



Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Remaja

Rani Hartati Tarigan^{1*}, Elfi Yanti Ritonga² 

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 22, 2024

Accepted July 10, 2024

Available online July 25, 2024

Kata Kunci:

Komunikasi Interpersonal, *Quarter Life Crisis*, Remaja

Keywords:

Interpersonal Communication, *Quarter Life Crisis*, Teenager



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan fase yang dialami individu di usia awal dewasa yang akan memberikan dampak pada interaksi sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi interpersonal dapat membantu remaja dalam menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis*. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teknik observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap 4 orang remaja yang termasuk karakteristik *quarter life crisis* serta 3 orang tua dalam upaya membantu anak melewati fase *Quarter Life Crisis*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan pedoman observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, empati, dan mendukung dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memberikan perspektif yang lebih jelas mengenai pilihan hidup. Sehingga strategi komunikasi yang efektif merupakan alat penting bagi remaja dalam mengelola *quarter life crisis*. Individu perlu melakukan pengamatan, dan mendekati diri pada Allah melakukan *self talk*, *self healing*, dekat dengan keluarga, teman serta melakukan kegiatan-kegiatan positif. Hal ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang penting bagi masyarakat, institusi pendidikan dan juga sosial untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat kepada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

ABSTRACT

A quarter-life crisis is a phase experienced by individuals in early adulthood that will impact adolescent social interactions. This study analyzes how interpersonal communication can help adolescents overcome quarter-life crises. This type of research is qualitative, using descriptive qualitative methods. Data collection techniques used in this study include observation techniques, interviews, and documentation of 4 adolescents included in the characteristics of quarter-life crisis and three parents to help children through the quarter-life crisis phase. Data collection instruments use questionnaire sheets and observation guidelines. Data analysis techniques use qualitative descriptive analysis. The results of this study indicate that open, empathetic, and supportive communication can reduce stress, improve emotional well-being, and provide a clearer perspective on life choices. So, effective communication strategies are essential for adolescents to manage quarter-life crises. Individuals need to observe and get closer to God by self-talk, self-healing, being close to family and friends, and doing positive activities. This is expected to provide essential insights for society, educational institutions, and social institutions to provide appropriate support and guidance to individuals experiencing quarter-life crises.

1. PENDAHULUAN

Interaksi manusia dimulai dengan komunikasi. Manusia mampu berhubungan satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari melalui komunikasi. Agar kontak dapat berlanjut dan berhasil, baik dalam suasana formal maupun publik, komunikasi juga penting. (Cochet & Byrne, 2016; Farzandipour et al., 2021). Dalam hal ini komunikasi yang efektif akan sangat menentukan keberhasilan sebuah interaksi (Hill, 2021; Rizqi et al., 2021; Wonodipho, 2019). Komunikasi antarmanusia sangatlah penting, dan hal ini

*Corresponding author.

E-mail addresses: rani0102203032@uinsu.ac.id (Rani Hartati Tarigan)

terutama berlaku bagi mereka yang sedang mengalami krisis seperempat kehidupan. Melalui kontak dalam komunikasi, kita semua dapat tumbuh dan berkembang sebagai hasil percakapan antarpribadi tersebut. Para peserta percakapan dapat memotivasi dan menggairahkan satu sama lain untuk mengubah pendapat, sentimen, dan topik diskusi mereka. (Musrifah, 2021; Widiarti, 2017). Saat mengalami krisis seperempat kehidupan, komunikasi antarpribadi dapat digunakan untuk berbagai alasan. Sebagai contoh, dapat dikatakan bahwa setiap orang yang melakukan komunikasi interpersonal mempunyai tujuan yang berbeda-beda, seperti mengenal orang lain dan dirinya sendiri, belajar tentang dunia luar, membangun dan memelihara hubungan, mempengaruhi sikap dan perilaku, bersenang-senang dan mencari hiburan, serta memecahkan masalah. (Karpika & Segel, 2021; Setiawan & Milati, 2022).

Ketika orang merasa tidak aman berbicara dengan orang lain dalam situasi resmi dan informal, baik sendirian atau dalam kelompok, mereka menderita kecemasan komunikasi antarpribadi. (Prasetyo & Anwar, 2021; Walid et al., 2020). Reaksi yang akan muncul dalam menghadapi masa dewasa dari masing-masing individu akan berbeda. Mulai dari antusias, merasa takut hingga cemas (Arnesti & Hamid, 2015; Prasetyo & Anwar, 2021; Walid et al., 2020). Sementara beberapa orang mampu melewati tahap remaja dan transisi ke masa dewasa ini, yang lain tetap bingung dan membutuhkan bantuan untuk menemukan jawabannya. Mereka yang belum menyelesaikan fase ini dengan baik kemungkinan besar akan mengalami masa-masa yang berat dan penuh tantangan, merasa putus asa, kurang percaya diri dengan kemampuan mereka, dan takut gagal. Quarter Life Crisis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi-kondisi yang telah diuraikan. (Alfiyani, 2022; Artiningsih & Savira, 2021). Di negara Asia tekanan bagi perempuan untuk menikah dibawah usia 30 tahun juga ikut memicu munculnya Quarter Life Crisis Tekanan datang baik dari keluarga, dan teman secara langsung maupun tidak langsung yang menimbulkan adanya tenggat waktu untuk melakukan pernikahan. Selain itu pemilihan keputusan terhadap jodoh, karier, dan bertanggung jawab terhadap finansial juga menjadi faktor yang memicu individu mengalami Quarter Life Crisis.

