

**KONSEP MENCINTAI DIRI DALAM BUKU *I WANT TO
DIE BUT I WANT TO EAT TTEOKPOKKI* PERSPEKTIF
FILSAFAT STOISISME**



SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

DESSY NOVITA SARI

NIM 17105010065

Pembimbing:

Dr. H. Fahrudin Faiz, S. Ag., M.Ag.

NIP. 19750816 200003 1 001

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-833/Un.02/DU/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP MENCINTAI DIRI DALAM BUKU *I WANT TO DIE BUT I WANT TO EAT TTEOKPOKKI* PERSPEKTIF FILSAFAT STOISISME

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DESSY NOVITA SARI
Nomor Induk Mahasiswa : 17105010065
Telah diujikan pada : Selasa, 30 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 647ff549eb659



Penguji II

Prof. Fatimah, M.A., Ph.D.

SIGNED

Valid ID: 6487ecc3a595a



Penguji III

Dr. Alim Roswantoro, M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 6475982e90d01



Yogyakarta, 30 Mei 2023

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.

SIGNED

Valid ID: 6487e1080e822

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dessy Novita Sari
NIM : 17105010065
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Alamat Rumah : RT 02/RW 01 Desa Sumberdadi Kec/Kab Trenggalek Jawa Timur
Judul Skripsi : Konsep Mencintai Diri dalam Buku *I Want To Die But I Want To Eat Teokpokki* Perspektif Filsafat Stoisisme

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah hasil atau karya ilmiah saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.
2. Bilamana skripsi ini telah dimunaqsyahkan dan diperlukan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu yang ditentukan oleh penguji.
3. Apabila kemudian hari diketahui terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap menanggung sanksi dan ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 24 Mei 2023

Yang menyatakan



Dessy Novita Sari

NIM. 17105010065



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULLUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jln. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156, Fax. (0274)512156
Yogyakarta 55281

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI

Dosen: Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag.
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Lamp. :-

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Dessy Novita Sari
NIM : 17105010065
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul Skripsi : Konsep Mencintai Diri dalam Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* Perspektif Filsafat Stoisisme

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera *dimunaqosyahkan*. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 24 Mei 2023
Pembimbing,



Dr. H. Fahrudin Faiz, S. Ag., M. Ag.
NIP. 19750816 200003 1 001

ABSTRAK

I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki karya Baek Se Hee merupakan salah satu novel *self improvement* yang terbit di tahun 2018 dan menjadi *best seller* di Korea Selatan. Baek Se Hee menuliskan catatan konsultasi psikiaternya ke dalam sebuah buku yang diberi judul *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Secara garis besar permasalahan yang dialami tokoh utama dalam buku ini yakni Baek Se Hee adalah tentang kekhawatiran yang dialami dalam kehidupannya. Konsep mencintai diri dalam buku ini penulis analisa menggunakan perspektif Stoisisme. Penelitian ini berjudul “Konsep Mencintai Diri dalam Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* Perspektif Stoisisme”. Adapun rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah bagaimana konsep mencintai diri dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*? Bagaimana konsep kebahagiaan Stoisisme? dan bagaimana konsep mencintai diri dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* perspektif stoisisme? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep mencintai diri dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* perspektif stoisisme.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data *library research* atau penelitian kepustakaan. Data digunakan terdiri dari sumber data primer dan sekunder. Data primer yang digunakan merupakan buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* serta referensi terkait stoisisme di antaranya adalah *Enchiridion* karya Epictetus, *Moral Letters to Lucilius* oleh Seneca dan *Meditations* karangan Marcus Aurelius. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah klasifikasi data. Kemudian untuk metode penyajian data digunakan metode deskriptif.

Hasil penelitian dari konsep mencintai diri dalam *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* jika dilihat dengan perspektif Stoisisme ditemukan bahwa permasalahan yang dialami tokoh Baek Se Hee menunjukkan tiga emosi negatif yang diusung kaum Stoa. Tiga emosi negatif tersebut adalah iri hati, rasa takut dan rasa sakit. Kemudian konsep mencintai diri yang dinarasikan tokoh Psikiater meliputi pentingnya mengenal diri, menumbuhkan kepercayaan diri, dan mengontrol pikiran dapat dilihat dalam beberapa pemikiran Stoa. Pemikiran Stoa tersebut yakni meliputi hidup selaras dengan alam, membedakan apa yang tergantung dan tidak tergantung, dan menghilangkan emosi negatif.

Kata kunci : *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpoki*, mencintai diri, Stoisisme

MOTTO

Bukan hal-hal itu sendiri yang meresahkan orang, tetapi pendapat mereka
mengenai hal-hal itu.

_Epictetus

Apa pun yang kita dengar adalah opini bukan fakta, segala yang kita lihat adalah
perspektif bukan kebenaran.

_Marcus Aurelius

Perasaan Anda sendiri adalah yang paling pertama.

_Baek Se Hee



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan sepenuhnya kepada

dua orang hebat dalam hidup penulis, Bapak Irfan Sumarni dan Ibu Mukajatun.

Serta kakak tercinta Kristanti Wahyuningtyas.

Yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa'terbaik dan menyisihkan finansialnya.

Merekalah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga penulis bisa sampai pada tahap dimana karya ini akhirnya selesai.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis panjatkan puji syukur kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Kedua kalinya sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Besar Muhammad SAW, serta para sahabat dan para pengikutnya yang telah berjuang dalam menyebar luaskan agama Islam.

