

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa perkuliahan sering kali dianggap sebagai masa-masa yang penuh dengan harapan, potensi, dan eksplorasi. Namun bagi banyak mahasiswa masa-masa ini juga dapat menjadi waktu yang penuh dengan tekanan dan kecemasan. Mereka tengah berada pada fase yang sangat kompleks baik dalam kehidupan akademis maupun pribadi. Selain dihadapkan dengan tuntutan akademik mereka juga sering kali menghadapi berbagai tekanan emosional terkait masa depan. Tekanan tersebut seperti muncul perasaan cemas dan ragu mengenai pilihan karir, identitas diri, kemandirian finansial, serta peran mereka setelah lulus. Mereka mulai mempertanyakan tujuan hidup, meragukan kemampuan diri, dan merasa terjebak dalam perasaan tidak cukup baik. Seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura tentang pemikirannya terhadap masa depan.



Gambar 1.1 Diagram Perbandingan Perguruan Tinggi Negeri di Madura

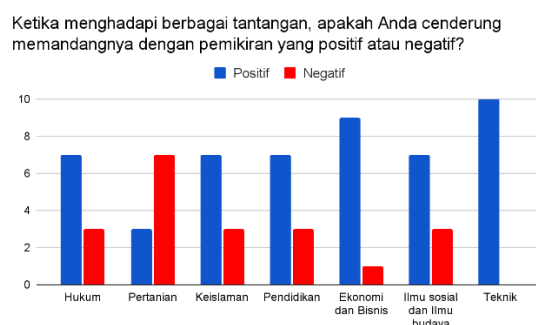
Sumber: Survei Google Form telah diolah kembali oleh peneliti



Gambar 1.2 Diagram Mahasiswa Mengalami *Quarter Life Crisis*

Sumber: Survei Google Form telah diolah kembali oleh peneliti

Peneliti awalnya melakukan survei pra penelitian dengan menyebar kuesioner melalui Google Form kepada mahasiswa tiga Perguruan Tinggi Negeri di Madura untuk perbandingan. Dapat dilihat dari hasil survei menunjukkan dari 36 mahasiswa yang mengisi survei dengan jumlah tiap-tiap universitasnya yaitu 12 orang, ditemukan bahwa mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura paling tinggi mengalami gejala-gejala kecemasan dan kebingungan dalam fase perkuliahannya saat ini. Kemudian peneliti mengerucutkan responden dengan melanjutkan survei di berbagai Fakultas di Universitas Trunojoyo Madura. Sebesar 84,3% dari mereka yang mengisi kuesioner dengan rentang usia 19 hingga 24 tahun, mengalami tekanan, kecemasan, kebingungan, ketidakpuasan, dan ketidakpastian terhadap tujuan hidup saat ini yang mayoritas dari mereka merasa bahwa kondisi tersebut mengganggu dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Dimana aspek kehidupan seperti pekerjaan, keuangan, pendidikan, dan hubungan interpersonal yang paling sering memunculkan kecemasan dan kekhawatiran dalam diri mereka. (Survei pra penelitian, 17 hingga 22 November 2024).



Gambar 1.3 Pandangan mahasiswa di fase *Quarter Life Crisis*

Sumber: Survei Google Form telah diolah kembali oleh peneliti

Rata-rata dari mereka meskipun mengalami gejala-gejala seperti tekanan, kecemasan, kebingungan, ketidakpuasan, dan ketidakpastian, namun mereka mencoba memilih untuk memandang tantangan sebagai proses dalam hidup yang harus dijalani. Hal tersebut salah satunya dapat dilihat dari hasil survei pra penelitian pada mahasiswa Fakultas Teknik. Dimana beberapa pernyataan dari mereka tersebut seperti “gapapa namanya juga hidup, percaya bahwa esok hari adalah hari yang baik untuk aku, memberi semangat kepada diri sendiri,

mengarahkan diri sendiri agar tetap fokus pada tujuan masa depan saya, jurusan yang saya ambil tidak sesuai passion saya tetapi sebagai seorang lelaki mau ga mau harus memaksimalkan apa yang dia telah ambil jadi intinya ga perlu cemas, sering tawakal dan berdoa” dan pernyataan-pernyataan positif lainnya.

