

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi milenial merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1980 hingga awal 2000-an. Kelompok ini memiliki karakter yang khas dikarenakan tumbuh di era perubahan sosial serta teknologi, sehingga menjadikan pengalaman hidup mereka berbeda dengan generasi sebelumnya. Berkat perkembangan tersebut, generasi milenial memiliki kemampuan dalam memanfaatkan teknologi digital untuk memenuhi berbagai kebutuhan harian. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menciptakan inovasi, khususnya dalam bidang bisnis dan teknologi. Di samping itu, generasi milenial dikenal lebih terbuka dalam keberagaman serta perubahan zaman.

Perkembangan teknologi saat ini memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai dimensi kehidupan manusia. Teknologi tidak hanya mendukung manusia dalam bidang pekerjaan, tetapi juga telah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.¹ Kemajuan pada aspek teknologi dan sosial memang menawarkan banyak manfaat bagi generasi milenial, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan yang cukup besar. Generasi ini diharapkan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang signifikan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental, manajemen stres, dan pencarian jati diri.

Perkembangan internet yang sejalan dengan perkembangan teknologi membawa banyak manfaat bagi manusia dan secara khusus bagi generasi milenial. Jumlah pengguna internet di seluruh dunia saat ini melonjak pesat, salah satu faktor utamanya adalah kehadiran generasi milenial. Generasi ini memiliki kemampuan

¹ Wilya Achmad et al., "Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi 4.0." *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2:2 (Desember 2019), hlm. 188.

dalam memanfaatkan berbagai aplikasi. Generasi milenial juga mempunyai lebih dari satu platform digital yang menghubungkan mereka dengan internet.² Keterhubungan tersebut membuat generasi milenial sangat bergantung pada internet dalam berbagai aspek, mulai dari pekerjaan, hiburan, hingga interaksi sosial secara daring. Internet juga membuka akses yang luas terhadap informasi serta pendidikan. Generasi milenial dapat mengikuti kursus daring, membaca jurnal atau *e-book*, serta belajar melalui konten edukatif di berbagai platform digital. Hal ini memungkinkan mereka untuk memperluas pengetahuan dan belajar secara mandiri tanpa harus bergantung pada pendidikan formal. Selain itu, internet membantu memperluas perspektif budaya, ideologi, dan tren global, serta memudahkan mereka mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, politik, serta isu-isu sosial dunia. Kehadiran media sosial semakin mempermudah komunikasi. Jika sebelumnya orang harus menulis surat serta menunggu balasan, kini generasi milenial mampu membangun koneksi dengan cepat dan efisien melalui aplikasi seperti *WhatsApp* dan *email*.

Akan tetapi, teknologi tidak sepenuhnya memberikan manfaat karena ia juga memiliki sisi buruknya. Dapat diumpamakan seperti sebuah pisau, jika digunakan dengan benar maka akan membawa manfaat, namun jika disalahgunakan akan menimbulkan bencana.³ Penggunaan internet dan teknologi secara berlebihan tanpa pengelolaan waktu yang baik dan tepat dapat menyebabkan kecanduan dan pada akhirnya menurunkan produktivitas generasi milenial.

Penggunaan media sosial secara berlebihan terbukti dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Salah satu fenomena yang muncul adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari aktivitas atau tren yang diikuti oleh orang lain. FOMO merupakan kondisi psikologis yang mendorong individu untuk selalu terhubung secara daring karena

² Sapta Sari, "Literasi Media pada Generasi Milenial di Era Digital" *Jurnal Proffesional FIS UNIVED*, 6:2 (Desember 2019), hlm. 37.

³ Matheus S. Rumetna dan Tirsa Ninia Lina, "Dampak Teknologi Informasi bagi Generasi Milenial di GKI Efata Malanu Kota Sorong" *Jurnal Abdimas Unwahas*, 7:1 (April 2022), hlm. 45.

adanya kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial.⁴ Dalam survei Hootsuite dan We Are Social, menampilkan kondisi masyarakat Indonesia yang menghabiskan waktu 3 jam 26 menit per hari untuk menjelajahi platform media sosial.⁵ Data ini memperlihatkan betapa kuatnya keterikatan generasi milenial pada media sosial, yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap FOMO. Penelitian lain menegaskan bahwa FOMO tidak hanya meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan erat dengan kecemasan dan depresi.⁶

Selain FOMO, generasi milenial juga menghadapi fenomena *doomscrolling*, yaitu kebiasaan terus-menerus mengonsumsi berita atau informasi negatif secara daring. *Doomscrolling* berperan sebagai mediator signifikan dalam meningkatkan *distress* psikologis selama masa pandemi COVID-19.⁷ Penemuan ini menegaskan bahwa paparan konten negatif serta perbandingan sosial di media daring dapat memperburuk gejala depresi dan menumbuhkan sikap pesimis.⁸ Dengan demikian, baik FOMO maupun *doomscrolling* menjadi tantangan serius bagi kesehatan mental generasi milenial di era digital.

