

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Setiap mahasiswa hampir dapat dipastikan pernah berada pada titik di mana mereka mulai mempertanyakan arah hidupnya. Ada mahasiswa yang tiba-tiba merasa lelah meskipun tidak mengetahui secara pasti apa penyebabnya, ada pula yang tampak baik-baik saja di luar, tetapi di dalam dirinya diliputi rasa cemas, takut gagal, dan takut tertinggal dari orang-orang di sekitarnya. Pada masa peralihan menuju kedewasaan awal (Santrock, 2012), mahasiswa dihadapkan pada berbagai pilihan penting yang berkaitan dengan masa depan, pekerjaan, dan cita-cita hidup. Dalam situasi tersebut, tidak sedikit yang mulai mempertanyakan kembali makna dari perjuangan studi yang sedang dijalani. Kondisi ini sering kali terasa semakin kuat, terutama pada mahasiswa semester akhir yang berada di fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja. Kegelisahan yang muncul pun tidak sederhana, seolah-olah seseorang terus bergerak maju, tetapi belum benar-benar memahami ke mana arah tujuan hidupnya.

Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *Quarter-life crisis* (Hidayah & Anggraini, 2021), yaitu suatu fase pada rentang usia dua puluh hingga tiga puluh tahun ketika individu mulai mempertanyakan identitas diri, tujuan hidup, serta pilihan-pilihan yang telah diambil. Dalam fase ini, muncul berbagai pertanyaan mendasar yang kerap dirasakan oleh mahasiswa, seperti “*apa sebenarnya tujuan hidup saya?*”, “*apakah langkah yang saya ambil sudah tepat?*”, atau “*mengapa orang lain tampak lebih berhasil?*”. Perasaan tidak pasti tersebut sering kali disertai dengan kecemasan terhadap masa depan, ketakutan akan kegagalan (Sari & Rahardjo, 2020), serta tekanan sosial untuk segera mencapai standar keberhasilan tertentu. Dalam banyak situasi, pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak selalu menemukan jawaban yang jelas, sehingga justru memperpanjang rasa gelisah yang dirasakan.

Bagi mahasiswa Generasi Z, *Quarter-life crisis* sering muncul sebagai dampak dari peralihan antara dunia akademik dan realitas kehidupan yang penuh

tuntutan. Di satu sisi, mereka tumbuh dalam lingkungan yang memberi ruang kebebasan berpikir serta kemudahan dalam mengakses berbagai informasi (Stillman & Stillman, 2017). Generasi ini terbiasa mengenal banyak pandangan hidup dan menghadapi perubahan yang berlangsung dengan cepat. Namun, kondisi tersebut tidak selalu berujung pada kejelasan arah hidup. Banyaknya pilihan dan kuatnya budaya perbandingan justru membuat sebagian mahasiswa merasa kehilangan pijakan dan arah hidupnya (Suharyanti, 2022).

Ketika dihadapkan pada keberhasilan orang lain, tidak sedikit mahasiswa yang kemudian merasakan kecemasan, rasa iri, takut tertinggal, bahkan keraguan terhadap jalan hidup yang sedang ditempuh (Putri & Widodo, 2020). Dalam kondisi seperti ini, sering kali muncul pertanyaan yang lebih reflektif mengenai makna dari perjuangan yang selama ini dijalani, apakah benar-benar membawa kebahagiaan, atau sekadar mengikuti tuntutan yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa kemudahan akses informasi dan luasnya pilihan hidup tidak selalu berbanding lurus dengan ketenangan batin yang dirasakan.

Krisis yang dialami mahasiswa tersebut tidak hanya bersumber dari tekanan eksternal, tetapi juga dari benturan antara harapan pribadi dan kenyataan hidup yang dihadapi. Mahasiswa yang berada dalam proses menuju kedewasaan sering kali mengalami kegelisahan yang tidak mudah dijelaskan secara sederhana. Dalam konteks ini, *Quarter-life crisis* tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga sebagai persoalan eksistensial yang berkaitan dengan cara individu memaknai hidup dan dirinya sendiri di tengah realitas yang terus berubah.

