

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, usia 20-30 merupakan usia terbaik dalam kehidupan seseorang. Orang-orang dalam rentang usia ini biasanya dalam keadaan sehat. Belum memiliki serta terfikirkan akan tanggung jawab yang besar, mampu mengambil banyak peluang, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan profesional. Namun faktanya, orang-orang dalam usia tersebut tidak benar-benar bebas menikmati fase kehidupannya. Banyak orang dalam rentang usia tersebut mengalami periode ketidakpastian dan rasa khawatir, yang diakibatkan mulai banyaknya memikirkan tujuan hidup, rencana masa depan, bahkan hubungan mereka dengan orang sekitar. Proses ini disebut sebagai *quarter life crisis* (Asti, 2021).

*Quarter life crisis* atau *crisis* seperempat baya merupakan masa-masa kebingungan, dan masa-masa banyaknya kekhawatiran timbul, biasanya hal ini muncul ketika seseorang terjebak dalam pengambilan keputusan, kehilangan inspirasi, dan dipenuhi dengan rasa kekecewaan akan kehidupan yang terjadi namun tidak sesuai dengan ekspektasi yang sudah diharapkan. Mereka yang berusia 20-30 an akan terjebak dengan *dead-end job* disaat melihat karir rekan-rekan sekelilingnya cemerlang dan mereka merasa belum mencapai target yang sudah ditargetkan. Kemudian begipun dalam kehidupan asmara, melihat rekan sudah banyak yang memiliki hubungan romantis, menikah, bahkan memiliki anak (Asti, 2021).

Pada usia 20-an seseorang yang memasuki dewasa awal akan dipaksa untuk mengikuti tuntutan masyarakat meskipun hal tersebut bertentangan dengan keinginan pribadi seseorang. Hal tersebut membuat seseorang merasa bingung memilih mana yang harus dilakukan. Selain tuntutan tersebut, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lingkungannya dengan lebih baik. Akibatnya banyak

orang-orang pada situasi tersebut mengalami stress dan merasa terbebani. Stress inilah yang disebut dengan fase *quarter life crisis* (Atwood dan Scholtz, 2008).

Stressor menjelaskan beberapa penyebab krisis seperempat baya terjadi karena seseorang sedang berada dalam situasi: Mencari pekerjaan dan merencanakan karier dan masa depannya, bimbang dalam keputusan penyelesaian tugas akhir kuliah, hidup merantau atau terpisah dari keluarga, membina hubungan lebih serius dengan pasangan, hingga dalam membuat keputusan pribadi yang berakibat jangka panjang.

*Quarter life crisis* akan terjadi dalam empat tahap. Pertama merasa terjebak dari beberapa komitmen yang telah di ambil. Kedua timbul perasaan, terbuang, tertinggal, dan kesepian entah itu karena pertemanan, lingkungan, karier atau bahkan persoalan asmara. Ketiga, dalam periode kesepian tersebut, kita akan mulai memikirkan perjalanan hidup yang bertujuan untuk dapat mendapat solusi dari permasalahan yang dirasakan hingga kemudian timbul rencana-rencana baru demi adanya perubahan. Ke empat, kita mulai melangkah keluar dari krisis (Asti, 2021).

Persoalan yang besar dalam fase *quarter life crisis* adalah kita bisa saja berlarut dalam fase tersebut, hingga tidak lagi memiliki alasan berjuang dan berujung berlarut larut dengan rasa kebimbangan dan hilang motivasi dalam meraih karir, dan mereka yang terjebak dalam keadaan tersebut akan cenderung menyalahkan diri sendiri dan keadaan, serta tidak termotivasi dalam meng-*upgrade* diri. Namun masih banyak hal yang dapat kita lakukan dalam menghadapi fase *quarter life crisis* yang dapat menjadi solusi dalam menghadapi fase tersebut (Asti, 2021).

