

Dinamika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis: Studi Fenomenologi

Muna Salsabila¹, Lukman Hakim²

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta^{1,2}

muna2100030268@webmail.uad.ac.id¹, lukman.hakim@comm.uad.ac.id²

Abstract

The Quarter-Life Crisis is a significant developmental phase characterized by uncertainty, anxiety, and self-doubt, particularly among students transitioning into adulthood. This study investigates the dynamics of interpersonal communication among students experiencing Quarter Life Crisis and explores the coping strategies they employ to navigate this challenging phase. Employing a qualitative phenomenological approach, in-depth interviews were conducted with 15 university students in Yogyakarta, Indonesia. The findings reveal that external factors-such as parental expectations, social comparisons, and career uncertainty-are primary contributors to stress and anxiety during Quarter Life Crisis. These stressors significantly impact students' interpersonal communication, leading to social withdrawal, reduced interaction, and heightened self-isolation. Additionally, the study identifies key coping mechanisms, including self-introspection, seeking social support, and engaging in stress-relieving activities. The results underscore the importance of fostering supportive environments and providing targeted mental health interventions to assist students in managing Quarter Life Crisis. This research contributes to the growing body of literature on Quarter Life Crisis by highlighting its effects on interpersonal communication and offering practical insight for educators, mental health professional, and policymakers.

Keywords: *Interpersonal Communication Student Stress Quarter-Life Crisis Coping Strategies Phenomenological Study.*

Abstrak

Quarter Life Crisis merupakan fase perkembangan signifikan yang ditandai dengan ketidakpastian, kecemasan, dan keraguan diri, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang bertransisi menuju dewasa. Studi ini menyelidiki dinamika komunikasi interpersonal di antara mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis dan mengeksplorasi strategi penanganan yang mereka gunakan untuk menavigasi fase yang menantang ini. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, wawancara mendalam dilakukan dengan 15 mahasiswa di Yogyakarta, Indonesia. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa faktor eksternal - seperti harapan orang tua, perbandingan sosial, dan ketidakpastian karier - merupakan kontributor utama stres dan kecemasan selama Quarter Life Crisis. Pemicu stres ini berdampak signifikan pada komunikasi interpersonal mahasiswa, yang menyebabkan penarikan diri sosial, berkurangnya interaksi, dan meningkatnya isolasi diri. Selain itu, studi ini mengidentifikasi mekanisme penanganan utama, termasuk introspeksi diri, mencari dukungan sosial, dan terlibat dalam aktivitas penghilang stres. Hasil tersebut menggarisbawahi pentingnya membina lingkungan yang mendukung dan menyediakan intervensi kesehatan mental yang ditargetkan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola Quarter Life Crisis. Penelitian ini berkontribusi pada semakin banyaknya literatur tentang Quarter Life Crisis dengan menyoroti dampaknya pada komunikasi interpersonal dan menawarkan wawasan praktis bagi para pendidik, profesional kesehatan mental, dan pembuatan kebijakan.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa Stres, *Quarter-Life Crisis*, Strategi Menghadapi Masalah, Studi Fenomenologi.

A. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri menjadi aspek utama bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari – hari terutama ketika sudah memasuki usia kerja. Hal ini bisa terjadi pada seseorang pasca lulus dari sekolah menengah atas maupun mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan. Mahasiswa terutama yang sudah berada di semester akhir sudah seharusnya memikirkan pekerjaan atau karir apa yang akan ia capai setelah lulus dari bangku perkuliahan. Ketakutan akan menjadi pengangguran di masa depan mempengaruhi kesehatan psikis mahasiswa yang akhirnya merasakan fase *Quarter-Life Crisis*. Fishcher (2008) mengatakan bahwa *Quarte-Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Fenomena ini biasanya ditandai oleh perasaan cemas dan bingung tentang tujuan hidup, kemana akan melangkah selanjutnya. Bagi beberapa orang, fase *Quarter-Life Crisis* di usia 20-an tidak selalu harus menjadi waktu penuh masalah, melainkan bisa menjadi masa yang menyenangkan karena adanya peluang untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan demi mendapatkan pengalaman hidup yang lebih dalam. Tetapi tidak dapat dipungkiri juga bahwa pasti terdapat individu lainnya yang mengalami perasaan panik, takut, cemas, penuh tekanan, *insecure*, *overthinking*, dan tidak bermakna ketika menjalani fase *Quarter-Life Crisis* (Nash & Murray). Individu yang mungkin tidak mampu merespons berbagai permasalahan yang dihadapinya dengan baik dapat menimbulkan berbagai persoalan psikologis, perasaan ragu akan ketidakpastian, serta krisis emosional sebagai dampak dari fase *Quarter-Life Crisis*.

