

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang menentukan manusia dalam menjalankan kegiatan hidupnya sehari-hari. Mental yang sehat menjadi tolak ukur efektifitas manusia dalam melakukan sesuatu karena mental merupakan kepribadian manusia itu sendiri. Mental merupakan keseluruhan jiwa manusia yang terdiri dari kepribadian, pola pikir, perasaan, dan sikap yang kemudian terimplementasi dalam tindakan. Mental yang sehat menjamin produktivitas dan menjadikan manusia sebagai individu bebas yang mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Menurut para psikolog dan psikiater pribadi yang mengalami gangguan kesehatan mental akan mempengaruhi kehidupan pribadinya dan orang lain. Mental yang tidak sehat mengakibatkan individu menjadi mudah untuk melakukan berbagai tindakan yang menyimpang dan hal itu tentunya merugikan diri dan juga lingkungan tempat di mana individu melakukan aktivitasnya.

Isu terkait dengan kesehatan mental sudah menjadi hal umum yang menjadi perhatian sejak zaman Yunani kuno. Hal ini dapat dilihat dari berbagai disiplin ilmu psikologi yang tersebar dalam dunia akademik yang tentunya lahir dari pemikiran filosofis para kaum intelektual pada waktu itu. Esensi pemikiran filosofis tentang kesehatan mental, lahir dari refleksi para filsuf Yunani kuno yang pertama-tama merefleksikan tentang segala peristiwa yang terjadi dilingkungan sekitar, tentang peristiwa politik, sosial, ekonomi, dan bahkan tentang hal-hal yang berifat transsidental antar hubungan manusia dengan yang Ilahi. Demikian juga filsafat stoicisme itu sendiri. Filsafat stoicisme lahir dari pergulatan internal yang terjadi dalam diri Zeno dari Citium yang mengalami peristiwa traumatic, manakala kapal yang ditumpangi berisikan berbagai bahan dagangannya mengalami kecelakaan. Peristiwa ini membuat dia mengalami tekanan psikologi yang kemudian membawanya pada refleksi yang mendalam tentang peristiwa tersebut yang tentunya mengganggu ketahanan mentalnya pada waktu itu.

Filsafat stoicisme memberi jalan keluar dari setiap persoalan hidup yang dialami oleh manusia. Ajaran stoicisme menekankan pada keutamaan jiwa (*arate*),

agar manusia selalu berpikir rasional saat menghadapi persoalan dalam hidupnya. Berpikir rasional menjadikan manusia dapat mempertimbangkan berbagai macam hal. Dengan berpikir manusia dapat menentukan tindakan mana yang baik untuk dilakukan dan tindakan mana yang seharusnya tidak dilakukan. Konsep pemikiran stoicisme ini, kemudian yang memprakarsai berbagai ilmu psikologi terapan yang terkenal salah satunya yaitu CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) atau terapi kognitif yang terkenal di Amerika. Terapi ini merupakan terapi yang sangat populer. Terapi ini mengajarkan seseorang dalam mengendalikan pikiran, emosi dan tingkah laku. Terapi ini menjadi salah satu alternatif yang paling ampuh bagi para penderita gangguan mental, karena terapi ini sangat praktis dan memberi efek yang baik bagi mereka yang mengikuti terapi ini.

Filsafat stoicisme Marcus Aurelius merupakan filsafat praksis yang ditulisnya dalam bentuk refleksi tentang pengalaman hidupnya sehari-hari. Filsafat stoicisme Marcus Aurelius menjadi salah satu referensi yang baik dan menjadi rekomendasi yang bermutu, karena refleksi filosofisnya mudah untuk dipahami dan dicerna oleh berbagai macam kalangan. Refleksi filosofis Marcus Aurelius bukanlah kumpulan teori yang kaku yang sarat akan teori yang kompleks melainkan kumpulan refleksi filosofis yang lahir dari kemampuannya membaca realitas yang terjadi di lingkungan hidupnya.