Quarter life crisis (QLC) adalah sebuah perasaan khawatir yang terjadi akibat ketidakpastian hidup yang akan datang terkait hal seperti lerasi, karir dan kehidupan sosial yang terjadi pada seorang dengan usia 20-an. Pada masa (QLC) biasanya dihadapi yaitu masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan tantangan tentang akademis, agama dan juga spiritualitasnya serta pekerjaan dan karir (Alfiyani, 2022; Artiningsih & Savira, 2021). Pada masa QLC seorang manusia biasanya mengalami kejutan mental karena pada masa ini mereka akan diperkenalkan kepada sebuah tanggung jawab yang tidak pernah mereka alami sebelumnya permasalahan tersebut terlihat lebih personal, yang akhirnya menyebabkan banyak tekanan kepada diri sendiri (Alfiyani, 2022; Habibie et al., 2019). Jika krisis paruh baya tidak segera ditangani dengan baik, mereka berisiko jatuh lebih dalam ke dalam lingkaran setan depresi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada keinginan untuk bunuh diri. Gejala-gejala krisis ini sering diidentifikasi sebagai insomnia, tidur berlebihan, kehilangan minat dan harapan, emosi yang tidak terkendali, kesedihan, menjauhkan diri, cemas, murung, dan perasaan tidak berharga, yang semuanya berdampak pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. (Alfiyani, 2022; Artiningsih & Savira, 2021; Habibie et al., 2019).

Salah satu ciri dari krisis paruh baya adalah kekhawatiran tentang hubungan interpersonal, yang meliputi hubungan dengan pasangan, rekan kerja, dan kerabat. Ketika dua orang berkomunikasi satu sama lain dan bersifat timbal balik, maka terjadilah interaksi interpersonal. Salah satu hal yang mempengaruhi komunikasi interpersonal adalah koneksi interpersonal, ketika orang berinteraksi satu sama lain atau berkomunikasi karena menginginkan sesuatu sebagai balasannya, untuk menyelesaikan suatu masalah, atau untuk tujuan lain. (Ellyzar, 2017; Meulemeester et al., 2017; Nita & Zaini, 2017). Ketika seseorang khawatir tentang hubungannya dengan orang lain, mereka sering kali percaya bahwa mereka telah mengecewakan pasangan atau keluarganya karena tidak memenuhi harapannya. (Murtiningsih et al., 2019; Pennings et al., 2018). Individu yang mengkhawatirkan interaksi interpersonalnya seringkali memiliki pola pikir yang represif dan tidak ingin merepotkan orang lain. Hal ini melibatkan penekanan sentimen dan emosi, sehingga sulit membangun hubungan dengan orang lain karena kecenderungan untuk menekan emosi dan tetap tertutup terhadap orang lain. Hal ini membebani orang tersebut dan mempengaruhi aktivitas lain dalam jangka panjang. (Leineweber et al., 2020; Meulemeester et al., 2017).

Pertukaran pesan antara dua individu atau kelompok kecil dikenal sebagai komunikasi interpersonal. Proses ini dapat memberikan dampak dan memberikan umpan balik secara langsung, yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap tindakan dan perilaku orang lain. (Musrifah, 2021; Widiarti, 2017). Komunikasi interpersonal memiliki efektifitas yang tinggi dalam mempengaruhi dan mengubah sikap dan perilaku seseorang, hal tersebut dikarenakan komunikasi tersebut bersifat pribadi (Kasmahidayat & Marcia, 2018; Prasetyo & Anwar, 2021). Komunikasi yang terjalin terasa lebih serius dan mendalam, oleh karena itu komunikasi interpersonal penting untuk melewati quarter life crisis.

