

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan pembahasan dalam penelitian ini, dapat dipahami bahwa fenomena stres yang dialami oleh generasi milenial tidak bisa disederhanakan hanya sebagai persoalan individu atau sekadar respons psikologis terhadap tekanan hidup. Stres sebaliknya dilihat sebagai konsekuensi dari interaksi yang kompleks antara kondisi internal manusia dan realitas eksternal yang terus-menerus mengalami perubahan. Generasi milenial hidup dalam konteks sejarah yang ditandai dengan percepatan modernitas, kemajuan teknologi digital, serta dinamika sosial yang semakin cair dan tidak stabil. Dalam kondisi ini, pengalaman hidup tidak lagi bersifat linear dan pasti, melainkan dipenuhi dengan ketidakpastian, tuntutan, serta tekanan yang muncul dari berbagai arah.

Dalam konteks ini, prinsip dikotomi kendali yang dikembangkan oleh Epictetus menyajikan suatu kerangka reflektif yang menawarkan cara pandang alternatif dalam memahami dan mengatasi stres. Prinsip ini mengajarkan betapa pentingnya untuk membedakan secara jelas antara aspek-aspek yang berada dalam kendali dan aspek-aspek yang berada di luar kendali. Kekuatan utama dari prinsip ini tidak terletak pada kesederhanaannya sebagai konsep, tetapi pada kedalamannya sebagai suatu sikap hidup. Prinsip ini membimbing manusia untuk kembali kepada kesadaran akan keterbatasannya, sambil membuka kemungkinan untuk kebebasan batin yang lebih autentik.

Melalui analisis terhadap penerimaan terhadap aspek-aspek di luar kendali, pengelolaan emosi dan respons rasional, penekanan pada tindakan konkret, serta kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa

dikotomi kendali bukan hanya sebatas konsep teoritis, melainkan sebuah latihan eksistensial. Prinsip ini menuntut kemampuan refleksi diri yang berkelanjutan, kejernihan dalam berpikir, dan ketegasan dalam menentukan sikap terhadap realitas. Dalam hal ini, pengelolaan stres tidak lagi dipahami sebagai proses untuk menyusun cara pandang agar lebih rasional dan proporsional.

Selanjutnya, terdapat relevansi yang signifikan antara pemikiran Epictetus dengan pendekatan psikologi modern yang menekankan peran kognisi dalam membentuk pengalaman emosional. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berasal dari tradisi yang berbeda, baik filsafat Stoikisme maupun psikologi modern sama-sama mengakui bahwa cara individu mengevaluasi suatu peristiwa sangat menentukan bagaimana ia merasakan dan merespons peristiwa tersebut. Dengan demikian, integrasi antara kedua pendekatan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami manajemen stres secara lebih menyeluruh.

Meskipun demikian, analisis yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa prinsip dikotomi kendali tidak dapat dipahami secara mutlak tanpa mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang mengelilingi kehidupan manusia modern. Dalam realitas generasi milenial, stres tidak hanya berasal dari kesalahan penilaian individu, tetapi juga dari kondisi objektif yang bersifat struktural, seperti tekanan ekonomi, ketidakpastian pekerjaan, serta harapan sosial yang tinggi. Dalam hal ini, terdapat keterbatasan dalam pendekatan yang terlalu fokus pada aspek internal karena berpeluang mengabaikan kompleksitas faktor eksternal yang turut membentuk pengalaman stres.

Oleh sebab itu, penerapan prinsip dikotomi kendali perlu dilakukan secara kritis dan kontekstual. Prinsip ini tidak dapat dipahami sebagai ajaran yang mendorong sikap pasif atau penerimaan tanpa batas, melainkan sebagai kerangka yang membantu individu untuk menentukan dengan bijak kapan harus menerima dan kapan harus bertindak. Dengan demikian, dikotomi kendali bukanlah pilihan antara penerimaan dan

tindakan, melainkan upaya untuk menemukan keseimbangan yang tepat di antara keduanya.