Skripsi berjudul “**Konsep Mencintai Diri dalam Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki Perspektif Filsafat Stoisisme***” ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai disusun. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M. A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S. Ag., M. Hum., M. A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muhammad Fatkhan, S. Ag., M. Hum., selaku ketua prodi Aqidah dan Filsafat Islam, serta bapak Novian Widiadharna, S. Fil., M. Hum.,

selaku sekretaris prodi Aqidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan banyak bantuan serta dukungan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah senantiasa memberikan nasihat serta bimbingan kepada penulis.

5. Bapak Dr. H. Fahrudin Faiz, S. Ag., M. Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih yang tak terkira atas waktu, tenaga serta ilmu yang bapak Faiz diberikan dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah bersedia membekali berbagai ilmu pengetahuan kepada penulis.

7. Bapak/Ibu karyawan Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dan karyawan perpustakaan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan izin dan layanan atas semua hal yang diperlukan untuk penyusunan skripsi ini.

8. Kedua orang tua penulis yang tercinta, bapak Irfan Sumarni dan ibu Mukajatun, kakak Kristanti Wahyuningtyas serta Kakak Nining Yunikasari sebagai keluarga penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung, serta memberikan banyak motivasi dalam mewujudkan cita-cita dan harapan bagi penulis.

9. Teman-teman satu jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Angkatan 2017 sebagai teman seperjuangan yang telah memberikan banyak pengalaman. Khususnya Haryati, Nabila, Zara, dan Jeje yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

9. Teman-teman KKN 102 Cengkehan serta Pemerintahan Desa Cengkehan Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul yang telah memberikan banyak motivasi dan ilmu kepada penulis.

10. Teman-teman organisasi Himpunan Mahasiswa Prodi AFI dan KPMT (Komunitas Pelajar Mahasiswa Trenggalek) yang telah memberikan pengalaman baru dan banyak motivasi.

Akhirnya, penulis hanya mampu mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam dunia pendidikan serta bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan para pembaca.

Yogyakarta, 2023

Penulis

Dessy Novita Sari

NIM. 17105010065

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Metode Penelitian.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	17

BAB II KONSEP MENCINTAI DIRI DALAM BUKU *I WANT TO DIE BUT I WANT TO EAT TTEOKPOKI*

A. Profil Buku <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i>	19
B. <i>Garis Besar Permasalahan dalam Buku I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i>	22
C. Analisa Konsep Mencintai Diri Dalam Buku <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i>	27

BAB III STOISISME

A. Sejarah dan Periodeisasi Filsafat Stoa.....	38
B. Kebahagiaan Kaum Stoa	42
a. Hidup Selaras dengan Alam.....	44
b. Yang Tergantung dan Tidak Tergantung Padaku	46
c. Latihan atau <i>Askesis</i>	50
d. Emosi Negatif.....	53

BAB IV KONSEP MENCINTAI DIRI DALAM *I WANT TO DIE BUT I WANT TO EAT TTEOKPOKKI* PERSPEKTIF STOISISME

A. Konsep Mencintai Diri dalam Buku <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki Perspektif Emosi Negatif Stoisisme</i>	59
1. Iri Hati	61
2. Rasa Sakit.....	62
3. Rasa Takut.....	66

B. Konsep Mencintai Diri Dalam <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i> Perspektif Stoisisme	69
C. Konsep Mencintai Diri Perspektif Stoisisme dalam Keseluruhan Cerita <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i>	75
D. Konsep Mencintai Diri <i>I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki</i> dalam pandangan Islam.....	80
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	
CURICULUM VITAE	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat modern dewasa ini banyak mengalami kekhawatiran yang disebabkan oleh bermacam-macam faktor. Hal ini lah yang melatarbelakangi penelitian ini dilakukan. Kekhawatiran yang terus-menerus dialami dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dalam kasus lebih parah, rasa khawatir berlebih dapat menghilangkan semangat hidup individu. Oleh karena itu, permasalahan ini perlu untuk diuraikan dalam penelitian ini.

Henry Manampiring telah melakukan survei khawatir nasional secara online dalam penyusunan buku *Filosofi Teras*. Survey ini menunjukkan bahwa banyak orang khawatir di dalam hidupnya yang bersumber pada beberapa hal di antaranya adalah *relationships*, peran menjadi orang tua, keuangan dan bahkan kondisi sosial politik.¹ Dikatakan dalam bukunya bahwa untuk mencegah rasa khawatir, seseorang perlu terlebih dahulu mencintai diri sendiri.

Mencintai diri merupakan suatu kewajiban bagi umat Muslim karena ini termasuk bentuk rasa syukur atas nikmat yang telah Allah swt limpahkan kepa makhluk-Nya. Di samping itu, salah satu bentuk cinta kepada Allah dapat diaktualisasikan dengan

¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Kompas, 2019), hlm. 5-6.

mencintai diri. Dasar untuk dapat mencintai diri yakni dengan mengenal diri. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Muhammad Saw: “Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.”

Dengan mencintai diri, seorang muslim telah memahami bahwa hal tersebut merupakan amanah dari Allah Swt. Seseorang yang mencintai diri dengan baik maka akan menerima segala kekurangan yang dimilikinya dan mensyukuri kelebihan yang telah diberikan Allah Swt. Telah dikatakan sebelumnya bahwa mencintai diri merupakan aktualisasi rasa cinta kepada sang Pencipta. Secara logika dapat dipahami bahwa jika tidak mencintai diri sendiri maka seseorang tidak dapat mencintai Allah Swt yang telah menciptakan. Pemahaman ini terdapat dalam sebuah hadis Qudsi yang cukup terkenal di kalangan Sufi yaitu menyebutkan bahwa: “*Barang siapa mengenal dirinya, maka dia akan mengenal Tuhannya.*” (Yahya bin Muadz Ar-Razi).

