



**PRINSIP DIKOTOMI KENDALI EPICTETUS DAN RELEVANSINYA
DENGAN KONSEP MANAJEMEN STRES PADA GENERASI MILENIAL**

SKRIPSI

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

Oleh

CHANISIO OKTAVIAN PINANZO

NPM: 22.75.7274

INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO

2026

HALAMAN PENERIMAAN JUDUL

1. Nama : Chanisio Oktavian Pinanzo
2. NPM : 22.75.7274
3. Judul : Prinsip Dikotomi Kendali Epictetus dan Relevansinya dengan Konsep Manajemen Stres pada Generasi Milenial
4. Pembimbing :
 1. Dr. Yosef Keladu :
(Penanggung Jawab)
 2. Fransiskus Ceunfin, Drs., Lic. :
.....
 3. Maximinus Hali Abit, S. Fil., M. A :
.....
5. Tanggal diterima : 04 Mei 2025
6. Mengesahkan: 7. Mengetahui

Wakil Rektor I


Dr. Yosef Keladu

Rektor IFTK Ledelero


Prof. Dr. Otto Gusti N. 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
14 Mei 2026

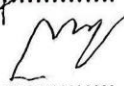
Mengesahkan
INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO



Rektor

Prof. Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

DEWAN PENGUJI

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Dr. Yosef Keladu | :  |
| 2. Fransiskus Ceunfin, Drs., Lic. | :  |
| 3. Maximinus Hali Abit, S. Fil., M. A | :  |

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chanisio Oktavian Pinanzo

NPM : 22.75.7274

Menyatakan bahwa skripsi ini murni dari karya ilmiah pribadi dan bukan plagiat dari karya yang ditulis oleh pihak atau lembaga lain. Semua karya dari pihak atau lembaga lain yang dirujuk dalam karya ini telah dicantumkan sumber kutipannya serta terdapat pula catatan kaki dan daftar pustaka.

Jika kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan atau penyimpangan, berupa plagiasi dan sejenisnya di dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi secara akademis yakni pencabutan skripsi serta gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Ledalero, 14 Mei 2026

Yang Menyatakan


Chanisio Oktavian Pinanzo

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai *civitas academika* di Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chanisio Oktavian Pinanzo

NPM : 22.75.7274

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan karya ini kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Righth*)** atas skripsi saya yang berjudul: **Prinsip Dikotomi Kendali Epictetus dan Relevansinya dengan Konsep Manajemen Stres pada Generasi Milenial**. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian surat ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Dibuat di : Ledalero

Pada tanggal : 14 Mei 2026

Yang Menyatakan



Chanisio Oktavian Pinanzo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, penyertaan, dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar sarjana, sekaligus sebagai bentuk tanggung jawab intelektual dalam menanggapi persoalan nyata yang dihadapi manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Penulisan skripsi ini berangkat dari refleksi penulis terhadap realitas kehidupan generasi milenial yang semakin kompleks. Perkembangan teknologi, tuntutan produktivitas, serta dinamika sosial yang terus berubah menghadirkan berbagai peluang, tetapi sekaligus juga menghadirkan tekanan yang tidak sederhana. Dalam situasi ini, stres menjadi pengalaman yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tidak jarang bahwa tekanan bukan hanya berasal dari faktor eksternal, melainkan juga dari cara individu memahami dan merespons realitas yang dihadapinya. Dalam konteks tersebut, penulis melihat pentingnya kembali menggali refleksi filosofis yang mampu menyentuh dimensi terdalam dari pengalaman manusia. Salah satu pendekatan yang dianggap relevan adalah prinsip dikotomi kendali dalam pemikiran Epictetus, yang membedakan secara tegas antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan yang berada di luar kendalinya. Prinsip ini tidak hanya menawarkan kejelasan berpikir, tetapi juga membantu individu untuk menata sikap batin secara lebih bijaksana, terutama dalam menghadapi tekanan hidup yang tidak selalu dapat dihindari.

Melalui skripsi ini, penulis berusaha merekonstruksi prinsip dikotomi kendali tersebut sebagai suatu kerangka konseptual dalam memahami manajemen stres pada generasi milenial. Dalam hal ini, manajemen stres tidak hanya dipahami sebagai upaya mengendalikan situasi eksternal, tetapi lebih sebagai menyadari batas kendali diri, serta mengarahkan perhatian pada hal-hal yang sungguh berada dalam kendali pribadi, seperti sikap, penilaian, dan respons. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan

