

IMPLEMENTASI STOIKISME SENECA SEBAGAI SOLUSI FILOSOFIS DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*

Oleh:

Ni Komang Sayu Juni Artini¹, Komang Karina Dwigita Prativi², Wayan Widiana³
STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja
e-mail: zwidianawayan@gmail.com

Abstract

Quarter-life crisis is a critical phase commonly experienced by individuals in early adulthood, marked by confusion about life direction, pressure of expectations, and anxiety about the future. In the digital era, social media exacerbates this crisis through mechanisms of unhealthy social comparison and unrealistic life expectations. Psychological symptoms such as anxiety, FOMO, and impostor syndrome have become increasingly prevalent. In such conditions, philosophical reflection becomes essential as a form of existential recovery. Stoic philosophy, particularly the thoughts of Seneca, offers a practical approach through principles such as the dichotomy of control, negative visualization, and journaling, which help individuals reorganize their values and sense of direction. This study employs a qualitative approach based on literature review to examine the interrelation between the quarter-life crisis, the influence of social media, and the relevance of Stoicism. The findings indicate that Stoicism is not merely an ancient philosophical heritage, but a contextual and applicable guide for the modern generation. Its philosophical values contribute to building mental resilience, inner tranquility, and wisdom in facing life's pressures. Thus, this article asserts that philosophy can serve as a meaningful space of recovery for those seeking direction amidst the turbulence of contemporary life.

Keywords: *quarter-life crisis, social media, stoicism, seneca, philosophy of life*

I. PENDAHULUAN

Masa peralihan dari remaja menuju dewasa muda merupakan fase yang penuh tantangan. Di tahap ini, individu mulai menghadapi tuntutan untuk berpikir lebih abstrak, mandiri, dan memikul tanggung jawab yang lebih besar. Tekanan sosial dan psikologis sering meningkat, terutama ketika mereka merasa harus segera memenuhi ekspektasi kehidupan dewasa. Ketidakpastian tentang arah hidup, kecemasan akan masa depan, dan dorongan untuk cepat sukses menjadi beban mental yang nyata. Hal ini semakin diperparah oleh media sosial, yang sering memperkuat budaya perbandingan. Banyak anak muda merasa tertinggal ketika melihat teman sebayanya sudah mencapai berbagai pencapaian. Media sosial seperti Instagram sering menjadi sumber tekanan karena

menghadirkan ekspektasi yang tidak realistis dan memicu kecenderungan membandingkan pencapaian hidup dengan orang lain (Rahmi et al., 2025)

Tekanan-tekanan yang disebutkan di atas secara umum mencerminkan gejala dari fenomena yang kini dikenal sebagai *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* merupakan kondisi yang banyak dialami oleh anak muda usia 20 hingga 30 tahun, yang ditandai dengan perasaan kebingungan, tidak berdaya, kesepian, dan ketakutan akan kegagalan (Rosyiddin & Afandi, 2023). Berdasarkan riset Dr. Oliver Robinson, sekitar 86% dari 1.100 responden dalam rentang usia tersebut mengalami krisis ini. Sementara itu, survei lain di Inggris menunjukkan bahwa 70% individu usia 30 tahun pernah mengalami krisis serupa di usia 20-an, mencerminkan

bahwa fenomena ini bersifat global meskipun data lokal masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan ketidaksiapan individu menghadapi tuntutan dunia dewasa, yang memicu kecemasan, kebingungan, dan keraguan terhadap masa depan. Meski sebagian dapat melewati fase ini dengan baik, banyak juga yang mengalami kesulitan dan membutuhkan dukungan untuk menemukan solusi. Bila tidak ditangani dengan tepat, *quarter-life crisis* dapat memperberat kondisi mental hingga menimbulkan gejala depresi seperti *insomnia*, perasaan tidak berharga, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan krisis ini menjadi penting agar individu dapat melanjutkan perkembangan menuju kedewasaan dengan sehat secara psikologis.