Maksud mencintai diri di sini bukan berarti memiliki rasa kagum terhadap diri sendiri atau dalam Islam disebut dengan *ujub*. Mengagumi diri sendiri atau *ujub* artinya adalah membanggakan diri sendiri secara berlebihan atau istilah modernnya narsis. Sifat ini termasuk akhlak tercela dan penyakit hati yang harus dihilangkan oleh umat Muslim. Memiliki sifat *ujub* dapat menumbuhkan sifat *riya* atau sombong yang dibenci oleh Allah Swt. Sedangkan mencintai diri sendiri maksudnya adalah perasaan yang berasal dari jiwa dan lubuk hati yang paling dalam dengan tulus. Perasaan ini meliputi rasa syukur dan ikhlas atau semua yang terjadi dalam kehidupan seseorang.

Seorang filsuf besar dari Yunani bernama Socrates memiliki ungkapan terkenal yaitu “Kenalilah Dirimu!”. Ungkapan ini menyiratkan bahwa pentingnya seorang manusia untuk mengenal diri sendiri. Mengenal diri artinya memahami segala aspek yang dimiliki, baik itu fisik, psikis, sosial maupun moral. Dengan memahami diri sendiri individu dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan yang dimiliki sehingga dapat menghadapi setiap masalah dalam hidupnya. Upaya ini dilakukan untuk mencapai tujuan hidup karena kemampuan mengenal diri dengan baik merupakan salah satu ciri-ciri mental yang sehat.²

Konsep mencintai diri yang menjadi bagian dari diskursus *self improvement* banyak disampaikan baik dalam lisan maupun tulisan. Dalam bentuk tulisan salah satunya yakni melalui karya sastra seperti novel. *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* karya Baek Se Hee merupakan salah satu novel *self-improvement* yang terbit di tahun 2018 dan menjadi *best seller* di Korea Selatan. Novel ini telah diterjemahkan ke dalam banyak bahasa termasuk Indonesia. Baek Se Hee menuliskan catatan konsultasi psikiaternya ke dalam sebuah buku yang diberi judul *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Secara garis besar permasalahan yang dialami tokoh utama dalam buku ini yakni Baek Se Hee adalah tentang kekhawatiran yang dialami dalam kehidupannya.³

² Muryantinah Mulyo Handayani,dkk,” Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri”, *Jurnal Psikologi*, II, 1998, hlm.47.

³ Baek Se Hee, *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* (Ponorogo:Haru,2018).

Melalui buku ini, pembaca dapat memperoleh banyak nilai positif yang berguna untuk menjalani kehidupan terutama kehidupan di masa modern yang kompleks ini. Dari buku ini pembaca dapat menyadari akan pentingnya berdamai dengan diri sendiri, perlunya untuk tidak menetapkan standar tinggi dalam diri, serta berhenti memikirkan hal yang membuat diri sendiri merasa tidak nyaman. Selain itu, dalam buku ini pembaca diajak untuk lebih mencintai diri. Caranya adalah dengan berani untuk menjadi diri sendiri tanpa peduli anggapan orang lain. Kata demi kata dalam buku ini dikemas dengan sangat menarik sesuai apa yang dialami Baek Se Hee si penulis dalam kesehariannya. Setiap paragraf memiliki poin penting kisah yang dicerita

Penulis buku ini, Baek Se Hee, mengajak pembaca untuk berpikir bahwa kebahagiaan ada di mana-mana dan sangat mudah ditemukan Untuk dapat melihat dan menghargai kesederhanaannya, kita tidak boleh terlalu terjebak dalam rasa sedih ataupun tertekan. Penting untuk mengungkapkan rasa syukur atas banyak kesenangan kecil yang dialami sehari-hari tapi tidak disadari.

Menurut pengalaman Baek Se Hee dalam bukunya, perasaan depresi yang dialaminya selama sepuluh tahun terakhir ini bisa sejenak teralihkan dengan membayangkan hal sederhana yang membuatnya bahagia. Diceritakan bahwa Baek Se Hee menyukai jajanan khas Korea yang berbahan dasar tepung beras yaitu *tteokpokki*. Ketika tokoh Baek Se Hee merasa harinya berat dan sedih, hanya membayangkan makanan favoritnya itu dapat membuatnya bahagia kembali. Jadi, pada dasarnya menjadi bahagia itu cukup sederhana. Begitupun ketika seseorang merasa hidupnya

tidak berjalan dengan baik, mengingat hal-hal yang pernah membuatnya bahagia akan memiliki pengaruh yang kuat.