Sebagai seorang mahasiswa, tentunya akan mendapat tuntutan dari orang tua untuk lulus kuliah tepat waktu dan diharuskan mempersiapkan diri dalam berbagai aspek sebelum memasuki dunia kerja. Beberapa mahasiswa juga terikat dalam hubungan percintaan yang juga mempengaruhi proses pendewasaan mereka dalam mengeksplorasi diri. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa hubungan asmara bisa saja menjadi aspek pendukung yang membuat individu bersemangat menjalani hari. Selain itu, fase ini dapat menjadi salah satu pemicu *stress* dikarenakan tidak sedikit dari mahasiswa merasa *insecure* pada kemampuannya, sering membandingkan pencapaian diri sendiri dengan milik orang lain, yang menyebabkan mereka cenderung mengalami perasaan cemas berlebihan dan takut gagal di masa depan nanti.

Terkadang mahasiswa yang mengalami fase *Quarter-Life Crisis* diakibatkan karena mendapat banyak intimidasi dari lingkungan sekitarnya, baik dari segi pengetahuan hingga keterampilan tertentu seiring semakin majunya zaman di masa depan.

Penelitian sebelumnya telah mencoba mengungkapkan faktor–faktor penyebab *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal. Hasilnya menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal yang meliputi pengalaman pribadi seperti peristiwa masa kecil dan kesibukan yang sedang dijalani, faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan, sosial budaya, sosial media, dan perubahan zaman. Terakhir yaitu aspek emosional yang merujuk pada sikap bimbang dalam mengambil keputusan, mudah putus asa, kecemasan, rasa tertekan, dll (Fazira et al., 2022). Selain itu, faktor lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *Quarter-Life Crisis*. (Artiningsih & Savira, 2021) berhasil membuktikan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal di Surabaya, begitupun sebaliknya. Faktor–faktor tersebut lah yang lama kelamaan akan menimbulkan gejala–gejala *stress* yang mungkin menurut sebagian orang mengganggu kegiatan sehari–hari. Pada mahasiswa tingkat akhir, gejala *stress* ketika menjalani fase *Quarter-Life Crisis* berawal dari susah tidur, sakit kepala, menurunnya selera makan, menutup diri dari lingkungan dan enggan bertemu orang. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi *Quarter-Life Crisis*, hanya sedikit yang berfokus pada dampaknya terhadap komunikasi interpersonal di antara mahasiswa.

Krisis emosional yang dialami mahasiswa selama terus menerus dapat menyebabkan stres bahkan depresi, yang kemudian akan menimbulkan masalah baru pada emosi dan perilaku. Situasi ini banyak menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, seperti sulitnya mengendalikan emosi, kesulitan fokus mengerjakan tugas akhir, khawatir, frustrasi, dan kecenderungan menutup diri dari masyarakat. Hal ini diperkuat dengan pendapat Atwood & Scholiz yang menimbulkan respon negatif serta krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan (Black, 2010). Selain kehidupan sosial dan akademik mahasiswa, *stress* ketika menjalani fase *Quarter-Life Crisis* juga berdampak dalam sisi komunikasi interpersonal, dimana individu yang sedang stress akan menghindari bertemu langsung dan berinteraksi dengan orang ramai.