Namun, dalam menghadapi *quarter-life crisis* ini, banyak individu memilih solusi yang kurang menyentuh akar masalah. Banyak yang mencoba mengatasi krisis dengan cara instan, seperti mengejar pencapaian materi, hiburan berlebihan, atau pencitraan diri di media sosial. Pilihan-pilihan ini kerap dianggap sebagai jalan cepat untuk mengatasi kegelisahan dan ketidakpastian hidup. Namun, respons semacam ini sering kali hanya menyentuh permukaan, tanpa menjangkau akar krisis yang sesungguhnya, yaitu kebingungan akan makna dan arah hidup. Alih-alih menyembuhkan, pencapaian yang hanya berorientasi pada penampilan luar justru memperkuat rasa kehampaan batin. Banyak yang akhirnya merasa lebih kosong setelah mencapai apa yang dulu mereka anggap sebagai simbol kesuksesan. Di titik inilah, kebutuhan akan pendekatan yang lebih reflektif menjadi sangat penting. Individu perlu berhenti sejenak, meninjau ulang apa yang benar-benar bernilai, dan memaknai ulang cara mereka menjalani hidup. Dalam proses ini, pendekatan filosofis dapat menjadi alat bantu yang penting, karena menawarkan cara berpikir yang mendalam tentang emosi, kenyataan, dan hal-hal di luar kendali kita.

Refleksi tersebut harus diikuti dengan tindakan konkret untuk memahami dan mencintai diri sendiri, karena menghadapi *quarter-life crisis* tidak cukup hanya dengan menyadarinya. Individu yang mengalami fase ini juga perlu segera bangkit dan mulai memahami dirinya secara lebih mendalam. Langkah awal yang bisa diambil adalah mengenali dan mencintai diri sendiri melalui proses refleksi (Naufal Robbiqis Dwi Asta, 2023). Salah satu caranya ialah mempelajari pemikiran tokoh-tokoh masa lalu yang berhasil mengendalikan diri mereka di tengah tantangan hidup. Pemikiran seperti ini bisa memberi inspirasi sekaligus metode untuk mengenali arah hidup di masa kini. Dalam hal ini, ajaran Stoikisme yang dikembangkan oleh Seneca menawarkan pandangan hidup yang masih relevan untuk dibahas. Tulisan ini mencoba menggali gagasan Seneca dan melihat sejauh mana pemikirannya dapat membantu individu keluar dari krisis tersebut. Harapannya, pembaca dapat menemukan panduan untuk lebih mengenal diri dan menjalani hidup dengan sikap yang lebih tenang dan bijak.

II. PEMBAHASAN

2.1 Memahami Akar Psikososial *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life crisis atau krisis seperempat abad adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu berusia 20 hingga awal 30-an tahun. Kondisi ini ditandai oleh kecemasan, kebingungan, dan krisis identitas. Fenomena ini terjadi dalam fase transisi dari remaja ke dewasa awal, di mana seseorang menghadapi tuntutan hidup seperti kemandirian finansial, pengembangan karier, hubungan sosial, dan pencarian makna hidup. Pada periode ini, individu sering merasa kehilangan arah dan kepercayaan diri, serta mengalami tekanan internal maupun eksternal yang signifikan. Ketidakpastian masa depan semakin diperparah oleh tekanan ekspektasi sosial dan budaya kesuksesan instan. Paparan media sosial juga memicu perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga

berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. *Quarter-life crisis* bukan sekadar masalah kelemahan mental individu, melainkan fenomena psikologis dan sosial yang kompleks dan integral dalam perkembangan manusia. Fase ini merupakan masa penting dalam perkembangan individu yang membutuhkan pemahaman serta dukungan sosial dan emosional secara menyeluruh.

