

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia melalui tahapan-tahapan kehidupan yang dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Diantara tahapan-tahapan tersebut, ada suatu kondisi yang sering terjadi pada seseorang saat memasuki usia remaja dan menuju usia dewasa, kondisi ini adalah ketika seorang manusia tidak mampu mengatasi dengan baik hal-hal yang menjadi masalah di dalam hidupnya, seperti tujuan hidup, karir, hubungan dan kehidupan sosial. Seorang manusia yang mengalami hal tersebut sering kali akan terkena masalah psikologis karena merasa semua hal tersebut tidak memiliki kepastian yang jelas dan pada akhirnya akan membuat manusia tersebut mengalami krisis emosional atau biasa disebut *quarter life crisis*.

Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), seseorang dapat dikategorikan sebagai remaja 15 – 24 tahun. Sementara menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk 10 – 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), mengatakan bahwa remaja adalah seseorang yang berumur 10 – 24 tahun dan belum menikah (Dina Rahmawati, 2021). Monks (1999) menjelaskan bahwa remaja adalah seorang manusia dengan usia 12 – 21 tahun, dengan pembagian usia 12 – 15 tahun adalah remaja awal, 15 – 18 tahun adalah remaja pertengahan dan 18 – 21 adalah remaja akhir. Dari beberapa pendapat tersebut, maka bisa diambil kesimpulan bahwa seseorang dikategorikan sebagai remaja jika seseorang tersebut sedang dalam

masa transisi perubahan dari anak – anak menjadi seorang dewasa, belum memiliki tanggungan hidup dan belum menikah.

Quarter Life Crisis (QLC) adalah sebuah perasaan khawatir yang terjadi akibat ketidakpastian hidup yang akan datang terkait hal seperti, relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi pada seseorang dengan usia 20-an (Fischer, 2008). Nash dan Murray (2010) memberikan pernyataan yang mendukung pernyataan tersebut dengan mengatakan bahwa yang dihadapi pada masa QLC biasanya masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan, tantangan tentang kepentingan akademis, agama dan juga spiritualitasnya, serta pekerjaan dan karir. 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 bersifat lebih personal, yang akhirnya menyebabkan banyak tekanan kepada diri sendiri (Efnie, 2020).

QLC merupakan sebuah respon seorang manusia terhadap munculnya ketidakstabilan, perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, perasaan takut akan sebuah kegagalan atas usaha mereka, perasaan terisolasi, perubahan yang terjadi terus menerus, banyaknya pilihan jalan hidup dan perasaan panik akibat ketidak berdayaan diri menghadapi situasi tertentu (Robbins dan Wilner, 2001).

QLC muncul ketika seorang manusia telah mencapai usia remaja dan akan menuju usia dewasa. Sebagai seorang remaja banyak hal yang perlu dipikirkan untuk membentuk masa depannya, sehingga hal tersebut kerap kali menimbulkan perasaan stress dan depresi, perasaan tersebut muncul karena di dalam kehidupan bermasyarakat, sebuah penilaian dan tanggapan dari lingkungan sangat penting dan dapat mempengaruhi bagaimana perilaku seorang manusia. Hal lain yang menyebabkan seorang remaja mengalami QLC adalah adanya sebuah pengalaman buruk, seperti penolakan dari berbagai hal, yang menyebabkan seorang remaja menjadi kurang percaya diri

dan kurang yakin terhadap kemampuan yang dia miliki, hal tersebut membuat remaja tersebut mempertanyakan tentang kelayakan dirinya sendiri.

Censuswide dan di atasnamakan oleh LinkedIn pada 2017 dalam Nadaa (2022:3) menjelaskan bahwa berdasarkan survey terhadap milenial dan gen Z yang dilakukan pada tahun 2017, sebanyak 6.041 responden usia 25-33 tahun di sekitar negara Australia, India, United Kingdom, dan USA, data menunjukkan bahwa sebanyak 75% dari total suara mengalami *quarter life crisis*. Sebesar 61% menyatakan bahwa menemukan pekerjaan sesuai *passion* adalah penyebab utama. Penyebab terbesar selanjutnya adalah membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses dan lebih berhasil. Sebesar 59% subjek tidak yakin atas karir dan kehidupan selanjutnya, Sebesar 54% merasa frustrasi atas pilihan karir yang dipilih, 49% merasa tidak mendapat gaji yang cukup. Sebanyak 36% telah sepenuhnya mengubah karir mereka, beralih ke industri baru dan peran yang berbeda.

Sedangkan di Indonesia, diilansir dalam *lifestyle.kompas.com* menjelaskan bahwa sejak awal tahun 2020 didapatkan data Generasi Millennial dan Generasi Z mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi akibat tuntutan gaya hidup yang terkait dengan pekerjaan dan kebutuhan finansial. Data yang dipublikasi oleh Deloitte dalam *lifestyle.kompas.com* menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang terjadi pada perempuan generasi Millennial sebesar 44,3 persen, perempuan generasi Z 52,3 persen, pria generasi Millennial sebesar 37,6 persen, dan pria generasi Z mempunyai 38,8 persen.

