

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Quarterlife Crisis biasa dikenal sebagai krisis seperempat abad yang dialami setiap individu secara sadar maupun tidak sadar, masa tersebut biasa dialami pada usia 20-an, atau dimana individu telah keluar masa remaja dan memasuki usia dewasa. Pada transisi ini, setiap individu dituntut dewasa namun belum siap secara emosional maupun finansial. (Putri, Gerhana Nurhayati. 2019:2)

Dijelaskan Konsep pengenalan diri dalam makalah modul pelatihan AMT Jurusan Psikologi Komunikasi Sosial UGM. Sejak kurang lebih 4 abad sebelum masehi, filsuf besar, Socrates dari Yunani mengatakan : *Kenalilah diri sendiri* (lihat Koentjoro, 1989). Pengenalan diri merupakan salah satu bentuk untuk membangun konsep diri. Konsep diri (Grinder, 1978) merupakan kesan seorang individu terhadap pribadinya, baik secara jasmani, kejiwaan, sosial, maupun moral.

Berdasarkan pengertian diatas penulis memahami bahwa *quarterlife crisis* adalah seorang individu yang mengalami kebimbangan dan tidak percaya diri dalam fenomena ini setiap individu dituntut untuk mengenal dirinya, dengan mengenali diri individu lebih paham bagaimana cara memperlakukan dirinya. individu dengan konsep diri positif akan lebih tahu bagaimana memberikan penghargaan terhadap pribadinya. Sedangkan Orang dengan harga diri rendah

memicu timbulnya rasa tidak percaya diri, sehingga kurangnya efektivitas dalam ikatan sosial. Pergaulan sosial dapat memengaruhi seseorang satu dengan yang lain, proses interaksi yang terjalin antara satu dengan lainnya dapat menimbulkan pengaruh positif juga negatif antara individu lantaran kehidupan sosial yang berbeda, pengalaman, dan pemahaman yang tidak sama juga lingkungan yang sangat beragam.

Dikutip oleh sebuah skripsi Kesadaran diri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang individu dapat mempelajari dirinya sendiri secara sepenuhnya, yaitu kesadaran terhadap pikiran, evaluasi diri dan juga perasaan. Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik akan lebih mampu mengontrol emosinya dengan lebih mudah. Selain itu, mereka juga akan lebih mampu memahami situasi sekitar dan lebih mudah memahami orang lain serta mengerti tentang ekspektasi orang lain terhadap dirinya. (Listyowati, 2008). Berdasarkan pengertian diatas penulis memahami Kesadaran diri dapat digambarkan seperti halnya bercermin dapat melihat diri secara utuh dan mengetahui segala hal yang tampak dicerminkan secara jelas, bagaimana bentuk wajah, mengetahui warna kulit yang dimiliki, mengetahui bentuk tubuh dan tempat anggota tubuh yang terlihat dan juga tanda lain yang lebih spesifik seperti adanya tahi lalat atau adanya bekas luka dibagian anggota tubuh yang sulit hilang atau membekas.

Pengenalan diri dapat dirasakan oleh usia remaja menuju dewasa, mengapa demikian? lantaran pada masa remaja menuju dewasa seorang individu mulai

mengambil alih secara penuh terhadap dirinya sendiri, dimulai dari mandiri mengurus kebutuhan pribadi seperti halnya memilih pakaian sendiri, memilih makanan sesuai selera, dan menyiapkannya sebelum digunakan. Dikutip melalui sebuah jurnal masa peralihan tersebut memiliki istilah *emerging adulthood* pertama kali dikemukakan oleh Arnett, *emerging adulthood* adalah masa transisi dari perkembangan seorang individu yang beranjak masa dewasa yang dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun (Arnett, 2000). Transisi dimasa *emerging adulthood* yang menyebabkan adanya beberapa perubahan dari mulai gaya hidup, hubungan sosial, pendidikan dan pekerjaan yang memunculkan perasaan stress dan tekanan secara psikologis (Matud, Diaz, Bethencourt & Ibanez, 2020). Fase *emerging adulthood* rentan mengalami kebingungan karenanya banyak dari mereka menginginkan adanya kebebasan terhadap dirinya secara pribadi namun timbulnya perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi dimasa mendatang, kondisi ini disebut dengan *quarter-life crisis* atau munculnya perasaan cemas secara berlebihan pada seorang individu yang tengah melewati usia remaja dan memasuki usia dewasa.