Komunikasi interpersonal merupakan suatu bentuk pertukaran informasi antara dua orang atau lebih secara langsung sehingga menjadi efektif karena antar individu yang terlibat

dalam komunikasi dapat mengetahui respon dari lawan bicaranya. Kemampuan berkomunikasi ini tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik dan keterampilan saja, tetapi juga membutuhkan kepercayaan diri. Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang intervensi kesehatan mental dan sistem pendukung bagi mahasiswa. Dalam kasus ini, mahasiswa yang sedang mengalami fase *Quarter-Life Crisis* bisa saja kehilangan minat bertemu dan kesulitan dalam mengkomunikasikan gagasan mereka dengan orang lain, bahkan timbul rasa takut untuk berbicara di depan umum karena rasa percaya dirinya menurun dan takut orang lain akan mengkritiknya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan dengan menggali pengalaman dari 15 mahasiswa dari berbagai universitas di Yogyakarta, dengan tujuan untuk mengeksplorasi dinamika komunikasi interpersonal di antara mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* dan untuk mengidentifikasi strategi penanggulangan yang digunakan oleh mahasiswa selama *Quarter-Life Crisis*. Dengan mengkaji pengalaman dan strategi komunikasi mahasiswa dalam menghadapi krisis tersebut, penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang komunikasi interpersonal dalam konteks perkembangan pribadi, khususnya dalam masa transisi kehidupan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa yang menjalani *Quarter-Life Crisis*. Responden meliputi 15 mahasiswa dengan rentang usia 20-25 tahun dari berbagai universitas di Yogyakarta. Wawancara semi-terstruktur dilakukan, dengan masing-masing wawancara berlangsung sekitar 45-60 menit untuk pertanyaan-pertanyaan selektif. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman responden, strategi penanggulangan, dan perubahan dalam komunikasi interpersonal selama *Quarter-Life Crisis*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu:

1. Reduksi data; proses memilah, merangkum, dan memfokuskan data mentah berdasarkan tema-tema yang relevan dengan dinamika komunikasi interpersonal dan pengalaman *Quarter-Life Crisis*.
2. Penyajian data; penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif untuk mempermudah pemahaman pola-pola komunikasi dan strategi penanggulangan yang digunakan responden.
3. Penarikan kesimpulan; proses menarik kesimpulan serta verifikasi guna menemukan makna mendalam dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi

fase *Quarter-Life Crisis* serta dampaknya terhadap komunikasi interpersonal mereka.

Teknik analisis data model Miles dan Huberman dipilih dalam penelitian ini karena keunggulannya dalam mengelola data kualitatif yang bersifat kompleks dan dinamis seperti yang diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur. Metode ini sangat sesuai digunakan dalam penelitian dengan tujuan menggali pengalaman subjektif, terutama dalam konteks dinamika komunikasi interpersonal yang dialami mahasiswa selama fase *Quarter-Life Crisis*. Selain itu, penggunaan model ini memungkinkan peneliti untuk menyaring informasi yang relevan, menemukan pola-pola yang muncul dalam wawancara, serta mengaitkannya dengan teori komunikasi dan perkembangan praktis. Teknik ini juga memungkinkan penarikan kesimpulan yang lebih valid dan kredibel melalui proses verifikasi yang berkelanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara dengan 15 responden, beberapa diantaranya menyatakan bahwa mereka tidak mengenal yang namanya *Quarter-Life Crisis*, dan sebagian lainnya telah paham terkait *Quarter-Life Crisis* dengan menyiapkan beberapa hal sebagaimana hasil wawancara yang mengungkapkan beberapa faktor utama terkait pengalaman dan strategi mereka selama menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*. Beberapa faktor yang disebutkan diantaranya:

1. Tuntutan Orang Tua

Tuntutan dari orang tua terkait kesuksesan dimasa depan muncul sebagai salah satu faktor utama dalam wawancara ini. Sebagian besar responden merasa tertekan karena harapan dan ekspektasi orang tua untuk masa depan. Misalnya, Responden SAA (20) mengungkapkan:

“Faktor paling besarku dari orang tua ya karna mereka kasih target untuk aku, jadi kalau aku ga memenuhi target itu aku bakal dimarahin, diceramahin, dan menurutku hal tersebut ga perlu lagi aku alamin apalagi diumurku yang udah dewasa dan aku pun punya plan sendiri untuk masa depanku nanti.”

