



**PERAN FILSAFAT STOICISME MARCUS AURELIUS BAGI
KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Ilmu Filsafat**

Oleh

HILARIUS ADITIA SILA

NPM: 20.75.6831

INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO

2024

LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL

1. Nama : Hilarius Aditia Sila
2. NPM : 20. 75. 6831
3. Judul : Peran Filsafat Stoicisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental
Generasi Milenial
4. Pembimbing:
1. Dr. Yosef Keladu :
(Penanggung Jawab)
2. Fransiskus Ceunfin, Drs, Lic :
.....
3. Servinus Haryanto Nahak, S. Fil., M. Th., Lic. :
.....
5. Tanggal diterima : 4 Mei 2023

6. Mengesahkan
Wakil Rektor I


Dr. Yosef Keladu

7. Mengetahui

Rektor IFTK Ledalero





Dr. Otto Gusni Ndegong Madung

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat-syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Filsafat
Program Studi Ilmu Filsafat

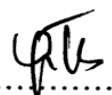
Pada
5 Juni 2024

Mengesahkan
INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO


Rektor,

Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

DEWAN PENGUJI

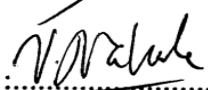
1. Dr. Yosef Keladu


:.....

2. Frans Ceunfin, Drs, Lic


:.....

3. Servinus Haryanto Nahak, S. Fil., M. Th., Lic.


:.....

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilarius Aditia Sila

NPM : 20. 75. 6831

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak dari karya orang lain atau lembaga lain. Semua sumber yang saya gunakan dalam skripsi ini telah saya cantumkan dengan benar dalam catatan kaki dan daftar Pustaka.

Apabila terbukti adanya plagiat atau penjiplakan dalam karya ini di masa depan, saya siap menerima konsekuensi berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya dapatkan dari skripsi ini.

Ledalero, 7 Juni 2024

Yang menyatakan



Hilarius Aditia Sila

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademis Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilarius Aditia Sila

Npm : 20. 75. 6831

Untuk kemajuan ilmu pengetahuan, saya menyetujui memberikan kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas skripsi saya yang berjudul:

“Peran Filsafat Stoicisme Marcus Aurelius bagi Kesehatan Mental Generasi Milenial”

Dengan hak ini, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero diberikan wewenang untuk menyimpan, mentransfer, memformat ulang, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya tanpa membayar royalti, asalkan nama saya tetap disebut sebagai penulis dan pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Ledalero

Pada tanggal : 7 Juni 2024

Yang Menyatakan



Hilarius Aditia Sila

KATA PENGANTAR

Manusia adalah makhluk yang berakal budi (*animal rationale*). Sebagai makhluk yang berakal budi, manusia memiliki kemampuan dalam mempertimbangkan, memutuskan dan melakukan sesuatu. Kemampuan dalam mempertimbangkan, memutuskan dan melakukan sesuatu merupakan keadaan alamiah yang menjadikannya berbeda dari makhluk ciptaan lainnya. Dan hal ini menjadi bukti bahwa manusia memiliki kemampuan superior terhadap segala sesuatu yang bersifat pribadi maupun yang bersifat sosial. Sebagai pribadi, manusia memiliki keunikan dan keistimewaan masing-masing terutama dalam mengaktualisasikan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan sebagai makhluk sosial, manusia memiliki ciri yang khas yakni tidak bisa terlepas dengan yang lain baik itu manusia dengan manusia maupun manusia dengan lingkungan tempat ia berada.

Sebagai manusia yang memiliki kemampuan berpikir secara rasional, manusia memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Kebutuhan hidup tersebut dipenuhi guna memberikan rasa aman agar manusia dapat terbebas dari segala keterbatasan yang membuat dirinya tidak merasa bahagia. Kebahagiaan dalam pandangan filsafat stoicisme adalah suatu keadaan jiwa yang teratur. Keadaan jiwa yang teratur adalah suatu kondisi di mana manusia dapat menggunakan rasionalitasnya secara maksimal terutama dalam memutuskan dan melakukan sesuatu. Cara berpikir yang rasional merupakan suatu kondisi alamiah, yang mana kondisi alamiah ini merupakan suatu keterberian yang tidak dapat disangkal oleh manusia. Oleh karena itu, manusia yang menyangkal kondisi alamianya sendiri sebagai makhluk rasional, cenderung merasa tidak bahagia karena ia berpikir dan bertindak secara irasional.

Dalam zaman ini, dengan segala perkembangannya, manusia sering mengalami situasi dilematis yang penuh dengan pertimbangan untung dan rugi. Dengan semakin mudahnya manusia dalam mengakses dan memenuhi segala kebutuhan hidupnya, tidak berarti manusia telah mencapai apa yang disebut kebahagiaan. Dalam kasus generasi milenial, jika ditelusuri dan dianalisis secara saksama, banyak kasus yang sering terjadi yang menimpa generasi milenial. Dan

kasus-kasus tersebut berkaitan dengan kesehatan mental generasi milenial itu sendiri.