Robinson dan wrig mengatakan bahwa seseorang yang mengalami fase *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase diantaranya, pertama ia akan merasa bimbang dan terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karir. Kemudian, ia akan mulai memisahkan diri dari aktivitas yang ia lakukan sehari-hari. Pada saat itu, ia akan mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupannya yang baru. Jika sudah menemukan apa yang

ia inginkan maka ia akan memasuki fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Ifatul Azizah, 2022).

Dalam buku, *Melelahkan Tapi Semua Demi Masa Depan* mengulas bahwa *quarter life crisis* adalah suatu periode ketika seseorang merasakan krisis emosional pada saat harus membuat pilihan mengenai pekerjaan, tujuan hidup, keuangan, asmara, dan hubungan dengan orang lain (Asti, 2021).

Komunikasi merupakan proses pertukaran pesan yang dapat menghasilkan suatu informasi. Komunikasi merupakan proses penyampaian suatu pernyataan atau ungkapan seseorang kepada orang lain (Nurhadi, 2017). Dalam Bernard Barelson dan Garry A, mengatakan bahwa komunikasi memiliki 10 proses yaitu transmisi gagasan, emosi, keterampilan, dan lain-lain dengan menggunakan simbol serta kata-kata, gambar, grafik, angka dan lainnya (Nurdin, 2016).

Komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang dapat menghasilkan perubahan sikap bagi seseorang yang terlibat dalam komunikasi tersebut atau dapat di katakan komunikasi yang efektif merupakan komunikasi yang berisi tentang pertukaran ide, informasi, perasaan yang sedang di alami, bahkan suatu masalah yang ingin di sampaikan oleh komunikator dengan harapan mendapatkan solusi serta rasa tenang setelah menyampaikan keluhan kesah dari orang tersebut.

Komunikasi Interpersonal yaitu komunikasi yang dilakukan oleh dua orang dan dapat lebih (r. wayne pace, 2019). Komunikasi interpersonal yang efektif dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu: Pertama, keterbukaan seperti kemauan menanggapi informasi yang diterima dan yang memberikan informasi secara jelas menyampaikan pesan dengan luwes secara terbuka agar informan dapat merespon dengan baik dan jelas sesuai dengan pesan yang di sampaikan. Kedua, empati mampu merasakan perasaan lawan bicara saat menyampaikan pesan hal tersebut dilakukan sebagai bentuk empati yang dapat di hadirkan dalam berkomunikasi secara interpersonal. Ketiga dukungan, adanya situasi untuk memberikan dukungan di saat si komunikator atau pemberi pesan dirasa butuh untuk mendapatkan dukungan, hal tersebut dapat dilakukan guna membuat komunikasi semakin efektif. Ke-empat, rasa positif. Rasa positif terhadap diri sendiri dan

kemampuan mendorong orang lain agar dapat menghasilkan stimulus yang positif, sehingga dapat menghasilkan situasi yang kondusif dan efektif (Devito, 2011).

Komunikasi interpersonal yang tidak efektif dapat berkaitan dengan terjadinya fase *quarter life crisis* pada mahasiswa. Fase tersebut dapat timbul di akibatnya adanya beberapa permasalahan, salah satunya adalah bimbang dalam mengambil keputusan dan tidak mampu mencari solusi dari kebimbangan yang di alami, bahkan komunikasi yang seharusnya dapat dilakukan demi mendapat solusi-pun tidak dilakukan akibatnya akan berkepanjangan berada di fase *quarter life crisis*. Masalah utama pada *quarter life crisis* yang terja, ia merasa cenderung tidak mampu mengatasinya. Pemahaman tentang proses komunikasi interpersonal bisa dijadikan sebagai acuan salah satu pertimbangan sumbang fikiran serta ketenangan dalam mengambil keputusan sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan pemikiran yang kritis.

Komunikasi interpersonal dapat dikatakan menonjol apabila komunikasi yang dilakukan akan menimbulkan efek perubahan sikap. Hal ini dapat terjadi akibat dari komunikasi interpersonal yang dilakukan secara tatap muka, dan dalam jarak dekat. Komunikan dan komunikator-pun dapat memberi respon saling meyakinkan dengan mengoptimalkan pesan verbal maupun nonverbal sehingga dapat menimbulkan efek dan pengaruh terhadap pesan yang kemudian dapat mengubah sikap lawan bicara (Ngalimun, 2020).