Hal ini sejalan dengan pernyataan Responden RGP (22) yang menyatakan:

“Faktornya lebih ke orang tua sih, karena ekspektasi tinggi mereka ke aku jadi beban tersendiri buat aku jadi merasa tertuntut.”

Tuntutan dan ekspektasi tinggi dari orang tua ini menjadi salah satu pemicu utama terjadinya *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa. Menurut teori Billings, Hauser, & Allen (Fazira et al., 2022) bahwa ketidakselarasan antara keinginan orang tua yang kadang membuat

individu pada fase ini menjadi tertekan.

2. Ketidakpastian Karier

Selain tuntutan dari orang tua, ketidakpastian karier juga menjadi faktor yang signifikan bagi mahasiswa dalam menentukan karier dimasa depan. Responden RASN (22), seorang mahasiswa semester akhir yang merasa bingung dan cemas dengan arah karier yang akan diambarnya setelah lulus kuliah:

“Ada rasa takut dan cemas tentang masa depan, takut tidak mendapat pekerjaan yang sesuai ekspektasi, cemas juga kalau diri sendiri tidak bisa mengikuti perubahan zaman yang cepat dan takut karena merasa ragu dengan pilihan pekerjaan yang sekarang.”

Responden NAP (21) menambahkan bahwa passion hidup juga turut berperan dalam menggapai karier:

“Takut banget jika tidak bisa mendapat pekerjaan yang sesuai passion karena saat ini pun sedang berkuliah di jurusan yang berlawanan dengan passion, padahal sudah mengeluarkan banyak biaya untuk kuliah, khawatir kalau nanti tidak bisa hidup dengan layak di masa depan.”

Kedua pernyataan ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tertekan dengan ekspektasi untuk segera menentukan jalan karier, yang berkontribusi pada perasaan cemas dan tidak pasti.

3. Pentingnya Dukungan Sosial

Meskipun banyak tantangan yang dihadapi sendiri, responden mengakui bahwa dukungan dari lingkungan seperti pasangan, teman dan keluarga sangat penting. Responden SNF (20) menyatakan:

“Selama di fase ini sering timbul rasa khawatir yang pasti, cemas berlebihan, apalagi kalau tidak ada *support system* atau partner jadi merasa bahwa semua beban ditanggung sendiri.”

Responden CMW (21) menambahkan bahwa pasangan ikut berperan dalam memberikan motivasi:

“Pasangan itu bisa jadi salah satu faktor penghilang stres menurutku. Karena kita bisa saling curhat juga tentang permasalahan yang sedang dihadapi.”

4. Perbandingan Sosial

Rasa iri dengan suatu pencapaian/kesuksesan dapat juga memicu individu

membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, yang mana akan menimbulkan perasaan ketidakpercayaan diri dengan kemampuan sendiri. Responden CMW (21) menyatakan:

“Aku suka membanding-bandingkan diriku sama orang lain, karena teman-temanku banyak yang aktif mengikuti organisasi dan beberapa kegiatan, memiliki banyak relasi, dimana hal tersebut dapat menambah pengalaman untuk mengisi CV pada saat kerja nanti. Aku menyadari hal itu tetapi aku sendiri tidak mau melakukan hal yang sama, jadi aku merasa iri sama mereka apalagi kalau mereka mengunggah status di sosial media tentang pencapaiannya.”

Responden RGP (22) juga menyatakan:

“Pernah membandingkan pencapaian diriku dengan orang lain hingga timbul perasaan minder dan tidak percaya diri. Merasa ragu dengan kemampuanku, *overthinking* apakah aku bisa atau tidak untuk mencapai yang lebih atau setara dengan mereka.”

Sementara responden FA (22) menyatakan:

“Pernah dibandingkan dengan saudara dan tetangga yang sudah sukses oleh ibuku sendiri, tapi aku biasa saja sih. Aku yakin kalau aku pasti juga bisa seperti mereka bahkan lebih.”