Selain itu, tekanan sosial dan budaya turut memperburuk kondisi *quarter-life crisis* pada individu usia dewasa awal. Masyarakat sering kali membentuk ekspektasi normatif seperti memiliki pekerjaan stabil, menikah, dan mencapai kesuksesan sebelum usia 30 tahun. Harapan semacam ini, meski dimaksudkan sebagai dorongan, justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis ketika realitas hidup individu tidak sejalan dengan konstruksi sosial tersebut. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, individu kerap merasa tertinggal dan gagal, meskipun sebenarnya mereka sedang menjalani proses yang wajar. Di era digital, narasi sukses sejak muda semakin menguat, diperparah oleh media sosial yang menampilkan pencapaian orang lain secara terkurasi dan ideal. Media sosial tidak hanya menjadi ruang berbagi, tetapi juga arena perbandingan sosial yang tidak sehat. Akibatnya, banyak individu mengalami kecemasan, kehilangan arah, bahkan krisis identitas yang mendalam.

Di samping tekanan sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan pada dewasa awal. Media sosial memperkuat fenomena ini dengan menampilkan standar keberhasilan secara selektif dan ideal. Unggahan tentang karier, pencapaian, atau gaya hidup sering kali membentuk ilusi bahwa keberhasilan harus cepat dan sempurna. Akibatnya, banyak individu mengalami krisis makna, merasa tertinggal, dan mempertanyakan nilai dirinya. Dalam psikologi kontemporer, kondisi ini dikenal sebagai *comparison anxiety*, yang sering beriringan dengan *imposter syndrome* dan

fear of missing out (FOMO). Ketiga fenomena tersebut memperdalam keraguan diri dan menghambat pembentukan jati diri yang sehat. Di tengah tekanan untuk selalu tampak berhasil, banyak individu kehilangan ruang untuk mengenali nilai sejatinya (Ratih et al., 2024).

Akibatnya, *quarter-life crisis* berdampak signifikan terhadap kesehatan mental individu dewasa awal. Kondisi ini sering memicu kecemasan berkepanjangan, keraguan dalam pengambilan keputusan, dan perasaan stagnasi dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Tekanan eksistensial dan ketidakpastian masa depan selama periode ini dapat menyebabkan stres, kecemasan dan depresi (Sepsita, 2023). Individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung kesulitan menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial. Dampaknya meliputi gangguan tidur, perubahan pola makan, dan penurunan energi. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup konseling psikologis, literasi emosional, serta dukungan sosial dan keluarga sangat penting untuk membantu individu membangun kembali kepercayaan diri dan arah hidup yang lebih sehat dan autentik.

Namun demikian, kehidupan di era modern yang serba cepat sering membuat beban terasa berat. Banyak orang lalu mencari pelarian instan lewat motivasi singkat atau hiburan sesaat. Tetapi, cara seperti ini biasanya hanya bersifat sementara dan tidak menyelesaikan masalah sebenarnya. Oleh karena itu, pendekatan reflektif sangat penting agar seseorang bisa meninjau kembali makna hidup, tujuan, dan nilai yang diyakini. Dengan refleksi yang mendalam, individu bisa menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijak dan mantap. Filsafat berperan penting di sini bukan hanya sebagai teori, tetapi sebagai panduan hidup yang bisa diterapkan sehari-hari. Pemikiran filsuf Seneca dari tradisi Stoikisme memberi wawasan kebijaksanaan untuk menghadapi kecemasan dan tantangan hidup. Pemikiran

tersebut akan kita bahas lebih dalam di bagian selanjutnya.

2.2 Peran Media Sosial dalam Memperkuat Krisis

Media sosial telah menjadi fenomena sosial yang sangat dominan di era dewasa awal, terutama bagi individu berusia 20 hingga 30-an tahun yang sedang mengalami berbagai transisi kehidupan. Selain berfungsi sebagai alat komunikasi dan jejaring sosial, media sosial juga berperan ganda sebagai faktor yang dapat memperkuat tekanan psikososial, terutama dalam konteks *quarter-life crisis*. Platform-platform ini memungkinkan individu untuk terhubung secara instan, namun sekaligus meningkatkan ekspektasi sosial yang seringkali tidak realistis dan mendorong perbandingan diri yang berlebihan dengan orang lain (Smith & Anderson, 2018). Kondisi ini memperparah kecemasan dan kebingungan yang sudah dialami oleh individu dalam fase pencarian identitas dan kemandirian, sehingga media sosial menjadi salah satu variabel penting yang mempengaruhi dinamika *quarter-life crisis*.