Persoalan mengenai kegelisahan dan ketenangan batin sejatinya bukanlah hal baru dalam kehidupan manusia. Salah satu aliran filsafat yang memberikan perhatian terhadap hal ini adalah Stoikisme. Dalam tradisi tersebut, pemikiran Marcus Aurelius menjadi salah satu rujukan penting. Melalui catatan pribadinya dalam *Meditations*, ia menuliskan berbagai refleksi mengenai kesadaran diri, kebijaksanaan, serta sikap batin dalam menghadapi kehidupan.

Marcus Aurelius memandang bahwa manusia tidak selalu memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa eksternal yang terjadi dalam hidupnya (Aurelius, 2025). Namun demikian, manusia tetap memiliki kebebasan dalam mengatur cara berpikir

dan menanggapi peristiwa tersebut. Baginya, sumber kegelisahan tidak terletak pada peristiwa itu sendiri, melainkan pada cara manusia menafsirkan dan meresponsnya. Dengan menjaga kejernihan berpikir serta menerima hal-hal yang berada di luar kendali, seseorang dapat membangun ketenangan batin, bahkan di tengah tekanan hidup yang tidak dapat dihindari.

Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, pemikiran Marcus Aurelius dapat digunakan sebagai tinjauan filsafat untuk memahami fenomena *Quarter-life crisis* yang mereka alami. Mahasiswa masa kini hidup dalam arus tuntutan untuk berhasil, beradaptasi dengan cepat, dan menampilkan citra diri yang baik di hadapan orang lain. Kondisi tersebut sering kali mendorong mereka menilai hidup berdasarkan pencapaian lahiriah, sementara keseimbangan batin kurang mendapatkan perhatian. Dalam titik ini, *Quarter-life crisis* tidak hanya dapat dilihat sebagai bentuk kegelisahan, tetapi juga sebagai proses pencarian makna hidup yang belum sepenuhnya menemukan arah.

Bagi Marcus Aurelius, kehidupan yang bijaksana lahir dari kesadaran untuk menerima segala sesuatu sebagaimana adanya tanpa kehilangan kendali atas diri sendiri. Pandangan ini menjadi penting untuk ditelaah dalam konteks mahasiswa Generasi Z yang kerap diliputi kecemasan dan keraguan mengenai masa depan (Ananda, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z melalui perspektif filsafat Marcus Aurelius, guna melihat bagaimana pemikirannya dapat membantu memahami kegelisahan batin yang muncul pada fase kehidupan tersebut.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada aspek psikologis serta temuan empiris, kajian mengenai *Quarter-life crisis* dari sudut pandang filsafat, khususnya melalui pemikiran Stoikisme Marcus Aurelius, masih relatif terbatas. Padahal, kegelisahan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional semata, tetapi juga berhubungan dengan persoalan makna hidup, tujuan, dan keberadaan diri. Atas dasar tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian tersebut dengan mengkaji fenomena *Quarter-life crisis* melalui perspektif filosofis yang bersumber dari pemikiran Marcus Aurelius