Diskursus *self improvement* banyak dikaji dalam bidang psikologi, dan masih sedikit mendapat perhatian dari bidang filsafat. Sebagai bidang keilmuan yang mempelajari segala hal baik yang teoritis maupun praktis, filsafat tentu memiliki kaitan erat dengan topik *self improvement* khususnya dalam filsafat praktisnya atau etika. Sebagai cabang filsafat, etika merupakan ajaran filsafat yang implementatif untuk dapat diterapkan dalam kehidupan termasuk menerapkan konsep mencintai diri sendiri dalam rangka menemukan kebahagiaan. Etika merupakan cabang filsafat yang problem utamanya membicarakan masalah predikat nilai betul atau salah dalam arti moral. Lebih lanjut etika membahas tentang sifat-sifat apa saja yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang yang bijak. Sifat-sifat inilah yang dinamakan sebagai kebijakan (*virtue*). Bersikap bijak tidak lain dilakukan seseorang dalam rangka menemukan kebahagiaan.⁴

Dalam perodesasinya, corak aliran filsafat praktis muncul pada era Yunani-Hellenistik yakni pada paruh kedua abad 4 SM sampai zaman Romawi. Era ini berbeda dari filsafat modern dan pascamodern yang sering abstrak dan membahas hal-hal spesifik, filsafat Yunani-Hellenistik memberikan ajaran yang utuh dan sangat membumi. Periode ini menandai adanya peralihan corak filsafat yang mulanya teoritis

⁴ Van Der weij, *Filsuf-filsuf Besar tentang Manusia* terj. K.Bertens (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama,2017), hlm.56.

menjadi corak filsafat praktis. Oleh sebab itu kemudian filsafat lambat laun dianggap sebagai seni hidup.⁵ Adapun aliran filsafat yang terkenal dengan pemikirannya yang praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka meningkatkan kualitas diri adalah Filsafat Stoisisme.⁶

Meski sebenarnya madzhab Stoa sudah ada sejak abad ke 300 SM, ternyata Stoa masih tetap relevan untuk masa kini. Hal ini dapat dilihat dalam banyak buku Stoisisme modern seperti *A guide to the Good Life : the ancient art of stoic joy* karya William B. Irvine. Bagi sebagian orang, filsafat yang diusung kaum Stoa dari abad dahulu ini dapat menjadi solusi praktis terhadap masalah masyarakat modern yang hidup dalam dunia yang semakin mengarah pada materialisme dan hedonisme.⁷ Filsafat adalah terapi untuk menyembuhkan jiwa. Namun berbeda dengan ilmu kedokteran yang terutama ditujukan bagi orang lain, filsafat sebagai terapi jiwa terutama ditujukan bagi diri sendiri.⁸

Selanjutnya, Stoisisme adalah aliran filosofis yang secara luas dianggap sangat berpengaruh dan sederhana untuk diterapkan dalam hal menjalani kehidupan yang baik. Jonas Salzgeber dalam *The Little Book of Stoicism Timeless Wisdom to Gain Resillience, Confidence and Calmness* menuliskan “Stoisisme adalah salah satu aliran filsafat

⁵ Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 1* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), hlm. 54.

⁶ Ayu Veronika Somawati, “Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu: Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh”, *Genta Hreday*, V, April 2021, hlm. 79.

⁷ Bedjoe Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristern”, *Veritas*, XII, Oktober 2011, hlm. 167.

⁸ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2019), hlm. 36.

yang paling berpengaruh dan dihormati selama hampir lima abad. Stoisisme dipraktikkan oleh orang kaya dan orang miskin, yang berkuasa dan yang menderita, dalam mengejar kehidupan yang baik”.⁹

Stoisisme mengkategorikan pemikiran filosofis menjadi tiga bagian: fisika, logika, dan etika. Kaum Stoa membutuhkan ajaran tentang pengenalan (logika) dan Wujud (fisika) sebagai landasan hidup (etika). Apa cara terbaik bagi manusia untuk hidup? Apa pentingnya hidupnya? Ini adalah pertanyaan dasar dalam etika Stoik.¹⁰ Bedjo Lie dalam jurnalnya mengatakan bahwa diskursus etika saat ini lebih menekankan pada karakter manusia. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa *virtue ethic* yang berakar pada filsafat Yunani kuno dan juga filsafat Cina juga tentunya menjadi diperhatikan kembali oleh banyak orang dan mulai populer. Oleh karena itu, banyak orang baik akademisi dan kalangan populer mulai membaca kembali teks-teks filsafat Yunani kuno seperti Plato, Aristoteles, Epicurus. Teks filsafat Yunani kuno lain yang juga mulai dikaji ulang termasuk filsafat Stoa dari Epictetus hingga Marcus Aurelius.¹¹

Berpijak dari latar belakang tersebut di atas, penelitian ini hendak menganalisa permasalahan yang ada dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* dengan perspektif filsafat Stoisisme. Peneliti berasumsi bahwa objek materiil dan objek formil dalam penelitian ini memiliki kedekatan konsep pemikiran. Filsafat Stoisisme

⁹ Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism Timeless Wisdom to Gain Resillience, Confidence and Calmness*, 2019, hlm. 27.

¹⁰ Van Der weij, *Filsuf-filsuf Besar tentang Manusia* terj. K.Bertens (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, 2017), hlm.56.

¹¹ Bedjoe Lie, *Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan*, hlm. 167.

khususnya etika yang diusung menjadi perhatian utama dalam menganalisa permasalahan dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Pembahasan ini penulis tuangkan dalam bab 4 skripsi ini yakni pemaparan tentang bagaimana perspektif Stoa membaca permasalahan dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Topik mencintai diri sebenarnya telah terkandung juga dalam ajaran agama Islam maupun dalam pemikiran filsuf-filsuf muslim. Untuk itu dalam penelitian ini penulisan juga memaparkan tentang bagaimana konsep mencintai diri dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* perspektif Stoisisme dapat berhubungan dengan ajaran Islam. Dengan menggunakan perspektif filsafat untuk menganalisa permasalahan yang diceritakan dalam buku diharapkan dapat memberikan pemahaman baru khususnya yang terkait dengan mencintai diri. Maka diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan bagi khazanah pemikiran Aqidah dan Filsafat Islam.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep mencintai diri dalam *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*?
2. Bagaimana konsep kebahagiaan Stoisisme?
3. Bagaimana konsep mencintai diri dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* perspektif Stoisisime?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan konsep mencintai diri yang ada dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpoki*
2. Untuk menguraikan pemikiran Stoisisime tentang kebahagiaan
3. Untuk mendeskripsikan konsep mencintai diri dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* perspektif Stoisisime

