

BAB II

KAJIAN DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Literatur

2.1.1 *Review Penelitian Sejenis*

Review penelitian sejenis ini sebagai referensi dan acuan bagi peneliti untuk mengkaji penelitian yang dilakukan. Peneliti menemukan beberapa acuan yang relevan dari peneliti-peneliti sebelumnya

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi literatur yang bertujuan untuk mencari referensi untuk dikaji. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan masalah yang diteliti:

1. Nadhira Nurul Iman, Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021. Dengan judul penelitian “Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Komunitas UINSA STUDENT FORUM (USF)”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dengan anggota komunitas UINSA Student Forum dan data pendukung lainnya. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori pengolahan informasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara komunikasi intrapersonal yang benar dalam

menghadapi *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal yang dilakukan komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah pengolahan informasi. Karena, dengan adanya pengolahan informasi mereka bisa mengetahui informasi yang layak untuk diterima dan dikonsumsi. Penelitian ini dilakukan dalam suatu Komunitas Forum Mahasiswa UINSA (USF) Surabaya, Jawa Timur.

2. Ananda Setiagils, Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024. Dengan judul penelitian “Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Generasi Z Di Perguruan Tinggi”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teknik wawancara, dan dokumentasi. Tujuan Penelitian ini untuk memahami strategi yang dilakukan oleh mahasiswa Generasi Z dalam mengatasi fenomena *quarter life crisis*, meneliti peran lingkungan sosial dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *quarter life crisis*, mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan dari fenomena *quarter life crisis* pada kehidupan sehari-hari mahasiswa Generasi Z. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Generasi Z mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi *quarter life crisis* yang melibatkan identifikasi tujuan hidup, pengambilan keputusan, dan menjaga relasi sosial, lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengatasi *quarter life crisis*, dampak *quarter life crisis* dalam kehidupan sehari-hari meliputi peningkatan emosi

dan penurunan motivasi, dan hambatan dalam mengatasi *quarter life crisis* berasal dari ketidakpastian masa depan, perasaan malu takut dihakimi, dan kesulitan dalam mencari waktu untuk diri sendiri. Penelitian ini dilakukan di Kampus UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

3. Rizki Heriya Harpan, Mahasiswa Universitas Islam Riau, 2025. Dengan judul penelitian “Komunikasi Intrapersonal *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Di Fikom Uir”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deksriptif kualittatif dengan teknik analisis data berupa, wawancara dan dokumentasi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Komunikasi Intrapersonal *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa angkatan 2018 di Fikom Uir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teori Pengolahan Informasi (*Information Processing Theory*), yang menggambarkan bagaimana individu menerima, mengolah, dan menyimpan informasi. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* melalui komunikasi intrapersonal mereka dapat dijelaskan dengan baik. Melalui proses penerimaan, pengolahan, dan pengambilan keputusan, mahasiswa mampu mengolah informasi yang mereka terima dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi kecemasan mereka serta merencanakan masa depan mereka. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fikom Universitas Islam Riau.

Tabel 2.1 Review Penelitian Sejenis

No.	Nama dan Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Nadhira Nurul Iman, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021. “Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Komunitas UINSA STUDENT FORUM (USF)”	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal yang dilakukan komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> adalah pengolahan informasi. Karena, dengan adanya pengolahan informasi mereka bisa mengetahui informasi yang layak untuk diterima dan dikonsumsi.	Persamaan dari penelitian ini adalah membahas komunikasi intrapersonal dalam menghadapi <i>quarter life crisis</i> , metode yang digunakan penelitian kualitatif.	Perbedaannya yaitu dalam objek penelitiannya yang dimana penelitian ini lebih kepada komunitas UINSA STUDENT FORUM (USF).
2.	Ananda Setiagils, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024. “Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Generasi Z Di Perguruan Tinggi”.	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Generasi Z mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi <i>Quarter Life Crisis</i> yang melibatkan identifikasi tujuan hidup, pengambilan keputusan, dan menjaga relasi sosial, Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z	Persamaan dari penelitian ini adalah membahas fenomena <i>quarter life crisis</i> , dan menggunakan metode kualitatif.	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu membahas peran lingkungan sosial dalam mengatasi <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa generasi z di perguruan tinggi.

			mengatasi <i>Quarter Life Crisis</i>, Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> dalam kehidupan sehari-hari meliputi peningkatan emosi dan penurunan motivasi, dan hambatan dalam mengatasi <i>Quarter Life Crisis</i> berasal dari ketidakpastian masa depan, perasaan malu takut dihakimi, dan kesulitan dalam mencari waktu untuk diri sendiri.		
3.	Rizki Heriya Harpan, Universitas Islam Riau, 2025. "Komunikasi Intrapersonal <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Di Fikom Uir".	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Teori Pengolahan Informasi (<i>Information Processing Theory</i>) yang menggambarkan bagaimana individu menerima, mengolah, dan menyimpan informasi. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC) melalui intrapersonal mereka dapat dijelaskan dengan baik. Melalui	Persamaan dari penelitian ini adalah membahas komunikasi intrapersonal <i>Quarter Life Crisis</i>, jenis penelitiannya yaitu deskriptif kualitatif	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu dalam objek penelitiannya pada mahasiswa angkatan 2018 Fikom Uir dan juga teori yang digunakannya yaitu teori pengolahan informasi.

