirotus Silfiyah, "Social Self-Esteem Dan Fear of Missing out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," *Jurnal Sinestesia* 12, no. 1 (2022): 19–27; Phil Monn, *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and Be Understood)*; Tyas, Alfianto, and Rahmawati, "Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus," 29–34.

<sup>74</sup> Rumondang Lumban Gaol and Resmi Hutasoit, "Media Sosial Sebagai Ruang Sakral: Gereja Yang Bertransformasi Bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z Dalam Era Digital," *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 7, no. 1 (2021): 146–72.

Bakhoh Jatmiko, et al.

ditawarkan oleh Khotbah di Bukit membantu individu membangun rasa nilai diri yang lebih stabil dan tahan terhadap tekanan sosial.

Generasi Z perlu ditolong untuk memahami proses pembentukan identitas spiritual dengan mendefinisikan nilai diri berdasarkan relasi dengan Allah bukan pada validasi sosial. Para pemuda juga akan ditolong untuk mengatasi pergulatan psikologis ketika mampu mengembangkan orientasi hidup yang melampaui pencapaian material.<sup>75</sup> Sebagai orang muda, mungkin mereka tidak memiliki banyak uang, gadget baru dengan merek terkenal, tetapi mereka tetap berbahagia karena hidup dengan jujur, tertib, berintegritas dan berkarakter. Ketika identitas tidak lagi bergantung pada validasi eksternal, tekanan psikologis yang berasal dari standar sosial menjadi berkurang.

Model coping seperti ini juga akan mendorong pemuda untuk memiliki pemikiran eksistensial yang lebih jauh. Hidup akan dimaknai bukan sekedar tentang apa yang ada di sini dan sekarang ini. Pencapaian dengan standar materialisme dan hedonisme mungkin tidak dapat digapai, namun hidup dengan nilai dan karakter yang luhur menghadirkan pengharapan eskatologis yang lebih mulia.<sup>76</sup> Identitas semacam ini akan membuat generasi Z tidak akan mudah menyerah dan putus asa untuk hidup dalam penderitaan karena nilai, karena percaya bahwa mereka akan menerima *reward* dalam kerajaan Allah ketika mereka setia (ay. 10, 12; bdk. Mat. 10:28).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun Stoisisme dan Sabda Bahagia sama-sama menawarkan kritik terhadap ketergantungan manusia pada faktor-faktor eksternal sebagai sumber kebahagiaan, keduanya menghasilkan paradigma *stress coping* yang secara fundamental berbeda. Stoisisme pada akhirnya menempatkan ketahanan hidup pada kemampuan rasional individu untuk mengendalikan diri dan menekan gangguan emosional, sehingga cenderung menghasilkan pendekatan coping yang individualistik dan kurang memadai dalam menghadapi kompleksitas krisis emosional generasi Z. Sebaliknya, Sabda Bahagia menghadirkan model *coping* yang lebih komprehensif karena mengintegrasikan legitimasi terhadap emosi manusia, relasi personal dengan Allah, dukungan komunitas, pembentukan identitas moral-spiritual, dan pengharapan eskatologis sebagai sumber makna penderitaan. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada formulasi *Beatitudes-Based Stress Coping Model* untuk Gen Z, yaitu sebuah model *coping* teologis yang menempatkan Khotbah di Bukit bukan hanya sebagai ajaran etis, tetapi sebagai kerangka spiritual-psikologis yang relevan bagi generasi muda dalam menghadapi tekanan hidup modern. Model ini memperluas diskursus teologi

---

<sup>75</sup> Jesus Alvarez-Cedillo et al., "Actions to Be Taken in Mexico towards Education 4.0 and Society 5.0," *International Journal of Evaluation and Research in Education* 8, no. 4 (December 2019): 693–98, <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i4.20278>; Mandas and Silfiah, "Social Self-Esteem Dan Fear of Missing out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," 90.