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan keseluruhan proses serta hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan baru mengenai konsep mencintai diri yang ada dalam sebuah novel dari perspektif filsafat bagi penulis. Selain itu juga memberi pengetahuan baru untuk kalangan luas yang membaca penelitian ini.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang memiliki kedekatan tema.
3. Supaya dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana konsep mencintai diri yang dimaksud dalam novel *I Want To Die But I Want Tp Eat Tteokpoki* dengan perspektif filsafat Stoisisime. Di samping itu, juga diharapkan dapat memberikan sumbangan karya ilmiah pada dunia keilmuan dan akademisi, khususnya pada khasanah filsafat.

D. Kajian Pustaka

Manfaat dari adanya tinjauan pustaka yaitu dapat memperjelas masalah penelitian, mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih, dan mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa penelitian yang dilakukan bukan penelitian satu-satunya mengenai topik permasalahan tersebut. Oleh karena itu penulis akan memaparkan beberapa topik yang relevan terhadap penelitian yang penulis lakukan.

Penelitian-penelitian mengenai ajaran Stoisisme dan kedekatannya dengan ajaran agama-agama dunia memang beberapa sudah dilakukan. Yang pertama, sebuah jurnal oleh Ayu Veronika Somawati dengan judul *Stoisisme Dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh*. Dalam jurnal ini, Ayu Somawati memiliki asumsi bahwa ajaran Stoisisme memiliki kedekatan dengan ajaran agama Hindu. Lebih lanjut Ayu menyatakan bahwa pelajaran Stoisisme dan Hinduisme sangat penting dan harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, kedua ajaran ini memerintahkan manusia untuk mengutamakan kebajikan guna mencapai tujuan hidupnya melalui pelajaran pembentukan karakter yang kuat.¹²

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Amin Ja'Far Shadiq dengan judul: *Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan*

¹² Ayu Veronika Somawati, "Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu:Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh", *Genta Hreday*, V, April 2021.

Zuhud). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengertian *Apatheia* dan *Zuhud* melalui fokus pemahaman pada gagasan pemikiran yang mendasari keduanya. Jenis penelitian yang digunakan Amin yaitu studi komparatif. Studi perbandingan dilakukan dengan cara mencari persamaan dan juga perbedaan di antara gagasan *Apatheia* dan *Zuhud* yang kemudian dapat ditarik sebuah kesimpulan. Akhirnya, skripsi tersebut sampai pada kesimpulan bahwa *asketisme* dalam pengertian *Zuhud* dan *Apatheia* memiliki makna lebih kepada sebuah latihan. Latihan yang dimaksud adalah latihan disiplin mental dalam rangka mendapatkan batin yang damai dan tenteram. Di mana menurut keduanya, kebahagiaan itu bukan terletak pada sesuatu yang lahiriah melainkan pada pengelolaan pikiran manusia yang dapat mengontrol keinginannya sendiri. Di antara *Zuhud* dan *Apatheia* memiliki perbedaan pada banyak hal, misalnya *Apatheia* didasarkan pada rasio dan cenderung menekan emosi sedangkan *Zuhud* melibatkan perasaan dan emosi. Akan tetapi kedua gagasan tersebut juga memiliki beberapa kesamaan, yaitu keduanya mengutamakan keluhuran moral.¹³

Ketiga, jurnal oleh Bedjo Lie berjudul *Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen*. Dalam tulisannya, Bedjo Lie pertama-tama memaparkan konsep kebahagiaan filsafat Stoa mulai dari sejarah hingga konsep etika yang diusung. Kemudian Bedjo Lie juga melakukan perbandingan anatara filsafat Stoa dengan ajaran agama Kristen mengenai konsep

¹³ Amin Ja'far Shadiq, "*Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisme Dan Tasawwuf: Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud*", UIN Sunan Kalijaga, 2019.

kebahagiaan. Kesimpulan dari jurnal tersebut yaitu kebahagiaan baik bagi Stoisisme maupun kekristenan, adalah lebih terkait pada *being good* dan jauh dari hanya sekedar *feeling good*. Jadi, di antara Stoisisme maupun kekristenan, sama-sama menolak materialisme serta hedonisme yang populer dalam zaman modern ini.¹⁴

Adapun perbedaan penelitian ini dan penelitian-penelitian yang sudah disebutkan di atas sebagian besar terletak pada tujuan dan metode yang digunakan. Penelitian ini berfokus kepada salah satu pokok filsafat Stoa yakni etika. Meski sama-sama membahas tentang pembentukan karakter (*self-improvement*), objek materil penelitian memiliki perbedaan yakni sebuah novel dengan muatan pengembangan karakter.

Selain penelitian-penelitian yang mengkomparasikan antara ajaran Stoisisme dan ajaran agama, terdapat juga beberapa penelitian terkait filsafat Stoa. Di antaranya adalah paper yang ditulis oleh Edison Tinambunan berjudul *Kebahagiaan Menurut Stoicisme*. Di dalam paper ini, Edison mengawali pembahasan dengan pemikiran filosofis Stoa beserta konsep etika Stoa, kemudian dirumuskan bagaimana konsep kebahagiaan dari kaum Stoa. Edison juga menambahkan di akhir papernya mengenai pengaruh konsep kebahagiaan Stoa pada ajaran Kristiani.¹⁵

Selanjutnya Paper berjudul *Ethics In Stoic Philosophy* yang ditulis oleh Julia Anas. Di dalam paper ini, Julia Anas memaparkan konsep etika yang diusung oleh madzhab

¹⁴ Bedjoe Lie, "Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristern", *Veritas*, XII, Oktober 2011.