Komunikasi intrapersonal dapat bermanfaat dalam mencari inspirasi dan membangkitkan kreativitas (Alfiyani, 2022; Kasmahidayat & Marcia, 2018; Prasetyo & Anwar, 2021). Terdapat persamaan dan variasi antara temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Dalam salah satu forum komunitas UINSA, para peneliti sebelumnya berbicara tentang pentingnya komunikasi intrapersonal dalam mengatasi quarter life crisis. Memahami diri sendiri, mampu menilai sentimen seseorang, dan mengetahui cara menangani perasaan tersebut adalah tujuan komunikasi intrapersonal. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji komunikasi interpersonal dalam rangka membantu remaja dalam mengatasi quarter-life crisis.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif untuk mempercepat proses penelitian dan menghasilkan temuan data dan informasi yang sangat terpercaya. Metode kualitatif deskriptif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa pernyataan tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. (Sugiyono, 2019). Penelitian fenomenologi merupakan metode yang digunakan dalam jenis penelitian ini. Teknik fenomenologis digunakan untuk meningkatkan pemahaman atau menjelaskan pentingnya suatu kejadian yang dihadapi oleh individu atau kolektif. (Sugiyono, 2019). Dalam hal membantu remaja untuk mengatasi krisis seperempat kehidupan remaja, studi fenomenologi bertujuan untuk memahami arti penting dari sebuah peristiwa dan bagaimana peristiwa tersebut berhubungan dengan individu yang mengalami keadaan tersebut. Artikel yang berjudul "Peranan Komunikasi Antarpribadi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja di Kecamatan Pegagan Hilir, Dairi" ini didasarkan pada kajian terhadap artikel atau jurnal yang sesuai dan valid dengan rentang usia orang yang mengalami quarter life crisis, yaitu antara 20 hingga 30 tahun. Berdasarkan penyaringan data wawancara terstruktur, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada tiga orang tua dan empat remaja yang sesuai dengan karakteristik krisis seperempat kehidupan dan yang berusaha mendukung anak-anak mereka melalui fase ini. Lembar kuesioner dan pedoman observasi digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis komunikasi Interpersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada remaja. Dari hasil data wawancara informan mengenai gambaran pada remaja yang sedang ada difase *Quarter Life Crisis*. Gambaran Quarter Life Crisis yang dialami oleh informan 1 dengan karakteristik berumur 20 tahun seorang perempuan yang saat ini sedang bekerja didomisili desa sumbul Kec Pegagan Hilir Kab, Dairi. Hal yang sering dirasakan oleh responden yang 1 ini adalah mempunyai perasaan yang sedikit gelisah dan cemas karena dengan keadaan kurangnya ekonomi keluarga, yang dimana mengharuskan dirinya untuk bekerja dan membantu orang tua dan itu bukti bakti ia kepada orang tuanya disisi lain ia juga mempunyai sifat yang dimana semua masalah yang dihadapinya dengan tidak bercerita kepada orang lain hanya memendam sendiri hal tersebut membuat informan 1 merasa memiliki beban dan tanggung jawab akibat hal yang seharusnya ia ingin melanjutkan kuliah tetapi harus membantu ekonomi keluarga. Informan Rh merasa bingung dengan apa yang ia rasakan pada dirinya dengan adanya teman yang bisa membantu memberikan masukan-masukan terhadap masalah yang dihadapi membuat sedikit ia merasa terbantu dan memberikan solusi jika ada masalah itu harus dibicarakan dengan orang tua. Upaya yang informan RH lakukan untuk menghadapi fase *Quarter Life Crisis* itu dengan selalu mencoba mendekati diri kepada orang tua komunikasi yang selalu terjaga, terbuka tentang perasaan, pengalaman dan ide-ide yang ingin disampaikan, serta selalu dekat dan mau bercerita kepada teman agar tidak merasa sendiri.

Perasaan yang dialami oleh informan ke 2 pada saat mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu dengan karakteristik inisial ST dengan berjenis kelamin perempuan yang berusia 20 tahun dimana sedang menjalani jenjang dunia perkuliahan yang berada di semester 4 berdomisili di Lingga Tengah. Informan ST saat ini kadang merasakan cemas dan gelisah serta *overthinking* terhadap peminatan jurusan yang akan dipilihnya nanti kedepannya, ia merasa bingung apakah peminatan yang akan ia pilih nantinya akan mendapatkan dunia pekerjaan yang lowongan pekerjaanya banyak, dan peminatan yang lainnya juga menurutnya terlalu berat dan kurang sanggup. Selain itu Informan ST juga merasa bingung dengan apa yang akan dilakukannya setelah berkuliah hal ini disebabkan karena adanya kecemasan saat pemilihan peminatan jurusan yang membuat ia bingung, dimasa informan ST juga merasa dirinya tidak berguna jika

sampai salah dalam mengambil jurusan. Dari fase yang dialami informan ST ini upaya yang ia lakukan dengan berusaha untuk terus melanjutkan mengambil peminatan yang sesuai dengan bakat yang ia punya serta selalu berdiskusi dan mencari pengalaman dan solusi serta pendapat dari orang tua dan teman, selalu percaya pada diri sendiri dan selalu berkomunikasi kepada orang tua, serta selalu belajar dan memahami dirinya.

Gambaran komunikasi interpersonal dalam *Quarter Life Crisis* pada informan ke 3 berinisial DST dengan karakteristik berusia 21 tahun berjenis kelamin perempuan dan status seorang pekerja dan tidak berkuliah berada didomisili Desa Lingga Tengah. Kesibukan sehari-hari sebagai pekerja untuk membantu ekonomi keluarga. *Quarter Life Crisis* yang dialami informan DST ini yaitu pada saat orang tuanya yang sudah terkena sakit yang cukup lama sehingga membuat informan DST ini merasakan kecemasan dan kekhawatiran, ditambah umurnya yang begitu muda, ia berfikir dengan masa depannya yang tidak bersama orang tua dan juga selalu merasa sangat takut dengan kehidupannya dimasa depan, berfikir yang belum tentu terjadi. Solusi yang dilakukan informan DST pada saat mengalami *Quarter Life Crisis* ini dengan bercerita kepada sahabatnya baik dengan masalah sakit yang menimpa orang tuanya serta selalu berfikir positif terhadap masa depannya.

Gambaran *Quarter Life Crisis* yang di hadapi informan ke 4 dengan inisial I mempunyai karakteristik ber umur 22 tahun saat ini tengah berkuliah disemester akhir yang berdomisili di Tiga Baru. Perasaan yang sering dialami oleh responden I adalah perasaan cemas serta overthinking karena sedang ada ditahap pengerjaan skripsi, selain itu informan I juga merasakan kekhawatiran terhadap adanya deadline sudah mendekati tanggalnya serta banyak tantangan yang terjadi pada saat proses bimbingan dan mengerjakannya. Informan I juga merasa hampir putus asa saat mengalami banyak tantangan dalam pengerjaan skripsinya membuat ia hampir menyudahinya. Informan I merasa bingung dengan apa yang harus ia lakukan agar terus semangat dalam mengerjakannya didalam pikirannya sudah sangat jauh ketinggalan dari teman- temennya dan hampir menyerah. Dari fase *Quarter Life Crisi* yang dialami oleh informan I upaya yang ia lakukan difase tersebut dengan berusaha dengan terus memperbaiki dari dalam diri dan trus berproses hingga penyelesaian skripsinya selesai tanpa harus membandingkan proses seseorang, informan I juga berusaha untuk memotivasi diri sendiri dengan setiap hal yang sudah dicapainya dan tidak lupa juga selalu bercerita kepada orang tua dan teman agar bisa memberi dukungan berupa solusi dan semangat dalam menjalani harihari.

