

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia adalah makhluk peziarah atau *homo viator*. Sebagai makhluk peziarah manusia selalu berjuang mencari makna keberadaannya. Esensi dari pencarian akan makna hidup manusia, sejatinya berujung pada kepuasan jasmaniah dan rohaniah yang mengantar dirinya pada apa yang disebut kebahagiaan. Namun perlu disadari bahwa arti dan makna kebahagiaan itu memiliki definisi yang berbeda-beda bagi setiap orang. Selain itu berhadapan dengan realitas sebagai makhluk peziarah, dalam diri manusia terdapat nafsu atau hasrat yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang ambisius dalam memperoleh apa yang diinginkan.

Di tengah perkembangan dunia yang semakin kompleks, kebutuhan manusia akan sesuatu turut meningkat. Hal ini ditandai dengan tawaran-tawaran fantastis dalam bidang teknologi dan industri yang sering membuat manusia lupa akan esensi dari kebahagiaan. Di hadapan perkembangan zaman dengan segala fasilitasnya, manusia sering lupa membedakan antara keinginan dan kebutuhan. Manusia yang hakikatnya adalah makhluk rasional seharusnya memiliki kemampuan dalam memfilter segala sesuatu yang terjadi dalam lingkungan sekitar, sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi keamanan dan kenyamanan manusia dapat termanimalisir.

Hubungan antara rasionalitas manusia dan prinsip yang mengarahkan berupa akal merupakan hal yang tidak terbantahkan. Sebagai manusia, data-data mentah diperoleh dari kesan indrawi. Kesan-kesan indrawi tersebut diperoleh dari objek-objek eksternal atau dari dalam tubuh (*phantasiai* atau *hormai*).¹ Kesan-kesan ini mampu menggerakkan manusia untuk mengejar atau menghindari dan membangkitkan hasrat. Kemampuan untuk berpikir, membuat manusia membentuk penilaian mengenai kesan-kesan baik atau buruk.² Namun kecenderungan yang terjadi saat berhadapan dengan realitas perkembangan zaman,

¹Marcus Aurelius, *Meditasi*, penerj. Nisa Khoriah (Yogyakarta: Basabasi, 2020), hlm. 29.

²*Ibid.*

manusia seolah lupa akan esensi hidupnya dan menggantungkan kebahagiaannya terhadap sesuatu atau terhadap orang lain.

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan perkembangan manusia dan ilmu pengetahuan. Revolusi industri 4.0 menuntut manusia masuk dalam perkembangan teknologi.³ Berhadapan dengan hal demikian, generasi milenial adalah generasi yang melek terhadap teknologi dan mampu menyesuaikan diri dengan segala perkembangan dunia yang berbasis teknologi.

Perkembangan teknologi memberikan pengaruh yang besar dalam seluruh aspek kehidupan generasi milenial. Teknologi bukan hanya membantu generasi milenial dalam bidang pekerjaan tetapi sudah menjadi kebutuhan yang tidak bisa dilepaskan oleh generasi milenial. Namun miris bahwa dengan perkembangan teknologi yang kian masif generasi milenial seakan terlena dan memiliki mental yang destruktif terhadapnya. Generasi milenial yang berusia 18-40 tahun mempunyai tingkat antusiasme terhadap penggunaan teknologi, dan hal ini berdampak terhadap sikap dan perilakunya. Dalam penelitian tahun 2016 teknologi mempunyai dua pengaruh, pertama pengaruh positif yaitu memberikan manusia kemudahan untuk melakukan interaksi dan mengakses informasi. Kedua pengaruh negatif, yaitu manusia menjadi individu yang egois, serba instan dan memiliki relasi yang terbatas dengan lingkungan tempat tinggalnya.⁴ Dalam perkembangan ilmu psikologi terkait dengan tendensi penggunaan teknologi dan media sosial, saat ini telah muncul penyakit mental yang dialami oleh sebagian besar generasi milenial. Oleh para ahli psikolog penyakit itu disebut FOMO, atau singkatan dari *Fear of Missing Out*.