Dalam kaitannya dengan generasi milenial, prinsip ini memiliki relevansi yang cukup kuat, terutama dalam menghadapi kompleksitas tekanan hidup yang semakin bertambah. Generasi milenial sering kali dihadapkan pada ekspektasi untuk mencapai berbagai standar kesuksesan, baik dalam aspek akademis, karier, maupun kehidupan sosial. Ekspektasi ini diperkuat oleh kehadiran media digital yang terus-menerus menampilkan prestasi orang lain, sehingga memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Dalam kondisi seperti ini, dikotomi kendali dapat berfungsi sebagai alat reflektif yang membantu individu menyadari bahwa tidak semua hal perlu dijadikan ukuran penilaian diri.

Selain itu, prinsip ini juga memfasilitasi perkembangan sikap yang lebih realistis terhadap kehidupan. Dengan memahami bahwa hasil tidak sepenuhnya berada dalam kendali, individu dapat mengurangi kecenderungan untuk menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak pasti. Sebaliknya, perhatian dapat diarahkan pada kualitas tindakan yang dilakukan serta pada integritas dalam menjalani proses. Dalam konteks ini, kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai sesuatu yang bergantung pada pencapaian eksternal, tetapi sebagai sesuatu yang berakar pada sikap batin yang selaras dengan realitas.

Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa prinsip ini bukanlah sebuah solusi yang berlaku untuk semua situasi. Dalam kondisi tertentu, khususnya yang berkaitan dengan ketidakadilan sosial atau tekanan struktural, pendekatan yang terlalu fokus pada penerimaan dapat menjadi masalah. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara kesadaran akan batas kendali diri dan keberanian untuk mengambil tindakan ketika menghadapi realitas yang tidak adil. Dalam konteks ini, kebijaksanaan tidak hanya mencakup kemampuan untuk menerima, tetapi juga kemampuan untuk menilai waktu yang tepat untuk mengambil sebuah tindakan.

Dari keseluruhan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kontribusi utama dari prinsip dikotomi kendali terletak pada kemampuannya untuk mengubah cara pandang terhadap stres dan kehidupan secara keseluruhan. Prinsip ini tidak menghilangkan stres, tetapi membantu individu untuk tidak sepenuhnya dikuasai oleh stres tersebut. Di tengah ketidakpastian yang tak terhindarkan, manusia tetap memiliki ruang untuk menentukan sikapnya sendiri. Ruang ini menjadi dasar bagi kebebasan manusia dalam pengertian yang lebih mendalam.

Pada akhirnya, refleksi yang muncul dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam dunia yang kian kompleks dan penuh ketidakpastian, upaya untuk mengendalikan segala sesuatu justru dapat membawa manusia pada ketegangan yang lebih besar. Prinsip dikotomi kendali mengingatkan bahwa tidak semua hal perlu dikendalikan, dan dengan menerima keterbatasan, terdapat kemungkinan untuk menemukan ketenangan. Kesadaran ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki dampak praktis dalam cara individu menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, nilai utama dari prinsip dikotomi kendali tidak terletak pada kemampuannya memberikan jawaban yang pasti, melainkan pada kemampuan untuk membuka ruang refleksi yang lebih mendalam. Prinsip ini tidak menawarkan jalan yang mudah, tetapi mengajak manusia untuk hidup dengan penuh kesadaran dan sikap yang lebih rasional. Dalam konteks generasi milenial, pendekatan ini dapat menjadi salah satu cara untuk menghadapi tekanan hidup modern dengan lebih bijaksana, tanpa kehilangan arah dan makna.

Sebagai penutup, dapat ditegaskan bahwa prinsip dikotomi kendali tetap relevan dalam kehidupan modern, sejauh dipahami dengan kritis. Prinsip ini bukanlah solusi yang bersifat absolut, melainkan sebuah kerangka reflektif yang membantu individu menata kembali relasinya dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan realitas yang dihadapi. Dalam hal ini, manajemen stres tidak lagi sekadar usaha untuk bertahan, tetapi menjadi bagian dari proses pembentukan diri yang lebih matang, sadar, dan bijaksana.