Untuk memahami bagaimana media sosial memperkuat krisis identitas pada dewasa awal, penting melihat mekanisme perbandingan sosial yang mendasari fenomena ini. Salah satu mekanisme utama yang membuat media sosial memperkuat krisis identitas pada dewasa awal adalah kecenderungan perbandingan sosial. Dalam psikologi, *social comparison* merujuk pada dorongan alami seseorang untuk menilai diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Media sosial memperbesar kecenderungan ini melalui apa yang disebut *highlight reel effect*, yaitu ketika individu hanya menampilkan momen-momen terbaik dan paling membanggakan dari hidup mereka. Akibatnya, pengguna lain merasa tertinggal atau tidak cukup berhasil. Padahal, yang mereka lihat belum tentu gambaran utuh dari kenyataan. Ketika seseorang terus-menerus terpapar pada pencapaian dan kebahagiaan orang lain, tanpa melihat proses atau perjuangan di baliknya,

muncullah kecemasan, rasa tidak aman, hingga ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Efek psikologis ini secara perlahan memperparah krisis yang sedang dihadapi, menjadikan media sosial bukan hanya ruang berbagi, tetapi juga medan tekanan yang tidak terlihat.

Selain mekanisme perbandingan sosial, aspek lain yang turut memperkuat krisis psikososial di era digital adalah peran algoritma media sosial. Algoritma dirancang untuk menyesuaikan konten dengan preferensi pengguna. Akibatnya, seseorang yang pernah mencari atau menyukai konten bertema “kesuksesan instan”, gaya hidup mewah, atau pencapaian karier, akan terus disuguhkan konten serupa. Lama-kelamaan, paparan yang berulang terhadap standar kehidupan ideal ini membentuk persepsi yang menyimpang: bahwa sukses harus cepat, hidup harus sempurna, dan pencapaian orang lain adalah tolak ukur pribadi. Di sinilah konsep *filter bubble* dan *echo chamber* bekerja. Individu hanya berinteraksi dengan konten dan sudut pandang yang memperkuat keyakinan semula, tanpa disadari membentuk realitas yang sempit dan menekan. Dalam ruang digital seperti ini, perbandingan sosial tidak hanya terjadi sekali, tetapi menjadi pola yang terus-menerus, memperkuat tekanan internal yang mendasari *quarter-life crisis*. Media sosial cenderung membentuk kelompok dengan pandangan serupa, yang memperkuat tekanan psikososial pada penggunanya. (Quattrociocchi & Starnini, n.d.).

Sebagai konsekuensi dari pola interaksi ini, intensitas penggunaan media sosial dapat memicu berbagai masalah psikologis. Contohnya, kecemasan akibat membandingkan diri dengan orang lain, sindrom imposter, dan ketakutan ketinggalan atau FOMO (*fear of missing out*). FOMO ini sangat berpengaruh, karena sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan dan turunnya kualitas hidup pada dewasa muda. Sebuah penelitian terbaru oleh (Montag & Markett, 2023)

menemukan bahwa FOMO juga dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi kognitif sehari-hari. Hal ini terjadi karena kecenderungan kecanduan media sosial, yang memperburuk kondisi emosional dan kognitif. Akibatnya, banyak individu merasa tertekan, stres, dan bahkan mengalami stagnasi dalam perjalanan *quarter-life crisis* mereka. Mereka merasa terperangkap dalam standar pencapaian yang tampak sempurna, namun sebenarnya sulit atau tidak realistis untuk dicapai.

Mengingat dampak tersebut, fenomena tekanan psikososial yang diperkuat oleh media sosial tidak bisa diatasi hanya dengan mengubah perilaku digital semata. Pendekatan yang komprehensif diperlukan, yang melibatkan aspek mental, emosional, dan bahkan filosofi hidup. *Quarter-life crisis* yang dialami dewasa awal menuntut pemahaman lebih dalam tentang cara mengelola kecemasan dan ekspektasi yang datang dari dalam diri sendiri. Oleh karena itu, solusi yang tidak hanya bersifat teknis tapi juga menyentuh kebijaksanaan hidup sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan filosofis yang relevan dan dapat memberikan kerangka berpikir dalam menghadapi tekanan ini adalah Stoikisme. Pada sub bab berikutnya, kita akan membahas bagaimana Stoikisme dapat menjadi landasan untuk membangun ketangguhan mental dan sikap bijaksana dalam menghadapi krisis hidup di era media sosial.