Generasi milenial merupakan generasi yang menjadi penopang bangsa saat ini. Hal ini dikarenakan generasi milenial mendominasi seluruh aspek kehidupan terutama dalam bidang sosial, ekonomi, politik dan kebudayaan. Dalam bidang sosial peran generasi milenial nyata dalam aksi-aksi sosial dalam menyuarakan aspirasi terkait isu lingkungan, pendidikan, dan kesehatan. Generasi milenial menjadi corong dalam menyampaikan berbagai argumen masyarakat. Generasi milenial memiliki tugas sebagai penyokong dan juga penyeimbang dalam lingkungan masyarakat dalam aspek sosial. Dalam aspek ekonomi, generasi milenial terhitung sebagai generasi yang saat ini mendominasi angka angkatan kerja saat ini. Dengan jumlah angkatan kerja yang banyak ini, generasi milenial dituntut untuk meningkatkan produktifitas dalam dunia kerja dengan meningkatkan skills dan pengetahuan dalam bidang pekerjaan mereka masing-masing. Sedangkan dalam bidang kebudayaan, generasi milenial perlu untuk

mewarisi dan membudidayakan kearifan-kearifan lokal saat ini. Dengan perkembangan teknologi dan komunikasi generasi milenial hendaknya tidak melupakan kebudayaannya sendiri mengingat nilai dari suatu kebudayaan perlu untuk selalu dilestarikan sehingga tidak terlupakan atau punah. Dalam aspek politik, generasi milenial harus mampu memiliki kualifikasi untuk terlibat dalam politik praktis saat ini. Mengingat bahwa masa depan suatu negara akan berada pada era kepemimpinan kaum milenial sehingga mau tidak mau generasi milenial perlu untuk terlibat dalam kanca perpolitikan dalam suatu negara.

Dari semua jenjang bidang dalam lingkungan masyarakat ini, problem saat ini yang harus diatasi berkaitan dengan generasi milenial terletak pada kesehatan mental generasi milenial. Kesehatan mental generasi milenial saat ini sedang berada dalam titik terendah. Menurunnya kesehatan mental generasi milenial ini, tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor baik itu faktor yang bersifat internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kondisi fisisk, kondisi psikologi, dan lain-lain. Sedangkan faktor-faktor eksternal meliputi aspek-aspek sosial budaya, ekonomi, politik, teknologi, pendidikan, dalam lain-lain. Kesehatan mental menjadi hal fundamental yang tidak bisa disepelekan begitu saja. Kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam mempengaruhi kepribadian manusia terkhusus generasi milenial. Mental yang sehat menjamin keberlangsungan aktivitas generasi milenial terutama dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup.

Berbicara tentang kebahagiaan, dewasa ini generasi milenial salah mendefinisikan apa yang dimaksud dengan kebahagiaan. Dalam berbagai aspek generasi milenial cenderung menggantungkan kebahagiaan pada sesuatu yang bersifat material, dan juga pada orang lain. Apa lagi dengan kemajuan teknologi dan komunikasi saat ini, generasi milenial tumbuh menjadi pribadi-pribadi yang hedonis, materialis dan haus akan validasi. Selain itu dengan kemajuan teknologi, generasi milenial telah melupakan kearifan lokal yang kaya akan nilai dan norma dengan beralih pada pola hidup yang baru yang diadopsinya secara mentah melalui media sosial. Perkembangan teknologi dan media komunikasi juga menciptakan persaingan yang tinggi dalam dunia pekerjaan dan pendidikan. Tuntutan pekerjaan dan pendidikan sering membawa dampak yang negatif yang

berpengaruh secara langsung pada kesehatan mental generasi milenial. Generasi milenial dituntut untuk mampu mengoptimalkan kemampuannya yang terbatas dengan tuntutan pekerjaan dan pendidikan yang kian tinggi, sehingga menyebabkan generasi milenial mudah sekali mengalami gangguan psikologi berupa stres, depresi, mudah marah, bahkan dapat menyebabkan tindakan bunuh diri, dan berbagai gangguan psikologis lainnya.