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa Generasi Z saat ini banyak menghadapi kebingungan mengenai arah hidup serta tekanan sosial yang memunculkan kegelisah dan persoalan makna. Dalam konteks tersebut, pemikiran Marcus Aurelius dalam tradisi filsafat Stoikisme menjadi menarik untuk dikaji karena menekankan sikap kebijaksanaan dan ketenangan batin dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan persoalan tersebut, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana fenomena *Quarter-life crisis* dialami oleh mahasiswa Generasi Z di era digital?
2. Bagaimana pandangan Marcus Aurelius tentang makna ketenangan dan kebijaksanaan hidup dalam ajaran Stoikisme?
3. Bagaimana fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z dapat ditinjau melalui pemikiran Marcus Aurelius dalam ajaran Stoikisme?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Memahami fenomena *Quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z di era digital.
2. Memahami pandangan Marcus Aurelius tentang makna ketenangan dan kebijaksanaan hidup dalam ajaran Stoikisme.
3. Memahami fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z melalui pemikiran Marcus Aurelius dalam ajaran Stoikisme.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, terutama dalam upaya memahami fenomena *Quarter-life crisis* yang kerap dialami mahasiswa Generasi Z melalui kacamata filsafat Stoikisme Marcus Aurelius.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian filsafat, khususnya dalam bidang etika dan filsafat manusia, melalui pembacaan filosofis terhadap fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa ajaran Stoikisme dari Marcus Aurelius, yang menekankan kebijaksanaan hidup, pengelolaan sikap batin, serta rasionalitas dalam menghadapi realitas, dapat digunakan sebagai sudut pandang filosofis dalam memahami fenomena tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas konsep secara normatif, tetapi juga menempatkan pemikiran Marcus Aurelius sebagai kerangka pemikiran dalam membaca kegelisahan eksistensial mahasiswa masa kini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian filsafat yang bersentuhan dengan persoalan eksistensial manusia kontemporer.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih reflektif bagi mahasiswa Generasi Z dalam memahami fenomena *Quarter-life crisis* yang mereka alami. Melalui pemahaman terhadap pemikiran Marcus Aurelius, mahasiswa diharapkan tidak hanya melihat krisis tersebut sebagai bentuk kegelisahan, tetapi juga sebagai bagian dari proses memahami diri dan arah hidup. Dalam hal ini, pemikiran Marcus Aurelius dapat membantu mahasiswa melihat kembali sikap hidup, cara berpikir, serta cara menilai diri di tengah berbagai tuntutan eksternal secara lebih rasional dan bijaksana. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi kalangan akademisi dan pendidik, dosen atau konselor dalam mengembangkan pendekatan yang lebih reflektif dan humanis dalam mendampingi mahasiswa menghadapi persoalan makna hidup dan ketenangan batin.

E. Kerangka Berpikir

Fenomena *Quarter-life crisis* yang banyak dialami oleh mahasiswa Generasi Z memperlihatkan adanya kegelisahan eksistensial dalam memahami makna hidup dan arah masa depan. Di tengah kemajuan teknologi dan derasnya arus informasi, banyak mahasiswa yang merasa kehilangan pegangan nilai serta tujuan hidup.

Mereka hidup di dunia yang serba cepat, kompetitif, dan penuh tuntutan, namun sering kali kehilangan makna yang lebih dalam dari berbagai pencapaian tersebut. Kegelisahan ini menunjukkan bahwa persoalan manusia modern tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan sosial atau psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi filosofis, terutama terkait cara manusia memaknai dirinya dan kehidupannya.

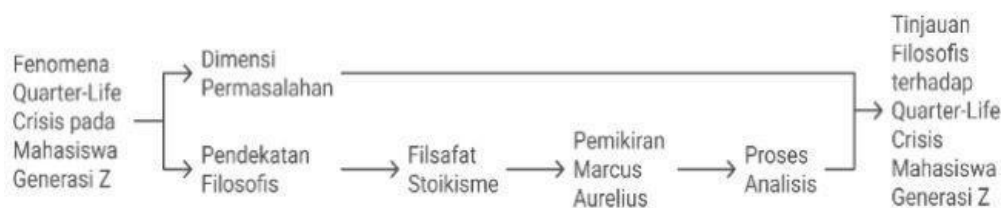
Dalam konteks tersebut, pemikiran Marcus Aurelius dalam *Meditations* dapat digunakan sebagai sudut pandang filosofis untuk memahami fenomena tersebut. Sebagai filsuf Stoik, Marcus Aurelius menekankan pentingnya ketenangan batin dan penguasaan diri dalam menyikapi berbagai situasi kehidupan. Ia berpandangan bahwa penderitaan tidak bersumber dari peristiwa eksternal, melainkan dari cara manusia menilai dan menanggapi peristiwa tersebut. Oleh karena itu, perhatian diarahkan pada pengelolaan pikiran dan sikap batin, bukan pada upaya mengendalikan hal-hal di luar diri. Pandangan ini menjadi dasar untuk melihat fenomena *Quarter-life crisis* dari sisi cara berpikir dan sikap individu dalam menghadapi realitas hidup.