Dikutip lewat artikel yang berjudul Fenomena *Quarterlife Crisis* dalam menyongsong revolusi industri 5.0 *Quarterlife crisis* merupakan suatu kejadian yang dialami setiap individu sebagai suatu tindakan terhadap timbulnya perubahan secara berkepanjangan dengan dihadapkan berbagai pilihan baru dalam kehidupan dan juga munculnya perasaan cemas akibat dari perasaan tidak percaya diri akan pengambilan keputusan dan rasa takut akan kegagalan (Robbins dan Wilner, 2001).

Quarterlife crisis juga dialami pada usia rentang yang sama dengan *emerging adulthood* yaitu sejak 18 tahun sampai dengan 29 tahun. Tahapan *emerging adulthood* disebut dengan tahapan yang memiliki ketidakseimbangan dan ambigu dalam tumbuh kembang, pada usia ini individu tidak mau lagi disebut sebagai seorang remaja karena merasa memiliki sebuah keistimewaan untuk menentukan pilihan hidupnya secara pribadi namun belum cukup independen secara finansial.

Berdasarkan penelitian diatas penulis memahami *Quarterlife crisis* adalah fase yang dialami setiap individu dalam kehidupan namun beberapa individu tidak menyadari adanya krisis ini dalam kehidupannya, krisis seperempat abad kehidupan atau dikenal sebagai *quarterlife crisis* mulai disadari sejak adanya pembatasan dalam kegiatan tepatnya pada tahun 2019 mengingat munculnya virus covid menimbulkan banyaknya masalah baru terutama krisis yang dialami oleh remaja yang memasuki masa dewasa banyaknya pilihan dalam hidup menyebabkan kebingungan dalam memilih. Krisis ini meningkat disebabkan adanya pembatasan kegiatan yang dilakukan oleh pemerintah, pembatasan dilakukan guna menyelesaikan kasus covid-19 yang menyebar lewat interaksi antar individu, namun masalah lain muncul sebab dari pembatasan banyaknya kegiatan yang kurang efektif, kegiatan dapat dilakukan via online bukan lagi interaksi secara langsung.

Bersumber dari keadaan bangsa Indonesia saat kasus covid-19 sedang gencar dimasyarakat, korban terinfeksi Covid-19 setiap hari semakin bertambah,

tidak hanya satu wilayah saja tetapi juga merambak diseluruh bagian Indonesia bahkan seluruh negara didunia juga ikut terdampak. Akibatnya mulai timbul kecemasan karena kurangnya interaksi diluar rumah, pembatasan-pembatasan yang dilakukan juga merupakan salah satu dampak terjadi kecemasan, akibatnya banyak orang menjadi mudah depresi dengan situasi yang tidak menentu. Situasi yang tidak stabil menyebabkan timbulnya ketakutan-ketakutan yang muncul dalam diri seseorang dikarenakan kondisi yang mencengkram bukan hanya itu berita dimedia juga simpang siur, ketidakjelasan tersebut membuat perasaan semakin gelisah.

Jumlah pencari kerja yang sebelumnya sudah menumpuk semakin bertambah lagi, perekonomian yang sebelumnya sudah terpuruk menjadi semakin menyusut. Harga bahan pangan semakin tinggi, termasuk banyaknya barang kebutuhan pokok yang bermunculan yang dipakai saat pandemic seperti masker, *hand sanitizer*, obat-obatan juga suplemen vitamin. Pada kondisi ini, negara wajib hadir ditengah kesulitan rakyat lantaran situasi yang tidak menentu, situasi juga semakin memburuk akibat dampak dari kebijakan pembatasan yang dilakukan oleh pemerintah. Kesulitan bergerak diluar rumah mengakibatkan banyaknya pedagang skala kecil maupun skala besar merugi, banyaknya pengurangan karyawan secara terpaksa. Tingkat pengangguran meningkat, kelaparan dimana-mana, terjadinya kebingungan yang dirasakan oleh semua individu terutama individu yang memiliki rentang usia remaja menuju dewasa, kebingungan memilih antara mencari pekerjaan baru, melanjutkan pendidikan atau bahkan menikah usia dini disebabkan oleh faktor ekonomi.