Kehadiran filsafat stoicisme dapat memberikan alternatif bagi generasi milenial terutama dalam menyikapi setiap persoalan yang dihadapi. Refleksi Marcus Aurelius dapat menjadi inspirasi bagi generasi milenial untuk membaca berbagai tantangan yang dihadapi yang tentunya mengganggu kesehatan generasi milenial itu sendiri. Dengan demikian refleksi Marcus Aurelius yang merupakan seorang kaisar dan seorang filsuf stoa memiliki relevansi terhadap permasalahan kesehatan mental generasi milenial saat ini. Relevansinya terdapat dalam lima point penting yang bagi penulis merupakan point utama yang dapat membantu generasi milenial mampu keluar dari permasalahan yang dialami. Lima point tersebut di antaranya: *pertama*, menghadapi kesulitan dengan ketabahan. Konsep menghadapi kesulitan dengan ketabahan merujuk pada sikap generasi milenial dalam menyadari berbagai persoalan yang dihadapi dengan berfokus pada kemampuan diri yang dimiliki. Selain itu juga, point ini menekankan pentingnya berpikir positif terhadap segala hal yang terjadi dan menerimanya dengan tegar hati. Bahwasannya apa yang terjadi tidak semuanya dapat dikontrol dengan kehendak pribadi. Jadi kebijaksanaan dalam menilai setiap kejadian adalah kekuatan utama bagi generasi milenial untuk keluar dari persoalan yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan. *Kedua*, pentingnya kontrol diri. Marcus Aurelius dalam bukunya menegaskan bahwa satu-satunya yang dapat manusia kontrol atau kendalikan adalah dirinya sendiri. Oleh karena itu, generasi milenial mesti menyadari bahwa fokus terhadap kemampuan dan kualitas diri merupakan hal utama untuk mencapai kebahagiaan. Kendali terhadap emosi, pikiran, dan tindakan dapat menjadikan generasi milenial unggul dalam berbagai bidang kehidupan, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dalam lingkungan hidup sehari-hari. *Ketiga*. Kebahagiaan berasal dari dalam diri. Prinsip kebahagiaan berasal dari dalam diri menurut Marcus Aurelius terletak pada

keadaan internal jiwa seseorang. Dalam pandangan Marcus Aurelius. Kebahagiaan sejati terletak pada kemampuan diri dalam menilai faktor-faktor eksternal yang sebenarnya tidak memiliki dampak yang dominan bagi kebahagiaan seseorang. Segala persoalan berkaitan dengan sakit mental yang sering dialami oleh generasi milenial, dipengaruhi oleh keadaan dan ketidak mampuan generasi milenial dalam menilai berbagai hal yang ada di sekitarnya. Generasi milenial mudah mengalami stres, depresi karena mereka tidak mampu mempersepsikan secara baik setiap peristiwa yang terjadi. *Keempat*, kesadaran akan keterbatasan. Konsep kesadaran akan keterbatasan dalam refleksi Marcus Aurelius merujuk pada kemampuan seseorang dalam menyadari dirinya sebagai makhluk yang fana. Di hadapan kematian manusia bukanlah apa-apa oleh karena itu generasi milenial perlu untuk hidup seturut apa yang direfleksikan oleh Marcus Aurelius. Generasi milenial boleh saja mengejar apa yang diinginkan dalam hidupnya tetapi mereka harus selalu mengingat bahwa setiap prestasi dan segala sesuatu yang dikumpulkan selama hidupnya bersifat tidak tetap. Siklus kehidupan selalu berputar dan pangkalnya adalah kematian itu sendiri. *Kelima*, empati dan kemanusiaan. Empati dan kemanusiaan merujuk pada konsep etika dalam filsafat stoicisme. Konsep etika dalam filsafat stoicisme berbicara tentang hidup yang selaras dengan alam. Hidup selaras dengan alam yang dimaksudkan adalah manusia menyadari diri sebagai makhluk yang rasional sehingga manusia dapat bertindak bijak dengan sesama yang ada di sekitarnya. Konsep empati dan kemanusiaan menurut refleksi Marcus Aurelius merujuk pada sikap toleransi yang harus dimiliki oleh manusia sebagai makhluk yang rasional. Manusia harus menyadari bahwa keberadaannya di dunia ini tidak terlepas dari yang lain sebagai sesama yang hidup dalam satu komunitas. Refleksi Marcus Aurelius mengingatkan kepada generasi milenial agar ditengah kegaduhan dunia yang ditandai dengan perkembangan zaman, mereka harus selalu bersikap toleransi dengan sesama di sekitarnya. Kecendrungan dari penggunaan media teknologi hendaknya tidak mengkerdilkan sikap toleransi dan empati di antara sesama, melainkan menjadi sarana penunjang dalam melestarikan sikap dan nilai toleransi dengan cara yang lebih kreatif.