Gambaran upaya orang tua (perangkat desa) informan ke 5 dengan inisial SL berjenis kelamin laki-laki, kesibukan sehari-hari beliau sebagai perangkat desa di desa Lingga Tengah Kec Pegagan Hilir Kab Dairi, dengan membantu anak remajanya dalam melewati fase *Quarter Life crisis* bantuan yang dilakukan Informan SL ini kepada anaknya yang ada difase sulit dengan melihat anak remaja itu dari segi perubahan perilakunya serta ketidakbiasaan dalam sehari-hari mulai dari kegiatan anaknya sampai pola makannya dan saat itu informan SL ini menyadari bahwa anak remajanya itu memiliki masalah dalam hidupnya, tantangan yang dialami informan SL ini saat berkomunikasi dengan anaknya yaitu anaknya yang mudah marah dan tingkahnya yang sulit dimengerti sehingga membuat informan SL ini sulit untuk melakukan komunikasi dan upaya yang dilakukan informan SL ini selalu mengupayakan komunikasi secara teratur dan menanyakan apa yang sedang dirasakan anak remaja ini, serta memberi dukungan, motivasi dan solusi atas masalah yang dihadapinya, serta membantu memberi pandangan dan masukan dari masalah yang dihadapi anak tersebut.

Informan ke 6 dengan karakteritik berusia 40 tahun berjenis kelamin perempuan yang kesibukan sehari hari sebagai petani didesa Lingga Tengah. Upaya bantuan komunikasi interpersonal yang dilakukan informan NM pada anak yang mengalami *Quarter Life Crisis* ini yaitu dengan melihat anak remajanya kehilangan arah dalam menentukan tujuan hidupnya, anaknya yang berkeinginan kuliah tetapi dihambat dengan ketidakadaan ekonomi keluarga membuat diri anak tersebut mengurungkan niatnya untuk melanjut kejenjang perkuliahan, anak remaja informan NM ini selalu merasa sedih jika melihat orang tuanya yang selalu bekerja itu sebabnya ia berkeinginan untuk membantu orang tuanya. Upaya yang dilakukan informan NM ini dengan selalu memberi dukungan agar anaknya tidak merasa kecewa dengan keadaanya serta selalu berkomunikasi setiap harinya agar anaknya tidak merasa kesepian.

Gambaran yang dilihat dari informan ke 7 berinisial RT kesibukan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga dan sekaligus sebagai seorang petani perasaan dan gambaran yang dilihat dari upaya yang dilakukan Informan RT ini ia melihat anaknya yang memiliki sifat yang pemarah jika sedang ada difase *Quarter Life Crisis* sekalipun membuat informan RT ini sangat sulit dalam memberi komunikasi, beliau memiliki anak remaja sebanyak 3 orang dengan kepribadian yang berbeda beda dan cara penanganannya juga berbeda tetapi upaya yang terus dilakukan informan RT ini dengan selalu menjadikan anaknya layaknya seorang sahabat dan terus memperhatikan setiap harinya dan memberikan keperluan yang dibutuhkan karena pada saat covid yang dimana sangat membutuhkan hp untuk melakukan pembelajaran lewat aplikasi zoom tetapi informan RT belum bisa memenuhi kebutuhannya pada saat itu sehingga

membuat anak remajanya berdiam diri dan selalu meminta karena memang sangat dibutuhkan. Informan RT ini sangat mengusahakan agar anaknya tidak ketinggalan jauh, dan melakukan yang terbaik.

Berdasarkan hasil wawancara, informan ST merasa cemas dan khawatir akan masa depannya, terutama terkait jurusan kuliahnya. Selama beberapa waktu, ia merasa cemas, ragu, dan terlalu banyak berpikir. Sudut pandang anak dan orang tua yang berbeda serta keinginan keluarga untuk segera bekerja memperparah kondisi ini. Akibatnya, informan mulai menarik diri dari situasi sosial dan merasa semakin tertekan dan membatasi komunikasi dengan orang lain. Fase penyesuaian sosial dalam pertumbuhan remaja merupakan fase yang paling menantang. Untuk mencapai tujuan beradaptasi dengan kelompok teman sebaya, remaja harus menyesuaikan diri dengan remaja lain di luar konteks keluarga, termasuk peningkatan perubahan perilaku dan penolakan sosial. Salah satu elemen yang paling penting dalam menentukan masa depan anak adalah intensitas komunikasi, sehingga komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak akan menghambat proses pengambilan keputusan. Untuk membantu orang tua memilih tindakan terbaik bagi anak-anak mereka dalam hal karir, pendidikan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan masa depan, anak-anak juga harus melibatkan orang tua mereka dalam proses pengambilan keputusan.