Berbeda dengan hal tersebut, dari mahasiswa ke-7 fakultas di Universitas Trunojoyo Madura yang mayoritas menganggap tantangan sebagai proses hidup, terdapat satu fakultas yang menunjukkan lebih banyak meyakini bahwa tantangan dalam hidupnya merupakan suatu tekanan terhadap dirinya, yaitu mahasiswa-mahasiswa yang berada di Fakultas Pertanian. Komunikasi intrapersonal yang terjadi di dalam diri mereka sering kali berupa hal-hal negatif yaitu seperti terlalu berlebihan memikirkan yang akan terjadi kepadanya, menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, tidak percaya akan kemampuan diri, atau bahkan merasa takut dan cemas tidak bisa memenuhi ekspektasi orang lain. Dari hasil pra penelitian juga menunjukkan bahwa muncul pemikiran dalam diri mereka mulai dari takut akan tidak lulus tepat waktu dalam pendidikannya, adanya kebingungan terkait mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan jurusan, hingga merasa bahwa salah dalam memilih jurusan atau Universitas. Mayoritas dari mereka juga merasa takut tidak dapat membahagiakan orang tua di masa depan, takut memulai hubungan dengan lawan jenis, dan cenderung membandingkan pecapaiannya dengan teman sebaya. Selain itu dari hasil observasi peneliti mengamati bahwa mahasiswa yang berada Fakultas Pertanian cenderung memiliki beban akademik yang lebih kompleks dibandingkan dengan Fakultas lain. Dimana mereka dihadapkan oleh berbagai tuntutan akademik seperti tugas dosen di kelas, praktikum dan laporannya, serta penyelesaian tugas akhir atau skripsi (Observasi, 21 hingga 23 November 2024).

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kemendikbudristek Prof. Dr. -rer.nat Abdul Haris, menyatakan bahwa tantangan umum mahasiswa di Indonesia adalah tingginya angka pengangguran lulusan. Dimana Sebesar 11,8% lulusan, atau sekitar 945.413 orang terdiri dari 191.681 diploma dan 753.732 sarjana, merupakan pengangguran terdidik (Kemenkes, 2024). Tantangan tersebut semakin menjadi alasan munculnya kecemasan dan kebingungan pada diri mahasiswa terhadap tujuan hidup mereka di masa depan. Terlebih lagi dilansir dari

laman detik.com (Zulfikar, 2021), Menurut ahli Educational Psychologist dari Integrity Development Flexibility (IDF), Irene Guntur menyebutkan bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia merasa bahwa salah dalam memilih jurusan. Dimana hal tersebut terjadi karena mereka sering kali lebih memilih untuk mengikuti teman, terlalu banyak menerima saran, ataupun adanya tuntutan orang tua.

Dilansir dari laman galamedianews.com (Sundari, 2021), survei yang dilakukan pada 3901 mahasiswa dan pelajar menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa stres sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan *self-harm*, 13% ingin mengakhiri hidup dan 3% pernah mencobanya. Menurut Ghufroon & Risnawati dalam (Agung et al., 2024) tekanan dari orang tua yang menginginkan anak mereka memenuhi ekspektasi tertentu sering menjadi penyebab kecemasan bagi mahasiswa. Sehingga mahasiswa cenderung khawatir tidak mampu memenuhi harapan tersebut, yang pada akhirnya memicu perasaan cemas. Selain itu realitas dunia kerja juga menuntut tiap individu untuk mempersiapkan diri secara kompetitif agar dapat memanfaatkan peluang secara optimal, baik dalam memperoleh pekerjaan maupun pengalaman yang sesuai dengan minat, preferensi, dan potensi yang dimiliki. Tuntutan dan tantangan tersebut akhirnya akan menimbulkan pemikiran yang berlebihan yang cenderung mengarah negatif. Dimana Menurut Dr. Nida UI Hasanat M.Si, seorang Psikolog Fakultas Psikologi UGM, pemikiran yang berlebihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tekanan dan tuntutan hidup sehari-hari, rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan, trauma, perfeksionis, suka memendam perasaan, pesimis dan tidak percaya diri, takut untuk mengambil tindakan, serta hanya tenggelam dalam pemikiran sendiri (BPS, 2024).