Komunikasi interpersonal terjadi kebeberapa orang yang memiliki latar belakang yang sama. Kesamaan latar belakang tersebut menimbulkan kecocokan dalam berkomunikasi sehingga membuat komunikan dan komunikator merasa cocok dalam melakukan komunikasi dan bertukar cerita atau fikiran, hal tersebut dapat terjadi diantaranya komunikasi interpersonal dilakukan secara tatap muka dan dalam jarak yang dekat. Salah satu ciri komunikasi interpersonal yang paling menonjol yaitu dilakukan secara tatap muka.

Dalam komunikasi interpersonal dapat memberikan efek seperti mempengaruhi serta mengubah sikap lawan bicara dibutuhkan kemampuan komunikasi interpersonal yang aktif. Komunikasi Interpersonal dapat

menghasilkan suatu hubungan interpersonal yang efektif dan kerjasama dapat ditingkatkan maka seseorang perlu bersikap terbuka, sikap percaya, sikap mendukung, dan timbul sikap memahami, menghargai dan saling mengembangkan kualitas.

Kemampuan berkomunikasi secara efektif sangat diperlukan bagi setiap orang diantaranya yaitu mahasiswa. Siswa berbeda dengan tingkat perguruan tinggi mahasiswa, mahasiswa dihadapkan dengan situasi belajar yang menuntut mereka lebih mandiri, aktif dan lebih dapat berinisiatif dalam mencari informasi. Hal tersebut berguna untuk membuat mahasiswa menjadi pribadi yang mandiri serta dapat mampu melewati fase *quarter life crisis*.

Mahasiswa pada usia 20-30 tahun sangat rentan dalam berada di fase *quarter life crisis*, hal ini dilihat dari masih banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang menunda-nunda skripsi hanya karena kondisi yang masih labil, tidak percaya diri akan kemampuannya, hilangnya motivasi, hingga akibat pengaruh dari lingkungan pertemanan. Mahasiswa yang memasuki masa dewasa awal rentan mengalami perasaan bimbang dalam mengambil keputusan dan menemukan pendirian hidup. Beberapa reaksi yang akan muncul pada masa dewasa bermacam-macam, ada beberapa individu yang dapat mengontrol diri hingga tetap stabil dan tenang dalam masa pendewasaan, adapula yang merasa takut dan cemas karena merasa tidak percaya diri dalam kemampuan menghadapi fase tersebut, fase ini dikatakan fase *quarter life crisis*.

Permasalahan yang ada pada fase *Quarter life crisis* cukup kompleks sebab ada beberapa masalah yang tidak ditemui pada masa remaja. Masa perkuliahan mahasiswa dihadapkan dengan adanya perubahan transisi serta beradaptasi dari masa remaja ke dewasa, selain itu interaksi yang terjalin dengan lingkungan atau rekan-rekan akan merasakan berbeda latar belakang, baik dari sudut pemikiran, pandangan hingga tujuan sehingga etis menjadi fokus tersendiri dari mengetahui kehidupan mahasiswa (Santrock, 2012).

Berkembangnya teknologi industri saat ini berpengaruh terhadap mahasiswa yang dapat melatar belakangi fase *Quarter life crisis*. Atwood & Scholtz (dalam

Stephon dan Gardens, 2012) menjelaskan *Quarter life crisis* diantaranya disebabkan adanya Globalisasi yang berkembang serta kemudahan akses internet pada masa saat ini, kemudian banyak orang mengalami kegelisahan karena terlalu banyaknya pilihan sehingga timbul rasa bingung dalam mengambil keputusan.

