

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.