Ketiga pernyataan ini menunjukkan bahwa rasa iri bisa menjadi salah satu faktor pemicu stres mahasiswa yang merasa tertinggal dari lingkungannya. Tetapi disisi lain, rasa iri yang diolah dengan emosi dan pemikiran yang maju justru dapat menjadi semangat tersendiri untuk individu yang sedang mengalami *Quarter-Life Crisis* agar tetap semangat dan menemukan jalan keluar dalam menghadapi fase tersebut.

5. Rasa Percaya Diri

Tingginya tingkat kecemasan dan depresi yang sering dialami mahasiswa karena beban yang mereka hadapi dapat mempengaruhi stress pada fase *Quarter-Life Crisis*. Beberapa hal yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa bisa disebabkan oleh tekanan akademik maupun masalah keuangan. Hal ini sejalan dengan pendapat responden ADA (21) yang menyatakan:

“Faktornya lebih ke akademik sih, soalnya yang dipelajari semasa sekolah dan kuliah itu beda, apalagi di perkuliahan ini kan seperti persiapan untuk bekerja jadi terlalu mikir banget tentang akademik dan kemampuan diri.”

Disisi lain, rasa percaya diri yang tinggi dapat menimbulkan sisi yang positif terhadap perasaan mahasiswa. Seperti halnya yang disampaikan oleh responden FA (22):

“Ada perasaan cemas jika di masa depan tidak bisa bekerja dibidangku, tapi aku sendiri sudah ada *plan* tersendiri untuk masa depanku nanti, jadi aku lumayan percaya diri.”

6. Perekonomian

Beberapa mahasiswa yang merasa terbebani oleh tanggung jawab keuangan, seperti membayar uang kuliah, biaya hidup, atau kebutuhan finansial lainnya. Hal ini dapat menambah stres karena mereka diharapkan mandiri secara finansial. Beberapa mahasiswa lainnya terbebani pikirannya karena merasa prihatin dan mengklaim dirinya sebagai beban keluarga yang menghabiskan banyak biaya untuk kebutuhan perkuliahan. Responden FA (22) menyatakan:

“Stres difase ini tuh kebanyakan karena faktor ekonomi juga. Ekonomi ini yang paling menambah beban pikiran banget apalagi kalau memikirkan tentang pekerjaan. Sedangkan kehidupan sosial di lingkunganku tinggi, tapi aku dan keluargaku belum bisa mengikuti standar lingkungan. Jadi untuk melanjutkan hidup dalam lingkungan sosial yang tinggi ini cukup berat.”

7. Keterbelakangan Mental

Kondisi mental yang sehat sangat penting dalam mengurangi tingkat stres pada fase *Quarter-Life Crisis*, karena mempengaruhi bagaimana mahasiswa mengelola tekanan, persepsi terhadap masalah, emosi, dukungan sosial, dan harga diri mereka. Mahasiswa dengan kondisi mental yang lebih baik biasanya lebih maju mengatasi tantangan dengan pola pikir positif, sehingga tingkat stres mereka lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesehatan mental yang rentan cenderung lebih mudah merasa tertekan dan mengalami stres yang lebih tinggi dalam menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*. Responden RAM (25) menyatakan:

“Aku pribadi ngerasain stres yaa karena banyak pikiran, beberapa masalah datang dan tugas yang numpuk. Kalau sekarang udah enggak terlalu sejak aku konsultasi sama psikolog dan dikasih pencerahan. Dulu sempet ke psikolog buat minta saran, karna aku cuma mau cerita sama ahlinya dan aku ngga pernah cerita masalahku ke siapapun. Dan alhamdulillahnya itu berpengaruh banget buat pikiranku sekarang. Cuma kalau sehari-hari ya tetap ada males ngapa-ngapain, tapi pada akhirnya setelah ke psikolog waktu itu dapet saran kaya jadi semangat lagi, mulai mengatur pola hidup, kurangi begadang, olahraga jalan kaki, renang, *gym*. Nah kalau untuk sekarang aku udah biasa aja, ngga terlalu cemas, panik mikirin masa depan, lebih santai dan juga harus punya sifat ikhlas lapang dada biar ngga mudah kecewa untuk menghadapi esok

hari.”