Konsep filsafat stoicisme dalam bentuk refleksi filosofis Marcus Aurelius memiliki kontribusi besar bagi kesehatan mental generasi milenial. Filsafat

stoicisme sebagai *the way of life*, mampu memberikan jalan keluar bagi generasi milenial terutama dalam menghadapi kegalauan hidup di era modern saat ini. Hal ini terbukti dari berbagai ajaran filsafat stoicisme yang telah mendapat perhatian dan respons positif dari generasi milenial terutama dalam karya Filosofi Teras Henry Manampiring dan karya Meditasi Marcus Aurelius.

Penulis juga menyadari bahwa filsafat stoicisme bukanlah konsep tunggal yang secara mutlak dapat mengatasi setiap masalah psikologi generasi milenial. Namun sebagai sebuah prinsip yang relevan, tentu alangkah baiknya jika konsep ini diterapkan oleh seluruh generasi milenial terutama dalam mengatasi kegalauan masalah psikologi saat ini.

5.1 Saran

Kesehatan mental merupakan hal urgen yang sering kali luput dari perhatian masyarakat pada umumnya. Padahal kesehatan mental menjadi fondasi terpenting yang mampu memberikan kenyamanan dan keamanan secara psikologis bagi masyarakat dan biasanya pada produktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Generasi milenial yang memiliki peran fundamental dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus memiliki mental yang tangguh. Dan untuk menunjang semua hal tersebut, dibutuhkan partisipasi aktif dari berbagai kalangan, sehingga generasi milenial yang adalah masa depan bangsa dan negara dapat memenuhi tugas dan tanggung jawabnya secara efektif. Pihak-pihak tersebut yang disarankan oleh penulis melalui skripsi ini yaitu:

Pertama, generasi milenial. Generasi milenial dapat menjadikan ajaran filsafat stoicisme sebagai alternatif dalam menghadapi persoalan yang dihadapinya. Hal ini dikarenakan filsafat stoicisme merupakan ajaran filsafat Yunani kuno yang dapat memberikan pemahaman mendasar tentang pentingnya berpikir secara rasional. Berpikir secara rasional dapat memberikan kemampuan dan kekuatan bagi generasi milenial untuk mengatasi persoalan-persoalan menyangkut kesehatan mental generasi milenial.

Kedua, lembaga pendidikan. Lembaga pendidikan baik itu jenjang pendidikan menengah dan perguruan tinggi, secara masif perlu menerapkan sistem mata pelajaran yang berkaitan dengan kesehatan mental salah satunya penerapan praktis filsafat stoicisme. Penerapan pelajaran filsafat stoicisme ini agar

generasi milenial yang masih mengenyam pendidikan diberi bekal pendidikan kesehatan mental sehingga generasi milenial mampu menghadapi berbagai tantangan terutama tempat di mana generasi milenial mengaktualisasikan dirinya.

Ketiga, kepada orang tua. Orang tua perlu melakukan pendampingan yang intens terhadap anak-anak yang merupakan generasi penerus. Pendampingan ini dimaksudkan agar generasi milenial tidak terjerumus dengan kemewahan dan kenikmatan perkembangan dunia yang mengganggu mentalitas generasi milenial.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

Aizid, Rizem. *Melawan Stres dan Depresi: Dahsyatnya Mukjizat Al-Qur'an Menumpas Segala Gangguan Jiwa*. Yogyakarta: Saufa, 2015.

Aurelius, Marcus. *Meditasi*, penerj. Nisa Khoriah. Yogyakarta: Basabasi, 2020.

Birley, Anthony R. *Marcus Aurelius: A Biography*. Kanada: Routledge, 2001.

Dianti, Viky "Mahasiswa Rentan Depresi", dalam Cahayani Yogasari dkk, *Kesehatan Mental di Era Milenial*, Yogyakarta: Mojok Istitut, 2019.

Evans, Jules *Filosofi untuk Hidup dan Bertahan dari Situasi Berbahaya Lainnya*, penerj. Rini Nurul Badariyah. Yogyakarta: Penerbit Bentang, 2021.