			proses penerimaan, pengolahan, dan pengambilan keputusan, mahasiswa mampu mengolah informasi yang mereka terima dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi kecemasan mereka serta merencanakan masa depan mereka.		
--	--	--	--	--	--

2.2 Kerangka Konseptual

2.2.1 Komunikasi

2.2.1.1 Definisi Komunikasi

Komunikasi merupakan suatu proses pengiriman pesan atau simbol-simbol yang mengandung arti dari seseorang komunikator kepada komunikan dengan tujuan tertentu. Dalam komunikasi terdapat suatu proses yang tiap prosesnya mengandung arti yang tergantung pada pemahaman dan persepsi komunikan

Komunikasi akan efektif dan tujuan komunikasi akan tercapai apabila masing-masing pelaku yang terlibat di dalamnya mempunyai persepsi yang sama terhadap simbol. Dua orang yang sedang memperhatikan suatu hal yang sama bisa memiliki perbedaan pendapat apabila mereka berdua tidak melakukan komunikasi terlebih dahulu.

Menurut Raymond S. Ross seperti dikutip dalam (Ummah, 2019), *“Communication is a transactional process involving cognitive sorting, selecting, and sharing of symbol in such a way to help another elicit from his own experiences a meaning or responses similar to that intended by the source”* Raymond beranggapan bahwa “Komunikasi sebuah proses transaksional yang mencakup kegiatan menyeleksi, memilih, dan membagikan makna”. Makna – makna tersebut bisa berasal dari pengalaman sendiri, ataupun beberapa sumber lain.

2.2.1.2 Unsur-Unsur Komunikasi

Proses komunikasi terdapat sembilan unsur. Dalam unsur-unsur tersebut sangat berkaitan antara satu sama lain, diantaranya:

1. *Sender*: Komunikator yang menyampaikan atau mengirimkan pesan kepada komunikan (seseorang atau sejumlah orang).
2. *Encoding*: Penyandian, yaitu proses pengalihan pikiran, ide, dan gagasan seseorang ke dalam bentuk lambang yang mengandung arti yang dapat dimengerti oleh orang lain.
3. *Message* (pesan): Serangkaian lambang-lambang yang disusun dan dipilih secara sengaja oleh komunikator atau sumber dan mempunyai makna bagi pelaku komunikasi.
4. *Media*: Saluran komunikasi atau tempat berlalunya pesan dari sumber atau komunikator kepada komunikan atau penerima.
5. *Decoding*: yaitu proses dimana komunikan menetapkan makna atau menginterpretasikan lambang-lambang yang dipilih dalam bentuk pesan yang disampaikan oleh komunikator kepada dirinya (komunikan).

6. *Receiver*: Komunikan yang menerima pesan dari komunikator.
7. Efek: Seperangkat reaksi dari komunikan ketika dia menerima pesan komunikasi dari komunikator.
8. *Feedback*: Umpan balik atau tanggapan komunikan ketika dia mendapatkan pesan komunikasi dari komunikator yang dikirim kembali kepada komunikator.
9. *Noise*: Gangguan dari proses komunikasi yang tidak direncanakan yang mengganggu pesan sehingga membuat perbedaan makna pesan dari komunikator (Hariyanto, 2021).

2.2.1.3 Tujuan Komunikasi

Berikut tujuan dari komunikasi, diantaranya:

1. Mengubah Sikap (*To Change The Attitude*)

Komunikasi bertujuan untuk mempengaruhi perilaku seseorang. Setelah seseorang mengemukakan informasi apa yang ingin disampaikan (komunikasi) maka tahap selanjutnya adalah apakah seseorang akan terpengaruh atau tidak terhadap informasi atau pesan yang disampaikan dan selanjutnya apakah hal tersebut akan merubah sikap orang tersebut atau tidak. Komunikasi diharapkan dapat merubah sikap seseorang sesuai dengan apa yang disampaikan oleh komunikannya.

2. Mengubah Opini/ Pendapat/ Pandangan (*To Change The Opinion*)

Selanjutnya komunikasi bertujuan untuk mengubah pendapat atau opini seseorang sesuai yang diharapkan oleh komunikannya. Selaras dengan kata dasar dari *communication* yaitu *common*, yang bila kita definisikan dalam

bahasa Indonesia berarti “sama”. Maka kita sudah dapat melihat dengan jelas bahwa memang tujuan dari komunikasi yaitu mencapai suatu kesamaan dalam hal pendapat atau opini.