Generasi milenial yang memanfaatkan media sosial secara tidak bertanggung jawab juga sering membandingkan diri dengan orang lain yang mereka temui di dunia maya. Jika perilaku ini terus berlanjut, hal ini dapat menimbulkan kekecewaan terhadap diri, stres yang meningkat, dan bahkan gejala depresi. Perbandingan di media sosial juga dapat menyebabkan harga diri yang rendah, perasaan iri, dan penurunan kesehatan

⁴ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out" *Computers in Human Behavior*, 29:4 (Juli 2013), hlm. 1841-1848.

⁵ We Are Social dan Hootsuite, Digital 2021: Indonesia, Datareportal, 2021, <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, diakses pada 12 September 2025.

⁶ Blackwell et al., "Extra-Digital Fear of Missing Out (FoMO): Excessive social media Use and Negative Mental Health in College Students" *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36:10 (Desember 2017), hlm. 751-768.

⁷ Nitin Anand et al., "Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases" *Perspectives in Psychiatric Care*, 58:1 (Januari 2022) hlm. 170-176.

⁸ Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J., "The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression" *Journal Current Opinion in Psychology* 9, (Oktober 2016), hlm. 44-49.

psikologis. Oleh karena itu, perbandingan di media sosial merupakan aspek utama yang mampu mengancam kesehatan mental generasi milenial.

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap berbagai peristiwa atau situasi yang menekan. Kondisi ini dapat dialami siapa saja, baik orang dewasa maupun remaja, termasuk generasi milenial. Penyebab stres pun beragam, mulai dari pengaruh internet dan media sosial hingga faktor eksternal lain seperti tekanan pekerjaan, ketidakstabilan ekonomi, dan tuntutan sosial yang terus berubah. Tekanan yang kini dialami generasi milenial sangat kontras dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Faktanya sebanyak 92,5% generasi milenial (18-30 tahun) mengalami stres akibat pekerjaan.⁹

Survei Deloitte Global menunjukkan bahwa sebagian besar milenial mengalami stres yang berkaitan dengan pekerjaan dan masalah keuangan, bahkan lebih dari 90% responden menyatakan pekerjaan sebagai salah satu sumber utama stres. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kesehatan mental generasi milenial menjadi isu serius yang perlu mendapat perhatian. Menurut survei Deloitte Global tahun 2021 terhadap 23.000 responden dari 45 negara, hampir separuh generasi milenial melaporkan mengalami stres secara terus-menerus. Faktor-faktor utama penyebab stres antara lain kekhawatiran mengenai keuangan jangka panjang, kesehatan dan kesejahteraan keluarga, kesehatan mental, pandemi, serta stigma di tempat kerja.¹⁰

Selain faktor eksternal tersebut, generasi milenial juga menghadapi krisis identitas dan pencarian makna hidup. Tidak seperti generasi sebelumnya, generasi ini berhadapan dengan berbagai pilihan dalam karier maupun kehidupan pribadi. Bukannya memberikan keuntungan, kondisi ini sering menimbulkan kebingungan dan kecemasan eksistensial. Tekanan sosial dan tendensi untuk membandingkan diri

⁹ G. Utami dan P. Tjandrawibawa, "Peran Aroma Terapi Melalui Media Lilin Sebagai Saran untuk Mengurangi Stres pada Generasi Milenial" Kesehatan Masyarakat, (Prasaran yang disampaikan dalam Seminar Nasional Envisi: Industri Kreatif pada tahun 2020), hlm. 189. <https://doi/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>.

¹⁰ Deloitte. (2021). *The Deloitte Global Millennial Survey 2021*. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/2021-deloitte-global-millennial-survey-report.pdf> / diakses pada 03 September 2025.

dengan orang lain kian memperburuk keadaan. Akibatnya, banyak generasi milenial yang cenderung mengalami kebosanan, stres, depresi, hingga gangguan kecemasan karena berusaha mengendalikan aspek-aspek kehidupan yang sebenarnya berada di luar kendali mereka.

Menanggapi kondisi mental generasi milenial yang semakin mengkhawatirkan, berbagai solusi ditawarkan untuk membantu mereka mengelola stres akibat perkembangan zaman. Salah satu pendekatan yang relevan adalah filsafat. Sebagai disiplin ilmu, filsafat mengkaji pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang pengetahuan, eksistensi, nilai, pikiran, akal, dan bahasa. Melalui filsafat, manusia berusaha memahami dunia serta merumuskan pandangan mengenai bagaimana seharusnya hidup dijalani. Dengan cara berpikir rasional dan bijaksana yang ditawarkannya, filsafat dapat menjadi fondasi penting bagi generasi milenial dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Salah satu aliran filsafat yang relevan untuk menanggapi kondisi generasi milenial dengan kehidupannya yang semakin kompleks ialah Stoikisme.