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang lebih mendalam, dapat teridentifikasi proses dinamika komunikasi interpersonal mahasiswa dalam menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*. Penjelasan dari fokus penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Strategi Menghadapi Fase *Quarter-Life Crisis*

Memiliki pengalaman dan faktor pemicu yang berbeda, responden mengungkapkan strategi yang berbeda – beda pula dalam menghadapi fase *Quarter-Life Crisis* :

a. Introspeksi Diri

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu usaha yang dilakukan oleh responden ADA (21) untuk menghadapi stres dan *overthinking* pada fase *Quarter-Life Crisis* adalah dengan melakukan introspeksi diri. Selama masa introspeksi diri, responden akan merenung dimana ia melakukan kesalahan dan bagian mana yang bisa ia perbaiki, kemudian setelahnya baru mencari solusi. Cara ini ampuh untuk meningkatkan kualitas *problem solving* responden.

b. Menyendiri dan Menjauh dari Keramaian

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat 4 responden yang mengaku lebih nyaman menyendiri dan memendam perasaan daripada harus meluapkan emosinya. Responden ZN (22) mengaku bahwa ketika stres dalam menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*, ia akan meluapkannya dengan menyendiri dan menangis sampai merasa puas, baru setelahnya akan memikirkan solusi apa yang terbaik. Selaras dengan pendapat ZN, responden NQPS (21) mengungkapkan bahwa ia melakukan hal yang sama dengan menangis dan mengurung diri di kamar dan enggan menemui siapapun ketika stres pada fase ini.

c. Mempersiapkan Beberapa Planning Jauh Hari

Berdasarkan hasil wawancara, responden SAA (20) dan FA (22) memberikan pendapat yang sama bahwa penting untuk menyiapkan beberapa rencana untuk masa depan jika dirasa rencana utamanya gagal. Hal ini tentunya menjadi salah satu alternatif untuk menghindari perasaan cemas berlebihan dan *overthinking* menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*.

d. Mengalihkan Pikiran

Berdasarkan hasil wawancara, responden CMW (21) mengungkapkan bahwa ketika ia merasa terlalu cemas dan *overthinking* dalam memikirkan masa depan, ia akan mengalihkan pemikirannya melalui sosial media dimana melihat unggahan atau konten yang menghibur dan dapat membuatnya lupa akan stresnya. RGP (22) juga menyatakan hal yang sama, dimana ia lebih memilih untuk melakukan hobi ketika terlalu *overthinking* memikirkan masa depan dibandingkan menceritakannya kepada orang lain.

e. Menggunakan Jasa Ahli

Berdasarkan hasil wawancara, responden RAM (25) mengatakan bahwa ia pernah meminta bantuan psikolog untuk melawan stres pada fase *Quarter-Life Crisis* yang ia alami. RAM berpendapat bahwa permasalahan yang sedang dialami memang lebih baik diceritakan kepada ahli yang dapat membantunya daripada kepada orang lain yang belum tentu akan menjaga kerahasiaan ceritanya.

2. Dinamika Komunikasi Interpersonal

Beberapa responden menyatakan bahwa *Quarter-Life Crisis* berpengaruh pada dinamika komunikasi interpersonal mahasiswa, diantaranya:

- a) Responden SNF (20) “Berpengaruh ke komunikasi iya, jadi lebih membatasi diri dengan orang lain yang tidak terlalu dikenal, ibaratnya energi sosialnya sudah habis.”
- b) Responden RGP (22) “Berpengaruh ke komunikasi, karena aku jadi males bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain, jadi lebih menutup diri. Padahal dulu aku mudah berbaur, komunikasinya terasa beda banget karena sekarang jadi lebih tertutup dan menghindar dari orang lain.”
- c) Responden SAA (20) “Berpengaruh, dan itu membuatku benar-benar mengurangi interaksi dengan orang lain.”
- d) Responden SS (22) “Sekarang cenderung menutup diri dan menghindari komunikasi, merasa anti sosial karena merasa jika bertemu orang hanya akan membuat *overthinking* dan emosi.”
- e) Responden NAP (21) “Berpengaruh ke komunikasi, karena jadi lebih mengurung diri di kamar, menyendiri, karena merasa tidak nyaman ketika bertemu orang.”
- f) Responden NQPS (21) “Berpengaruh, karena jadi lebih menghindar dari orang lain

ketika pikiranku sedang berisik dan perasaan sedang tidak baik-baik saja. Jadi lebih sensitif dan memilih diam karena kalau berbicara dengan orang yang kurang berkenan di hati pasti menyakiti orang tersebut.”