Sebagai individu yang berada di tahap dewasa awal mahasiswa mulai memiliki kesadaran atas tuntutan terhadap dirinya sendiri di masa depan. Dimana dewasa awal merupakan fase peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa dan menjadi hal yang penting bagi individu dalam mengeksplorasi diri (Papalia & Feldman dalam Rosalinda & Michael, 2019). Karena dengan mengeksplorasi diri, membuat mahasiswa lebih siap untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dewasa awal

dan menemukan arah terhadap masa depan mereka. Menurut Hurlock, tuntutan pada individu di fase dewasa awal yaitu fokus mencari dan memiliki pekerjaan, menjalin hubungan interpersonal dengan lawan jenis, merencanakan serta membangun keluarga, menjalankan peran sebagai suami atau istri, berkontribusi di dalam masyarakat, dan mengambil peran dalam kelompok sosial (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Adapun menurut Erikson dalam (Yani, 2022) tahap dewasa awal dimulai antara umur 20-30 tahun. Pada fase ini individu akan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dari fase sebelumnya karena terdapat tuntutan kemandirian terhadap segala hal.

Fase perkembangan tersebut tidak selalu bermakna positif bagi diri mahasiswa. Mereka yang tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut akan muncul perasaan negatif seperti keraguan, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, dan frustrasi ketika mereka memikirkan kemampuan dirinya dalam mengendalikan kehidupan yang sedang mereka jalani (Murphy dalam Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Tentunya perasaan negatif tersebut akan mudah sekali menghambat individu dalam proses mengeksplorasi diri. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan pada tahap dewasa awal ini, cenderung akan menimbulkan ketidakpercayaan diri, depresi, merasa kesepian, sulit mengambil keputusan, bahkan berperilaku impulsif atau fase ini dapat dikenal juga dengan fase *Quarter Life Crisis*.

Menurut Fischer (dalam Rahmatunnisa, 2022) fase *Quarter Life Crisis* adalah fase krisis yang menyangkut kekhawatiran mengenai ketidakpastian terhadap masa depan seperti karir, kehidupan sosial, hubungan, serta kebingungan identitas, yang sering kali terjadi pada awal hingga pertengahan usia 20 tahun. Selain itu Robbins dan Wilner (dalam Fazira et al., 2023) yang merupakan pencetus dari istilah ini, mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan individu dalam menghadapi proses transisi dari fase remaja menuju kedewasaan. Keadaan ini ditandai dengan respons emosional seperti kecemasan, perasaan tertekan, stres, kekhawatiran mengenai masa depan, serta kebingungan dalam menentukan tujuan hidup (Sujudi & Ginting dalam Annissa et al., 2024).

Terjadinya fase *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa ini disebabkan karena adanya faktor internal, yang datang dari dalam diri individu dan yang dipengaruhi oleh hal-hal yang berasal dari luar atau faktor eksternal. Jika tidak

diatasi atau dihadapi dengan sikap yang tepat, faktor-faktor ini dapat memperburuk kondisi mahasiswa. Dari hasil penelitiannya pada mahasiswa di suatu perguruan tinggi, (Pamungkas & Hendrastomo, 2024) menyatakan bahwa faktor internal yang menyebabkan mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu terlalu *overthinking* terhadap masa depan yang sering kali terjadi ketika mereka sedang sendiri, tidak memiliki kesibukan, duduk terdiam, dan pada saat akan pergi tidur. Selain itu penyebab lainnya karena adanya rasa kurang percaya diri yang cenderung membuat mereka membandingkan diri sendiri dengan keberhasilan atau pencapaian orang lain, seperti merasa kurang percaya diri ketika teman sebayanya telah mendapatkan pekerjaan sedangkan dirinya tidak. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis* meliputi hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan, serta media sosial (Robbins dalam Rahmatunnisa, 2022).