3. Mengubah Perilaku (*To Change The Behavior*)

Setelah memperoleh suatu informasi, tujuan komunikasi adalah agar seseorang penerima informasi tersebut akan berperilaku sesuai dengan stimulus yang diberikan atau dengan kata lain berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.

4. Mengubah Masyarakat (*To Change The Society*)

Perubahan perilaku yang diharapkan lebih kepada individu atau perorangan, pada poin ini perubahan yang dititik beratkan pada suatu kelompok manusia yang lebih luas jangkauannya. Sehingga perubahan yang terjadi sifatnya secara masal.

2.2.1.4 Fungsi Komunikasi

Menurut Deddy Mulyana yang dikutip dalam (Hariyanto, 2021), fungsi komunikasi terdiri dari:

1. Komunikasi Sosial mengisyaratkan bahwa komunikasi dilakukan untuk pemenuhan diri, untuk menghibur diri, merasa nyaman dan tentram dengan diri sendiri dan orang lain. Mungkin pembicaraan antara dua sahabat bisa berlangsung lama dan mengenai hal-hal yang sepele, akan tetapi pembicaraan kedua orang itu membuat mereka senang. Penelitian para psikolog membuktikan bahwa banyak perilaku manusia dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjaga keseimbangan emosional atau mengurangi

ketegangan internal dan raasa frustasi. Itulah sebabnya, kita memahami mengapa seseorang yang mengemukakan persoalan pribadinya kepada orang lain yang dipercayainya merasa beban emosialnya berkurang.

2. Komunikasi Ekspresif erat kaitannya dengan komunikasi sosial adalah komunikasi ekspresif yang dilakukan secara sendiri dan kelompok. Komunikasi ekspresif tidak otomatis bertujuan mempengaruhi orang lain, namun dapat dilakukan sejauh komunikasi tersebut menjadi instrument untuk menyampaikan perasaan kita. Perasaan-perasaan tersebut dikomunikasikan melalui pesan-pesan non verbal. Seperti, perasaan sayang, marah, benci, takut, sedih, dan simpati.
3. Komunikasi Ritual, komunikasi ritual seringkali juga bersofat ekspresif, artinya menyatakan perasaan terdalam seseorang. Kegiatan komunikasi ritual memungkinkan para pesertanya berbagi komitmen emosional dan menjadi perekat bagi keterpaduan mereka. Komunikasi ritual ini bisa jadi akan tetap ada sepanjang zaman, kiarena ia merupakan kebutuhan manusia, meskipun bentuknya berubah-ubah demi perubahan kebutuhan dirinya sebagai makhluk individu, anggota komunitas tertentu, makhluk sosial, dan sebagai salah satu bagian dari alam semesta.
4. Komunikasi Instrumental, komunikasi yang berfungsi memberitahukan atau menerangkan mengandung muatan persuasive dalam arti bahwa pembicara menginginkan pendengarnya mempercayai bahwa informasi yang disampaikannya akurat dan layak untuk diketahui.

2.2.2 Komunikasi Intrapersonal

2.2.2.1 Definisi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal yaitu komunikasi yang berlangsung oleh satu orang atau terjadi dalam diri individu, seperti ketika berimajinasi, seolah-olah berkomunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi ini membantu mengembangkan kreativitas, imajinasi, pemahaman dan pengendalian diri, serta meningkatkan kedewasaan dalam berpikir sebelum mengambil keputusan. Komunikasi ini akan membantu dalam menjaga seseorang atau individu sadar akan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Komunikasi intrapersonal di mungkinkan karena orang dapat menjadi objeknya sendiri melalui penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam komunikasi. Melalui simbol-simbol ini, apa yang “diucapkan oleh seseorang kepada orang lain dapat memiliki arti yang sama bagi dirinya dan bagi orang lain”(Kustiawan et al., 2022).

Menurut Hafied Cangara yang dikutip dalam (Asiva Noor Rachmayani, 2019) Komunikasi Intrapersonal sebagai proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu, atau dengan kata lain proses komunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi ini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang.

(Qisthy Rabathy, 2022) dalam buku psikologi komunikasi mendefinisikan komunikasi intrapersonal merupakan penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi

di dalam diri komunikator sendiri. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan.

2.2.2.2 Proses Komunikasi Intrapersonal

Proses komunikasi intrapersonal menurut (Asiva Noor Rachmayani, 2019) memiliki beberapa tahapan diantaranya:

1. Sensasi

Proses komunikasi intrapersonal dimulai dengan adanya sebuah stimulus. Komunikasi intrapersonal adalah reaksi terhadap stimuli yang dapat berupa stimuli internal atau stimuli eksternal.