Komunikasi yang dikirim oleh anak dan orang tua juga dapat mencerminkan hubungan mereka. Informan orang tua biasanya menyampaikan pesan kepada anak dalam bentuk nasihat dan saran berdasarkan pengalaman anak-anak mereka. Informan orang tua memberikan nasihat atau solusi, mendorong untuk berpikir positif, memberikan pengetahuan, atau mengingatkan anak untuk bertindak secara bertanggung jawab, misalnya saat mengambil keputusan. Keempat anak yang menjadi informan saya diberitahu untuk mendengarkan, memperhatikan, dan mengikuti anjuran orang tua. Pesan-pesan yang disampaikan oleh ketiga informan orang tua dapat menjelaskan hubungan komunikasi mereka. Pesan yang mencakup komponen konten dan hubungan dengan anak menyiratkan kemampuan untuk memahami perasaan, pengalaman, dan harapan masa depan anak. Pemahaman orang tua akan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi komunikasi anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para orang tua di wilayah Kecamatan Pegagan Hilir, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi anak remaja mengalami krisis seperempat baya. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan sebagai faktor internal maupun eksternal, dimana faktor internal berasal dari pengalaman, moral, kasih sayang, kapasitas intelektual, dan emosi individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial, pendidikan, dan budaya. Dari hasil wawancara dengan beberapa orang tua mengenai proses perubahan yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi krisis masa remaja, yaitu dengan melakukan percakapan untuk saling memahami, mengerti, dan mendorong satu sama lain antara orang tua dan anak, agar proses perubahan dapat berjalan dengan baik.

Komentar informan RT sebagai orang tua selaras dengan pendekatan yang ia gunakan dengan anaknya: orang tua harus selalu mendengarkan keluhan atau cerita anak tentang masalah apa pun untuk menjaga hubungan mereka tetap positif, jujur, dan produktif. Menjaga kontak interpersonal anak dengan orang tua sangatlah penting, dan orang tua dan anak harus berkomunikasi dengan baik. Namun, ada juga kemungkinan bahwa ledakan diri seorang anak berasal dari gangguan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Hal ini dapat terjadi, misalnya, ketika orang tua atau anggota keluarga mengabaikan anak mereka, sehingga menyebabkan anak menjadi nakal, tidak menghormati orang lain, dan membuat keputusan hidup yang buruk. Hal ini perlu dipikirkan dan diselesaikan. Orang tua dapat menggunakan teknik mereka sendiri untuk menjaga hubungan yang positif dengan anak-anak mereka selama masa *quarter life crisis*, yang membantu mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya.

Untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam proses kehidupan seseorang, dukungan dan motivasi sangatlah penting. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih termotivasi untuk melakukan berbagai tugas kehidupan, yang dapat mengarah pada peningkatan kreativitas, sikap, pengambilan keputusan, prinsip-prinsip etika, sikap dan pendapat, harapan, dan aspirasi. Seseorang dengan konsep diri yang kuat akan termotivasi untuk hidup secara otentik dengan mengakui dan menerima bakat dan keterbatasan mereka sendiri. Ini adalah pendekatan yang berharga untuk meningkatkan atribut positif seseorang dan mengurangi atribut negatifnya. Mengenali penyebab dan kecenderungan masalah dan menjadi lebih sadar akan tujuan yang tepat yang telah dicapai sejauh ini. Dengan demikian, pengalaman seseorang, persepsi terhadap dunia, penilaian terhadap orang lain, dan penilaian terhadap diri sendiri, semuanya berkontribusi pada pembentukan dan pengembangan konsep diri seseorang. Cara seseorang merasa tentang dirinya sendiri memengaruhi bagaimana ia berperilaku. Mereka dapat memecahkan masalah, memperhatikan dunia luar, dan terlibat dalam interaksi sosial jika mereka memiliki konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki pendapat rendah tentang diri mereka sendiri biasanya akan sangat cemas dan kesulitan untuk mengaitkan kesuksesan dengan diri mereka

sendiri. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif dianggap dapat mengatasi kebimbangan, kecemasan, dan ketidakpastian yang menjadi faktor penyebab *quarter life crisis*.

Bagi seorang remaja yang mengalami ketidakstabilan emosi dan kecemasan akan masa depan, *quarter life crisis* merupakan sebuah tantangan. Sumber stres yang umum mencakup hubungan antarpribadi, masa depan yang mapan, masalah keuangan, dan identitas diri. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa orang yang mengalami krisis emosional ketika dihadapkan dengan dunia nyata (kehidupan nyata) akan melalui fase transisi yang dikenal dengan *quarter life crisis*. Ketika mencoba membangun diri, orang dapat mengalami berbagai gejala, termasuk kecemasan, ketidakpastian identitas, ketidakstabilan, dan serangan panik yang disebabkan oleh rasa kehilangan diri sendiri. Terbukti dari percakapan ini bahwa setiap orang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Artinya, orang yang kurang percaya diri sering kali enggan bertindak dan memilih mengambil keputusan buruk yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Oleh karena itu, memiliki rasa percaya diri dapat membantu mendorong orang untuk mencapai tujuan dan keinginan mereka.