- g) Responden DER (21) “Tentunya berpengaruh, sekarang lebih memilih pergi kemana-mana sendiri daripada bertemu orang, karena pikiran malah jadi linglung kalau bertemu orang.”
- h) Responden RASN (22) “Kalau komunikasi sih tidak terlalu berubah yaa tapi tetap ada pengaruhnya, mungkin sekarang lebih memilih berbicara jika ada yang penting saja. Kalau diperlukan bicara, maka bicara, jika tidak ya tidak.”

Disisi lain, beberapa responden mengungkapkan pendapat yang berbeda diantaranya:

- a. Responden ADA (21) “Menurut aku tidak berpengaruh. Mungkin karena aku *introvert* yaa, jadi aku mau punya atau tidak punya masalah akan terlihat sama saja. Aku lebih memilih memendam masalah dan tidak memperlihatkannya ke orang lain. Jadi ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, aku tidak akan memikirkan masalah yang kuhadapi pada saat itu.”
- b. Responden ZN (22) “Kalau menurutku tidak begitu berpengaruh, karena pada dasarnya aku juga jarang berinteraksi dengan orang lain tanpa suatu hal yang penting atau sekedar basa basi. Tapi mungkin stres yang aku rasakan akan mempengaruhi sikapku terhadap orang lain, seperti lebih memilih diam dan tidak bisa terlalu membaur dengan topik pembicaraan mereka.”
- c. Responden FA (22) “Kalau untuk komunikasi sih tetap jalan, karena aku tidak terlalu mikir ketika sedang stres aku pendam sendiri, jadi ya sudah biasa saja.”
- d. Responden CMW (21) “Sejauh ini tidak berpengaruh ke komunikasi sih, karena aku tipe orang yang santai meskipun sedang mengalami stres atau *overthinking*. Jadi aku biasa saja ketika bertemu orang, yaa kecuali kalau orangnya sombong dan tidak bersahabat untuk diajak ngobrol yaa.”

3. Dampak *Quarter-Life Crisis*

Pengalaman menjalani fase *Quarter-Life Crisis* yang dirasakan responden menimbulkan beberapa dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari mereka, diantaranya:

- a) Menambah Beban Pikiran

Berdasarkan hasil wawancara, responden RASN (22) mengungkapkan bahwa fase

Quarter-Life Crisis yang dialaminya berdampak pada beban pikirannya yang semakin bertambah. Menurutnya, akan menjadi sia-sia jika ia sudah dibiayai kuliah oleh orang tuanya tetapi tidak bisa menjadi orang sukses dimasa depan nanti. Disisi lain, FA (22) terlalu *overthinking* pada fase ini dikarenakan ekonomi yang sedang tidak baik tetapi ia harus tetap melanjutkan kuliahnya.

b) Perubahan Hubungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara, responden SAA (20) mengungkapkan bahwa setelah mengalami fase *Quarter-Life Crisis*, ia cenderung jarang bertemu dan menghabiskan waktu bersama teman maupun kerabat dekatnya. RGP (22) juga mengungkapkan hal yang sama, dimana ia menjadi lebih tertutup dan menghindari pertemuan dengan orang lain karena ia merasa jika berbicara dengan orang lain dapat menjadi salah satu faktor yang membebani pikirannya.