Stoikisme merupakan salah satu mazhab filsafat klasik yang berkembang di Yunani pada abad ke-3 SM dengan Zeno dari Citium sebagai pendirinya.¹¹ Salah satu gagasan penting dalam Stoikisme yang diperkenalkan Zeno adalah kebahagiaan sejati yang berasal dari dalam diri, bukan dari hal-hal eksternal yang bersifat material dan berada di luar kendali manusia. Pemikiran ini kemudian banyak memengaruhi tokoh-tokoh Stoik berikutnya, termasuk Epictetus, seorang mantan budak yang menjadi salah satu filsuf paling berpengaruh dalam perkembangan Stoikisme. Aliran ini berkembang pesat, terutama pada masa Romawi, dan melahirkan banyak filsuf berpengaruh, antara lain Chrysippus, Seneca, Epictetus, serta Marcus Aurelius. Ajaran utama Stoikisme menegaskan kehidupan yang sejalan dengan rasio dan alam, serta menjadikan kebajikan sebagai sumber utama kebahagiaan. Filsafat ini tidak hanya bersifat teoretis,

¹¹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta, Penerbit Buku Kompas, 2019), hlm. 19.

tetapi juga praktis, karena memberikan panduan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Pada dasarnya, Stoikisme memberikan penekanan yang lebih besar pada panduan praktis dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Dalam tradisi filsafat Yunani, kebahagiaan sering kali diungkapkan dengan istilah *eudaimonia*, yaitu keadaan hidup yang baik dan selaras dengan kebajikan. Menurut kaum Stoa, kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh peristiwa yang terjadi di luar diri, tetapi oleh cara pandang dan sikap batin seseorang terhadap peristiwa tersebut. Prinsip utama dari Stoikisme ialah manusia tidak mempunyai kuasa akan peristiwa yang terjadi di luar dirinya, tetapi sepenuhnya memiliki kendali atas pikiran, sikap, dan tindakannya sendiri. Filsafat Stoikisme menyediakan pedoman praktis yang bisa diimplementasikan pada cara berpikir. Beberapa di antaranya mencakup konsentrasi pada aspek yang dapat dilakukan, manajemen waktu yang baik dan efisien, menitikberatkan perhatian pada solusi terhadap berbagai rintangan, merasakan kebahagiaan tanpa sikap egois dan angkuh, serta selalu bersikap realistis dan penuh antisipasi. Filsafat Stoikisme mendorong manusia untuk sungguh-sungguh mempunyai keutamaan hidup dengan sikap praktis dalam hidup yang membahagiakan. Hal ini dicapai dengan pengelolaan diri, refleksi diri, dan antisipasi yang bijak.¹²

Epictetus adalah seorang filsuf Stoik yang lahir di Hierapolis, Turki, dalam masa perbudakan. Ia kemudian hidup di Roma sebagai budak milik Epaphroditus, seorang pejabat istana yang melayani Kaisar Nero. Meskipun berstatus budak, Epictetus mendapat kesempatan mempelajari filsafat di bawah bimbingan Musonius Rufus. Dari pengalaman tersebut, ia mengembangkan pemikiran Stoik yang khas dan berpengaruh. Ajaran Epictetus banyak dihimpun oleh muridnya, Arrian, dalam karya berjudul *Enchiridion*. Buku ini berisi panduan praktis untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Pemikiran utama yang ditekankan Epictetus adalah prinsip dikotomi

¹² Dinella Irawati Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring”, *Jurnal Riset Agama*, 2:1, (April 2022), hlm. 164-182.