2. Persepsi

Organ-organ kemudian menangkap sebuah stimulus dan mengirimkannya ke sistem saraf pusat melalui sistem saraf peripheral. Ketika kita menerima seluruh stimuli yang diarahkan kepada kita, kita memberi perhatian hanya kepada beberapa stimuli saja. Hal ini disebabkan karena kita menerapkan persepsi selektif. Hanya stimuli yang tinggi saja yang diterima sedangkan stimuli yang rendah akan dikesampingkan.

3. Memori

Memproses stimuli yang terjadi dalam tiga tingkatan yaitu kognitif, emosional, dan fisiologis. Proses kognitif berhubungan dengan intelektual diri termasuk penyimpanan, retrieval, pemilahan, dan asimilasi informasi. Proses emosional berkaitan dengan emosi diri. Semua emosi dan sikap, kepercayaan, dan pendapat berinteraksi untuk menentukan respon emosi

terhadap berbagai stimulus. Proses fisiologis terjadi pada tingkatan fisiologis dan hal ini berkaitan dengan psikologis diri. Respon semacam ini direfleksikan melalui perilaku fisik seperti aktivitas otak, tekanan darah, dan lain-lain.

4. Transmisi

Pengirim dan penerima adalah orang yang sama. Transmisi terjadi melalui berbagai impuls saraf.

2.2.2.3 Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi, diantaranya:

1. Kesadaran diri. Komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian mereka sendiri. Dengan intropeksi, seseorang menjadi sadar akan kualitas yang membantu membentuk kepribadiannya, sehingga membuatnya sadar akan motif, aspirasi, dan harapannya terhadap dunia. Jika pengetahuan diri itu mutlak, maka akan memudahkan untuk mengkomunikasikan keinginan dan kebutuhan seseorang kepada orang lain.
2. Rasa percaya diri. Kesadaran diri membuat seseorang merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.
3. Manajemen diri. Fakta bahwa seseorang menyadari kekuatan dan kelemahannya, ia akan membekali dirinya untuk mengelola urusan sehari-harinya secara efektif dengan menggunakan kekuatannya secara maksimal untuk menutupi kelemahannya.

4. Motivasi diri. Pengetahuan mutlak tentang apa yang diinginkan seseorang dalam hidup dan memungkinkan orang tersebut berjuang untuk tujuan dan sasaran tersebut sambil terus mendorong diri mereka sendiri.
5. Terfokus. Kualitas motivasi diri dan manajemen diri membantu mengembangkan fokus yang lebih dalam dengan mengarahkan perhatian seseorang pada tugas saat ini.
6. Kemandirian. Kesadaran diri memungkinkan orang untuk mandiri.
7. Kemampuan beradaptasi. Orang akan sangat mudah beradaptasi dengan lingkungan mereka karena mengetahui kualitas mereka sendiri memungkinkan mereka untuk dengan percaya diri dan tenang membuat Keputusan dan memodifikasi pendekatan mereka sesuai dengan tanggapan mereka terhadap dimensi menyukai situasi (Kustiawan et al., 2022).

2.2.3 *Quarter Life Crisis*

2.2.3.1 Definisi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner dalam (Rahmia Mursid, Tarmizi Thalib, 2023) *Quarter life crisis* merupakan suatu fenomena krisis emosional pada usia 18-25 tahun yang terkait dengan rasa takut untuk menghadapi masa depan termasuk karir, pendidikan, hubungan, interpersonal, dan kehidupan sosial. Fenomena *quarter life crisis* dapat terlihat ketika individu mengalami frustrasi, panik, khawatir, kehilangan arah, kurang motivasi, serta memiliki kecenderungan yang mengarah pada gangguan psikis seperti depresi.

Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap kestabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-

pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*Self helpness*) yang biasanya muncul pada individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya onset ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah pada depresi dan gangguan psikis lainnya (Sujudi & Ginting, 2020).

Banyaknya tuntutan dari masyarakat membuat individu kebingungan dan merasa tuntutan yang muncul bertentangan dengan yang diinginkan. Usia 20-an menjadi usia dimana telah dianggap memasuki masa dewasa sehingga dihadapkan dengan tuntutan hidup mandiri. Akibatnya banyak dewasa muda yang menjadi stress dan terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*.

Pengalaman *quarter life crisis* tidak sepenuhnya tidak menyenangkan, krisis jika diatasi dapat menjadi pengalaman positif untuk berkembang ke tahapan berikutnya (Anjayani, 2021).

2.2.3.2 Dimensi *Quarter Life Crisis*

Ada tujuh dimensi *quarter life crisis* menurut Cristine Hassler yang dikutip dalam (Riyanto, A., & Arini, 2021) yaitu:

1. Kebimbangan dalam mengambil Keputusan yaitu kondisi yang dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.
2. Putus asa, kondisi menganggap tidak ada pencapaian atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kemandirian.