¹⁵ Edison R.L. Tinambunan, "Kebahagiaan Menurut Stoicisme", *Seri Filsafat Teologi Widya Sasana*, XXIV, 2014.

Stoa. Garis besar paper ini membahas mengenai bagaimana hubungan antara ketiga dasar filsafat stoa yakni fisika, logika dan etika. Dikatakan bahwa fisika dan logika merupakan dasar dari pemikiran etika madzhab Stoa. Julia Anas juga memaparkan beberapa tokoh dengan beberapa pendapat berbeda kaitannya dengan konsep etika. Maka pada kesimpulannya, Julia memberikan dua kategori berbeda dalam etika Stoa yakni tradisonal dan modern.¹⁶

Penelitian yang menggunakan perspektif stoa untuk membaca sebuah karya sastra maupun sebuah fenomena juga beberapa sudah dilakukan. Yakni di antaranya adalah thesis oleh Lisa Laforet berjudul *The world according to Marcus Aurelius: Stoicism in the novels of John Irving*. Thesis ini mengumpulkan menganalisa pemikiran Marcus Aurelius tentang dunia yang ada pada tujuh novel karya John Irving.¹⁷

Selanjutnya adalah skripsi yang disusun oleh Kristiani Ananda berjudul *Analisa Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul Dilihat Melalui Pemikiran Stoa dan teologi Kristen*. Penelitian tersebut menggunakan perspektif Stoa sebagai alat analisa konteks masyarakat di Gunungkidul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan rangkaian dari etika Stoa.¹⁸

¹⁶ Julia Annas. *Ethics in Stoic Philosophy*. Leiden: Brill.2007.

¹⁷ Lisa Laforet, *Electronic Theses and Dissertations:*” The world according to Marcus Aurelius: Stoicism in the novels of John Irving”(Canada:University of Wisdor,1992).

¹⁸ Kristiani Ananda, *Skripsi:*” *Analisa Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul Dilihat Melalui Pemikiran Stoa dan teologi Kristen*”(Yogyakarta:UKDW,2015).

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang disebutkan di atas. Penelitian ini memiliki tujuan dan metode penelitian yang berbeda. Yakni penelitian ini lebih lanjut akan menggunakan etika Stoa dalam membaca sebuah novel berjudul *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* karya Baek Se Hee.

E. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Lexy J. Moleong mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai sebuah penelitian yang tidak melibatkan proses penghitungan angka-angka.¹⁹ Akan tetapi metode kualitatif merupakan metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menyusun, serta menafsirkan data guna memperoleh hasil penelitian. Secara teknis terdapat tiga tahapan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan melakukan penelusuran, pengkajian serta telaah literatur-literatur yang ada. Fokus pengumpulan data dalam penelitian ini didapatkan melalui penelusuran literatur kepustakaan.²⁰ Data yang diperoleh dan dikumpulkan terdiri dari dua jenis sumber data yakni:

¹⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2014) hlm.3.

²⁰ Fahrudin Faiz (dkk.), *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 11.

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung melalui sumber pertama yang berkaitan dengan masalah penelitian.²¹ Dalam penelitian ini data primer yang dijadikan sebagai rujukan utama yaitu novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* karya Baek Se Hee. Selain itu, data primer juga penulis dapatkan melalui referensi terkait stoisisme yang selanjutnya penulis gunakan untuk membaca permasalahan dalam novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Referensi yang penulis gunakan sebagai data primer di antaranya adalah *Enchiridion* karya Epictetus, *Moral Letters to Lucilius* oleh Seneca dan *Meditations* karangan Marcus Aurelius.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui kumpulan referensi yang ada dan berkaitan dengan objek penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh melalui referensi- referensi yang berkaitan dengan tema yaitu tentang konsep mencintai diri dan filsafat Stoisisme. Data ini dapat diperoleh dalam bentuk buku fisik, buku elektronik, skripsi, tesis, disertasi, artikel, jurnal video dan lain sebagainya.

2. Metode Analisis Data

²¹ Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, hlm.134.

Dalam melakukan analisis data, penulis menggunakan metode klasifikasi data. Klasifikasi data dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data penelitian yang relevan dengan topik penelitian. Kemudian langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan, mengarahkan, menghilangkan informasi yang tidak perlu, dan mengatur data.

3. Metode Penyajian Data

Untuk mendapatkan hasil dan memudahkan dalam penarikan kesimpulan, maka diperlukan metode untuk menyajikan data yang sudah dikumpulkan. Metode penyajian data deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Metode deskriptif adalah strategi perencanaan data secara metodis, faktual, dan benar sesuai fakta.²² Metode deskriptif digunakan dalam menjelaskan bagaimana konsep mencintai diri dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* dilihat dari perspektif Stoisisme. Langkah-langkah yang dilakukan digunakan untuk menelaah dan menyajikan data sesuai fakta agar mudah dipahami dan mudah untuk menemukan kesimpulan. Metode ini berguna untuk memberikan deskripsi berdasarkan data yang diperoleh tentang objek penelitian.