Mulyono dan Tutut Sholiha. *Program Kesehatan Mental Mewujudkan Hidup Bahagia Melalui Bimbingan Konseling, Psioterapi, dan Rughyah*. Malang: UIN-MALIKI PRESS, 2019.

Hatta, Mohammad *Alam Pikiran Yunani*. Jakarta: Tinta Mas, 1986.

Irvine, William B. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press, 2009.

Konstanya, Nisone Ayu. *Mendidik Generasi Milenial*. Sukoharjo: CV Graha Printama Selaras, 2022.

Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.

Hardika., Eny Nur Aisyah dan Imam Gunawan. *Tranformasi Belajar Generasi Milenial*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2018.

- Machdy, Regis. *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019.
- Manford, Mark. *The Roman Philosophers*. London: Routledge, 2002.
- Praptomojati, Ardian. “Menilik Kepribadian dan kesehatan Mental Generasi Milenial Sebuah Potret dan Tantangannya ke Depan” dalam Wenty Marina Minza, Arum Febriani (ed.), *Dari Milenial tentang Milenial: Perspektif Psikologis*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2022.
- Rahmawati, Destiana *Millennials and I-Generation Life*. Yogyakarta: Laksana, 2018.
- Salzgeber, Jonas. *The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*. Jonas Salzgeber Publisher, 2019.
- Sellars, John. *Stoicism*. Durham: British Library, 2010.
- *The Routledge Handbook of The Stoic Tradition*. Durham: British Library. 2016.
- Sugihartati, Rahma. *Membaca, Gaya Hidup dan Remaja Kapitalisme*. Jakarta: Graha Ilmu, 2016.
- Suseno, Franz Magnis. *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Jakarta: PT. Kansius, 1987.
- *13 Model Pendekatan Etika*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 1997.
- Thorsteinsson, Runar M. *Roman Christianity and Roman Stoicism A Comparative Study of Ancient Morality*. New York: Oxford University Press, 2010.

Unwood, Brad, ed. *The Cambridge Companion to The Stoics*. Cambridge University Press, 2023.

Wenny, Bunga Permata dan Zela Indriani. *Kecemasan dan Adverse Childhood Experience*. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.

Wibowo, A Setyo. *Ataraxis: Bahagia Menurut Stoicisme*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 2019.

JURNAL

Abidin, Zaenal. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 11:1, 2018.

Ahmad, Amar dan Nurhidaya. "Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial." *Aven Garde: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 08:02, 2020.

Aisafitri, Lira & Kiayati Yusriyah. "Kecanduan Media Sosial (FoMO) pada Generasi Milenial". *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4:1, 2021.

Anwar, Rully Khairul dan Agus Rusmana. "Komunikasi Digital Berbentuk Media Sosial dalam Meningkatkan Kompetensi Bagi Kepala, Pustakawan, dan Tenaga Pengelola Perpustakaan". *Dharmakarya*, 6:3, 2017.

Aritonang, Delinda Elizabeth., Fernando Dapot Hamonangan, L. Tobing. "Kontribusi Filsafat Stoicisme pada PAK dalam mengembangkan Konsep Diri Self-Love bagi Perempuan di Era Digitalisasi". *Arumbae: Jurnal Ilmiah Teologi dan Studi Agama*, 5:2, 2023.

Artisna, Putri., Fauzia Naswa, Miftahul Rohmah. "Respon Generasi Milenial Indonesia di Tengah Masuknya Budaya Asing". *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-ilmu Sosial*, oktober 2022.