5.2 Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dan refleksi dalam penelitian ini, dapat diajukan beberapa saran yang yang diharapkan mampu memberikan arah untuk pengembangan di bidang teoritis, praktis, dan juga penelitian lanjutan. Saran-saran ini tidak dimaksudkan sebagai kesimpulan yang final, melainkan sebagai wujud keterbukaan terhadap potensi pengembangan pemikiran yang lebih luas dan kontekstual, terutama dalam menghadapi kompleksitas persoalan stres dalam kehidupan generasi milenial.

Pertama, dalam ranah teoretis, diperlukan usaha yang lebih serius untuk mendorong dialog antara filsafat klasik dan psikologi kontemporer. Prinsip dikotomi kendali yang dikembangkan oleh Epictetus telah memperlihatkan bahwasannya pemikiran filosofis memiliki potensi besar dalam membantu memahami pengalaman manusia secara lebih mendalam. Namun, dalam konteks saat ini, pendekatan filosofis tidak dapat berdiri sendiri tanpa adanya transparansi terhadap temuan-temuan empiris yang dihasilkan oleh ilmu psikologi. Oleh karena itu, integrasi antara refleksi filosofis dan pendekatan ilmiah harus terus dikembangkan, sehingga menghasilkan kerangka pemahaman yang tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dan relevan dengan realitas kehidupan.

Kedua, dalam ranah praktis, generasi milenial diharapkan dapat mengembangkan kesadaran reflektif sebagai bagian dari proses manajemen stres. Prinsip dikotomi kendali dapat digunakan sebagai landasan untuk menata cara berpikir, terutama dalam membedakan antara aspek-aspek yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Namun, penerapan prinsip ini tidak dapat harus disertai dengan sikap kritis, agar tidak terjebak dalam pemahaman yang sempit atau kaku. Penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali tidak boleh dimaknai sebagai bentuk penyerahan diri secara pasif, melainkan sebagai titik awal untuk bertindak dengan lebih rasional dan proporsional. Dalam hal ini, manajemen stres tidak hanya berkaitan

dengan kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga dengan kemampuan membangun cara pandang yang lebih realistis terhadap kehidupan.

Ketiga, dalam konteks kehidupan sosial yang semakin dipengaruhi oleh teknologi digital, generasi milenial perlu mengembangkan sikap yang lebih selektif dan kritis terhadap arus informasi yang diterima. Media sosial, meskipun memberikan banyak keuntungan, juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan, terutama ketika individu terus-menerus dihadapkan pada standar keberhasilan yang tidak realistis. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk tidak menjadikan segala sesuatu yang berada di luar kendali sebagai dasar penilaian terhadap diri sendiri. Dalam konteks ini, prinsip dikotomi kendali dapat berfungsi sebagai alat reflektif yang membantu individu untuk menjaga keseimbangan antara keterbukaan terhadap dunia luar dan kesadaran akan nilai diri.

Keempat, dalam bidang pendidikan, baik dalam konteks akademik maupun dalam pembinaan karakter, perlu adanya perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan kemampuan reflektif dan pengelolaan diri. Pendidikan tidak seharusnya hanya berfokus pada pencapaian intelektual, tetapi juga pada pembentukan identitas yang matang secara emosional dan rasional. Oleh karena itu, nilai-nilai yang terdapat dalam prinsip dikotomi kendali dapat diintegrasikan dalam proses pembelajaran, baik melalui diskusi, refleksi, maupun praktik sehari-hari. Dengan demikian, individu tidak hanya dibekali dengan pengetahuan, tetapi juga dengan kemampuan untuk menghadapi realitas secara bijaksana.

Kelima, bagi praktisi psikologi, pendamping rohani, dan pembina komunitas, pendekatan yang menggabungkan dimensi filosofis dan psikologis dapat menjadi alternatif dalam membantu individu ketika menghadapi stres. Dalam hal ini, prinsip Stoikisme tidak perlu dilihat sebagai pengganti pendekatan psikologi modern, melainkan sebagai pelengkap yang memperkaya perspektif dalam memahami pengalaman manusia. Pendampingan yang memperhatikan dimensi rasional, emosional, dan eksistensial secara bersamaan akan lebih efektif dalam memenuhi

kebutuhan generasi milenial yang hidup dalam situasi yang kompleks dan penuh tekanan.