<sup>76</sup> Thomas Aquino Fernandes and Ejasa Sembiring, "Menemu Kenali Potensi Diri Dan Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z Di Eradigital (Suatu Pendekatan Dengan Memanfaatkan Test DISC)," *Kingdom 2*, no. 1 (2022): 1–19; Gaol and Hutasoit, "Media Sosial Sebagai Ruang Sakral: Gereja Yang Bertransformasi Bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z Dalam Era Digital"; Mandas and Silfiah, "Social Self-Esteem Dan Fear of Missing out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial."

pastoral kontemporer dengan menunjukkan bahwa spiritualitas Khotbah di Bukit memiliki kapasitas transformatif yang lebih utuh dibandingkan pendekatan *self-help* Stoik modern karena mampu menjawab dimensi psikologis, relasional, eksistensial, dan teologis dari stres generasi Z secara simultan.

## RUJUKAN

- AdminKatolik. "Gelar Bedah Buku Filosofi Teras, Pemuda Katolik : Ini Bagus Untuk Kita Semua." *Pemuda Katolik*, July 2022.
- Alvarez-Cedillo, Jesus, Mario Aguilar-Fernandez, Raul Sandoval-Gomez, and Teodoro Alvarez-Sanchez. "Actions to Be Taken in Mexico towards Education 4.0 and Society 5.0." *International Journal of Evaluation and Research in Education* 8, no. 4 (December 2019): 693–98. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i4.20278>.
- Angelina, Rima, Yelinda Sri Silvia, and Herman Titting. "Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 12, no. 1 (2022): 1–16.
- Anjali, U. S., and K. Sathyamurthi. "Psychosocial Competence of Institutionalized Adolescents." *IOSR J Humanit Soc Sci* 23 (2018): 42–46.
- Armstrong, Karen. *Masa Depan Tuhan: Sanggahan Terhadap Fundamentalisme Dan Atheisme*. Jakarta: Mizan Pustaka, 2014.
- Bagus, Lorens. "Kamus Filsafat, Jakarta: PT." *Gramedia Pustaka Utama*, 1996.
- Bala, Kristoforus. "Visio Beatifica: Kebahagiaan Tertinggi Menurut St. Thomas Aquinas." *Seri Filsafat Teologi* 24, no. 23 (2014): 42–80.
- Barclay, William. *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew 1*. Vol. 1. Hymns Ancient & Modern Limited, 2013. <https://books.google.co.id/books?id=GWemDwAAQBAJ>.
- . *New Daily Study Bible: The Gospel of Matthew*. Vol. 1. Hymns Ancient & Modern Limited, 2013.
- Bethune, Sophie. "Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns." *Monitor on Psychology* 50, no. 1 (2019): 20–20.
- Bilangan Research Center. "Dinamika Hidup Generasi Muda Kristen Indonesia." *Bilangan Research Center*, 2018.
- Bolton, Andrew. *Living the Sermon on the Mount in Difficult Times*. Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers, 2025.
- Brooks-Gunn, Jeanne. "How Stressful Is the Transition to Adolescence for Girls?" In *Adolescent Stress*, 131–50. Routledge, 2017.
- Butler-Bowdon, Tom. *Selected Discourses-The Wisdom of Epictetus: The Stoic Classic*. Hoboken, NY: John Wiley & Sons, 2024.
- Carpenter, Brian D., Margaret Gatz, and Michael A. Smyer. "Mental Health and Aging in the 2020s." *American Psychologist* 77, no. 4 (May 2022): 538–50. <https://doi.org/10.1037/amp0000873>.
- Darna, Nana, and Elin Herlina. "Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen." *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen* 5, no. 1 (2018): 287–92.
- De Heer, J. J. *Tafsiran Alkitab: Injil Matius Pasal 1-22*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Dobbins, Sharon Kay. "The Principles of Equity and the Sermon on the Mount as Influence in Gandhi's Truth Force." *Journal of Law and Religion* 6, no. 1 (1988): 131–44.

Bakhoh Jatmiko, et al.