c) Perubahan Kesadaran Diri dan Kematangan Emosional

Quarter-Life Crisis juga dapat menimbulkan dampak positif seperti yang dirasakan SNF (20), dimana ia memilih untuk menikmati kesedihannya dan tetap hidup normal meskipun sedang merasa stres. Hal tersebut ia lakukan sampai ia benar-benar sembuh sendiri dan menyadari bahwa perubahan baik dalam hidup tidak akan datang jika ia tidak bergerak dari kesedihan yang sedang ia rasakan. Refleksi diri yang ia lakukan kini berdampak baik yang membuatnya bisa lebih mengatur pikiran dan hatinya untuk tidak terlalu berlarut-larut dalam mengusahakan sesuatu sehingga tidak ada lagi *overthinking* yang dapat mengganggu kehidupannya.

d) Peningkatan Kepercayaan Diri

Setelah menjalani fase *Quarter-Life Crisis sendiri*, responden DER (21) mengaku bahwa saat ini ia lebih memilih pergi sendirian kemanapun daripada harus bertemu orang lain. Hal ini dikarenakan ia merasa pendapat maupun ceritanya tidak pernah didengar ketika bersama orang lain, padahal dahulu ia termasuk individu yang aktif dan mudah berbaur dengan orang lain.

Temuan tersebut mengungkapkan bahwa tuntutan orang tua dan ketidakpastian karier merupakan pemicu stres yang signifikan bagi mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Nurofiqhoh et al.,

2024) yang mengidentifikasi tekanan eksternal sebagai pemicu utama *Quarter-Life Crisis*. Namun, tidak seperti penelitian sebelumnya, penelitian ini menyoroti peran perbandingan sosial dalam memperburuk stres, khususnya dalam konteks media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa universitas harus memberikan dukungan yang terarah, seperti konseling karir dan layanan kesehatan mental, untuk membantu mahasiswa menjalani *Quarter-Life Crisis*.

D. KESIMPULAN

Studi ini meneliti dinamika komunikasi interpersonal di antara mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis*, mengidentifikasi tuntutan orang tua, ketidakpastian karier, dan perbandingan sosial sebagai pemicu stres utama. Mayoritas responden mengaku adanya perubahan sikap dan proses komunikasi dalam kehidupan sosial mereka selama mengalami *Quarter-Life Crisis*, yang mana terjadi penarikan diri dari sosial, berkurangnya interaksi, dan meningkatnya isolasi diri. Diketahui dalam menghadapi fase *Quarter-Life Crisis*, setiap responden memiliki strategi yang berbeda-beda. Beberapa dari mereka melakukan introspeksi diri, berdiskusi dengan keluarga dan kerabat dekat, atau mengalihkan stres dengan mengisi waktu untuk melakukan hobi atau pekerjaan. Beberapa responden lainnya memilih untuk tetap bertahan dalam tekanan dengan menggunakan jasa ahli psikologi, dan menyusun beberapa rencana untuk masa mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang *Quarter-Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa berusia 20-30 tahun. Lebih jauh lagi, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam menavigasi fase *Quarter-Life Crisis* dan meningkatkan kualitas komunikasi mereka. Temuan ini menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mendukung mahasiswa selama fase kritis ini, yang mana dalam penelitian ini diketahui bahwa belum adanya konseling karir dan layanan kesehatan mental dari universitas untuk membantu mahasiswa selama menjalani *Quarter-Life Crisis*. Penelitian di masa mendatang dapat memperluas temuan ini dengan melakukan studi longitudinal atau meneliti *Quarter-Life Crisis* dalam konteks budaya yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29–41.

- Adolph, R. (2016). *RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. 2(5), 1–23.
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Ameliya, R. putri. (2020). *Transisi Dewasa Awal, Fenomena dan Perkembangan Diri dari Awal Pendewasaan Diri menuju Karir*. 1–116.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Balzarie, E. N., Nawangsih, E., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Black, A. S. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 130(2), 556. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.

- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1339>
- Nuzulia, A. (1967). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh Hope terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>
- Rahadi, B. dan. (2021). Analisis Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1)(1), 123–130.
- Rani Hartati Tarigan, & Elfi Yanti Ritonga. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 8(2), 289–297. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i2.84181>
- Sartika, D. (2021). Journal of Islamic Guidance and Counseling. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 51–70. <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/>
- Suyanto. (2019). Fenomenologi sebagai metode dalam penelitian pertunjukan teater musikal. *Lakon: Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang*, XVI(1), 26–32.