Keenam, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam, baik secara konseptual maupun empiris. Penelitian ini masih berfokus pada analisis filosofis dan teoritis, sehingga masih terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lapangan yang mengeksplorasi secara langsung bagaimana prinsip dikotomi kendali diterapkan dalam kehidupan sehari-hari generasi milenial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas pandangan dengan mengadopsi pendekatan interdisipliner, misalnya dengan mengaitkan filsafat, psikologi, sosiologi, dan bahkan teologi, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman stres manusia.

Sebagai penutup, diharapkan bahwa penelitian ini tidak hanya menambah wawasan dalam lingkup akademis, tetapi juga bisa menjadi sumber refleksi bagi individu dalam menjalani kehidupan yang diwarnai tekanan dan ketidakpastian. Dengan memahami batas pengendalian diri serta mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan reflektif, diharapkan agar individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan terarah. Namun, ketenangan ini tidak seharusnya dipahami sebagai keterasingan dari realitas, melainkan sebagai landasan untuk terlibat secara lebih bijaksana dalam kehidupan itu sendiri. Dengan demikian, prinsip dikotomi kendali tidak hanya memiliki makna sebagai konsep filosofis, tetapi juga sebagai pedoman praktis yang, jika diterapkan secara kritis dan konseptual, dapat membantu manusia untuk hidup dengan lebih sadar, seimbang, dan bermakna di tengah kompleksitas dunia modern.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Aurelius, Marcus. *Meditasi*. Diterjemahkan oleh Nisa Khoiriah, Yogyakarta, Basabasi, 2020.
- Baird, Forrest E., editor. *Philosophic Classics: Volume I: Ancient Philosophy*. 7th ed., London: Routledge, 2019.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Bertens, K. *Ringkasan Sejarah Filsafat*. Kanisius, Yogyakarta, 1975.
- Castells, Manuel. *The Rise of the Network Society*. 2nd ed., Chichester, West Sussex: Wiley-Balckwell, 2010.
- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press, 1985.
- Diogenes Laertius. *Lives of the Eminent Philosophers*. Diterjemahkan oleh Pamela Mensch, diedit oleh James Miller, Oxford University Press, 2018.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
- Epictetus. *Petuah Emas*. Diterjemahkan oleh Carissa Fadina Permata, Basabasi, 2022.
- *Discourses and Selected Writings*. Diterjemahkan oleh Robert Dobbin, Penguin Classics, 2008.
- *Enchiridion*. Terj. Elizabeth Carter. London: J.M. Dent, 1910.
- Epictetus, Robin Hard, dan Christopher Gill. *Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford University Press, 2014.

- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. 1st ed., New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Gross, James J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. Handbook of Emotion Regulation, edited by James J. Gross, 2nd ed., The Guilford Press, 2014.
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Diterjemahkan oleh Michael Chase, diedit oleh Arnold I. Davidson, Oxford: Blackwell, 1995.
- Howe, Neil, dan William Strauss. *Millennials Rising: The Next Great Generation*. New York: Vintage Books, 2000.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Magnis-Suseno, Franz. *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Kanisius, 1991.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas, 2019.
- Mannheim, Karl. "The Problem of Generations." *Essays on the Sociology of Knowledge*, diedit oleh Paul Kecskemeti, London: Routledge & Kegan Paul, 1952.
- Myers, David G. *Psychology*. 11th ed., New York: Worth Publishers, 2015.
- Pigliucci, Massimo, et al. *Beyond Stoicism: A Guide to the Good Life with Stoics, Skeptics, Epicureans, and Other Ancient Philosophers*. New York: The Experiment, 2025.
- Rafiqi, Sahlan. *Cara Kerja Ilmu-Ilmu: Kaum Sinis Mencari Kebahagiaan*. Jakarta Selatan: PTIQ PRESS, 2018.

Salles, Ricardo, editor. *God and Cosmos in Stoicism*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th ed., Hoboken, NJ: Wiley, 2014.

Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. 1st Free Press hardcover ed., New York: Free Press, 2011.

Sellars, John. *Lessons in Stoicism: What Ancient Philosophers Teach Us About How to Live*. London: Allen Lane, 2019.