Wawancara mengungkapkan bahwa peserta ST khawatir tentang masa depan mereka, terutama yang berkaitan dengan topik utama studi mereka. Untuk jangka waktu yang cukup lama, timbul perasaan cemas dan analisa berlebihan yang disertai dengan pikiran ragu terhadap kemampuan seseorang. Perbedaan pendapat antara anak dan orang tua serta tekanan dari keluarga untuk segera bekerja memperburuk situasi ini. Informan mulai membatasi interaksi sosialnya karena merasa semakin stres. Fase penyesuaian sosial dalam pertumbuhan remaja adalah fase yang paling menantang. Untuk mencapai tujuan menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya, remaja perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan jauh dari rumah, yang mencakup perubahan perilaku dan penolakan sosial. Salah satu unsur yang sangat menentukan dalam menentukan masa depan anak adalah intensitas komunikasi, oleh karena itu kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak akan menghambat komunikasi dalam proses pengambilan keputusan. Agar orang tua dapat membantu dalam memutuskan apa yang terbaik bagi anaknya, apakah itu keputusan tentang sekolah, karier, atau aspek lain di masa depannya, seorang anak juga harus melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan.

Hubungan antara orang tua dan anak juga dapat digambarkan melalui pesan-pesan yang mereka kirimkan satu sama lain. Informan orang tua biasanya memberikan bimbingan dan rekomendasi kepada anak-anak mereka mengenai kesamaan pengalaman yang mereka miliki. Informan orang tua memberikan bimbingan atau solusi, mendorong mereka untuk mengambil pandangan positif, memberikan informasi, atau mendesak anak-anak mereka untuk mengambil keputusan dengan serius. Keempat anak yang menjadi informan saya disuruh mendengarkan nasihat orang tuanya, mengikuti sarannya, dan memperhatikannya. Pesan ketiga orang tua informan dapat digunakan untuk mencirikan gaya komunikasi mereka. Berdasarkan temuan wawancara dengan banyak orang tua di Kecamatan Pegagan Hilir, remaja mungkin mengalami *quarter-life crisis* karena berbagai alasan. Ada dua jenis penyebab yang berkontribusi terhadap krisis seperempat kehidupan: internal dan eksternal. Pengaruh internal berasal dari dalam diri individu, individu, yang terdiri dari pengalaman, moral, kasih sayang, kecerdasan, dan perasaan diri sendiri, serta pengaruh luar seperti lingkungan sosial, pendidikan, dan budaya. Dari wawancara dengan beberapa orang tua mengenai proses perubahan yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi remaja yang sedang mengalami *quarter-life crisis*, khususnya dengan melakukan percakapan untuk memahami, memahami, dan menyemangati antara orang tua dan anak untuk memfasilitasi proses tersebut. perubahan secara efektif.

Pendekatan yang dilakukan terhadap anak sejalan dengan komentar informan RT yang merupakan orang tua: Orang tua harus selalu mendengarkan keluh kesah atau cerita anak mengenai permasalahan apa pun agar terjalin kontak yang positif, jujur, dan produktif di antara mereka. Komunikasi yang mendorong dan tepat antara orang tua dan anak melibatkan pemeliharaan hubungan interpersonal di antara mereka. Namun komunikasi interpersonal yang buruk antara orang tua dan anak dapat menyebabkan anak lepas kendali. Misalnya, jika orang tua atau keluarga tidak memberikan perhatian yang cukup kepada anak, hal ini dapat berdampak pada remaja tersebut dan menyebabkan dia menjadi nakal, tidak menghargai orang lain, dan mengambil keputusan hidup yang buruk. Saat melewati fase *quarter life crisis*, orang tua dapat menggunakan taktik tertentu untuk menjaga hubungan positif dengan anak-anak mereka, yang dapat membantu mengurangi emosi cemas, gelisah, khawatir, dll. Ini adalah sesuatu yang perlu ditangani dan diselesaikan.

Pembahasan

Berbicara menyiratkan kemampuan berkomunikasi, dan karena hampir semua aktivitas manusia memerlukan komunikasi, percakapan remaja dapat membantu orang mengembangkan saling pengertian, persahabatan, dan kasih sayang. (Afifah et al., 2016; Triantoro, 2019). Hal ini sangat membantu dalam pengendalian masa *quarter life crisis* pada remaja. Peran komunikasi dalam menghadapi *quarter life crisis*

ini saat dibutuhkan agar seseorang tidak merasa kesepian dan merasa sedikit tenang jika komunikasi interpersonalnya selalu aktif, Kondisi remaja yang mengalami QLC ini menemukan arah yang baik saat sedang berkomunikasi dengan cara yang hangat dan saling terbuka satu sama lain dan bisa menerima masukan, arahan mengenai masalah yang dihadapi. Karna pada kondisi yang dihadapi individu ini sangat tidak mudah dan rasa cemas yang berkelanjutan (Artiningsih & Savira, 2021; Walid et al., 2020). Generasi muda yang sering mengalami kesepian, ketidaknyamanan, dan depresi dalam hidupnya terkena dampak *quarter life crisis*. Ini adalah tahap kritis yang harus Anda lalui untuk lebih memahami siapa diri Anda dan bersiap menghadapi apa pun yang mungkin terjadi di masa depan. (Afifah et al., 2016; Artiningsih & Savira, 2021; Triantoro, 2019; Walid et al., 2020).