dapat memberikan perspektif yang lebih mendasar dalam menghadapi tekanan hidup, tanpa mengabaikan realitas yang ada.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan. Kesulitan dalam memahami sumber-sumber teori, menyusun alur pemikiran, serta menjaga konsistensi dalam penulisan menjadi bagian dari perjalanan yang harus dilalui. Namun demikian, proses tersebut justru menjadi ruang pembelajaran yang berharga, yang tidak hanya memperkaya pemahaman akademik, tetapi juga membentuk kedewasaan reflektif penulis dalam memandang kehidupan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Pertama-tama, penulis ingin menyampaikan limpah terima kasih kepada Dr. Yosef Keladu Koten, yang telah membimbing penulis dalam segala proses penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Pater Fransiskus Ceunfin, Drs., Lic, selaku penguji dalam sidang skripsi yang sangat penulis hormati. Selain itu, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih berlimpah kepada orang tua dan keluarga, ketiga Pater Prefek Wisma St. Rafael, saudara Yansen “Ama No” Raring, teman-teman angkatan Ledalero 85, teman-teman Wisma St. Rafael dan lembaga pendidikan IFTK Ledalero serta para sahabat yang turut menyumbangkan pikiran dan dukungan dalam setiap kesempatan berdiskusi tentang judul skripsi yang penulis garap.

Penulis di satu sisi menyadari bahwa karya ilmiah skripsi yang dikerjakan ini berangkat dari keterbatasan dan masih jauh dari kata sempurna. Skripsi ini menjadi hasil kerja akademis pertama penulis yang diserahkan kepada lembaga pendidikan IFTK Ledalero sehingga tetap terbuka untuk dikritik dan dikoreksi. Penulis mengharapkan kritik juga saran pembaca demi perbaikan dalam banyak aspek kekurangan termasuk metode berpikir dalam menulis karya ilmiah ini.

Ledalero, 30 April 2026

Penulis

ABSTRAK

Chanisio Oktavian Pinanzo, 22.75.7274. **Prinsip Dikotomi Kendali Epictetus dan Relevansinya dengan Manajemen Stres Pada Generasi Milenial**. Skripsi. Program Studi Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2026.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk merekonstruksi prinsip dikotomi kendali Epictetus dalam pemikiran Epictetus sebagai kerangka konseptual dalam memahami manajemen stres pada generasi milenial. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kompleksitas tekanan psikologis yang dihadapi generasi milenial dalam konteks kehidupan modern, yang ditandai dengan tuntutan produktivitas, ketidakpastian masa depan, dan intensitas interaksi dalam ruang digital. Dalam situasi ini, pendekatan manajemen stress yang ada cenderung berfokus pada pengelolaan faktor eksternal, sehingga belum sepenuhnya menyentuh aspek pengendalian internal individu.

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan analisis teks terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan pemikiran Epictetus serta konsep manajemen stress dalam kajian psikologi modern. Fokus utama penulisan skripsi ini adalah pada prinsip dikotomi kendali, yang membedakan secara tegas antara hal-hal yang berada dalam kendali dan individu dan yang berada di luar kendali. Melalui analisis tersebut, penelitian ini berupaya menyusun kembali prinsip tersebut secara sistematis agar dapat dipahami dalam konteks pengalaman stres yang dialami generasi milenial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prinsip dikotomi kendali memiliki koherensi konseptual yang kuat untuk digunakan sebagai kerangka dalam memahami mekanisme stres, khususnya dalam kaitannya dengan respons individu terhadap tekanan eksternal. Dengan menempatkan kendali pada aspek internal, seperti penilaian, sikap, dan respons, prinsip ini menawarkan pendekatan alternatif yang lebih mendasar dibandingkan dengan strategi yang berfokus pada perubahan situasi eksternal. Namun demikian, penelitian ini dibatasi tingkat konseptual dan tidak melakukan pengujian empiris terhadap efektivitas penerapannya.

Dengan demikian, penulisan skripsi ini berperan dalam menciptakan jembatan konseptual antara filsafat klasik dan persoalan psikologis kontemporer secara lebih sistematis dan terarah. Kerangka yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang bersifat empiris maupun aplikatif dalam bidang manajemen stress.

Kata Kunci: Dikotomi kendali, Epictetus, Stoikisme, generasi milenial, manajemen stress.

ABSTRACT

Chanisio Oktavian Pinanzo, 22.75.7274. **Epictetus's Principle of the Dichotomy of Control and Its Relevance to Stress Management Among Millennials.** Thesis. Philosophy Program, Ledalero Institute of Philosophy and Creative Technology, 2026.

This thesis aims to reconstruct Epictetus's principle of the dichotomy of control within Epictetus's thought as a conceptual framework for understanding stress management among the millennial generation. The background of this research is based on the increasing complexity of psychological pressures faced by the millennial generation in the context of modern life, characterized by demands for productivity, uncertainty about the future, and the intensity of interactions in digital spaces. In this situation, existing stress management approaches tend to focus on managing external factors, thus failing to fully address the aspect of individual internal control.