Sindrom FOMO berarti kecemasan jika kehilangan momen atau informasi. FOMO menyebabkan seseorang merasa tertinggal dan berpikir bahwa kehidupan orang lain di media sosial lebih menyenangkan dibanding hidupnya sendiri. Itu sebabnya, mereka berusaha mengikuti tren demi terlihat bahagia dan keren sama

³Willya Achmad dkk., "Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi 4.0." *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2:2 (Desember 2020), hlm. 188.

⁴*Ibid.*

seperti yang lainnya.⁵ Sindrom FOMO merupakan sindrom yang menyerang mental dan psikologi generasi milenial. Generasi milenial seolah terlena dan tergerus masuk dalam dunia virtual yang bawasannya hanyalah bayang-bayang yang membawa kenikmatan sementara. Sindrom FOMO dalam perkembangannya telah memberi dampak yang negatif terhadap psikologi generasi milenial. Mental generasi milenial seolah telah masuk dalam satu sistem algoritma yang selalu membuat dirinya merasa cemas, marah, dan tidak aman.

Dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring, dimuat survei kekhawatiran nasional yang dilakukan pada tanggal 11-18 November 2017. Dalam survei jumlah responden yang terlibat sebanyak 3.634 responden, dan didominasi oleh 70% perempuan. Hasil survei tercatat bahwa 63% (hampir dua dari tiga responden) mengaku lumayan khawatir tentang hidup secara umum. Dari responden yang masih bersekolah/kuliah, separuhnya yaitu 53% merasa khawatir dengan pendidikan mereka.⁶ Dari data yang diperoleh dan berdasarkan analisis ilmiah dapat dilihat bagaimana perkembangan dunia sangatlah mempengaruhi generasi milenial terutama dalam mencapai kebahagiaan.

Menanggapi kecenderungan destruktif generasi milenial di era digital, banyak cara dan solusi yang dilakukan dan ditawarkan, salah satunya melalui pendekatan filsafat. Filsafat merupakan ilmu yang mengajarkan tentang bagaimana seseorang dengan bijaksana membaca setiap persoalan dan perkembangan dunia. Melalui filsafat manusia dilatih untuk berpikir rasional, sistematis dan masuk akal. Dengan mempelajari ilmu filsafat seseorang akan secara bijaksana dalam berpikir dan melakukan sesuatu dengan pertimbangan rasional.

Lalu pertanyaannya masih relevankan filsafat pada era digital ini, terkhusus bagi generasi milenial? Tentu saja jawabanya ya. Dalam perkembangannya, filsafat pada era ini mendapat perhatian khusus dari berbagai kalangan. Filsafat tidak lagi dilihat sebagai ilmu yang kaku dan terkesan teoritis,

⁵Salsabila Nanda “Mengenal Fomo, Rasa Takut Ketinggalan Tren di Medsos”, <https://www.brainacademy.id/blog/apa-itu-fomo> diakses 18 September 2023.

⁶Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019), hlm. 2.

melainkan filsafat telah dilihat sebagai jalan untuk menghadapi keadaan dunia saat ini.

Filsafat stoicisme adalah aliran mazhab filsafat klasik yang lahir di Yunani pada abad ke-3 SM. Perintis filsafat stoicisme adalah Zeno dari Citium. Lalu kemudian filsafat stoa atau stoicisme berkembang dan muncul filsuf-filsuf penganut aliran ini yakni Chrisippus, Cicero, Epictetus yang berjuduk Sang Budak Pengajar Stoik, Marcus Aurelius atau Sang Kaisar, dan Seneca dengan julukannya sebagai sang negarawan dan filsuf Stoik. Sebagai sebuah aliran filsafat, Filsafat Stoicisme dominan lebih mengarah pada panduan praktis untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Seorang filsuf bernama Plato menyebutnya sebagai *Eudaimoni*. Artinya, kebahagiaan adalah keutamaan hidup. Prinsip utama Stoa kuno adalah keyakinan bahwa kita tidak bereaksi terhadap peristiwa. Hal yang penting adalah penilaian kita tentang mereka yang bergantung kepada diri sendiri. Filsafat stoicisme memiliki panduan praktis yang dapat diterapkan dalam cara berpikir. Di antaranya, fokus pada hal yang bisa dilakukan, pengelolaan waktu dengan baik, fokus dengan jalan keluar dari berbagai hambatan, berbahagia tanpa ada sikap egois dan sombong, serta selalu realistis dan antisipatif. Filsafat stoicisme mengajak umat manusia untuk benar-benar memiliki keutamaan hidup dengan sikap praktis dalam hidup yang membahagiakan. Pencapaiannya melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri.⁷

