

Persepsi Perempuan dalam Menginterpretasi *Quarter Life Crisis*

Kevin Gutomo Putra, Agustrijanto

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Humaniora, Universitas Kalbis
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta 13210

¹⁾ Email: kevingutomo789@gmail.com

²⁾ Email: 115312@lecturer.kalbis.ac.id

Abstract: *Quarter life crisis cenderung menyerang perempuan dibandingkan laki-laki, karena perempuan memiliki tuntutan dan peran yang lebih banyak untuk dilakukan dalam satu waktu. Misalnya menikah, mengasuh anak, bekerja dan berkarir, memiliki kondisi finansial yang baik, serta membangun kehidupan sosial. Salah satu upaya yang biasanya dilakukan oleh Wanita dalam mengatasi quarter life crisis dengan melakukan komunikasi interpersonal dengan individu lain untuk sekedar mencurahkan isi hati atau bahkan menemukan solusi. Pada penelitian ini fokus pada persepsi perempuan mengenai quarter life crisis dan bagaimana dirinya bisa mengatasi quarter life crisis dengan melakukan komunikasi interpersonal. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan persepsi perempuan dalam mengatasi fase quarter life crisis ini yaitu dengan melakukan segala cara yang positif seperti berdiskusi dan bercerita kepada teman atau lingkungan sekitar, introspeksi diri, dan merenungi segala yang telah terjadi dengan memikirkan solusi yang akan dilakukan agar masalahnya selesai.*

Kata Kunci : komunikasi interpersonal, perempuan, quarter Life Crisis.

Abstrak: *Quarter life crises tend to attack women compared to men, because women have more demands and roles to do at one time. For example, getting married, raising children, working and having a career, having a good financial condition, and building a social life. One of the efforts usually made by women in overcoming the quarter life crisis is by conducting interpersonal communication with other individuals to simply pour out their hearts or even find solutions. This study focuses on women's perceptions of the quarter life crisis and how they can overcome the quarter life crisis by conducting interpersonal communication. The research method used is descriptive qualitative. The results showed that women's perceptions in overcoming the quarter life crisis phase were by doing all positive ways such as discussing and telling stories to friends or the surrounding environment, introspecting themselves, and reflecting on everything that had happened by thinking about solutions that would be done so that the problem was solved.*

Keywords : interpersonal communication, quarter life crisis, woman.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki beberapa tahapan kehidupan, dimulai dari lahirnya ke dunia, tumbuh dan berkembang, hingga akhir hayat. Pada setiap proses perkembangannya manusia mempunyai tujuan hidup yang harus dipenuhi. Dalam

kehidupan masa perkembangan adalah fase yang harus dilewati oleh setiap manusia, fase tersebut meliputi dari lahir, menjadi bayi, bertumbuh menjadi anak – anak, menjadi dewasa dan yang terakhir menjadi dewasa (Papalia & Martorell, 2020:8). Setiap individu memiliki kemampuan dalam proses dan berkembang, namun tidak semua memiliki proses perkembangan yang

sama ada yang cepat ataupun lambat. Semua individu memiliki tujuan hidup tertentu yang harus diselesaikan (Sutirna, 2014:56).

Perubahan sikap atau sifat seseorang dari masa remaja menjadi seorang yang dewasa merupakan fase yang paling penting untuk dilewati bagi setiap orang. Pada fase ini, setiap individu mulai mencoba beberapa hal baru atau bisa disebut juga dengan eskplorasi diri dengan memulai mencoba hidup sendiri tanpa bantuan dari pihak keluarga, memulai mencari jati diri hingga mulai berinteraksi dengan orang lain sampai dengan menjalin hubungan dengan orang tertentu. Selama proses perkembangan tersebut, manusia banyak mengalami perubahan-perubahan baik dalam aspek fisik, intelektual, kepribadian sosial, moral, bahasa, emosional, dan aspek lainnya. Hal tersebut dapat membentuk spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda pada tiap individu sesuai dengan perkembangannya.

Masa dewasa muda sendiri merupakan suatu fase dari akhir masa remaja menuju dewasa yang merupakan fase kebebasan bagi individu untuk mengeksplorasi dan membuat sebuah pilihan yang akan bertahan lama. Fase inilah yang membuat beberapa individu jadi merasa senang karena fase dari akhir remaja menjadi dewasa merupakan fase yang tepat bagi seseorang untuk mempunyai harapan dan mimpi yang besar. Namun, untuk beberapa orang fase ini dapat membuat cemas dikarenakan beberapa orang tidak mempunyai arah dan tujuan yang tepat sehingga merasakan sebuah ketidakpastian dan keraguan. Fase yang dirasakan ini merupakan *emerging adulthood* (Arnett, 2014).