Atwon & Scholtz dalam Balzarie & Nawangsari (2019:4) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah fase krisis emosional yang terjadi pada individu pada usia 20-an tahun, krisis emosional yang terjadi pada individu di fase *Quarter Life Crisis* meliputi perasaan yang tidak berdaya, merasa ragu terhadap diri sendiri, sering merasa cemas, takut dan terisolasi), merasa gagal dan pesimis terhadap masa depan. Hal tersebut berkaitan dengan data BPS (Biro Pusat Statistik) tahun 2018 tercatat populasi millennial di

Indonesia mencapai 90 juta jiwa. Jumlah ini tentu lebih besar dari pada jumlah generasi Z yang hanya sekitar 20% dari total penduduk Indonesia yaitu hanya sekitar 53 juta jiwa. Dari data-data tersebut dapat dilihat bahwa perkembangan kaum millennial dan generasi Z saat ini sangat besar keberadaannya di Indonesia melalui beberapa fase atau tahapan dalam kehidupan termasuk fase *Quarter Life Crisis*.

QLC bukan sekedar sebuah perasaan khawatir, stress, depresi atau kebingungan yang dialami seseorang akibat banyaknya hal yang perlu dipikirkan untuk masa depan mereka. QLC merupakan sebuah pendewasaan diri yang dialami seorang remaja untuk mencari tentang konsep diri mereka. Konsep diri merupakan sebuah cara pandang dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri ini merupakan sebuah hal yang menjadi inti dari kepribadian seseorang dan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian dan perilaku dalam sebuah masyarakat. Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh lingkungan disekitar mereka, konsep diri ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

QLC merupakan sebuah proses seorang remaja dalam menemukan konsep diri dan kepribadian mereka, oleh karena itu diperlukan sebuah usaha agar remaja dapat melewati masa – masa QLC tersebut dengan baik sehingga terbentuk konsep diri dan kepribadian yang baik pula. Salah satu cara untuk melewati masa QLC adalah dengan cara berbagi dan bercerita tentang persoalan hidup dengan orang dekat yang dapat dipercaya, hal tersebut dapat dilakukan melalui komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau kelompok kecil yang dalam prosesnya memiliki dampak dan umpan balik yang dapat diterima secara langsung. Dalam proses nya komunikasi interpersonal dapat mempengaruhi tindakan dan perilaku orang lain. Komunikasi interpersonal memiliki efektivitas yang tinggi dalam

mempengaruhi dan mengubah sikap dan perilaku seseorang, hal tersebut dikarenakan komunikasi interpersonal bersifat pribadi sehingga komunikasi yang terjalin terasa lebih serius dan dalam, oleh karena itulah komunikasi interpersonal menjadi penting untuk membantu seseorang dalam melewati masa QLC.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat pertumbuhan jumlah penduduk yang semakin meningkat, tingginya data jumlah Quarter Life Crisis yang terjadi pada usia 25-30 tahun, yang pasti terjadi pada setiap individu dalam melalui fase kehidupan. Dalam melalui QLC tersebut manusia sebagai makhluk sosial akan melakukan komunikasi kepada manusia lainnya sebagai bentuk tindakan dalam melalui QLC. Oleh karena itu penting untuk mengetahui bagaimana konsep komunikasi interpersonal yang terjadi pada remaja dalam menghadapi Quarter Life Crisis.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana konsep komunikasi interpersonal dalam membantu remaja menghadapi masa *Quarter Life Crisis* (QLC) ?

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tahapan komunikasi interpersonal agar dapat memberikan pengaruh dan terbentuknya konsep diri positif.
2. Mengetahui pentingnya konsep diri positif bagi remaja untuk melewati masa QLC.
3. Mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal dapat membantu remaja dalam melewati masa QLC.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, tulisan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dan memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang ilmu pengetahuan dan memberikan pemahaman tentang pentingnya komunikasi interpersonal bagi remaja agar dapat melewati masa QLC dengan baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang sedang mengalami QLC agar dapat melewati masa tersebut dengan baik.
- b Penelitian ini diharapkan dapat membuat remaja sadar tentang pentingnya sebuah komunikasi interpersonal ketika mengalami QLC.
- c Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja agar mengetahui cara membantu orang terdekatnya untuk melewati masa QLC dengan melakukan komunikasi interpersonal.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika bab dalam penelitian ini disusun sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan hal yang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan juga sistematika bab.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisi landasan teori yang digunakan dalam penelitian, penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memaparkan jenis penelitian yang digunakan, metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data serta variable penelitian yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini Memaparkan hasil analisis dan bukti-bukti yang ditemukan di dari permasalahan penelitian yang sesuai dengan teori maupun konsep serta metode-metode yang digunakan.

BAB V PENUTUP

Bab ini memberikan kesimpulan dari pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan dan saran dari hasil penelitian.