Mahasiswa yang tengah mengalami fase ini cenderung berhadapan dengan dialog batin yang intens. Mereka melakukan evaluasi diri, mempertanyakan kebenaran terkait keputusan yang telah diambil, dan berusaha mencari jawaban atas kebingungan yang mereka rasakan. Pada mahasiswa yang menghadapi *Quarter Life Crisis*, pikiran mereka sering kali dipenuhi dengan kecemasan, kekhawatiran, dan kebingungan mengenai berbagai aspek kehidupan di masa depan. Menurut Robinson Pada fase ini individu akan merasa sulit mendapatkan pekerjaan, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta merasa tidak mampu mandiri secara finansial (Fazira et al., 2023). Dimana setiap individu pasti pernah berbicara dalam hati, berpikir, dan merenung ketika dihadapkan oleh suatu situasi dan kondisi tertentu. Hal yang mereka lakukan itulah yang dikatakan dengan komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang terjadi pada diri individu itu sendiri. Dimana diri sendiri sebagai komunikator dan sekaligus sebagai komunikannya (Al Izzami et al., 2023). Menurut Blake dan Harodlsen, dalam (Rahmiana, 2019) komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu. Ini mencakup bagaimana seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri atau berbicara kepada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena setiap individu mampu menjadi objek bagi dirinya sendiri dengan menggunakan simbol-

simbol dalam proses komunikasi. Pendapat lain mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung oleh satu orang atau terjadi dalam diri manusia, seperti ketika berimajinasi, seolah-olah berkomunikasi dengan diri sendiri (Kustiawan et al., 2022). Sehingga dapat diartikan juga bahwa komunikasi intrapersonal adalah bentuk seseorang berbicara dengan dirinya sendiri yang dapat berupa analisis diri, yang membantu seseorang memahami diri sendiri, memecahkan masalah, membuat keputusan, atau mengelola emosi.

Komunikasi intrapersonal pada diri individu tersebut, tidak semata-mata muncul dengan sendirinya. Hal ini ada karena setiap individu melewati proses yang berbeda-beda dalam menerima rangsangan atau stimulus. Menurut (Rakhmat, 2018) dalam komunikasi intrapersonal, proses pengolahan informasi terdiri dari beberapa tahap yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Lebih lanjut Menurut Rakhmat tahap sensasi adalah proses yang terjadi ketika alat indra manusia mengubah informasi menjadi impuls-impuls saraf dengan menggunakan bahasa yang dipahami oleh sistem otak. Persepsi adalah bagaimana cara manusia memaknai sesuatu informasi atau pesan yang ditangkap oleh alat indra dengan melibatkan atensi, ekspektasi, motivasi dan memori. Lalu yang selanjutnya adalah memori, yaitu suatu pemrosesan informasi yang terjadi pada level kognitif, emosional, dan fisiologis. Informasi disimpan, diakses, diklasifikasikan, dan diproses melalui mekanisme kognitif yang berhubungan langsung dengan pikiran itu sendiri (Insani & Yuliana, 2023). Dan yang terakhir adalah berpikir, yaitu manipulasi atau organisasi terhadap unsur-unsur lingkungan (informasi) dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak langsung memerlukan kegiatan yang tampak (Ruch dalam Rakhmat, 2018).

Peneliti menggunakan teori atau pendekatan Gestalt dalam penelitian ini. Dimana teori Gestalt mengasumsikan bahwa ketika seseorang mempersepsikan sesuatu, mereka cenderung melihatnya secara keseluruhan, bukan dengan memisahkan bagian-bagiannya dan kemudian menghimpunnya (Rakhmat, 2018). Teori ini digunakan peneliti untuk membantu menjelaskan dan memberi solusi pada fenomena *Quarter Life Crisis* yang terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Trunojoyo madura yang cenderung belum bisa menghadapi fase krisis ini secara positif. Melalui bagaimana cara mereka mengelola stimulus

dari dunia luar dan dalam dirinya seperti tuntutan dari orang tua, informasi media sosial, perbandingan dengan teman yang pencapaiannya lebih tinggi, perubahan kemandirian finansial, dan lain sebagainya yang berpengaruh pada pola pikir dan persepsi mereka terhadap kondisi di fase *Quarter Life Crisis*. Sehingga dari mengetahui pendekatan atau teori ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran mengenai pengetahuan diri dan tanggung jawab terhadap diri sendiri yang membantu untuk memecahkan masalah dan menemukan cara terbaik dalam merubah kehidupannya (Corey dalam Syahri, 2022).