2.3 Stoikisme sebagai Jalan Reflektif

Stoikisme merupakan aliran filsafat Hellenistik yang berkembang pada abad ke-3 SM. Ajaran ini menekankan ketangguhan mental, pengendalian diri, dan kebijaksanaan sebagai jalan menuju kehidupan yang baik (*eudaimonia*). Dalam pandangan Stoik, kebahagiaan tidak bergantung pada keadaan eksternal, melainkan pada sikap batin dalam merespons perubahan dan tantangan hidup. Di era modern, ajaran ini semakin relevan terutama bagi individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*, fase kehidupan penuh tekanan psikososial dan

konflik identitas yang kerap diperparah oleh pengaruh media sosial. Dengan demikian, kerangka reflektif Stoik membantu individu mengelola ekspektasi, menata ulang nilai-nilai pribadi, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Di tengah tekanan hidup seperti ketidakpastian karier, tuntutan keluarga, dan bayang-bayang pencapaian orang lain, Stoikisme menjadi ruang jeda untuk merenung. Para filsuf Stoik mengajarkan dikotomi kendali, yaitu membedakan apa yang bisa dan tidak bisa kita kendalikan. Pemahaman sederhana ini justru menjadi kunci ketenangan batin. Ketika menghadapi kegagalan atau kecemasan, yang penting bukan apa yang terjadi, tetapi bagaimana kita meresponsnya. Oleh karena itu, Stoikisme mengajarkan agar kita tidak menekan emosi negatif, melainkan mengolahnya dengan kesadaran dan jernih. Hidup bukan hanya soal pencapaian atau validasi eksternal, tapi pertumbuhan nilai-nilai dalam diri seperti kejujuran, kesabaran, dan keberanian. Terlebih di dunia yang serba cepat dan bising, Stoikisme mengajak kita memperlambat langkah, mendengar suara hati, dan menemukan kendali sejati yang ada dalam diri.

Sementara itu, media sosial sering memamerkan keberhasilan, standar kecantikan, dan gaya hidup yang membuat banyak orang dewasa awal merasa kurang. Dalam kondisi ini, prinsip Stoik tentang pemisahan kendali sangat penting. Kita memang tidak dapat mengatur apa yang diposting orang lain atau algoritma, tapi kita bisa mengatur reaksi pikiran kita. Oleh sebab itu, Stoikisme mengajak memfilter ekspektasi tidak realistis dan fokus pada kualitas diri sejati. Praktik sederhana seperti menyadari napas, mencatat pikiran harian, dan mengingatkan diri bahwa nilai diri bukan dari jumlah likes menjadi cara konkret menjaga keseimbangan mental. Dengan kata lain, bukan menolak kemajuan digital, tetapi belajar hadir secara utuh tanpa tenggelam dalam perbandingan yang melelahkan. Kesadaran ini menciptakan

ruang batin jernih untuk mengenali diri tanpa harus menjadi versi orang lain.

Selain itu, Stoikisme menawarkan praktik reflektif sederhana tapi bermakna. Salah satunya adalah visualisasi negatif, yaitu membayangkan kemungkinan terburuk bukan untuk menakut-nakuti, tetapi melatih kesiapan dan penerimaan. Dengan membayangkan kehilangan atau kegagalan, kita belajar menghargai apa yang dimiliki dan tidak terikat pada harapan semu. Praktik lain adalah *journaling*, menulis pikiran setiap hari untuk berdialog dengan diri sendiri, mengurai rasa takut atau kecewa, dan menemukan makna pengalaman. Proses ini membangun ketahanan mental karena kita belajar berdiri teguh di tengah guncangan emosional. Dengan demikian, refleksi ini bukan sekadar aktivitas intelektual, tapi jalan menuju kebijaksanaan emosional yang membuat kita lebih tenang dan tahan tekanan sosial.