F. Sistematika Penulisan

Masalah penelitian dalam penelitian ini diuraikan dan disusun ke dalam lima bab. Bab pertama hingga bab terakhir dirangkai menjadi kesatuan yang terpadu dan

²² Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998) hlm.18.

komperhensif. Sebagai gambaran tentang penelitian ini, maka sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan yang terdiri dari : Latar belakang, Rumusan masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Tinjauan pustaka, Metode penelitian, dan Sistematika penulisan. Bab ini merupakan pengantar sebagai gambaran penelitian yang akan dibahas pada bab-bab berikutnya.

Bab II, bahasan dalam bab ini meliputi pembahasan mengenai mengenai novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Pembahasan dalam bab ini terdiri dari profil buku, garis besar permasalahan yang diceritakan dalam buku serta analisis konsep mencintai diri yang ada dalam buku. Dalam bab ini penulis menyusun permasalahan yang diceritakan dalam novel berdasarkan konsep mencintai diri kemudian melakukan pendekatan dengan pemikiran filsafat yang berkaitan.

Kemudian Bab III, pada bab ini akan dibahas mengenai pemikiran Stoa. Pembahasan dimulai dengan sejarah dan periodeisasi filsafat Stoa kemudian akan diuraikan mengenai konsep kebahagiaan Stoa. Pembahasan pada bab III digunakan sebagai landasan dalam menuliskan pembahasan pada bab selanjutnya.

Bab IV berisi hal analisis dari data-data yang telah dituliskan pada bab I dan bab II. Analisa yang dilakukan merupakan pembacaan terhadap novel *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* dalam perspektif Stoisisime. Selain itu dalam bab ini juga dipaparkan tentang bagaimana konsep mencintai perpektif Stoisisime dalam pandangan Islam. Dari analisa yang telah dilakukan di Bab IV, maka pada Bab V atau

penutup dituliskan kesimpulan penelitian. Kesimpulan berisi hasil dari penelitian secara keseluruhan dan saran-saran penulis untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian langkah demi langkah , mulai dari pengumpulan data, klasifikasi data, analisis data dan penyajian data pada bab dua sampai dengan bab tiga. Akhirnya didapatkan tiga kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini:

Pertama, berdasarkan rumusan masalah pertama yakni bagaimana konsep mencintai diri dalam *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Maka kesimpulan yang didapatkan adalah bahwa ditemukan bahasan mencintai diri (*self love*) dalam narasi yang ada pada buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Konsep mencintai diri diutarakan dalam dialog yang berisi nasehat-nasehat tokoh Psikiater kepada tokoh Baek Se Hee. Bahasan mencintai diri yang ada meliputi aspek *self-love* yakni *self-awareness*, *self-esteem*, *self-worth* dan *self-care*. Adapun bahasan ini diutarakan untuk memberikan nasehat kepada tokoh Baek Se Hee yang diketahui memiliki gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang dialami tokoh Baek Se Hee disebabkan oleh kurangnya rasa mencintai diri dalam diri tokoh.

Kedua, ditemukan bahwa pemikiran Stoisisme mengenai kebahagiaan meliputi empat hal yakni : hidup selaras dengan alam, yang tergantung dan tidak tergantung, latihan atau *askesis*, dan emosi negatif. Keempat doktrin kunci Stoisisme tersebut

menjadi penuntun bagi kaum Stoa dalam menggapai kebahagiaan. Kebahagiaan yang diusung kaum Stoa adalah terbebasnya dari keresahan dan penderitaan (*autarkia*). Stoisme menekankan pentingnya menggunakan nalar/akal/rasio sebagai wujud hidup selaras dengan alam. Peran nalar penting untuk dapat membedakan apa yang tergantung dan tidak tergantung pada kita. Memiliki disiplin penalaran dapat menghindarkan kaum Stoa dari emosi negatif yang menghambat seseorang dalam mencapai kebahagiaan.

Ketiga, konsep mencintai diri dalam *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* jika dilihat dengan perspektif Stoisme, pertama ditemukan bahwa permasalahan yang dialami tokoh Baek Se Hee menunjukkan tiga emosi negatif yang diusung kaum Stoa. Tiga emosi negatif tersebut adalah iri hati, rasa takut dan rasa sakit. Kemudian, konsep mencintai diri yang dinarasikan tokoh Psikiater meliputi pentingnya mengenal diri, menumbuhkan kepercayaan diri, dan mengontrol pikiran dapat dilihat dalam beberapa pemikiran Stoa. Pemikiran Stoa tersebut yakni meliputi hidup selaras dengan alam, membedakan apa yang tergantung dan tidak tergantung, dan menghilangkan emosi negatif.

B. Saran

Sebagai sebuah pemikiran filosofis, Stoisme dapat mengilhami setiap sisi kehidupan. Salah satunya adalah mengenai persoalan mencintai diri. Penelitian ini mencoba membedah konsep mencintai diri dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* menggunakan perspektif Stoisme. Mencintai diri adalah pondasi penting dalam memelihara kesehatan mental. Penulis berharap konsep mencintai diri

yang ada dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* ini dapat direfleksikan dalam kehidupan di masa sekarang hingga masa yang akan datang.

Aliran filsafat Stoisisme merupakan aliran filsafat yang berlangsung paling lama dan memiliki banyak tokoh, sehingga pemikiran Stoisisme masih sangat luas untuk terus dikaji. Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat terus melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai aliran filsafat ini. Terlebih lagi, Stoisisme memiliki pemikiran-pemikiran praktis yang dapat dijadikan seni menjalani kehidupan. Selain itu apa yang diusung Stoikisme tentu tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Hal ini tergantung dengan bagaimana kita mengambil sikap. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat mencoba mengaktualisasikan pemikiran Stoisisme ke dalam persoalan-persoalan baru lainnya.