3. Penilaian negatif, merupakan kondisi memandang negatif pencapaian dan usaha yang dilakukan karena tidak sesuai harapan atau tidak sesuai dengan perbandingan sosial yang dilakukan.
4. Terjebak dalam situasi sulit, anggapan individu tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terperangkap dalam pilihan hidup yang harus dipenuhi.
5. Cemas, kondisi mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi mengenai masa depan.
6. Tertekan, situasi yang dianggap individu adanya pengharapan dan tekanan sosial Ketika menghadapi tuntutan hidup untuk mandiri.
7. Khawatir dengan relasi interpersonal, anggapan karena mengecewakan keluarga ataupun pasangan karena belum bisa memenuhi harapan yang diinginkan atau sesuai dengan standar individu.

2.2.3.3 Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Berikut merupakan faktor penyebab seseorang mengalami *quarter life crisis*:

1. Tekanan dari Lingkungan Sosial

Ekspetasi dari lingkungan sosial, khususnya dari keluarga, teman, dan masyarakat umum, bisa menjadi beban yang cukup berat. Harapan untuk mencapai sukses dalam karier, memiliki hubungan yang stabil, atau memenuhi standar tertentu seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi persepsi diri dan turut memicu munculnya *quarter life crisis*.

2. Ketidakpastian tentang Masa Depan

Ketidakpastian mengenai arah hidup dan masa depan merupakan faktor lain yang dapat menimbulkan krisis di usia ini. Banyak individu merasa cemas dan bingung dengan pilihan-pilihan hidup yang harus diambil, seperti menentukan jalur karier yang tepat atau mengatur prioritas dalam hubungan pribadi. Rasa tidak pasti ini dapat menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang cukup besar.

3. Perubahan dalam Hubungan dan Karier

Perubahan dalam hubungan pribadi maupun karier, seperti berganti pekerjaan atau kehilangan hubungan penting, juga dapat menjadi pemicu *quarter life crisis*. Situasi ini biasanya menimbulkan kekosongan emosional dan memperbesar rasa tidak aman, bahkan bisa menyebabkan krisis identitas yang mendalam.

4. Ragu dalam Mengambil Keputusan

Perasaan ragu dan kesulitan dalam membuat Keputusan yang tepat seringkali muncul saat mengalami *quarter life crisis*. Banyak orang merasa terjebak dalam ketidakpastian dan takut melakukan kesalahan yang dapat berdampak buruk di masa depan. Hal ini akhirnya memicu kebimbangan dan keraguan yang cukup berat secara mental.

5. Permasalahan Finansial atau Pekerjaan

Masalah keuangan atau pekerjaan yang tidak memuaskan dapat menjadi faktor pemicu lain. Ketidakstabilan ekonomi dan kesulitan mencapai kestabilan dalam karier sering kali menyebabkan stress finansial yang

secara tidak langsung mempengaruhi kondisi emosional dan mental seseorang.

2.2.3.4 Tahapan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu:

1. Merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, sehingga sulit untuk memilih. Jebakan ini membuat individu membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan.
2. Mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan.
3. Menghadapi tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti komunitas untuk memulai pengalaman baru.
4. Membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan.
5. Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu (Riyanto, A., & Arini, 2021).

2.2.3.5 Dampak *Quarter Life Crisis*

Dampak dari *quarter life crisis* menurut (R. G. Tambunan, 2021) yaitu:

1. Penurunan Kepercayaan diri, *quarter life crisis* seringkali membuat keyakinan terhadap diri sendiri berkurang. Hal ini disebabkan kecenderungan membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain dan menjadikan kesuksesan mereka sebagai tolak ukur. Seperti, Ketika kita melihat orang lain sukses di bidang tertentu, kita bisa merasa gagal dan meragukan kemampuan diri. Padahal kita belum menemukan jalur yang cocok atau belum mencoba berbagai peluang baru.
2. Stres dan kecemasan yang berlebihan, perasaan tidak cukup dan merasa tertinggal dapat memunculkan kecemasan dan stres yang berlebihan. Perasaan tersebut semakin diperkuat oleh perbandingan sosial dan kekhawatiran terkait waktu yang terus berjalan dan peluang yang semakin menipis untuk mencapai cita-cita. Akibatnya, kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik, serta mengurangi kestabilan emosi.
3. Perasaan kesepian, kesepian tidak selalu berarti sendiri secara fisik, melainkan perasaan yang terasing dari lingkungan sebelumnya. Saat kita memulai hidup baru, pindah jauh dari rumah, atau saat teman-teman mulai menjalani jalan hidup berbeda, muncul perasaan isolasi dan merasa terasing dari dunia yang dulu. Sebenarnya, ini adalah proses penyesuaian diri terhadap perubahan di luar zona nyaman kita.
4. Perasaan kurang motivasi, rasa kehilangan semangat ini muncul ketika kita merasa tidak percaya lagi pada kemampuan diri sendiri. Perasaan kecewa dan membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses bisa membuat

kita merasa minder dan tidak termotivasi. Akibatnya, kita cenderung berhenti berusaha karena takut gagal. Padahal kita hanya perlu memahami akar permasalahan, menjaga pikiran tetap positif, dan menjalani proses dengan Langkah kecil agar kembali semangat dan percaya diri.