Dalam konteks menghadapi *quarter-life crisis* yang sering dipicu kebingungan identitas, stres, dan ekspektasi berlebihan, Stoikisme menawarkan pendekatan praktis untuk mengelola tekanan psikososial tersebut. Visualisasi negatif mempersiapkan mental menerima kenyataan dengan lapang dada, bukan menambah kecemasan. Selain itu, *journaling* membantu memahami perasaan dan pikiran saat menghadapi tantangan. Penelitian oleh (Michopoulou & Michopoulou, 2022) menunjukkan bahwa penerapan prinsip Stoik dalam intervensi psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup, termasuk pada krisis eksistensial seperti *quarter-life crisis*.

Dengan demikian, Stoikisme tetap relevan sebagai landasan filosofi yang tidak hanya menawarkan kebijaksanaan kuno tetapi juga memperkaya strategi coping modern. Prinsip Stoik seperti pengelolaan kendali, refleksi diri, dan penanaman kebajikan menjadi fondasi kuat untuk membangun ketangguhan mental yang adaptif dan berkelanjutan. Pendekatan ini

melengkapi terapi psikologis kontemporer dengan dimensi nilai dan makna yang dalam sehingga membantu individu tidak hanya bertahan tetapi berkembang dalam situasi sulit. Oleh karena itu, pembahasan akan dilanjutkan pada subbab berikutnya yang mengkaji pengembangan ketangguhan mental secara lebih komprehensif dalam konteks tantangan masa kini.

2.4 Gagasan Seneca tentang Ketahanan Diri dan Ketenangan Jiwa

Lucius Annaeus Seneca atau yang dikenal sebagai Seneca Muda adalah salah satu tokoh penting dalam aliran filsafat Stoik yang hidup pada masa Kekaisaran Romawi. Ia lahir sekitar tahun 4 sebelum masehi di kota Corduba wilayah Spanyol dan dibesarkan dalam keluarga yang cukup terpandang di bidang pendidikan. Sejak muda Seneca sudah akrab dengan ilmu retorika dan filsafat yang kemudian membentuk cara pandangnya dalam melihat kehidupan. Selain dikenal sebagai filsuf ia juga pernah menjadi penasihat politik bagi kaisar Nero meskipun hubungan ini berakhir rumit. Pemikiran Seneca banyak dituangkan dalam tulisan seperti *Epistulae Morales ad Lucilium* dan *De Vita Beata* yang berisi nasihat tentang bagaimana menjalani hidup yang tenang dan bermakna. Inti dari ajarannya adalah pentingnya menguasai diri menerima hal yang tidak bisa dikendalikan dan hidup selaras dengan alam. Ia juga mengajarkan sikap *amor fati*, yaitu mencintai takdir, tidak hanya menerima tapi juga merangkul segala peristiwa dalam hidup sebagai bagian dari kehendak alam semesta. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan sosial dan perbandingan hidup pemikiran Seneca masih sangat relevan untuk dipahami terutama bagi generasi muda yang sedang mencari arah hidup dan ketenangan batin (Max, 2023).

Melanjutkan pandangannya tentang kehidupan, Seneca menekankan bahwa ketahanan diri bukanlah tentang menghindari penderitaan, melainkan tentang bagaimana seseorang mampu

menghadapi dan mengelola penderitaan dengan bijaksana. Dalam pandangan Stoik, penderitaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan yang harus diterima dengan nalar dan kejernihan batin. Seneca menekankan bahwa manusia tidak memiliki kendali atas peristiwa eksternal, tetapi memiliki kekuasaan penuh atas respons dan sikap batinnya terhadap peristiwa tersebut. Konsep ini tercermin dalam surat-suratnya kepada Lucilius, di mana ia menyoroti pentingnya *fortitudo animi* atau kekuatan jiwa sebagai fondasi untuk menghadapi nasib buruk. Ia menulis, "*It is not because things are difficult that we do not dare, it is because we do not dare that they are difficult*," menegaskan bahwa hambatan terbesar seringkali berasal dari kelemahan sikap, bukan kenyataan itu sendiri. Sejalan dengan pemikiran ini, sebuah studi dalam *BMC Medical Education* menunjukkan bahwa pelatihan berbasis Stoikisme dapat meningkatkan resiliensi dan empati pada mahasiswa kedokteran, melalui praktik seperti visualisasi negatif dan refleksi diri yang mendalam (Brown et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa prinsip-prinsip Stoik dapat diterapkan dalam konteks modern untuk membangun ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional.\