Kehidupan mahasiswa sering kali memiliki kehidupan tersendiri karena banyak berkumpul dengan teman sebaya atau melakukan aktifitas sesuai dengan keinginannya dan kebutuhan masing-masing. Sehingga menyebabkan mahasiswa tidak stabil dalam kehidupan menuju masa depannya. Ketidak stabilan tersebut membuat mahasiswa melakukan eksplorasi diri dengan meluangkan waktu dengan teman sebaya, baik untuk hanya bertukar cerita atau menghilangkan penak atas ketidak stabilannya, kemudian mahasiswa tersebut akan merasa bahwa dirinya telah menjadi orang dewasa yang harus mampu mengambil keputusan sesuai dengan pertimbangannya (Santrock, 2012).

Mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis* merupakan mahasiswa yang baru saja memulai memasuki tingkat kematangan dan kedewasaan, dampaknya akan timbul krisis yang dialami dan dapat membuat beberapa orang merasa kacau dan terganggu secara mental. Perubahan dari “ masa belajar” harus di barengi dengan “masa kenyataan hidup” membuat seseorang mengalami saat-saat ketika mereka mempertanyakan masa depannya dan dengan saat yang bersamaan berusaha melepaskan diri dari masalah. Adapun masalah pada mahasiswa tingkat akhir yaitu *work life* yaitu fase kegalauan harus memilih dan menentukan pekerjaan yang sesuai, persaingan yang semakin ketat, dan lapangan pekerjaan yang semakin minim. Di tambah beberapa kondisi permasalahan internal, yang akan mempengaruhi fase *quarter life crisis* pada mahasiswa yaitu, banyaknya angan-angan yang ternyata tidak sesuai dengan kenyataan, masalah percintaan, hingga kemandirian finansial.

Selain itu mahasiswa khususnya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara pada usia 20 hingga 25 tahun masih banyak yang belum jelas akan arah tujuan yang ingin ia capai sehingga menyebabkan kegelisahan terhadap diri sendiri. Masa peralihan dari remaja kedewasa masih sering banyak

bermain dengan teman sebaya yang dapat membawa pengaruh di antaranya pengaruh negatif seperti tidak bisa menemukan akan potensi diri dan tidak dapat menemukan tujuan hidup yang baik (Santrock, 2012).

Untuk menghindari hasil penelitian yang sama dengan penelitian lain maka penulis mencantumkan hasil penelitian terdahulu yakni: penelitian Rika Audina dengan judul “*Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir DI IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*” penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan naturalistic. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya apa yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir *Quarter life crisis*. Sedangkan penelitian penulis yaitu bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi Interpersonal dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Urgensi dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dari wawancara, awal menemukan bahwa beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara mengalami *quarter life crisis* lebih banyak dibandingkan dengan fakultas lain yang berada di Universitas Bhayangkara, hal tersebut ditandai juga dari observasi awal yang dilakukan peneliti yang menemukan bahwa masih banyaknya mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi yang mengalami *quarter life crisis*, dengan beberapa faktor dasar yang dapat dikaitkan masuk ke dalam kategori fase *quarter life crisis*. Selanjutnya *quarter life crisis* yang di hadapi mahasiswa harus dapat menemukan cara agar dapat keluar dari fase *quarter life crisis* dengan cara memperbaiki pola komunikasi terutama komunikasi interpersonal.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Peneliti akan memfokuskan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami fase *quarter life crisis*.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka pertanyaan penelitian adalah, bagaimana proses komunikasi interpersonal mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara dalam menghadapi *quarter life crisis*?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengetahui proses komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara dalam menghadapi *quarter life crisis*.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat membawa manfaat penelitian baik secara teoritis dan praktis.

#### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian diharapkan mampu membawa manfaat dalam segi pengetahuan, mengembangkan kajian studi ilmu komunikasi terutama dari sudut pandang komunikasi interpersonal yang mana dapat menjadi salah satu cara dalam keilmuan komunikasi dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara dan dapat menjadi referensi sumber penelitian dengan tema sejenis.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan sumbang pemikiran dalam upaya yang harus dilakukan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* yang sedang di alaminya, dan mengetahui komunikasi intrapersonal yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.