2.2.4 Generasi Z

2.2.4.1 Definisi Generasi Z

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok demografi Masyarakat yang hidup sebelum generasi alfa dan setelah generasi milenial lahir. Menurut Dimock dari *Pew Research Center* yang dikutip oleh (Kamil & Laksmi, 2023), Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 dan berakhir pada tahun 2012 dimana fase ini menunjukkan kemajuan sosioekonomi yang lebih stabil dan perkembangan teknologi informasi yang begitu cepat. Generasi ini memiliki nama lain seperti *iGeneration* karena sangat akrab dengan dunia digital. Pada tahun ini generasi tertua mereka berumur 27 tahun dan yang paling muda berumur 12 tahun. Hal ini berarti mereka berada pada rentang usia remaja awal dan dewasa awal.

Generasi Z adalah kelompok yang sangat bergantung dan terhubung dengan teknologi. Mereka lahir di era di mana komputer pribadi sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Generasi ini tidak dapat memisahkan diri dari dunia daring maupun dunia nyata, mengingat ketergantungan mereka terhadap internet yang selalu aktif sepanjang waktu. Karena mereka sangat akrab dengan dunia maya dan akses informasi global yang sangat mudah, mereka pun rentan terpengaruh oleh nilai-nilai, pandangan, dan tujuan hidup yang tersebar di internet.

Tak hanya itu, Generasi z menyukai suasana yang fleksibel dan berorientasi pada kekeluargaan. Banyak yang lebih memilih bekerja dalam tim dibandingkan bekerja sendiri. Pola pikir generasi z lebih terbuka terhadap perubahan dan inovatif untuk mengembangkan hal baru. Namun, beberapa mengatakan bahwa generas z tidak terlalu peduli dengan kondisi sekelilingnya dan bersikap individualis dalam menghadapi sebuah masalah (Wijoyo et al., 2020).

2.2.4.2 Karakteristik Generasi Z

Menurut (Wijoyo et al., 2020), generasi z memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya, yaitu:

1. Fasih Teknologi, mereka adalah “generasi digital” yang mahir dan gandrung akan teknologi informasi dan berbagai aplikasi komputer. Mereka dapat mengakses berbagai informasi yang mereka butuhkan secara mudah dan cepat, baik untuk kepentingan Pendidikan maupun kepentingan hidupnya.
2. Sosial, mereka sangat intens berinteraksi melalui media sosial dengan semua kalangan. Khususnya dengan teman sebaya melalui situs jejaring, seperti: *Facebook*, *twitter*, atau melalui SMS. Melalui media ini, mereka bisa mengekspresikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya secara spontan.
3. Ekspresif, mereka cenderung toleran dengan perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan.
4. *Multitasking*, mereka terbiasa dengan berbagai aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan. Mereka bisa membaca, berbicara, menonton, atau mendengarkan music dalam waktu yang bersamaan. Mereka menginginkan

mendengarkan music dalam waktu yang bersamaan. Mereka menginginkan segala sesuatunya dapat dilakukan dan berjalan secara cepat. Mereka tidak menginginkan hal-hal yang bertele-tele dan berbelit-belit.

5. Cepat berpisah dari satu pemikiran/ pekerjaan ke pemilik/pekerjaan lain (*fast switcher*).
6. Senang berbagi.

2.2.4.3 Tantangan yang Dihadapi Generasi Z

Berikut tantangan yang dihadapi oleh generasi z:

1. Tuntutan Sosial. Penilaian atau kritik yang berlebihan, baik terhadap diri sendiri maupun dari orang lain, bisa menimbulkan berbagai masalah. Selain itu, standar diri yang tidak realistis yang diterapkan oleh banyak remaja generasi z sering memicu perdebatan di media sosial, yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.
2. *Work Life Balance*. Bagi generasi z pekerjaan menjadi prioritas utama. Namun, usaha untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seringkali berbalik menjadi beban, terutama dalam mengatur ruang pribadi. Hal ini dapat menyebabkan *bornout* dan berkurangnya waktu interaksi dengan keluarga.
3. *Overthinking*. Salah satu tantangan utama yang dihadapi generasi z adalah kecenderungan berpikir berlebihan, yang seringkali muncul akibat konsumsi media sosial yang berlebihan, rasa tidak percaya diri, pola pikir yang terlalu berorientasi pada masa depan, serta tekanan sosial untuk sukses (Dacosta, 2025).