Dikutip dalam sebuah jurnal yang berjudul “Pola komunikasi orang tua kandung terhadap anak remaja yang mengalami depresi” Dalam kebingungan seorang individu membutuhkan bimbingan, bimbingan utama yang didapatkan seorang individu dimulai dari eksternal yang terdekat yaitu keluarga. Sebuah keluarga akan berperan maksimal apabila didalamnya terdapat pola komunikasi yang terbuka, ada sikap saling memahami, menerima, mendukung, aman, serta nyaman yang diciptakan serta memiliki kehidupan kerohanian yang terjaga. (Kriswanto, 2005:9). Keluarga adalah sekumpulan orang-orang yang dapat menerima kekurangan juga kelebihan dalam diri secara utuh, keluarga harmonis dimulai dari interaksi yang dilakukan terutama pola komunikasi yang disampaikan antara satu dengan lainnya seperti halnya anak dengan orang tua, dalam komunikasi yang terjalin harus adanya *feedback* agar komunikasi dua arah dapat terjalin. Komunikasi dua arah dapat mengikat satu dengan lainnya, dari keterikatan tadi komunikasi akan terus berjalan guna penyelesaian atau menyampaikan pesan antara kedua belah pihak.

Dikutip dalam sebuah jurnal yang berjudul “Pola Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak tentang dampak negatif bermain game Dota 2” menurut Yusuf (2001:51) Terdapat tiga pola komunikasi hubungan antara orang tua dan anak yaitu : *Authoritarian* (cenderung bersikap bermusuhan), *Permissive* (cenderung bersikap bebas), *Authoritative* (cenderung terhindar dari kegelisahan dan kekacauan). Berdasarkan uraian diatas penulis memahami ada tiga pola komunikasi yang dapat menggambarkan dengan jelas komunikasi antara anak dengan orang tua, yaitu

Authoritarian (cenderung bersikap bermusuhan) biasanya hal ini terjadi akibat kurangnya keseimbangan dalam komunikasi, kedua *Permissive* (cenderung bersikap bebas) pola komunikasi semacam ini anak dibebaskan untuk bercerita segala hal tanpa terkecuali, dalam pola komunikasi ini pula orang tua berperan layaknya teman baik untuk anaknya. Yang terakhir *Authoritative* (cenderung terhindar dari kegelisahan dan kekacauan) tetap memberikan kebebasan tetapi memberi batasan yang tegas, hal ini dilakukan untuk menciptakan kedisiplinan.

Djamarah (2014:1) menjelaskan bahwa acuan komunikasi adalah suatu metode penyampaian pesan melalui tanda tertentu, berisi arti, proses perangsang untuk mengubah tingkah laku individu lain. Dalam *Quarterlife Crisis* komunikasi yang digunakan ialah Komunikasi Interpersonal. Dikutip dalam sebuah artikel Pola Komunikasi Interpersonal adalah model, teknik, atau bentuk dari komunikasi yang dilakukan oleh dua individu atau lebih dan memungkinkan adanya balasan atau *feedback*. Jadi seorang individu yang melakukan komunikasi dengan individu lainnya akan mendapatkan respon secara langsung contohnya seorang anak dengan ibunya. Percakapan tersebut biasanya dilakukan antara dua pihak yang akan menimbulkan jawaban secara langsung, orang tua yang aktif akan sering berkomunikasi dengan seorang anak mengingat dalam fenomena yang diangkat adalah *Quarterlife Crisis*. Krisis yang dialami oleh seorang anak remaja yang memasuki usia dewasa dan membutuhkan peran orang tua terutama orang tua dalam melewatinya. Emosi yang belum stabil dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam memilih setiap langkah, peran orang

tua disini adalah membantu mengarahkan seorang anak untuk dapat memilih pilihannya tetapi juga menjelaskan konsekuensi yang terjadi dalam pilihan yang diambil.

Menurut penulis *Quarterlife crisis* sebagai sebuah fenomena psikososial, erat kaitannya dengan kesejahteraan sosial. Alasan peneliti ingin meneliti *quarterlife-crisis* adalah Kecemasan atau kebingungan dalam proses pendewasaan dipengaruhi oleh kurangnya Pola Komunikasi Interpersonal antara anak dengan orang tua, kasus ini diangkat karena tingkat kecemasan dan emosi pada usia 18-29 tahun sulit untuk terkendali, dan diusia tersebut sebagian orang memilih untuk memendam gejolak emosi tanpa mencari solusi. Proses pendewasaan ini dapat membuat perasaan bergejolak ketika ingin membicarakan hal pribadi. Dan tanpa disadari lingkungan bukan malah memberi dukungan atau membimbing yang terjadi malah sebaliknya yaitu menyalahkan atau bahkan menganggap masalah tersebut ringan. Bukan hanya itu pendekatan orang tua dengan anak juga menjadi salah satu penyebab kurangnya komunikasi dan pemahaman orang tua dengan anak dan menjadikan fase pendewasaan ini harus dilakukan secara mandiri tanpa melibatkan peranan orang tua didalamnya.