Corinna, Arlinda Nidia dan Eko Fajar Cahyono. "Pola Perilaku Konsumsi Generasi Millennial Terhadap Produk Fashion Perspektif Monzer Kahf:

- Studi Kasus Mahasiswi Universitas Airlangga”. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori dan Terapan*, 6:2, 2019.
- Dirgayunita, Aries. “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya,”. *Journal An Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 1:1, 2016.
- Ekowati, Sari. “Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-Nilai Stoicisme di Kalangan Remaja”. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2:1, Januari 2023.
- Fadhillah, Qori’ah, “Gambaran Empati Generasi Millennial di Pekanbaru”. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 1:1, 2021.
- Fadhlizha, Izzati., Rinanda Firamadhina, Hetty Krisnani. “Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok sebagai Media Edukasi dan Aktivisme”. *Social Work Jurnal*, 10:2, 2020.
- Febyani, Sarah. “Kecemasan Terhadap Berita Hoax Ditinjau dari Strategi Emosi pada Millennial Mom”. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4:1, 2015.
- Fitri, Hartika Utami dkk. "Konsep Stoicisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring". *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3:2, 2021.
- Hidayatullah, Syarif dkk. “Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food”. *Jurnal Managemen dan Kewirausahaan*, 6:2, 2018.
- Ibrahim. “Sinergi Akal dan Wahyu dalam Filsafat Peripatetisme Islam”. *jurnal Aqida-Ta*, 11:1, 2016.
- Jessica Claudia Kristinova. “Tindakan Imitasi Gaya Hidup Pemengaruh pada Generasi Milenial”. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11:2, 2022.
- Kirana, Dea Ayu. “Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoicisme”. *Gunung Djati Conference Series*, 24, November 2023.

- Kodoati, Michael Carlos. “Epikureanisme dan Stoicisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern”. *MEDIA: Jurnal Filsafat dan Teologi*, 4:1, 2023.
- Kuna, John. “Stoic Strength: Gaining Character, Not Charisma”. *The Stoic Magazine*, 10, 2023.
- Maulana, Irfan., Ovanna Merseyside br. Manulang, Ossya Salsabila. “Pengaruh Social Media Influencer Terhadap Perilaku Konsumtif di Era Ekonomi Digita”. *Majalah Ilmiah Bijak*, 17:1, 2020.
- Maullyana, Andi dan Astrid Veranita Indah. “Eudaimonia dalam Filsafat Stoa sebagai Dasar Etika” *Jurnal Aqidah-Ta*, 9:1, 2023.
- Nisa, Walda Isna. “Positive Psychotherapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi pada Pasien Gangguan Skizofrenia,” *Jurnal Psikohumanika*, 11:1, 2019.
- Putro, Taufik Achmad Dwi., Nabella Ajeng Prameswari, Oom Qomariyah. “Stres Kerja, Keterlibatan Kerja dan Intensi Turnover pada Generasi Milenial”. *Jurnal Psikologi*, 9:2, 2020.
- Rihyanti, Erni. “Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial”. *Lancah: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1:2, 2023.
- Rozali, Yuli Asmi., Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni. “Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic”. *Jurnal Abdimas*, 7:2, 2021.
- Sari, Dewi Purnama. “Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5:1, 2021.
- Sari, Sapta “Literasi Media pada Generasi Milenial di Era Digital”. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 6:2, 2019.

- Sekarkinasih, Jehan. “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan keuangan pada Remaja Kota Surabaya” *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9:2, 2021.
- Septiani, Herlina Dwi dan Syihabuddin. “Konsep Hidup Stoicisme pada Kanal Youtube Raditya Dika yang Berjudul Stoicisme dan lalin-Lain”. *Jurnal Pendidikan Multidipliner* 7:1, 2024.
- Siti Mubarakah dan Maria Rio Rita. “Anteseden Perilaku Konsumtif Generasi Milenial Peran Gender sebagai Pemoderasi”. *International Journal of Social Science and Business*, 4:2, 2018.
- Sutanto, Feilina., Riana Sahrani, Debora Basaria. “Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well Being of Late Adolescents Using Social Media”. *Atlatis Press*, 478, 2020.
- Syarif, Dulhadi. “Mengenal Depresi Mental, Resiko yang Ditimbulkan dan Cara Penanggulangannya”. *Al-Hikmah*, 7:1, 2015.
- Syarifuddin, Achmad., Hartika Utami Firtri, Ayu Mayasari. “Konsep Stoicisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring”. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3:2, 2021.
- Taufiq, Adhitya Rahmat., Andina Eka Mandasarib, Andhy Romdanic. “Analisis Faktor-Faktor Pembentuk Status Konsumtif pada Generasi Milenial”. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 4:2, 2018.
- Achmad Willya dkk. “Potret Generasi Milenial pada Erea Revolusi 4.0.” *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2:2, Desember 2020.
- Widagdo, Putut Pamili “Pengaruh Task Technology Fit Pada Generasi X (1965-1980) dalam Menggunakan Teknologi Cloud Storage”. *Jurnal Rekayasa Teknologi Informasi*, 2:2, 2018.
- Zahroh, Shofiyatuz dan Na’imah. “Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di Jogja Green School”. *Jurnal*

PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini, 7:1, 2020.