4. Kesehatan Mental. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh generasi z adalah kesehatan mental mereka. Tingginya Tingkat kecemasan, depresi, dan tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Dengan seringnya membandingkan diri di *platform* sosial, banyak dari mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri, yang bisa memicu perasaan rendah diri dan ketidakpercayaan diri.
5. *Cyberbullying* dan Kesehatan Mental. *Cyberbullying* menjadi masalah yang semakin meluas di kalangan generasi z. banyak dari mereka yang lebih rentan terhadap tindakan *bullying* dan pelecehan di dunia maya karena interaksi *online* yang intens. Selain itu, isu keamanan data dan privasi juga menjadi kekhawatiran, mengingat banyaknya kasus pencurian identitas dan penyalahgunaan informasi pribadi.
6. Keterhubungan Berlebihan. Meskipun teknologi memudahkan komunikasi, keterhubungan yang berlebihan bisa menjadi *boomerang*. Generasi z sering merasa terjebak dalam ketergantungan pada teknologi, yang berakibat pada berkurangnya interaksi sosial langsung dan hubungan yang bermakna. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, meskipun mereka dikelilingi oleh banyak orang secara fisik.
7. Keterampilan dan Pendidikan yang Relevan. Dalam dunia yang terus berkembang, generasi z harus mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang relevan. Banyak pekerjaan baru yang muncul saat ini, yang sebelumnya belum ada satu decade lalu. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk terus belajar dan berinovasi. Tantangan lainnya adalah

memilih jalur Pendidikan yang tepat demi mempersiapkan masa depan yang tidak pasti (Pujawati, 2024).

2.3 Kerangka Teoritis

2.3.1 Teori *Self-Talk*

Self-talk menurut Theodorakis, Kokaridas, Perkos, dan Kessanapou yang dikutip dalam (S. Tambunan, 2019), adalah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses intelektual untuk mengubah pola pikir. Proses ini mencakup bagaimana seseorang berbicara kepada dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Adapun Menurut Seligman dalam (Ii & Pustaka, 2010), Teknik *Self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self-talk* juga adalah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang positif.

self-talk positif digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif dan untuk memperkuat kemampuan dalam menanggulangi serta menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri sendiri. Tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak

seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan tetapi strategi ini dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu seseorang yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif.

2.3 Kerangka Pemikiran

Dalam penelitian ini, peneliti memerlukan teori yang digunakan dalam menunjang penelitian. Adapun teori yang digunakan peneliti adalah Teori Konsep Diri Richard L. Weaver II (1978) yang menjelaskan tentang bagaimana seseorang memahami dan menilai dirinya sendiri. Pemahaman ini berpengaruh terhadap cara mereka berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam hal komunikasi intrapersonal. Dengan memahami konsep diri ini, seseorang dapat meningkatkan hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka.

Menurut Atwater yang dikutip oleh (Kustiawan et al., 2022) konsep diri yaitu gambaran diri seseorang secara keseluruhan. Termasuk persepsi seseorang terhadap diri sendiri, berbagai perasaan, keyakinan & nilai-nilai yang terkait dengan dirinya.

Dalam kajian psikologi sosial, konsep diri terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan. Pertama, konsep diri merujuk pada gambaran umum yang dimiliki seseorang tentang siapa dirinya. Ini termasuk pengetahuan, keyakinan, dan kesan yang dimiliki tentang diri sendiri. Kedua, harga diri adalah penilaian pribadi terhadap nilai dan kecakapan diri sendiri, yang dapat bervariasi berdasarkan pengalaman hidup dan respons dari lingkungan sosial. Ketiga,

kesadaran diri mengacu pada tingkat kesadaran seseorang terhadap perasaan, pikiran, dan perilakunya sendiri. Keempat, presentasi diri menggambarkan bagaimana seseorang menampilkan dirinya di hadapan orang lain, yang sering kali disesuaikan dengan konteks sosial tertentu. Terakhir, pengungkapan diri adalah tindakan menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain, yang bisa menjadi cara untuk membangun hubungan sosial yang lebih dalam dan bermakna. Setiap komponen ini berperan dalam membentuk konsep diri secara keseluruhan, menciptakan gambaran yang utuh tentang siapa seseorang dalam konteks sosial yang lebih luas (Mahmud & Riswandari, 2024).

Richard L. Weaver II (1978) dalam bukunya "*Understanding Interpersonal Communication*". Konsep diri (*Self-Concept*) merupakan Gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, terbentuk melalui pengalaman pribadi dan interaksi sosial. Konsep diri ini mencerminkan persepsi seseorang terhadap siapa dirinya, yang mempengaruhi cara berpikir, bertindak, dan berinteraksi.

Richard L. Weaver II (1978), membagi konsep diri ke dalam 4 (empat) dimensi utama yang saling berkaitan. Diantaranya:

1. *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Pemahaman individu untuk mengenali secara reflektif pikiran, emosi, nilai-nilai dan perilaku diri sendiri, termasuk menyadari bagaimana orang lain memandang kita.

2. *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)

Kemampuan individu untuk menerima siapa dirinya tanpa merasa perlu untuk mengubah identitas demi memuaskan harapan eksternal.