Jika ditarik ke dalam konteks kehidupan Generasi Z, ajaran Stoikisme memberikan gambaran mengenai bagaimana ketenangan batin dapat dipahami dalam situasi yang penuh tekanan. Kebahagiaan tidak dipandang semata-mata sebagai hasil dari pencapaian duniawi atau validasi sosial, melainkan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran dan sikapnya secara rasional. Dalam kerangka ini, mahasiswa dapat dipahami sebagai individu yang sedang berada dalam proses pencarian makna hidup, sehingga pemikiran Marcus Aurelius dapat digunakan untuk meninjau bagaimana mereka memahami tekanan, kegagalan, serta ketidakpastian yang dihadapi.

Melalui pendekatan studi pustaka, penelitian ini berupaya mengkaji pemikiran Marcus Aurelius yang tertuang dalam *Meditations*, serta mengaitkannya dengan fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini tidak menempatkan Stoikisme sebagai solusi praktis, melainkan sebagai kerangka pemikiran yang digunakan untuk memahami fenomena tersebut secara lebih

mendalam.

Kerangka Konseptual Tinjauan Filosofis terhadap Quarter-Life Crisis Mahasiswa Generasi Z



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Pembahasan mengenai *Quarter-life crisis* pada generasi muda sudah cukup banyak muncul dalam berbagai penelitian beberapa tahun terakhir. Hidayah dan Anggraini (2021) menjelaskan bahwa fase ini umumnya dialami oleh individu usia dewasa awal yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan untuk mencapai standar keberhasilan tertentu. Dalam kajian tersebut, *Quarter-life crisis* lebih banyak dipahami dari sisi psikologis, terutama yang berkaitan dengan kondisi emosional individu.

Sari dan Rahardjo (2020) juga menunjukkan bahwa rasa takut gagal dan ketidakpastian terhadap masa depan menjadi pemicu utama munculnya kegelisahan pada mahasiswa. Hal ini memperlihatkan bahwa tekanan tidak hanya datang dari lingkungan, tetapi juga tumbuh dari dalam diri individu itu sendiri.

Penelitian Rahma Aulia (2022) mengenai *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kebingungan arah hidup sering hadir bersamaan dengan kecemasan terhadap masa depan. Tekanan untuk menentukan karier, tuntutan sosial, serta perasaan tertinggal dari orang lain menjadi faktor yang cukup berpengaruh. Di sisi lain, ketidaksiapan dalam menghadapi kehidupan setelah menyelesaikan studi juga turut memperkuat kondisi tersebut.

Penelitian oleh Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri (2020) membahas kecemasan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kegelisahan, kesulitan tidur,

kelelahan, hingga pikiran yang tidak terarah, terutama dalam menghadapi proses bimbingan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai hal, mulai dari kesulitan akademik, kurangnya motivasi, keraguan terhadap kemampuan diri, hingga tekanan dari lingkungan sekitar

Jika diperhatikan, penelitian-penelitian tersebut telah memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai fenomena *Quarter-life crisis* dan kecemasan pada mahasiswa. Namun, sebagian besar masih berfokus pada pendekatan psikologis, sehingga pembahasan mengenai bagaimana individu memaknai kondisi tersebut belum banyak dikaji dari sudut pandang filosofis.

Dalam konteks ini, filsafat dapat menjadi salah satu cara pandang yang berbeda. Dalam Stoikisme, sebagaimana dijelaskan oleh Rahmawati (2021), penderitaan tidak semata-mata berasal dari peristiwa yang terjadi, melainkan dari cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Dengan demikian, yang menjadi perhatian bukan hanya situasi yang dialami, tetapi juga cara individu memahami dan menyikapinya.

Pemikiran Marcus Aurelius menjadi menarik untuk ditelaah lebih lanjut karena ia menekankan pentingnya pengendalian diri dan ketenangan batin dalam menghadapi kehidupan, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji fenomena *Quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z menurut pemikiran Marcus Aurelius, sehingga pembahasan tidak hanya berhenti pada gejala yang tampak, tetapi juga menyentuh cara individu memaknai pengalaman hidupnya.