Akhirnya, penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca khususnya para akademisi di bidang Aqidah dan Filsafat Islam. Pembaca dapat menelusuri sumber-sumber lain yang memiliki kedekatan tema dengan penelitian ini guna memberikan memberikan pemahaman lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alain de Botton. *The Consolation of Philosophy*. Ilham B. Saenong. Jakarta:Teraju.2003.
- Ananda, Kristiani. *Analisa Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul Dilihat Melalui Pemikiran Stoa dan teologi Kristen*. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Kristen Duta Wacana.2015.
- A.A. Long. *Stoic Studies*. Barkeley:University of California Press.1996.
- Annas, Julia. *Ethics in Stoic Philosophy*. Leiden: Brill.2007.
- Bertens, K. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius. 1999.
- Depag RI, *Mushaf An-Nazhif Edisi Terjemah Tajwid*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.2014.
- Epictetus, “*Enchiridion*” dalam *How To Be Free: Sebuah Panduan Klasik Hidup Stoik*. Ingrid Nimpoeno. Jakarta:KPG Gramedia. 2018.
- Faiz, Fahrudin (dkk.). *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga. 2015.
- Fatmawati, Kirana. *Psikologi Islam Ibnu Miskwasih dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia dalam Islamika Inside*. VIII. 2022.
- Hadiwijono, Harun. *Sari Sejarah Filsafat Barat 1*. Yogyakarta:Kanisius. 1980.
- Hakim, Abdul. *Filsafat Etika Ibnu Miskawaih dalam Ilmu Ushuluddin*. XIII. 2014.
- Ja'far Shadiq, Amin. *Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf:Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud*. Skripsi. Yogyakarta:UIN Sunan Kalijaga. 2019.

- Irvine, William B. *A Guide to the Good Life: the Ancient Art of Stoic Joy*. New York: Oxford. 2009.
- Kattsoff, Louis O. *Pengantar filsafat* terj. Soejono Soemargono. Yogyakarta:Tiara Wacana. 2004.
- Laforet, Lisa . *The world according to Marcus Aurelius: Stoicism in the novels of John Irving*. Electronic Theses and Dissertations. Canada:University of Wisdor.1992.
- Lie, Bedjoe. *Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristern dalam Veritas*. XII. 2011.
- Mamlu'ah, Aya. *Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139 dalam Al-aufa Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*. I. 2019.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras:Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta:Kompas.2019.
- Marcus Aurelius. *Meditations*. Gita Widya. Jakarta:Noura Books.2021.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya. 2014.
- Muryantinah Mulyo Handayani,dkk. *Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri dalam Jurnal*. Psikologi.II.
- Nevid, Jeffrey S.,dkk. *Abnormal Psychology In A Changing World*. Hoboken NJ USA:Pearson Education.
- Nizar (dkk), "Pemikiran Etika Ibnu Miskawaih", *Jurnal Kuriositas*, XI, 2017, hlm.56.
- Nugraha, Aditya Dedy. *Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam dalam Indonesian Journal of Islamic Psychology*. II. 2020.

- Prasetya, Benny. *Dialektika Pendidikan Akhlak dalam Pandangan Ibnu Miskawaih dan Al-Ghazali dalam Intiqad*. 2018.
- Priyadharma, Triguna. *Kreativitas dan Startegi*. Jakarta:Golden Trayon Press. 2001.
- Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung:Remaja Rosdakarya. 2008.
- Salzgeber, Jonas. *The Little Book of Stoicism Timeless Wisdom to Gain Resillence, Confidence and Calmness*. 2019.
- Shepard, Lorrie A. *Self-acceptance : The Evaluative Component of the Self-concept Construct dalam American Educational Research Journal*. XVI.1979.
- Se Hee Baik. *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*. Ponorogo:Haru.2018.
- Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 1998.
- Sellars, John. *Stoicism*. Durham: Acumen Publishing Limited. 2006.
- Shihab, Quraish .*Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran Vol. 2*. Jakarta: Lentera Hati.2017.
- Surachmad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah; Dasar-Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito Rimbuan. 1995.
- Tinambunan, Edison R.L. *Kebahagiaan Menurut Stoicisme dalam Seri Filsafat Teologi Widya Sasana*. XXIV. 2014.
- Suseno, Franz Magnis. *Tiga Belas Model Pendekatan Etika*. Yogyakarta:Kanisius. 1998.
- *13 Tokoh Etika, Sejak Zaman Yunani Sampai Abag Ke-19*. Yogyakarta: Kanisius. 1997.
- Veronika Somawati, Ayu. *Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu:Kebijaksanaan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh dalam Genta Hreday*. V. April 2021.

- Wati, Mita Rika. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Saat Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Suarakarta*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Suarakarta. 2015.
- Weij, Van Der. *Filsuf-filsuf Besar tentang Manusia* terj. K.Bertens. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.2017.
- Wibowo, A.Setyo. *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta:Kanisius. 2019.
- Withing, Kai dan Leonidas Konstantakos. *Being Stoic:Stoicism For Worth Living In*. California:New World Library Novato. 2021.
- Welchman, Jennifer (ed). *Moral Letters to Lucilius* dalam *The Practice of Virtue: Classic and Contemporary Readings in Virtue Ethics*. Indianapolis: Hackett. 2006.