Krisis seperempat kehidupan yang dialami masyarakat dapat diatasi dengan bantuan teknik Gestalt. Ketika manusia memiliki kesadaran, menurut perspektif Gestalt, manusia mampu secara sadar memahami keadaan dirinya, mengakui potensi dirinya, dan memahami semua emosi yang dialaminya. (Ahmad, 2021; Wudi et al., 2021). Karena manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kemampuan berkomunikasi melalui ucapan, maka manusia berada pada posisi yang lebih unggul dan mulia. Ketika manusia dapat berkomunikasi melalui ucapan, maka manusia dapat mengembangkan hubungan sosial. Jalaludin Rahmat mendefinisikan jenis komunikasi ini sebagai komunikasi di mana komunikator akan menghargai apa yang mereka hargai. (Marista et al., 2024; Wudi et al., 2021). Krisis seperempat abad disebabkan oleh transisi dari masa muda ke awal masa dewasa, yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan keputusan untuk merasa tidak berdaya dan gugup. Pertimbangan krisis seperempat abad juga mencakup perasaan cemas dan terjebak dalam situasi yang menantang. Tidak dapat disangkal bahwa keyakinan dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan belajar, persahabatan, dan rumah mereka. Ketika orang memiliki banyak harapan, terutama jika harapan tersebut sulit dipenuhi, mereka sering kali mengalami ketakutan. (Artiningsih & Savira, 2021; Walid et al., 2020). Mereka menuntut diri sendiri untuk menjadi sempurna dalam segala hal dan takut untuk melakukan kesalahan, hal ini membuat mereka merasa tidak puas dengan hasil yang dicapai.

Salah satu komponen internal yang berkontribusi pada krisis paruh baya adalah harapan dan impian, yang sering kali diragukan oleh banyak orang. Hal ini berkaitan dengan masa depan seseorang, terutama dalam hal ketertarikan pada prospek untuk mencapai tujuan atau melewatkannya. (Ahmad, 2021; Wudi et al., 2021). Seseorang harus mampu mewujudkan potensinya untuk memenuhi keinginan dan impian. Hal ini melibatkan penemuan hobi dan bakat untuk membantu orang mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seseorang memiliki keyakinan diri, harga diri yang kuat, dan dukungan dari keluarga dan lingkungannya, mereka dapat mencapai potensi penuh mereka. (Karpika & Segel, 2021; Setiawan & Milati, 2022). Keluarga diharapkan menjadi salah satu pemberi dukungan sosial kepada remaja yang sedang mengalami *quarter life crisis* ini sehingga individu merasa tidak tertekan (Ahmad, 2021; Wijaya et al., 2023; Wudi et al., 2021). Untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam proses kehidupan seseorang, dukungan dan motivasi sangatlah penting. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih termotivasi untuk melakukan berbagai tugas kehidupan, yang dapat mengarah pada peningkatan kreativitas, sikap, pengambilan keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pendapat, harapan, dan aspirasi. Seseorang dengan konsep diri yang sehat akan mengutamakan diri sendiri dengan menyadari bakat dan kekurangannya.

Hal ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan potensi dan kualitas positif setiap orang sekaligus mengurangi unsur-unsur buruknya. Memahami penyebab dan pola masalah, serta apa yang sekarang diinginkan (Artiningsih dan Savira, 2021). Pengalaman seseorang, pendapat tentang dunia di sekitar mereka, dan evaluasi tentang diri mereka sendiri dan orang lain semuanya berkontribusi pada pembentukan dan pengembangan konsep diri mereka. Cara seseorang memandang dirinya sendiri membentuk perilaku yang ditunjukkannya. Mereka akan mampu mengatasi rintangan, memperhatikan lingkungan mereka, dan terlibat dalam interaksi sosial jika mereka memiliki konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki harga diri yang buruk sering kali merasa khawatir dan merasa sulit untuk menghargai diri mereka sendiri atas prestasi yang telah dicapai. Diharapkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu mengatasi keraguan, kecemasan, dan ketidakpastian mereka—yang semuanya merupakan faktor yang berkontribusi terhadap krisis seperempat kehidupan. Remaja yang mengalami krisis seperempat abad sering kali berjuang melawan ketidakstabilan emosi dan kecemasan di masa mendatang. Hubungan interpersonal di masa mendatang, kesulitan keuangan, dan identitas diri merupakan sumber stres yang umum. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa orang yang mengalami krisis emosi saat berhadapan dengan dunia nyata (kehidupan nyata) akan melalui fase transisi yang dikenal sebagai krisis seperempat abad. Diputuskan bahwa hasil diskusi dapat membantu setiap orang memperoleh kepercayaan diri yang lebih besar. Ini berarti bahwa orang yang kurang percaya diri akan sering kali enggan bertindak dan mungkin memilih untuk membuat keputusan yang buruk yang

dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Oleh karena itu, memiliki kepercayaan diri dapat membantu mendorong orang untuk mencapai tujuan dan keinginan mereka.