Zisa, Sirajul Fuad., Nursyirwan Effendi, Elva Ronaning Roemc. “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital”. *Jurnal Setwika*, 5:1, 2021.

INTERNET

Hasanuddin Ali, “Generasi Millennial Indonesia: Tantangan dan Peluang Pemuda Indonesia”, *Alvara Beyond Insight*. 5 Maret 2024. <https://alvara-strategic.com/generasi-millennial-indonesia-tantangan-dan-peluang-pemuda-indonesia/>.

Hestriana, Johana Novianti. “Belajar Filosofi Stoa adalah Kunci Hidup Tenang”, *QuBisa*, 24 Januari 2023. 25 januari 2024. <https://www.qubisa.com/article/belajar-filosofi-stoa-adalah-kunci-hidup-tenang>.

Kamtekar dan Rachana, “Marcus Aurelius”, dalam *The Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive*, 22 Desember 2017. 7 April 2024. Marcus Aurelius (Stanford Encyclopedia of Philosophy/Spring 2018 Edition)

Kinanti, Gusti Restu. “Memahami Relasi Komunikasi Orang tua Milenial dalam Pembentukan Konsep Diri Anak di Era Digital”. (2019). 28 Maret 2024 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/23659/21536>.

Kirani, Sandra Muty dan Suryo Ediyono, “Mengatasi Overthingking Menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoicisme” *Research Gate*. 31 Desember 2023. 13 April 2024. https://www.researchgate.net/publication/376981865_Mengatasi_Overthingking_Menurut_Marcus_Aurelius_Ditinjau_dari_Perspektif_Filsafat_Stoicisme.

- Nanda, Salsabila. "Mengenal Fomo, Rasa Takut Ketinggalan Tren di Medsos", <https://www.brainacademy.id/blog/apa-itu-fomo>, diakses 18 September 2023.
- Okthariza, Noory "Generasi Milenial, Toleransi, dan Globalisasi" *Kompas* 28 Desember 2017 <https://www.kompas.id/baca/opini/2017/12/28/generasi-milenialtoleransi-dan-globalisasi>, diakses pada 8 Maret 2024.
- Putri, Amelia Riskita. "Generasi Alpha, Anak dari Kaum Milenial yang Jago Digital". *Orami*, 20 April 2024. 27 April 2024. <https://www.orami.co.id/magazine/generasi-alpha>.
- Rachmawati, Alfina Ayu. "Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja". *Egsaugm*, 27 November 2020. 20 Maret 2024. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.
- Robertson, Donald. "Ungu Kerajaan Stoicisme". 26 Januari 2024. <https://donaldrobertson.name/2017/04/19/the-royal-purple-of-stoicism/>.
- S, Ade. "Pengaruh Revolusi Industri 4.0 Bagi Generasi Milenial: Peluang dan Tantangan". *intisari*, 6 Agustus 2023. 21 Maret 2024. <https://intisari.grid.id/read/033857537/pengaruh-revolusi-industri-40-bagi-generasi-milenial-peluang-dan-tantangan?page=all>.
- Suhandoko, "Menurut Ajaran Stoicisme, Kebahagiaan batin adalah Kebahagiaan Sejati" *Wisata Viva*, 3 April 2024. 19 April 2024. <https://wisata.viva.co.id/pendidikan/7085-menurut-ajaran-stoicisme-kebahagiaan-batin-adalah-kunci-kebahagiaan-sejati-begini-penjelasan-nya>.
- Widyanti, Fauzia Gadis. "Mengenal Filsafat Stoicisme, Konsep Hidup yang Penting untuk diterapkan" 31 Mei 2022. 25 September 2024. <https://unair.ac.id/mengenal-filsafat-stoicisme-konsep-hidup-yang-penting-untuk-diterapkan/>.