Selye, Hans. *The Stress of Life*. Rev. ed., New York: McGraw-Hill, 1976.

Siswadi, Gede Agus. *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Sebagai Homo Complexus*. MAXY Media Literasi Indonesia, 2024.

Taylor, Shelley E. *Health Psychology*. 10th ed., New York: McGraw-Hill Education, 2018.

Twenge, Jean M. *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled-and More Miserable Than Ever Before*. Revised and Updated ed., New York: Atria Books, 2014.

Jurnal

Achmad, Wilya et al. "Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi Industri 4.0." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 2, no. 2, Desember 2019.

Amalia, Pandu Nur, et al. "Keadilan Sosial dalam Epictetus." *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, vol. 1, no. 2, Maret 2024.

Anand, Nitin, et al. "Doomsurfing and Doomscrolling Mediate Psychological Distress in COVID-19 Lockdown: Implications for Awareness of Cognitive Biases." *Perspectives in Psychiatric Care*, vol. 58, no. 1, Januari 2022.

- Appel, Helmut, et al. "The Interplay between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression." *Current Opinion in Psychology*, vol. 9, Juni 2016.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist*, vol. 55, no. 5, Mei 2000.
- Barage, Pebriana. "Pengaruh Work-Life Balance, Stres Kerja, dan Kepuasan Kerja terhadap Turnover Intention (Studi pada Pekerja Generasi Milenial di Yogyakarta)." *CAKRAWANGSA BISNIS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, vol. 3, no. 1, April 2022.
- Bakker, Arnold B., and Evangelia Demerouti. "The Job Demands-Resources Model: State of the Art." *Journal of Managerial Psychology*, vol. 22, no. 3, 2007.
- Blackwell, David, et al. "Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction." *Personality and Individual Differences*, vol. 116, Oktober 2017.
- Cavanna, Andrea E., et al. "The Western Origins of Mindfulness Therapy in Ancient Rome." *Neurological Sciences*, vol. 44, no. 6, Juni 2023, hlm. 1861-1869. *Springer*, <https://doi.org/10.1007/s10072-023-06651-w>.
- Fajri, Khairul, and Syarifah Mudrika. "The Relevance of Stoic Principles and Contentment According to Hadith in Kutub Al-Sittah." *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, vol. 7, no. 1, Juni 2024.
- Fajrin, Dinella Irawati, et al. "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama*, vol. 2, no. 1, April 2022.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations*, vol. 7, no. 2, Mei 1954.
- Gavrilov, Alexander. "Who Wrote the Encheiridion of Epictetus?" *Hyperboreus*, vol. 20, no. 1-2, Mei 2015.

- Giyati, Anggela Novena, and Christin Whibowo. "Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal." *PSIKODIMENSIA: Kajian Ilmiah Psikologi*, vol. 22, no. 1, Juni 2023.
- Kodoati, Michael Carlos. "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern." *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi*, vol. 4, no. 1, Februari 2023.
- Maharani, Nazwa, et al. "Kecemasan akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal." *Journal of Lifespan Development*, vol. 2, no. 5, Oktober 2025.
- Mufatihah, Zahra, et al. "Fenomena Stres Akademik pada Mahasiswa." *Edu Research: Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 6, no. 1, Maret 2025.
- Mulayana, Anggraeni, et al. "Logika dalam Stoik." *Jurnal Filsafat Terapan*, vol. 1, no. 2, April 2024.
- Nugroho, Yanuar. "Citizens in @ction: Collaboration, Participatory Democracy and Freedom of Information – Mapping Contemporary Civic Activism and the Use of New Social Media in Indonesia." *The Information Society*, vol. 27, no. 3, Maret 2011.
- Patintingan, M. L., et al. "Pembinaan Mental Berbentuk Scaffolding Bagi Generasi Milenial." *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, vol. 1, no. 3, Oktober 2023.
- Przybylski, Andrew K., et al. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, Juli 2013.
- Ramadhani, Nouvalya Putri, and Vania Ardelia. "Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial." *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 12, no. 3, 31 Desember 2025.
- Ridwan, Nadya Kautsar. "Gaya Hidup dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial: Studi Data IFLS 5." *Musytari: Neraca Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, vol. 8, no. 11, November 2024.

