

## ABSTRAK

Hilarius Aditia Sila, 20.75.6731. **Peran Filsafat Stoicisme Marus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Milenial.** Skripsi. Program Sarjana studi Filsafat Agama Katolik, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero. 2024.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) menjelaskan apa itu filsafat stoicisme, terutama filsafat stoicisme Marcus Aurelius melalui refleksi filosofinya dalam buku *meditasi*, (2) mengenal siapa itu generasi milenial (3) menjelaskan masalah kesehatan mental generasi milenial (4) menjelaskan dan memahami pentingnya kesehatan mental generasi milenial dalam terang konsep filsafat stoicisme Marcus Aurelius. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

Kesehatan mental merupakan faktor penentu kualitas kepribadian seseorang. Seorang dengan mental yang sehat, adalah pribadi yang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya dalam lingkungan masyarakat tempat ia berinteraksi. Individu dengan mental yang sehat adalah individu yang mampu berpikir secara rasional, sehingga kemampuan dalam memutuskan dan bertindak melalui fase pertimbangan yang rasional sehingga tidak merugikan dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya. Generasi milenial merupakan generasi penentu masa depan bangsa dan negara. Sebagai generasi penentu masa depan bangsa, generasi milenial diharapkan memiliki kualitas kepribadian yang baik sehingga segala potensi diri yang dimiliki dapat dimaksimalkan secara efektif untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersama.

Persoalan seputar gangguan kesehatan mental yang dialami generasi milenial merupakan persoalan fundamental yang harus diperhatikan secara serius. Oleh karena itu, guna menjawab persoalan kesehatan mental generasi milenial, refleksi filsafat stoicisme Marcus Aurelius menjadi salah satu alternatif yang dapat membantu generasi milenial keluar dari persoalan mental yang dihadapinya. Beberapa ide penting dalam refleksi filosofis Marcus Aurelius yang dapat digunakan sebagai pedoman bagi generasi milenial untuk keluar dari persoalan kesehatan mentalnya adalah, pertama, Refleksi menjadi penguasa berintegritas. Refleksi ini digunakan untuk membaca realitas faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial. Kedua, hidup selaras dengan alam. Refleksi ini digunakan untuk memahami realitas internal generasi milenial sebagai makhluk rasional.

**Kata kunci: Stoicisme, refleksi filosofis Marcus Aurelius, generasi Milenial, dan kesehatan mental.**

## ABSTRACT

Hilarius Aditia Sila, 20.75.6731. **The Role of Marus Aurelius' Stoicism Philosophy for the Mental Health of the Millennial Generation.** Mini thesis. Undergraduate Program in Philosophy of Catholic Religion, Ledalero Institute of Creative Philosophy and Technology. 2024.

This mini thesis research aims to (1) explain what the philosophy of stoicism is, especially the philosophy of stoicism of Marcus Aurelius through his philosophical reflections in the book of meditation, (2) recognize who the millennial generation is (3) explain the mental health problems of the millennial generation (4) explain and understand the importance of the mental health of the millennial generation in light of the concept of the philosophy of stoicism of Marcus Aurelius. The method used in this research is descriptive qualitative.

Mental health is a determining factor in the quality of one's personality. A mentally healthy person is a person who is able to actualize all his potential in the community where he interacts. Mentally healthy individuals are individuals who are able to think rationally, so that the ability to decide and act through the phase of rational consideration so as not to harm themselves and others around them. The millennial generation is the generation that determines the future of the nation and state. As a generation that determines the future of the nation, millennials are expected to have good personality qualities so that all their potential can be maximized effectively to achieve the goals that are expected together.

Issues surrounding mental health disorders experienced by the millennial generation are fundamental issues that must be taken seriously. Therefore, in order to answer the mental health problems of the millennial generation, Marcus Aurelius' reflection on stoicism philosophy is an alternative that can help millennials get out of the mental problems they face. Some important ideas in Marcus Aurelius' philosophical reflection that can be used as guidelines for millennials to get out of their mental health problems are, first, Reflection on becoming a ruler with integrity. This reflection is used to read the reality of external factors that affect the mental health of the millennial generation. Second, living in harmony with nature. This reflection is used to understand the internal reality of the millennial generation as rational beings.

**Keywords: Stoicism, philosophical reflections of Marcus Aurelius, Millennials, and mental health**