Penelitian sejenis tentang *Quarter Life Crisis* pernah dilakukan sebelumnya, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Pamungkas & Hendrastomo, 2024) yang berjudul “*Quarter Life Crisis* di Kalangan Mahasiswa”. Penelitian ini berfokus pada menggali fenomena, mengidentifikasi faktor, serta mendeskripsikan sikap mahasiswa dalam menangani *Quarter Life Crisis*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* yang dialami informan dengan tingkat pendidikan D3, D4, dan S1 lebih kompleks dibandingkan informan dengan jenjang pendidikan S2. Krisis tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, serta berdampak pada sikap membanding-bandingkan.

Penelitian terdahulu yang serupa lainnya yaitu dari (Nurul Iman, 2021) yang berjudul “Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Komunitas UINSA Student Forum”. Penelitian ini berfokus pada komunikasi intrapersonal yang benar sehingga permasalahan *Quarter Life Crisis* dapat diatasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal yang dilakukan komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* yaitu pengolahan informasi. Proses pengolahan informasi digunakan anggota komunitas UINSA Student Forum dalam memilih informasi yang akan diterima. Karena dengan adanya pemilihan informasi mereka bisa mengetahui, informasi yang layak untuk diterima dan dikonsumsi.

Komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam membentuk pandangan mahasiswa terhadap diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi. Komunikasi intrapersonal pada fase *Quarter Life Crisis* melibatkan perenungan mendalam dan proses pengambilan keputusan yang berpengaruh pada bagaimana mereka mengelola tekanan dalam tuntutan masa depan. Oleh karena itu peneliti

tertarik untuk mengangkat judul “*Sistem Komunikasi Intrapersonal pada Mahasiswa Fase Quarter Life Crisis di Fakultas Pertanian Universitas Trunojoyo Madura*”.

Penelitian ini merupakan kelanjutan yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, khususnya dengan mengisi celah-celah yang belum dibahas dalam penelitian sebelumnya. Seperti pada penelitian terdahulu dari (Nurul Iman, 2021), meskipun memiliki penelitian yang cukup serupa, namun pada kajian fenomenologinya belum menunjukkan esensi pengalaman melalui pemaknaan terhadap *Quarter Life Crisis* pada informannya. Penelitian terdahulu ini hanya berfokus pada proses pengolahan informasi digunakan informan dalam memilih informasi yang akan diterima. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti mengkaji bagaimana pemaknaan tiap-tiap informannya ketika tengah dihadapkan berbagai tantangan di fase krisis, termasuk bagaimana mereka mengolah informasi yang menerpanya. Kebaruan pada penelitian juga ini terletak pada penggunaan teori Gestalt dan berfokus pada analisis proses atau tahapan komunikasi intrapersonal seperti pengelompokan sensasi, memori dan kemudian membentuk persepsi atau pemaknaan terhadap fase ini, yang akhirnya mempengaruhi bagaimana cara mereka berpikir. Selain itu juga penelitian ini tidak hanya akan membahas mengenai kecemasan mereka terhadap aspek karir dan pekerjaan seperti penelitian sebelumnya. Namun jika dilihat dari data hasil pra penelitian diatas juga ditemukan adanya perasaan cemas, bingung, dan khawatir mengenai aspek pendidikan dan finansial yang menjadikan perbedaan cara mereka memandang berbagai tantangan di fase krisis ini

1.2 Rumusan Masalah

Quarter Life Crisis merupakan krisis identitas seperti adanya kecemasan, keraguan, dan kebingungan terhadap masa depan diberbagai aspek kehidupan. Fase tersebut sering kali dialami oleh mahasiswa dan cenderung terjadi ketika mereka tengah berdialog batin yang intens. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Bagaimana sistem komunikasi intrapersonal pada mahasiswa Fakultas Pertanian di Universitas Trunojoyo Madura ketika menghadapi fase *Quarter Life Crisis*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang merujuk pada rumusan masalah yaitu “Untuk mengetahui dan menggali lebih dalam mengenai sistem komunikasi intrapersonal pada mahasiswa Fakultas Pertanian di Universitas Trunojoyo Madura ketika menghadapi fase *Quarter Life Crisis*”

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan literatur dan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian yang sejenis dalam bidang psikologi komunikasi dan komunikasi intrapersonal, khususnya terhadap pengembangan model atau teori baru terkait sistem komunikasi interpersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung terkait komunikasi intrapersonal yang terjadi pada individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* khususnya mahasiswa.

- b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh manfaat mengenai bagaimana berkomunikasi yang positif dengan diri sendiri dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*.