- Ebim, Matthew Abua, and Ekwok Lawrence. "Linguistic Choices and Thematic Depictions of Sermon on the Mount." *Ekwok, Linguistic Choices and Thematic Depictions of Sermon on the Mount (December 10, 2025)*, 2025.
- Emilsen, William W. "Gandhi, Scripture and the Bible." *Pacifica* 14, no. 1 (2001): 71–86.
- Ersaliya, and Rachmayati Eka Safitri. "Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z." *Jurnal Abdimas Indonesia* 2, no. 4 (December 2022): 550–54. <https://doi.org/10.53769/jai.v2i4.348>.
- Fernandes, Thomas Aquino, and Ejasa Sembiring. "Menemu Kenali Potensi Diri Dan Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z Di Eradigital (Suatu Pendekatan Dengan Memanfaatkan Test DISC)." *Kingdom* 2, no. 1 (2022): 1–19.
- France, R. T. *The Gospel of Matthew: The New International Commentary on the New Testament*. Edited by Gordon D. Fee. Grand Rapids: Eerdmans Publishing Company, 2007.
- Gaol, Rumondang Lumban, and Resmi Hutasoit. "Media Sosial Sebagai Ruang Sakral: Gereja Yang Bertransformasi Bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z Dalam Era Digital." *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 7, no. 1 (2021): 146–72.
- Göllner, Richard, Brent W. Roberts, Rodica I. Damian, Oliver Lüdtke, Kathrin Jonkmann, and Ulrich Trautwein. "Whose 'Storm and Stress' Is It? Parent and Child Reports of Personality Development in the Transition to Early Adolescence." *Journal of Personality* 85, no. 3 (2017): 376–87.
- Goossens, Luc. "Affect, Emotion, and Loneliness in Adolescence." In *Handbook of Adolescent Development*, 51–70. Psychology Press, 2020.
- Hart, Laura M., Penny Cropper, Amy J. Morgan, Claire M. Kelly, and Anthony F. Jorm. "Teen Mental Health First Aid as a School-Based Intervention for Improving Peer Support of Adolescents at Risk of Suicide: Outcomes from a Cluster Randomised Crossover Trial." *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 54, no. 4 (April 2020): 382–92. <https://doi.org/10.1177/0004867419885450>.
- Jatmiko, Bakhoh, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos. "Manajemen Emosi Di Masa Pandemi." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 10, no. 2 (June 2021): 99–124. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>.
- Johnson, Richard L., and Eric Ledbetter. "'Spiritualizing the Political': Christ and Christianity in Gandhi's Satyagraha." *Peace & Change* 22, no. 1 (1997): 32–48.
- Lampros Papagiannis. "The Cultural Identity of Cyprus in the Mediterranean. Cosmopolis of the Stoics." In *Identités Culturelles En Méditerranée*, edited by Alexandros Dagkas, 15–20. Thessalonique: Editions épicode, 2013.
- Lawolo, Andianus. "Peran Iman Kristen Mengatasi Stres Dan Mengembangkan Ketahanan Mental Pada Anak Muda." *Jurnal Teologi Cultivation* 8, no. 2 (December 2024): 254–72. <https://doi.org/10.46965/jtc.v8i2.2259>.
- Liz, FRISSELL Elizabeth. "THE DANGERS OF SOCIAL MEDIA & THE STOIC SOLUTION." *International Journal of Theology, Philosophy and Science* 4, no. 7 (2020): 80–88.
- Lombok, Jan Lukas, Rosnita Temba Kagu, and Joni Manumpak Parulian Gultom. "Strategi Pengembalaan Dalam Mengembangkan Dimensi Pengalaman Generasi Z Menurut Mazmur 103: 1-18." *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2023): 181–98.
- Long, Anthony Arthur. *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford, UK: Clarendon Press, 2006.