Dikutip dari sebuah artikel beberapa kasus *quarter-life crisis* diantaranya yang dialami oleh beberapa artis di Indonesia salah satunya personel GAC Audrey Tapiheru sempat vakum hampir dua tahun, dia mengaku alasannya karena dia sempat mengalami *quarter-life crisis*. Diketahui kesedihan yang dialami Audrey

dikarenakan oleh telah meninggalnya ayah tercinta dan hal tersebut membuatnya enggan untuk berkarya. Setelah banyak munculnya dukungan dari lingkungan sekitar, Audrey pun mulai bangkit dan mencoba bangkit dan meyakinkan diri untuk berkarya kembali. Dengan kisahnya Audrey memberikan pesan penting bagi sebagian orang yang mengalami fase yang sama salah satu cara untuk menghadapi *quarter-life crisis* adalah dengan bangkit dan mencoba terus. Dan jangan memikirkan komentar orang lain dalam melakukan apapun.

Dikutip lewat artikel bukan hanya Audrey tetapi Maudy Ayunda juga pernah merasakan *quarter-life crisis* masa dimana seseorang mengalami kebimbangan, galau atau merasa tidak memiliki tujuan jelas. Banyak orang ketahui Maudy Ayunda adalah dengan usia 26 tahun sudah menjadi sukses dengan karier yang cemerlang. Menurutnya, rasa bimbang yang terjadi disepuluh abad kehidupan itu ketika harus berjumpa dengan perjalanan hidup yang terjal. Perasaan tidak percaya diri merupakan sorotan utama Maudy Ayunda saat itu. Cara mengatasinya adalah dengan mengenal diri sendiri dan berdiskusi dengan teman yang mengalami kasus yang sama dan mengakui perasaan yang dirasakan saat itu, menerima dan mengatakan bahwa kita tidak sendirian mengalaminya.

Dikutip melalui artikel berikut seorang artis ternama Ariel Tatum juga merasakan apa yang disebut sebagai *quarter-life crisis* dikutip lewat liputan6.com “merasa kayak : ihh gue tuh sebenarnya mau ngapain ya dalam hidup? tujuan gue

tuh mau kemana sih? terus merasa kayak engga nyaman dengan posisi sekarang, situasi sekarang.”

Beberapa kasus juga terjadi secara langsung dilingkungan sekitar berikut merupakan beberapa contoh dari kasus yang terjadi contohnya pada saudara R berusia (24th) berasal dari Depok, memiliki latar belakang yang kurang baik yaitu tidak memiliki orang tua secara utuh melainkan hidup berdua dengan sang ibu, tumbuh dan dibesarkan oleh seorang *single parent* lantas membuat saudara R ini harus memiliki kekuatan lebih untuk bertahan hidup demi membanggakan ibu yang telah membesarkannya, melewati setiap proses kehidupan yang berliku terutama mengejar segala target dalam hidupnya terutama dalam hal karier, banyak hal yang harus dilewati dan bagaimana pola komunikasi yang tetap berjalan lancar dengan sang ibu yang diketahui bekerja dan mengurus anaknya secara mandiri. Dikutip melalui wawancara yang telah dilakukan “ibu saya orang pertama yang tahu apabila saya terkena masalah”. Komunikasi antara ibu dan anak yang aktif dapat menjadi peranan utama dalam penyelesaian masalah.