Selaras dengan gagasannya tentang ketahanan, Seneca juga menekankan pentingnya ketenangan batin sebagai kondisi ideal bagi manusia. Dalam karyanya *De Tranquillitate Animi*, ia menekankan pentingnya penguasaan diri dan kesadaran penuh terhadap apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan sebagai kunci mencapai ketenangan tersebut. Menurut Seneca, ketenangan bukan berarti menjauh dari masalah, melainkan mampu menerima kenyataan hidup dengan sikap tenang tanpa dikuasai oleh rasa takut, kemarahan, atau kecemasan. Ia mengingatkan bahwa mengejar kekayaan, status, atau kesenangan secara berlebihan justru akan menggoncang jiwa dan menjauhkan seseorang dari *ataraxia*. Oleh karena itu, ketenangan jiwa muncul ketika

seseorang mampu menyeimbangkan keinginan dan menerima batas-batas kehidupan secara bijaksana. Gagasan ini sangat relevan bagi mereka yang menghadapi tekanan dan ketidakpastian dalam kehidupan modern, terutama pada masa transisi dewasa awal (Hermawan, 2022).

Ajaran Seneca tentang ketahanan diri dan ketenangan jiwa memiliki relevansi yang kuat dengan tantangan *quarter-life crisis* yang sering dialami oleh generasi muda dewasa awal. Pada masa ini, banyak individu mengalami kebingungan dan tekanan akibat ekspektasi sosial yang tinggi serta ketidakpastian masa depan, yang berpotensi menimbulkan krisis makna dan identitas. Seneca mengajarkan pentingnya mengendalikan respon emosional terhadap hal-hal yang berada di luar kendali kita, dan menerima takdir dengan sikap lapang dada dan bijaksana. Prinsip ini sejajar dengan konsep ketahanan psikologis yang diakui dalam psikologi modern, yang menunjukkan bahwa kemampuan menerima kenyataan dan memfokuskan energi pada hal-hal yang bisa dikendalikan secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks *quarter-life crisis*, pendekatan Seneca membantu membangun ketangguhan mental, mengurangi kecemasan, dan mendukung pencapaian ketenangan batin meskipun menghadapi tekanan sosial dan ketidakpastian hidup (Lestari et al., 2022).

Mengadaptasi ajaran Seneca di era media sosial dapat menjadi langkah penting untuk membangun ketahanan mental dan ketenangan jiwa di tengah tekanan digital yang semakin intens. Seneca mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali kita, yang sangat relevan saat menghadapi tekanan dari ekspektasi sosial serta perbandingan yang sering muncul di media sosial. Praktik membatasi penggunaan media sosial, menyadari bahwa kehidupan yang ditampilkan bukanlah gambaran utuh, dan menghindari ketergantungan emosional pada pengakuan

digital dapat membantu menjaga keseimbangan batin. Prinsip amor fati, yaitu mencintai dan menerima segala pengalaman hidup sebagai bagian tak terpisahkan dari takdir, dapat membentuk sikap bijaksana dalam merespon berbagai situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan. Dengan menginternalisasi filosofi ini, individu dapat lebih mudah mengelola tekanan eksternal, memperkuat daya tahan psikologis, dan mencapai ketenangan jiwa meski berada dalam arus deras informasi dan tuntutan sosial yang kompleks.