Pemikiran stoicisme merupakan aliran pemikiran yang lahir dari sebuah refleksi terhadap suatu peristiwa gagal yang dialami oleh Zeno saat kapal yang berisikan segala hartanya tenggelam diterjang badai. Maka dari itu untuk menyikapi peristiwa duka tersebut ia mencapai suatu permenungan yang mendalam bahwa kebahagiaan sejatinya sebenarnya tidak terletak pada segala sesuatu yang bersifat material ataupun segala sesuatu yang berada di luar kendali dirinya. Selaras dengan hal ini, kemudian munculah pengikut Zeno yang berkecimpung dalam pemikiran yang sama yakni Marcus Annius Verus atau kemudian dikenal sebagai Marcus Aurelius Antonius.

⁷Fauzia Gadis Widyanti, "Mengenal Filsafat Stoicisme, Konsep Hidup yang Penting untuk diterapkan" <https://unair.ac.id/mengenal-filsafat-stoicisme-konsep-hidup-yang-penting-untuk-diterapkan/> diakses 25 September 2023.

Marcus Aurelius adalah seorang kaisar Roma yang pada masa kepemimpinannya Roma mencapai masa keemasan. Di dunia barat masa keemasan kepemimpinan Marcus Aurelius ini diakui dari generasi ke generasi. Marcus Aurelius juga dikenal sebagai seorang filsuf stoa yang menuliskan seluruh prinsip hidupnya dalam buku *Meditasi*. Buku *Meditasi* sendiri merupakan catatan harian dari Marcus Aurelius yang sarat akan pelajaran hidup yang berbasiskan pada ajaran stoicisme. Hal utama yang menjadi basis atau dasar pemikiran Marcus Aurelius adalah penekanannya bahwa untuk mencapai kebahagiaan dalam menjalankan hidup setiap manusia harus mampu untuk hidup selaras dengan alam. Fase selaras (*homologoumenos*) ini sangat penting. “Alam” yang dimaksudkan merujuk pada akal (*logos*). Sedangkan “Selaras” merujuk pada partisipasi yang dalam dan sesuai dengan prinsip rasionalitas.⁸

Penulis berpendapat bahwa ditengah perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, harus pula diimbangi dengan sikap dan mentalitas yang tangguh dari kaum milenial. Sikap dan mentalitas yang tangguh dari kaum milenial juga haruslah ditopang dengan cara berpikir rasional dan bijaksana. Generasi milenial mesti kembali kepada akar pemikiran filsafat stoicisme sebab pemikiran stoicisme mengangkat tema-tema etis, *social justice*, dan juga kemampuan-kemampuan manusia untuk berpikir rasional dan memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap saat ini dan apa yang sedang dilakukan. Pada saat ini di tengah berbagai deras nya arus informasi generasi milenial harus kembali menelisik dan menemukan fokus dan perhatian terhadap apa yang ia lakukan. Oleh karena itu pemikiran stoicisme Marcus Aurelius terutama dalam bukunya *Meditasi*, menjadi sebuah respons terhadap konsumerisme dan materialisme yang kini menjadi warna dari globalisasi yang membuat generasi milenial sulit mencapai kebahagiaannya.

Menanggapi kecendrungan destruktif generasi milenial di tengah perkembangan zaman maka dan makna pencarian akan esensi dari sebuah kebahagiaan, maka itu penulis merumuskan judul dari tulisan ini demikian, **“PERAN FILSAFAT STOICISME MARCUS AURELIUS BAGI KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL”**. Kiranya tulisan ini

⁸Marcus Aurelius, *loc.cit.*

menjadi salah satu sumbangan yang berguna bagi pembaca yang tergolong sebagai generasi milenial juga bagi semua orang yang sedang mencoba menghadapi kecenderungan destruktif di tengah arus globalisasi ini.