This study employs a qualitative method using a text analysis approach to examine primary and secondary sources related to the philosophy of Epictetus and concepts of stress management in modern psychological studies. The primary focus of this thesis is on the principle of the dichotomy of control, which clearly distinguishes between matters within an individual's control and those beyond it. Through this analysis, the study seeks to systematically reframe this principle so that it can be understood within the context of the stress experiences faced by the millennial generation.

The results of this study indicate that the principle of the control dichotomy possesses strong conceptual coherence for use as a framework in understanding stress mechanisms, particularly in relation to individual responses to external pressures. By placing control on internal aspects, such as evaluations, attitudes, and responses, this principle offers a more fundamental alternative approach compared to strategies focused on changing external situations. However, this study is limited to the conceptual level and does not conduct empirical testing of the effectiveness of its application.

Thus, this thesis plays a role in creating a conceptual bridge between classical philosophy and contemporary psychological issues in a more systematic and focused manner. The resulting framework is expected to serve as a foundation for further empirical and applied research in the field of stress management.

Keywords: Dichotomy of control, Epictetus, Stoicism, millennial generation, stress management.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENERIMAAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI DAN KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penulisan	8
1.4 Metode Penulisan	8
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II	
FILSAFAT STOIKISME DAN PRINSIP DIKOTOMI KENDALI EPICTETUS	10
2.1 Pengertian Filsafat Stoikisme.....	10
2.2 Sejarah dan Perkembangan Stoikisme	12
2.2.1 Zeno dari Citium dan Pendirian Filsafat Stoa	12
2.2.2 Periodisasi Perkembangan Filsafat Stoikisme.....	15
2.2.3 Prinsip-Prinsip Utama Stoikisme	17
2.2.4 Konsep Logos dan Keteraturan dalam Stoikisme	19
2.3 Epictetus.....	20
2.3.1 Riwayat Hidup.....	20
2.3.2 Kehidupan dan Perjalanan Intelektual Epictetus setelah Merdeka	22
2.3.3 Karya dan Penyebaran Ajaran Epictetus: <i>Discourses</i> dan <i>Enchiridion</i>	25

2.3.4 Prinsip Dikotomi Kendali.....	30
2.3.4.1 Definisi Prinsip Dikotomi Kendali.....	30
2.3.4.2 Dasar Filosofis Dikotomi Kendali.....	32
2.3.4.3 Makna Etis dan Spiritual dalam Prinsip Dikotomi Kendali.....	37
2.3.4.4 Hubungan Prinsip Dikotomi Kendali dengan Konsep Kebajikan (<i>Virtue</i>)	39
2.3.4.5 Aplikasi Praktis Prinsip Dikotomi Kendali dalam Kehidupan Sehari-hari	41
BAB III STRES DAN MANAJEMEN STRES PADA GENERASI MILENIAL	44
3.1 Generasi Milenial	44
3.1.1 Pengertian dan Definisi Generasi Milenial	44
3.1.2 Karakteristik Umum Generasi Milenial	46
3.1.2.1 Karakteristik Sosial Generasi Milenial.....	46
3.1.2.2 Karakteristik Psikologis Generasi Milenial.....	48
3.2 Konsep Stres	52
3.2.1 Pengertian Stres	52
3.2.2 Stres dalam Perspektif Psikologi	55
3.2.3 Stres dalam Kehidupan Sehari-hari Generasi Milenial	57
3.3 Jenis-Jenis Stres	59
3.3.1 <i>Eustress</i> (Stres Positif)	59
3.3.2 <i>Distress</i> (Stres Negatif)	61
3.3.3 Stres Akut	61
3.3.4 Stres Kronis	62
3.4 Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Generasi Milenial.....	63
3.4.1 Faktor Internal	63
3.4.2 Faktor Eksternal	65
3.5 Manajemen Stres.....	67
3.5.1 Pengertian Manajemen Stres	67
3.5.2 Tujuan dan Manfaat Manajemen Stres	69
3.5.3 Bentuk-Bentuk Manajemen Stres	71
BAB IV PRINSIP DIKOTOMI KENDALI DAN MANAJEMEN STRES PADA GENERASI MILENIAL	75
4.1 Pengendalian Respons Internal sebagai Titik Temu Konseptual.....	77

4.2 Reorientasi Perspektif dalam Menghadapi Tekanan	78
4.3 Penerimaan terhadap Hal-Hal di Luar Kendali	81
4.4 Pengelolaan Emosi dan Respons Rasional	83
4.5 Fokus pada Tindakan Konkret	86
4.6 Kebijakan dalam Pengambilan Keputusan	89
4.7 Keterbatasan Penerapan Prinsip Dikotomi Kendali dalam Konteks Modern	92
4.8 Kontribusi Prinsip Dikotomi Kendali bagi Manajemen Stres Generasi Milenial	94
BAB V PENUTUP	98
5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	105