III. SIMPULAN

Quarter-life crisis merupakan fase penting dan kompleks dalam kehidupan dewasa awal yang kerap disertai kecemasan, kebingungan, hingga krisis identitas. Fase ini bukan semata-mata muncul karena ketidaksiapan individu, melainkan juga dipicu oleh tekanan sosial dan budaya yang mengidealkan kesuksesan instan, serta ekspektasi eksternal yang semakin diperkuat oleh kehadiran media sosial. Ketika standar hidup ditentukan oleh algoritma dan pencitraan digital, batas antara realitas dan ilusi pun menjadi kabur membuka ruang bagi luka batin akibat perbandingan sosial yang terus-menerus.

Dalam konteks ini, media sosial tidak lagi sekadar ruang interaksi, tetapi telah menjadi medan kompetisi yang memunculkan tekanan psikososial seperti sindrom imposter, FOMO (*fear of missing out*), hingga rasa tidak cukup berharga dibandingkan dengan orang lain. Oleh sebab itu, pendekatan untuk menghadapi *quarter-life crisis* perlu melampaui ranah teknis atau pragmatis ia harus menjangkau dimensi terdalam manusia: makna hidup, tujuan, dan kesadaran diri.

Filsafat, terutama Stoikisme, hadir sebagai panduan batin yang relevan dan aplikatif. Ajaran Seneca tentang ketenangan jiwa dan daya tahan diri memberi kerangka reflektif untuk menavigasi tekanan hidup dengan lebih bijaksana. Prinsip-prinsip seperti dikotomi

kendali, visualisasi negatif, dan praktik journaling membantu individu memilah apa yang patut dijadikan pusat perhatian dan apa yang sebaiknya dilepaskan. Di tengah dunia yang serba cepat dan penuh tuntutan, ketenangan justru muncul saat kita mampu berhenti sejenak, menyelami diri sendiri, dan menerima hidup apa adanya.

Dengan demikian, *quarter-life crisis* bukanlah pertanda kelemahan, melainkan momen pertemuan antara keinginan untuk tumbuh dan kenyataan yang menantang. Ini adalah ajakan untuk berhenti hidup di bawah bayang-bayang ekspektasi, dan mulai menata arah hidup berdasarkan nilai-nilai yang otentik. Dalam menghadapi fase ini, Stoikisme tidak menjanjikan solusi instan, namun menawarkan keteguhan batin dan kejernihan berpikir dua hal yang justru sangat dibutuhkan generasi muda hari ini. Maka dari itu, integrasi pendekatan psikologis, sosial, dan filosofis menjadi langkah penting menuju pemulihan makna dan kekuatan diri di tengah badai *quarter-life crisis* yang sering datang tanpa peringatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, M. E. L., Maclellan, A., Laughey, W., Omer, U., Himmi, G., Lebon, T., & Finn, G. M. (2022). Can stoic training develop medical student empathy and resilience? A mixed - methods study. *BMC Medical Education*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03391-x>
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoikisme dalam Pengendalian Stress. *SOSFILKOM : Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16(01), 48–53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28.

- <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Max, M. K. (2023). *Teori*. 1–12. <https://doi.org/10.11111/praxis.xxxx> xxx
- Michopoulou, E., & Michopoulou, E. (2022). *Living Happily in the Era of COVID-19: Philosophical and Positive Psychology Intervention in Secondary Education*. 7(2), 193–227. <https://doi.org/10.12681/cjp.31765>
- Montag, C., & Markett, S. (2023). *Social media use and everyday cognitive failure: investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship*. 1–9.
- Naufal Robbiqis Dwi Asta. (2023). Filsafat Taoisme dan Quarter Life Crisis: Menggali Relevansi Pemikiran Filsafat Taoisme sebagai Upaya Mencegah Permasalahan Quarter Life Crisis. *Journal of Islamic Thought and Philosophy*, 2(1), 20–38. <https://doi.org/10.15642/jitp.2023.2.1.20-38>
- Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (n.d.). *Echo Chambers on Social Media: A comparative analysis*. 1–15.
- Rahmi, F., Zarkasi, I. R., Studi, P., Ilmu, M., Al, U., & Indonesia, A. (2025). *Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram*. 06.
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135>
- Sepsita, V. (2023). *The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults*. 4, 1099–1106.