3. *Self-Actualization* (Aktualisasi Diri)

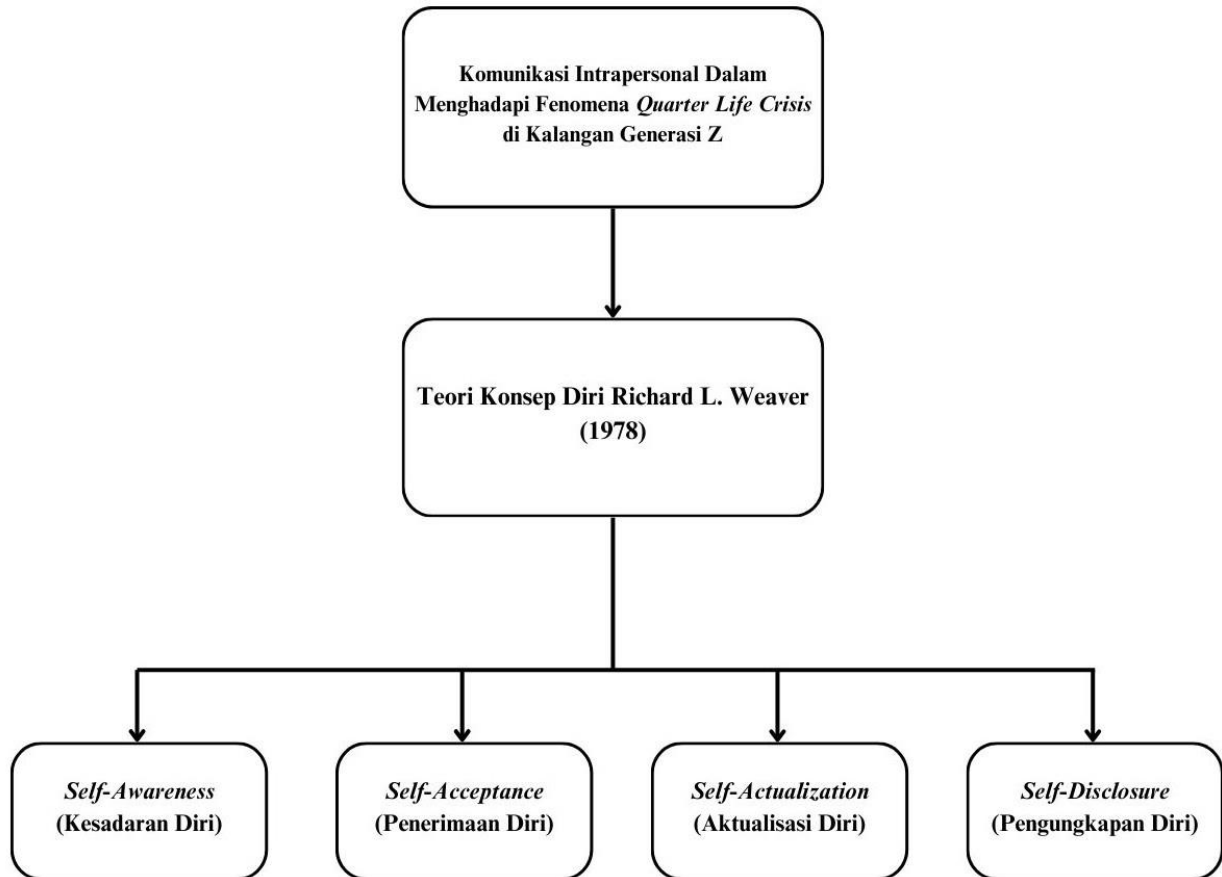
Proses individu mencapai potensi penuh mereka, menjalani kehidupan autentik, dan merealisasikan nilai-nilai pribadi yang paling penting.

4. *Self-Disclosure* (Pengungkapan Diri)

Keberanian untuk mengungkapkan perasaan, keyakinan, dan pengalaman pribadi secara selektif, baik kepada diri sendiri melalui refleksi diri seperti menulis jurnal maupun mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti menyoroti berbagai macam bentuk dan aspek komunikasi intrapersonal yang dilakukan generasi Z di Purwakarta saat mengalami fenomena *quarter life crisis*. fokus utamanya adalah pada proses berpikir, dialog internal, dan penilaian terhadap konsep diri saat menghadapi berbagai tekanan emosional, penelitian ini juga berusaha untuk memahami bagaimana komunikasi intrapersonal dapat dijadikan sebagai strategi dalam mengatasi krisis, sekaligus mengkaji pengaruh sosial dan lingkungan terhadap cara mereka mengatasi tantangan tersebut.

Dari penjelasan diatas terbentuk suatu kerangka pemikiran dalam penelitian ini dengan judul **“Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Fenomena *Quarter Life Crisis* Di Kalangan Generasi Z”**. yang dapat diuraikan pada tabel berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Modifikasi Peneliti (2025)