1.2 Rumusan Masalah

Penulis merumuskan dua jenis masalah penting, yakni masalah pokok dan masalah turunan yang akan menjadi pembahasan dalam karya tulis ini. Sesuai dengan judul dari karya tulis ini demikian juga masalah pokok yang menjadi titik tolak penulisan karya ilmiah ini yaitu bagaimana peranan filsafat stoicisme Marcus Aurelius terhadap mentalitas kaum milenial? Dari masalah pokok ini, munculah masalah turunan, yakni apa yang dimaksud dengan filsafat stoicisme? Siapa itu Marcus Aurelius dan bagaimana konsep pemikiran Marcus Aurelius tentang kebahagiaan? Persoalan-persoalan apa saja yang membuat generasi milenial tidaklah bahagia?

1.3 Tujuan Penulisan

Pada hakikatnya sebuah karya tulis yang disusun secara sistematis dan metodis memiliki tujuan yang hendak dicapai. Beberapa tujuan penting yang hendak dicapai dari penulisan skripsi ini ialah: *Pertama*, mengenal filsafat stoicisme dan filsuf Marcus Aurelius melalui refleksi filosofis dalam bukunya Eis Heauton atau Meditasi. Pertama-tama penulis dan pembaca akan diperkenalkan secara singkat apa itu filsafat stoicisme, sejarah filsafat stoicisme yang meliputi filsuf pelopor filsafat stoicisme dan perkembangan filsafat stoicisme.

Kedua, mengenal secara singkat biografi filsuf stoicisme Marcus Aurelius dan refleksi filosofis dalam bukunya eis heauton atau meditasi dan filsuf stoicisme yang mempengaruhi pemikiran Marcus Aurelius.

Ketiga, mengenal siapa itu angkatan generasi milenial, pola pikir, pola tingkah laku, karakteristik generasi milenial, serta pengertian kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial.

Keempat, menganalisis dan merelevansikan peran filsafat stoicisme Marcus Aurelius bagi kesehatan mental generasi milenial. Tindakan merelevansikan ini, dilakukan atas dasar persoalan-persoalan seputar kesehatan

mental yang saat ini dialami oleh generasi milenial terutama di tengah perkembangan teknologi dan informasi yang kian masif ini.

1.4 Metode Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode analisis kualitatif yang bersumber pada buku-buku, jurnal, dan berbagai macam artikel ilmiah, yang penulis temukan di perpustakaan maupun pada sumber-sumber internet.

1.5 Sistematika Penulisan

Apa yang penulis sajikan dalam tulisan ini hanyalah satu sintesa dari bahasan-bahasan yang ada dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

Dalam bab I, membahas dan menguraikan beberapa hal penting, yakni pada latar belakang penulisan terdapat penjelasan mengenai masalah-masalah yang saat ini dihadapi oleh generasi milenial sebagai generasi yang melek teknologi, juga terdapat penjelasan tentang pemikiran Marcus Aurelius sebagai salah satu filsuf stoicisme. selain latar belakang penulisan, juga dibahas serta rumusan masalah, tujuan penulisan, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

Dalam bab II, membahas tentang apa itu filsafat stoicisme, siapa itu Marcus Aurelius, refleksi filosofis Marcus Aurelius dalam bukunya *Eis Heauton* dan latar belakang pemikiran Marcus Aurelius.

Dalam bab III, membahas tentang siap itu Generasi Milenial, pola pikir, pola tingkah laku dan karakteristik generasi milenial serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental generasi milenial

Dalam bab IV yang merupakan inti dari tulisan ini, penulis akan menjelaskan bagaimana konsep pemikiran Marcus Aurelius tentang filsafat stoicisme dan relevansinya terhadap masalah kesehatan mental generasi milenial.

Dalam bab V sebagai bab penutup, penulis akan memberikan kesimpulan dan saran sebagai rangkuman umum dari karya tulis ini.