Bukan hanya saudara R (24th) adapula kasus yang sama dialami saudari P (24th) asal Bendungan Hilir, lulusan D3 yang bingung untuk melanjutkan kehidupannya. Butuhnya dukungan internal dalam diri yang perlu dikembangkan dan berani mencoba hal yang baru, dorongan eksternal juga dibutuhkan seperti sosok orang tua yang menjadi salah satu pendorong keluar dari rasa kebingungan yang dihadapi, solusinya hadapi setiap tantangan, lawan rasa takut, dan mencoba

malangkah, masalah gagal atau tidak itu difikirkan belakangan. Hal tersulitnya adalah bergerak melakukan sesuatu untuk memulai, tidak lupa dari setiap kegagalan belajar untuk lebih baik kedepannya salah satu contoh “interview diperusahaan A ditolak, seharusnya dalam menjawab komunikasi dengan HRD tidak seperti ini ya, next kalo ada interview diperusahaan lain bisa lebih baik”. Pola komunikasi antara anak dengan orang tua berjalan secara lancar hubungan antara anak dengan orang tua tidak ada batasan “tidak ada jarak layaknya anak dengan orang tua, peran orang tua seperti teman dalam setiap permasalahan”. Coba melakukan setiap saran dan masukan dan memilih setiap tindakan yang akan dilakukan.

Saudari S (26th) asal Tangerang cara menghadapi *quarterlife-crisis* menurutnya “jalanin aja”. Interaksi antara anak dan orang tua terbilang kurang aktif seperti adanya jarak yang membuat anak kurang *nyaman* untuk berdiskusi dengan orang tuanya membahas setiap masalah yang ada dikehidupan. Peranan teman lebih aktif membuat seorang anak lebih percaya untuk berbagi setiap masalahnya dengan teman sebaya. Terkadang teman menjadi penasihat dan pendengar yang baik dalam permasalahan karena merasa pernah merasakan hal yang sama.

Menurut hasil dari wawancara dilapangan seorang ibu yang memiliki salah satu anak yang pernah mengalami *quarterlife crisis* kebingungan dalam melanjutkan kehidupan. Menurut ibu O (40th) bertempat tinggal Tanah Abang “ada masa dimana anak saya berusia 19th yang baru selesai sekolah menengah keatas mengalami kebingungan antara melanjutkan kuliah tetapi bosan belajar, tidak mau

lagi belajar capek katanya. Mau mencari pekerjaan susah apalagi saat ini pandemic”. Dalam menjalani kebingungan peranan orang tua sangatlah dibutuhkan untuk menjadi petunjuk arah. Kemana akan melangkah? bagaimana kedepannya yang harus dihadapi? arahan yang sesuai dapat menuntun seorang anak menuju kearah lebih baik, potensi untuk berani melangkah dan mengalahkan rasa takut yang ada dalam diri. Peran orang tua bukan hanya dibutuhkan sebagai pendamping tetapi juga ikut berperan aktif dalam proses pendewasaan, terutama saat anak menginjak dewasa dan memilih jalannya sendiri.

Berdasarkan beberapa kasus yang telah terjadi di Indonesia terutama yang terjadi pada aktris dan lingkungan sekitar penulis dapat menyimpulkan bahwa *quarterlife-crisis* bukanlah fenomena baru, melainkan fenomena yang memang ada sejak lama namun banyak individu yang tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami suatu kemelut dalam kehidupan. Terutama bagi remaja yang berproses menuju kedewasaan banyaknya pilihan dalam hidup, membuatnya bimbang dalam memilih terutama apabila lingkungan sekeliling terutama orang tua kurang berperan aktif dalam proses pendewasaan seorang anak, orang tua merupakan panutan utama yang dapat dijadikan tempat seorang anak untuk berbagi juga berkompromi dalam masalah kehidupan dan mengarahkan kepada hal yang sesuai dengan syariat. Mengingat orang tua memiliki pengalaman jauh lebih banyak, Mungkin diluar rumah seorang anak memiliki banyak teman yang dapat dijadikan tempat diskusi namun, banyak pula yang salah dalam memilih teman dan jika hal tersebut terjadi seorang anak dapat terjerumus pada hal negatif.

1.2 PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu “Bagaimana Komunikasi Interpersonal orang tua kepada anak yang mengalami *Quarterlife Crisis* dan faktor penghambatnya ?”.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan “Untuk mengetahui proses Komunikasi Interpersonal yang dibangun orang tua kepada anak yang mengalami *Quarterlife Crisis*”.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan penulis diharapkan dapat menambah wawasan penelitian mengenai “*quarterlife-crisis*” dan Sebagai salah satu rujukan ilmu komunikasi terutama kajian psikologi komunikasi, tentang konsep diri yang ingin diteliti terkait.

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai salah satu sumbangan pemikiran dalam hal penguatan persoalan *quarter life* pada kehidupan remaja.