Hal yang dieksplorasi oleh individu pada rentan usia 18 - 29 tahun mencakup bidang-bidang seperti pendidikan, karier, dan hubungan dengan lawan jenis. Menurut Arnett (2014), *emerging adulthood* berlangsung dari rentang usia

18 tahun hingga usia 29 tahun di mana masing-masing individunya sudah mulai bergerak menuju ke kehidupan yang dewasa yang lebih mapan. Banyaknya perkembangan yang terjadi pada saat masa perpindahan fase akhir remaja ke dewasa membuat emosi seseorang dapat menjadi tidak stabil. Perubahan yang terjadi tidak selalu memberikan dampak yang positif melainkan ada dampak negatif juga yang dimana beberapa perasaan negatif akan muncul. Jika perasaan tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan krisis emosional pada diri seseorang, seperti depresi, frustrasi hingga gangguan psikis lainnya.

Fase *emerging adulthood* juga dapat dikatakan sebagai fase bagi tiap individu untuk mengeksplorasi karir, identitas diri, serta komitmen (Kail dan Cavanaugh, 2017:318). Arnett (2014) juga mengatakan bahwa:

Kemunculan kedewasaan dapat dikatakan ada ketika terdapat jarak setidaknya beberapa tahun antara saat orang muda menyelesaikan sekolah menengah dan saat mereka memasuki peran dewasa yang stabil dalam cinta dan pekerjaan.

Banyak individu yang berusia sekitar 20-an mulai meragukan kemampuan yang mereka miliki, merasa kurang mampu dan bingung akan tujuan hidup, dan sering membandingkan diri sendiri dengan pencapaian yang dimiliki orang lain. Dalam psikologi kondisi ini disebut dengan istilah *quarter life crisis* atau krisis paruh baya, hal ini merupakan masa di mana individu mulai khawatir dan cemas tentang masa depannya dan mulai mempertanyakan apa tujuan hidupnya. Atwood dan Scholtz (dalam Rosalinda & Michael, 2019:20-21) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu krisis emosional.

Menurut Alexandra Robbins dan Abby Willner (dalam Sujudi & Ginting, 2020), *quarter life crisis* merupakan

suatu respon yang terjadi terhadap perubahan perkembangan yang dialami oleh seseorang pada rentang umur 18 hingga 29 tahun akibat pilihan dan tujuan serta tuntutan hidup yang terlalu banyak sehingga membuat seorang individu menjadi bingung, panik dan tidak stabil secara emosional.

Sedangkan Robinson (dalam Robinson, 2018:2) mengatakan bahwa untuk keluar dari tahap *emerging adulthood* seseorang harus bisa melewati fase *quarter life crisis*. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa *quarter-life crisis* terjadi ketika individu beralih atau baru saja beralih dari sebuah kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan mengeksplorasi ke kehidupan yang lebih mapan, lebih dapat diprediksi, dan lebih berakar pada peran produktif. Oleh karena itu, *quarter-life crisis* dapat dinilai dalam memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan fase *emerging adulthood*.

Dalam krisis ini umumnya individu tidak memiliki kemampuan untuk menangani masalah yang ada, sehingga menyebabkan munculnya keraguan untuk menghadapi masalah tersebut. Krisis tersebut datang dengan tanggapan emosional seperti depresi, kurangnya tujuan, panik, dan, jika tidak ditanggapi dengan serius, dapat menyebabkan depresi. Jika tidak segera ditangani, *quarter life crisis* yang dialami individu selanjutnya akan terjerumus ke dalam siklus depresi yang berpotensi berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidup.

.Gejala yang terlihat pada orang yang telah melalui krisis ini yaitu mulai mempertanyakan kehidupan, merasa kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuannya, tidak memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas, bosan dengan pekerjaannya saat ini tetapi tidak berani keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang telah didapat, sering meragukan diri sendiri, dan merasakan tekanan dari lingkungan sekitar.

Ketika seseorang mulai memasuki umur 20 tahun secara tidak sadar orang tersebut akan mengalami beberapa keadaan emosional. Berdasarkan hasil penelitian fase *quarter life crisis* memiliki 4 tahap pada diri seseorang yaitu keraguan, kecemasan, mencari jati diri, menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

Di Negara Asia, tekanan bagi perempuan untuk menikah di bawah usia 30 tahun juga merupakan penyebab munculnya *quarter life crisis*. Tekanan datang dari keluarga dan teman, secara langsung atau tidak langsung menyebabkan timbulnya tenggat waktu untuk melakukan pernikahan. Selain itu, pengambilan keputusan seperti pilihan pasangan, pekerjaan, dan tanggung jawab keuangan juga merupakan faktor yang mendorong individu mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* cenderung menyerang perempuan dibandingkan laki-laki, karena perempuan memiliki tuntutan dan peran yang lebih banyak untuk dilakukan dalam satu waktu. Misalnya menikah, mengasuh anak, bekerja dan berkarir, memiliki ekonomi yang stabil serta membangun sosial dengan rekan sekitar.