kendali, yaitu perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dikendalikan manusia dan aspek-aspek yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Epictetus, yang termasuk dalam kendali manusia adalah pikiran, sikap, dan tindakan, sedangkan peristiwa eksternal, pendapat orang lain, atau keadaan alam berada di luar kendali.¹³ Pemahaman atas perbedaan ini sangat penting, karena hanya dengan menitikberatkan perhatian pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan, individu dapat meraih ketenangan batin dan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Penulis berpendapat bahwa di tengah pesatnya kemajuan di berbagai bidang, dunia modern tidak hanya menghadirkan manfaat tetapi juga menimbulkan akibat buruk bagi kehidupan manusia. Oleh sebab itu, kondisi mental yang kuat menjadi kebutuhan penting pada masa kini. Generasi milenial, khususnya, memerlukan landasan kokoh untuk menghadapi tantangan zaman. Landasan tersebut dapat diperoleh melalui filsafat Stoikisme yang menekankan nilai kebajikan, pengendalian diri, pengelolaan pikiran, serta kemampuan berpikir rasional. Dalam konteks perkembangan teknologi yang sering menimbulkan tekanan psikologis, pemikiran Epictetus, terutama prinsip dikotomi kendali, sangat relevan. Prinsip ini mengajarkan generasi milenial untuk berfokus pada aspek-aspek yang dapat mereka kendalikan, sekaligus menerima dengan bijak aspek yang tidak dapat dikendalikan. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi kecemasan dan mengelola stres dengan lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menetapkan judul penelitian ini: **“Prinsip Dikotomi Kendali Epictetus dan Relevansinya dengan Manajemen Stres pada Generasi Milenial.”** Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi berupa wawasan bagi pembaca, terutama generasi milenial, serta bagi siapa pun yang berupaya menghadapi tantangan perkembangan zaman dengan lebih bijaksana.

¹³ Epictetus, *Enchiridion*, terj. Elizabeth Carter (London: J.M. Dent, 1910), hlm. 1.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan dua jenis masalah yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu masalah pokok dan masalah turunan. Masalah pokok yang diajukan adalah bagaimana prinsip dikotomi kendali Epictetus memiliki relevansi dengan manajemen stres pada generasi milenial? Dari pertanyaan utama ini, muncul beberapa masalah turunan, antara lain: siapa Epictetus dan apa yang dimaksud dengan prinsip dikotomi kendali; faktor-faktor penyebab stres yang umum dialami generasi milenial serta keterkaitannya dengan aspek-aspek yang berada dalam maupun di luar kendali mereka; serta bagaimana prinsip dikotomi kendali Epictetus dapat membantu generasi milenial memahami dan mengelola stres dengan lebih efektif.

1.3 Tujuan Penulisan

Ada beberapa tujuan penting yang ingin dicapai penulis dari penulisan skripsi ini, yaitu mengkaji prinsip dikotomi kendali dalam filsafat Epictetus sebagai bagian dari ajaran Stoikisme dan memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, menganalisis faktor-faktor penyebab stres yang umum dialami oleh generasi milenial serta keterkaitannya dengan aspek-aspek yang berada dalam kendali diri individu, menghubungkan prinsip tersebut dengan konsep manajemen stres guna mengidentifikasi potensi penerapannya sebagai pendekatan yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional, serta menelaah relevansi prinsip dikotomi kendali Epictetus bagi generasi milenial dalam membantu mereka memahami, menerima, dan mengelola stres secara lebih bijaksana dan rasional. Ada pun tujuan khusus dari penulisan skripsi ini ialah memperoleh gelar sarjana filsafat pada IFTK Ledalero.

1.4 Metode Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode analisis kualitatif yang bersumber dari buku-buku, jurnal, serta berbagai macam artikel ilmiah, yang penulis temukan baik di perpustakaan maupun di berbagai 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, penulis membahas dan menguraikan beberapa hal krusial, yakni pada latar belakang penulisan yang mencakup penjelasan mengenai penyebab stres pada generasi milenial sebagai generasi yang hidup berdampingan dengan teknologi dan internet. Di samping itu, tertera juga pemikiran Epictetus sebagai salah satu filsuf Stoikisme. Selain latar belakang penulisan, juga diulas mengenai rumusan masalah, tujuan penulisan, metode penulisan, serta sistematika penulisan.

Bab II, penulis membahas tentang filsafat stoikisme, siapa itu Epictetus, dan refleksi filosofis Epictetus tentang buah pemikirannya, yakni prinsip dikotomi kendali.

Bab III, penulis membahas tentang siapa itu generasi milenial, karakteristik generasi milenial, apa yang dimaksudkan dengan stres, jenis-jenis stres, faktor-faktor yang menjadi penyebab generasi milenial mengalami stres, dan apa yang dimaksudkan dengan manajemen stres.

Pada bab IV yang merupakan inti dari penelitian ini akan dibahas relevansi prinsip dikotomi kendali Epictetus dengan konsep manajemen stres pada generasi milenial. Hubungan keduanya dapat dilihat melalui beberapa aspek penting, antara lain pemahaman tentang kendali diri (*self-control*), reduksi stres melalui reorientasi perspektif, penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, pengelolaan emosi dan respons rasional, fokus pada tindakan nyata, kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, keterbatasan penerapan prinsip dikotomi kendali dalam konteks modern, serta kontribusi prinsip dikotomi kendali bagi manajemen stres generasi milenial. Pada bab ini, penulis akan menjelaskan poin-poin di atas.

Bab V sebagai penutup, penulis akan memberikan kesimpulan dan saran sebagai rangkuman dari karya tulisan ini.