4. SIMPULAN

Ditemukan bahwa krisis seperempat kehidupan merupakan fase yang dialami individu ketika memasuki masa remaja, yang biasanya terjadi antara usia 20 hingga 30 tahun. Krisis seperempat kehidupan terjadi ketika remaja tidak mampu mengelola sentimen stresnya sendiri sebagai akibat dari krisis kehidupan. ambiguitas dalam hidup mereka, seperti profesi, akademis, percintaan, dan ketakutan akan masa depan mereka. Individu akan menggunakan komunikasi interpersonal untuk membantu mereka melewati fase quarter life crisis. Jenis komunikasi antara komunikator dan komunikan dicirikan sebagai komunikasi psikologis karena hasil komunikasi mempengaruhi tindakan yang akan diambil. Quarter Life Crisis pada remaja merupakan fenomena sosial yang mempengaruhi hubungan dan interaksi sosial. Untuk mengatasi hal ini, anak-anak biasanya memperluas aktivitasnya, mengenal diri sendiri, lebih banyak mengambil tindakan, fokus pada diri sendiri, dan berhati-hati dalam menggunakan media sosial.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, E., Triyono, T., & Hotifah, Y. (2016). Pengembangan Media Letter Sharing Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Introvert. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 27–32. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p027>.
- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* ISSN, 1(2), 2716–3954. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v2i2.1975>.
- Alfiyani, S. (2022). Implementasi Anxiety Management Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Remaja Di Sukoharjo. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 3(1). <https://doi.org/10.56667/dejournal.v3i1.660>.
- Arnesti, N., & Hamid, A. (2015). Penggunaan media pembelajaran online-offline dan komunikasi interpersonal terhadap hasil belajar bahasa inggris. *Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi Dalam Pendidikan*, 2(1).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>.
- Cochet, H., & Byrne, R. W. (2016). Communication in the second and third year of life: Relationships between nonverbal social skills and language. *Infant Behavior and Development*, 44. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.07.003>.
- Ellyzar. (2017). Pengaruh Mutasi Kerja, Beban Kerja, dan Konflik Interpersonal Terhadap Stres Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Pegawai BKP Perwakilan Provinsi Aceh. *Jurnal Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unsyiah*, 1(1), 35–45.
- Farzandipour, M., Jabali, M. S., Nickfarjam, A. M., & Tadayon, H. (2021). Usability evaluation of selected picture archiving and communication systems at the national level: Analysis of users' viewpoints. *International Journal of Medical Informatics*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104372>.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Hill, A. (2021). The Power of Voice: Using Audio Podcasts to Teach Vocal Performance and Digital Communication. *Journal of Communication Pedagogy*, 4. <https://doi.org/10.31446/jcp.2021.1.04>.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.
- Kasmahidayat, Y., & Marcia, V. (2018). Analisis Teknologi Informasi dan Komunikasi Dalam Interpersonal Relationship Kehumasan Persekolahan. *Gunahumas*, 1(2), 273–247. <https://doi.org/10.17509/GHM.V1I2.23044>.
- Leineweber, C., Peristera, P., Bernhard-Oettel, C., & Eib, C. (2020). Is interpersonal justice related to group and organizational turnover? Results from a Swedish panel study. *Social Science & Medicine*, 256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113526>.
- Marista, O., Sinaga, U., Dear, M. S., Siahaan, R., Zebua, P. S., Naibaho, D., & Tarutung, K. N. (2024). Dampak kurangnya perhatian orangtua terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4). <https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i5.1398>.

- Meulemeester, C. De, Lowyck, B., Vermote, R., & Verhaest, Y. (2017). Mentalizing and interpersonal problems in borderline personality disorder: The mediating role of identity diffusion. *Psychiatry Research*, 258.
- Murtiningsih, M., Kristiawan, M., & Lian, B. (2019). The Correlation Between Supervision of Headmaster and Interpersonal Communication With Work Ethos of the Teacher. *European Journal of Education Studie*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2649535>.
- Musrifah, M. (2021). Pembentukan Karakter Anak Usia Dini Berbasis Komunikasi Interpersonal Dengan Pendekatan Beyond Center Of Circle Time (Pendampingan Kader Pos Paud Desa Paciran Kabupaten Lamongan). *Journal of Childhood Education*, 5(1). <https://doi.org/10.30736/jce.v5i1.502>.
- Nita, R. W., & Zaini, A. (2017). Analisis Aplikasi Sosiometri Untuk Pengungkapan Interpersonal Skill (Solusi yang Ditawarkan Menuju Profesionalisme Guru BK). *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 4–6.
- Pennings, H. J. M., Brekelmans, M., Sadler, P., Claessens, L. C. A., van der Want, A. C., & van Tartwijk, J. (2018). Interpersonal adaptation in teacher-student interaction. *Learning and Instruction*, 55, 41–57. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.09.005>.
- Prasetyo, M. A. M., & Anwar, K. (2021). Karakteristik Komunikasi Interpersonal serta Relevansinya dengan Kepemimpinan Transformasional. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 25. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1042>.
- Rizqi, H. Y., Waluya, S. B., & Wiyanto. (2021). Mathematics Communication Skill Viewed from Self-Confidence in Auditory Intellectually Repetition (AIR) Learning Model with RME Approach. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 10(2).
- Setiawan, N. A., & Milati, A. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.
- Triantoro, D. A. (2019). Konflik Sosial dalam Komunitas Virtual di Kalangan Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 13(2). <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol13.iss2.art2>.
- Walid, H., Ramadhon, A., & Hapsari, R. (2020). Self Disclosure Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis Kepada Orang Tua Dalam Menentukan Karir. *Broadcasting Communication*, 5(2). <https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i2.332>.
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta. *Informasi*, 47(1), 135. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>.
- Wijaya, A. R., Lesmana, F., & Megawati. (2023). Pola Komunikasi Keluarga Single Parent Dalam Membimbing Anak Yang Sedang Mengalami Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal E-Komunikasi*, 11(1).
- Wonodipho, A. R. (2019). Establishing Interpersonal Communication And Organizational Climate To Improve Work Motivation. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.22236/jkpuhamka.v2i1.3816>.
- Wudi, S., Suranata, K., & Dharmayanti, P. (2021). Gestalt approach group counseling implementation in junior high school: systematic literature review. *COUNS-EDU •The International Journal of Counseling and Education*, 6(4). <https://doi.org/10.23916/0020210639240>.