- Long, Michael G. "Gandhi & Jesus: The Saving Power of Nonviolence." *Interpretation* 63, no. 4 (2009): 432–432.
- Manampiring, Henry. "Filosofi Teras." *Penerbit PT Kompas Media Nusantara* (Jakarta), 2019.
- Mandas, Astrid Lingkan, and Khoirotus Silfiyah. "Social Self-Esteem Dan Fear of Missing out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." *Jurnal Sinestesia* 12, no. 1 (2022): 19–27.
- McAvoy, Jane. "Hospitality: A Feminist Theology of Education." *Teaching Theology and Religion* 1, no. 1 (February 1998): 20–26. <https://doi.org/10.1111/1467-9647.00004>.
- McAvoy, Miles. *Zeno of Citium's Philosophy of Stoicism*. 2016.
- Muhammad Hatta. *Alam Pikiran Yunani*. Jakarta: Tintamas, 2002.
- Mujahid, Ahmad, and Rizqi Amalia Rahmawati. "Analisis Psikologis Qs Adz-Dzaariyaat/51: 20-21 Sebagai Implementasi Self Management Di Era Digital." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 3 (2021): 71–77.
- Nawawi, Nurnaningsih. *Tokoh Filsuf Dan Era Keemasan Filsafat*. Revisi. Journal of Chemical Information and Modeling. Yogyakarta: Pusaka Almada, 2017.
- Pandie, Remegises Danial Yohanis. "Philosophy of Stoicism in the Perspective of Christian Faith." *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58.
- Patalay, Praveetha, and Suzanne H. Gage. "Trends in Millennial Adolescent Mental Health and Health Related Behaviours over Ten Years: A Population Cohort Comparison Study." *bioRxiv*, 2018, 407585–407585.
- Phil Monn. *The Daily Stoic Philosophy: Approaching the Generation Z (Communicate, Understand and Be Understood)*. Kindle version. 2018.
- Prajapati, Ravindra, Bosky Sharma, and Dharmendra Sharma. "Significance Of Life Skills Education." *Contemporary Issues in Education Research (CIER)* 10, no. 1 (December 2016): 1–6. <https://doi.org/10.19030/cier.v10i1.9875>.
- Ramadhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara, 2021.
- Rifqiawan, Raden Arfan. "Perbandingan Ajaran Syadziliyah Dan Stoikisme Dalam Memaknai Enterpreunership Dan Akuntabilitas." 1, no. 01 (2022).
- Riskesdas, Kemenkes. "Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)." *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44, no. 8 (2018): 1–200.
- Rynne, Terrence J. *Gandhi and Jesus: The Saving Power of Nonviolence*. Orbis Books, 2015.
- Salles, Ricardo. "Why Is the Cosmos Intelligent?(1) Stoic Cosmology and Plato, Philebus 29a9–30a8." *Rhizomata* 6, no. 1 (2018): 40–64.
- Sandbach, F. H. *The Stoics*. 2nd ed. London: Duckworth, 1994.
- Santoso, David Iman. "Theologi Matius: Intisari Dan Aplikasinya." *Malang: Literatur SAAT*, 2009.
- Sapan, Naomi. "Ucapan Bahagia Dan Hubungannya Dengan Khotbah Di Bukit Secara Keseluruhan." *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1, no. 1 (2020): 86–103.
- Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality: Unleash a Revolution in Your Life in Christ*. Thomas Nelson, 2011.
- Sellars, John. *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*. Routledge, 2018.

*Bakhoh Jatmiko, et al.*

- Setiawan, David Eko, Nitani Harita, Ima Dewi Prianti, and Nemensri Selan. "Pelayanan Konseling Terhadap Remaja Kristen Yang Berniat Bunuh Diri." *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 3, no. 2 (2023).
- Sharpe, Matthew. *Stoic Virtue Ethics*. 2013.
- Sikumbang, Kartini, Widya Ramadhina, Emi Riska Yani, Della Arika, Nazmi Hayati, Nur Aini Hasibuan, and Bagus Gigih Permana. "Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z." *Journal on Education* 6, no. 2 (2024): 11029–37.
- Skinner, Ellen A., and James G. Wellborn. "Coping during Childhood and Adolescence: A Motivational Perspective." In *Life-Span Development and Behavior*, 91–134. Routledge, 2019.
- Stott, John R. W. *The Message of the Sermon on the Mount (Matthew 5-7)*. Leicester: Inter-Varsity Press, 1985.
- Subowo, Adhika Tri. "Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z." *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 5, no. 2 (2021): 379–95.
- Taniady, Vicky. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kristen Dalam Khotbah Di Bukit Pada Matius 5-7." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 6, no. 1 (2022): 39–54.
- . "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kristen Dalam Khotbah Di Bukit Pada Matius 5-7." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 6, no. 1 (2022): 39–54.
- Tyas, Maria Yustina Suprihatining, Ahmad Guntur Alfianto, and Wenny Rahmawati. "Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus." *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti* 10, no. 1 (2022): 29–34.
- Umphrey, Ray Arlin. *The Cohesive Rhetoric of Jesus: The Role of Matthew 6: 19–7: 11 in the Sermon on the Mount*. Louisville, KY: The Southern Baptist Theological Seminary, 2022.