Kasus kesehatan mental yang sering dialami oleh generasi milenial dipengaruhi oleh ketidakmampuan generasi milenial dalam berpikir secara rasional sehingga perkembangan dunia terutama dalam bidang teknologi dan komunikasi sering salah dipersepsikan dan disalahgunakan. Ketidakmampuan generasi milenial dalam menggunakan dan mengendalikan arus teknologi dan komunikasi sering menyebabkan generasi milenial mengalami penyakit mental berupa cemas, stres, depresi dan lain sebagainya. Dan hal inilah yang mendorong penulis untuk melihat dan menganalisis faktor-faktor penyebab ketidakbahagiaan yang menimpa generasi milenial menurut refleksi filosofis Marcus Aurelius berdasarkan konsep kebahagiaan filsafat stoicisme.

Konsep kebahagiaan filsafat stoicisme Marcus Aurelius, lahir dari permenungan sang kaisar Roma akan setiap peristiwa dan kejadian yang dialami. Berbekal pemahaman akan filsafat stoicisme, ia mampu merenungkan dan merefleksikan setiap kejadian dan melihat setiap kejadian tersebut dari sudut pandang yang bersifat netral. Filsafat stoicisme yang adalah *the way of life*. Oleh karena itu, penulis melihat bahwa generasi milenial perlu untuk memahami dan mendalami filsafat stoicisme, agar generasi milenial dapat terhindar dan terbebas dari sakit mental atau “kegalauan” di era modern ini.

Penulis menyadari bahwa proses penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari campur tangan banyak pihak, baik yang secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada tempat yang pertama, penulis patut bersyukur dan berterima kasih kepada Tuhan yang Mahakuasa, karena atas berkat dan tuntunanNya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada P. Yosef Keladu, SVD, yang dengan setia membimbing penulis dalam menyelesaikan tulisan ini. Terima kasih yang sama pula penulis sampaikan kepada P. Frans Ceunfin, SVD, yang telah bersedia untuk menjadi penguji skripsi ini.

Penulis juga meyampaikan ucapan terima kasih kepada teman-teman angkatan 83 Ledalero dan anggota unit St. Arnoldus Janssen Nitepleat yang

dengan caranya masing-masing telah membantu penulis dalam menyelesaikan tulisan ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun metode penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan dan terbuka terhadap semua kritikan, saran, dan masukan yang konstruktif dari pembaca sekalian.

Ledalero, 7 Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

Hilarius Aditia Sila, 20.75.6831. **Peran Filsafat Stoicisme Marcus 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. 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, 20.75.6831. **The Role of Marcus 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

DAFTAR ISI

LEMBARAN JUDUL	1
LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penulisan	6
1.4 Metode Penulisan.....	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II FILSAFAT STOICISME MARCUS AURELIUS.....	8
2.1 Pengertian Filsafat Stoicisme.....	8
2.2 Sejarah Filsafat Stoicisme	10
2.2.1 Zeno Pelopor Filsafat Stoicisme	10
2.2.2 Periodisasi Perkembangan Filsafat Stoicisme	12
2.3 Marcus Aurelius	15
2.3.1 Riwayat Hidup	15
2.3.2 <i>Eis Heauton</i> (Meditatio).....	16
2.4 Konsep Kebahagiaan Marcus Aurelius	18
2.4.1 Refleksi Pertama: Latihan Menjadi Penguasa Berintekritas.....	20
2.4.2 Refleksi kedua: Hidup Selaras dengan Alam.....	24
2.5 Filsuf yang Mempengaruhi Pemikiran Marcus Aurelius	26
BAB III KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL.....	28
3.1 Generasi Milenial.....	28

3.1.1 Mengenal Generasi Milenial.....	28
3.1.2 Karakteristik Generasi Milenial.....	29
3.1.3 Pola Pikir Generasi Milenial.....	31
3.1.4 Pola Tingkah laku Generasi Milenial.....	32
3.1.5 Pembabakan Generasi.....	33
3.2 Kesehatan Mental.....	35
3.2.1 Definisi Kesehatan Mental.....	35
3.3 Tantangan Kesehatan Mental Generasi Milenial	37
3.3.1 Tekanan Sosial	38
3.3.2 Stres Akademik dan Dunia Kerja.....	39
3.3.3 Teknologi dan Media Sosial.....	41
3.3.4 Perubahan Gaya Hidup dan Nilai-Nilai	43
3.3.5 Kesulitan dalam Membangun Hubungan Sosial.....	45
3.4 Gangguan Kesehatan Mental yang Umum pada Generasi Milenial	46
3.4.1 Gangguan Kecemasan.....	46
3.4.2 Depresi	48
BAB IV RELEVANSI FILSAFAT STOICISME MARCUS AURELIUS BAGI KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL	52
4.1. Ketabahan dalam Menghadapi Kesulitan.....	53
4.2 Pentingnya Kontrol Diri.....	56
4.3 Kebahagiaan Berasal dari Dalam Diri Makna	59
4.4 Kesadaran Akan Keterbatasan.....	61
4.5 Empati dan Kemanusiaan.....	64
BAB VPENUTUP.....	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75