- Rihyanti, Erni. "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial." *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, vol. 1, no. 2, November 2023.
- Rumetna, Matheus Supriyanto, dan Tirsia Ninia Lina. "Dampak Teknologi Informasi bagi Generasi Milenial di GKI Efata Malanu Kota Sorong." *Abdimas Unwahas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unwahas*, vol. 7, no. 1, April 2022.
- Salsabila, Diana Fitria, et al. "Peran Stres Akademik dan Perceived Social Support dalam Memprediksi Kesehatan Mental Remaja Akhir di Kota Bandung." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, vol. 8, no. 2, Oktober 2022.
- Sari, Sapta. "Literasi Media pada Generasi Milenial di Era Digital." *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, vol. 6, no. 2, Desember 2019.
- Sari, Yesi Novita, et al. "Pengaruh Budaya Organisasi terhadap Manajemen Stres dan Kesejahteraan Mental Karyawan Generasi Milenial." *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan*, vol. 2, no. 3, Desember 2025.
- Sukaesi, Tesi, et al. "Manajemen Stres dan Kesejahteraan Individu dalam Perspektif Psikologi Modern." *Jurnal Media Akademik (JMA)*, vol. 3, no. 2, Desember 2025.
- Twenge, Jean M., et al. "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010." *Clinical Psychological Science*, vol. 6, no. 1, Januari 2018.
- Valkenburg, Patti M., and Jochen Peter. "Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research." *Current Directions in Psychological Science*, vol. 18, no. 1, Februari 2009.
- Wahab, Riyad Muhammad, et al. "Konsep Hukum Alam Dalam Pemikiran Stoa: Menelesuri Pengaruh Pemikiran Stoa pada Perkembangan Konsep Hak Asasi Manusia." *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains, dan Sosial Humaniora*, vol. 3, no. 1, Juni 2025.

Sumber Internet

American Psychological Association. "Stress in America: The State of Our Nation." *American Psychological Association*, 1 Nov. 2017, hlm. 4-7, www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf. Diakses 3 Feb. 2026.

Digital 2021: Indonesia." *DataReportal*, We Are Social dan Hootsuite, 11 Feb. 2021, datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia. Diakses 12 September 2025.

Deloitte. "The Deloitte Global 2021 Millennial and Gen Z Survey." *Deloitte*, 2021, www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/2021-deloitte-global-millennial-survey-report.pdf. Diakses 3 September 2025.

Hessari, Hassan, et al. "Investigating the Effect of Technostress on the Perceived Organizational Commitment by Mediating Role of Individual Innovation." *arXiv.org*, 11 Oktober. 2023, <https://arxiv.org/abs/2310.07806>.

Pew Research Center. "Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins." Pew Research Center, 17 Januari 2019, www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/2021-deloitte-global-millennial-survey-report.pdf . Diakses pada 2 Oktober 2025.

Robertson, Donald J. "The Royal Purple of Stoicism." *Donald J. Robertson*, 19 April 2017, <https://donaldrobertson.name/2017/04/19/the-royal-purple-of-stoicism/>. Diakses 1 Oktober 2025.

Manuskrip

Utami, G., dan P. Tjandrawibawa. "Peran Aroma Terapi Melalui Media Lilin Sebagai Saran untuk Mengurangi Stres pada Generasi Milenial." *Seminar Nasional Envisi: Industri Kreatif*, 2020, Universitas Ciputra Surabaya.

Khabibulla, Muhammad. Integrasi Nilai Stoikisme dan Al-Quran dalam Mengelola Emosi Negatif. Sripsi Sarjana, Universitas PTIQ, 2023.

Lianasari, Dwi. *Sumber Stres pada Karyawan Lini Depan Perbankan: Studi Kasus PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk Kantor Cabang Jakarta Pasar-Minggu dan Depok*. Skripsi Sarjana, Universitas Indonesia, 2009.

Zulfa, Dhiyaul Nurul. *Representasi Prinsip Stoikisme Seneca dalam Anime Naruto Shippuden*. Disertasi Doktoral, UIN Sunan Gunung Djati, 2025.