

ABSTRAK

Syifa Lutfiani. 1221010099. 2026. “Fenomena *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa Generasi Z menurut Pemikiran Marcus Aurelius”.

Belakangan ini, banyak mahasiswa Generasi Z yang merasa cemas saat memasuki fase dewasa awal. Selain tuntutan akademik dan bayangan dunia kerja, mereka juga terjebak dalam perbandingan sosial di media sosial. Kondisi ini memicu fenomena *quarter-life crisis*: masa cemas, bingung, dan tertekan karena belum menemukan arah hidup. Fenomena ini penting dikaji tidak hanya dari psikologi, tapi juga dari sudut pandang filsafat agar bisa memberi pemahaman yang lebih dalam.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *quarter-life crisis* pada mahasiswa Gen Z, menggali pemikiran Marcus Aurelius tentang ketenangan dan kebijaksanaan hidup, serta melihat relevansi Stoikisme dalam membaca fenomena tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode kepustakaan atau *library research*. Sumber utamanya adalah buku *Meditations* karya Marcus Aurelius, didukung berbagai buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik. Untuk memperkaya data, peneliti juga mewawancarai 6 mahasiswa Gen Z dari Komunitas Sawala Muda sebagai data pelengkap.

Hasil penelitian menemukan bahwa *quarter-life crisis* pada mahasiswa Gen Z ditandai oleh beberapa hal. Kecemasan soal pekerjaan dan masa depan finansial menjadi yang paling dominan. Tekanan akademik, terutama yang berkaitan dengan skripsi, juga cukup berat dirasakan. Media sosial memperkuat perasaan tertinggal karena mahasiswa terus-menerus melihat pencapaian orang lain dan membandingkannya dengan diri sendiri. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengalami kebingungan terhadap identitas dan makna hidup yang sedang mereka jalani. Marcus Aurelius memandang bahwa sumber kegelisahan bukanlah peristiwa yang terjadi, melainkan cara manusia menilai peristiwa tersebut. Ketenangan batin, dalam ajarannya, bukan berarti hidup tanpa masalah, melainkan kemampuan untuk tetap teguh di tengah situasi apa pun. Prinsip utama yang ditekankan adalah dikotomi kendali: membedakan mana yang bisa kita kendalikan, yaitu pikiran, sikap, dan respons kita sendiri, dan mana yang tidak bisa kita kendalikan, seperti pendapat orang lain atau hasil akhir dari suatu usaha.

Dengan memakai lensa Stoikisme Marcus Aurelius, *quarter-life crisis* dapat dibaca sebagai persoalan cara berpikir dan pengelolaan diri. Mahasiswa terlalu sering menggantungkan ketenangannya pada hal-hal eksternal yang tidak stabil, sementara pengelolaan pikiran dan fokus pada proses justru kurang dilatih. Jalan keluarnya adalah dengan menjernihkan cara berpikir, memisahkan antara fakta dan penilaian subjektif, serta mengarahkan perhatian pada hal-hal yang memang bisa diupayakan. Dengan sikap seperti ini, masa krisis tidak mesti berakhir sebagai keterpurukan, melainkan bisa menjadi ruang untuk tumbuh dan mengenali diri lebih dalam.