Peneliti juga melihat bahwa Wanita yang terjebak dalam fase tersebut jauh lebih tidak percaya diri karena pencapaian hidup yang dicapai oleh teman – teman disekitarnya sudah jauh melebihi pencapaian yang dicapainya. Itulah penyebab mereka menjadi lebih emosional dan *stress* dalam menjalani hidupnya. Wanita merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk sekedar mencurahkan isi hatinya. Manusia adalah mahluk sosialisasi, dalam kehidupannya mereka selalu terlibat dalam aktivitas komunikasi.

Salah satu alasan mengapa manusia membutuhkan komunikasi untuk berinteraksi, dengan komunikasi setiap pihak bisa saling mengerti, dan

membantu apa yang di maksud atau diinginkan setiap pihak. Melalui komunikasi setiap pihak bisa mendapatkan ilmu, ataupun pengalaman baru bahkan menyelesaikan masalah antara dua pihak.

Menurut Dwijanti dalam tulisan Dewi & Handayani (2013:33) bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya manusia memerlukan interkasi antar sesama manusia lainnya.

Sebagai makhluk sosial komunikasi merupakan kegiatan wajib dan mendasar, salah satunya manusia sebagai individu. Orang yang belum pernah berkomunikasi dengan orang lain pasti akan sulit untuk beradaptasi karena tidak paham atau terbiasa dengan aturan lingkungan sosial. Komunikasi yang memungkinkan individu membangun acuan cara bersosialisasi dan menggunakannya sebagai panduan untuk menafsirkan, situasi apa pun yang di hadapi. Komunikasi juga memungkinkannya untuk belajar dan menerapkan strategi adaptif untuk menghadapi situasi bermasalah yang mungkin terjadi.

Pada proses komunikasi, pesan yang disampaikan oleh *sender* kepada *receiver* menggunakan sebuah jembatan penghubung yang disebut media atau saluran komunikasi. Ketika berkomunikasi, maka penggunaan saluran komunikasi bisa lebih dari satu. Bentuk saluran komunikasi yang biasa digunakan seperti interaksi ketika bertatap muka, ketika berbicara dan mendengar, gestur secara visual, bahkan suatu aroma dapat digunakan sebagai saluran komunikasi untuk menyampaikan sebuah pesan.

Salah satu cara dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* yaitu dengan memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat terbentuk diantaranya karena interaksi setra berkomunikasi dengan individu lain sehingga perasaan dan pikiran menjadi lebih positif tentang apa

yang bisa dilakukan. Selain itu seseorang menjadi tidak mengkhawatirkan dengan hal yang tidak bisa dilakukan atau dicapai. Dengan kata lain, seseorang yang percaya dengan dirinya sendiri akan jauh lebih merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, jika di dalam hidupnya terjadi kegagalan mereka tidak akan khawatir dengan hal tersebut namun menjadikannya sebagai pembelajaran untuk kedepannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian adalah sebagai berikut :
Bagaimana Persepsi Perempuan dalam Mengintepretasi Krisis Paruh Hidup (*Quarter Life Crisis*)

C. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk alur dari pada Skripsi yang dibuat. Batasan dibuat dengan awal permasalahan sampai dengan penyelesaian yang dicapai. Untuk memudahkan penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada lingkup perempuan dewasa yang berumur 18 – 25 tahun, perempuan yang bertempat tinggal di daerah Jakarta, perempuan yang sudah menikah maupun yang belum menikah.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin memberikan gambaran bagaimana persepsi setiap perempuan terhadap fase *quarter life crisis*.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam hal ini adalah deskriptif-kualitatif. Deskriptif

verifikasi membuat strategi deskriptif kualitatif bukan hanya mendeskripsikan (bukan hanya menjelaskan pertanyaan “apa”), tetapi juga secara otomatis bersifat eksplanatif (menjelaskan pertanyaan “mengapa”). Strategi ini juga dapat digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan suatu program atau kebijakan. Sama seperti riset *grounded*, strategi deskriptif kualitatif bersifat induktif. Tetapi pengetahuan teoritis bukan sama sekali tidak ada. Teori digunakan periset sebagai asumsi-asumsi awal (proporsisi-proporsisi awal atau asumsi-asumsi dasar atau jawaban-jawaban awal) tentang masalah yang diriset (Kriyantono, 2006 : 62). Penelitian ini menggunakan teori komunikasi intrapersonal sebagai dasar penelitian.

A. Teori Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal didefinisikan sebagai semua penguraian, pemrosesan, penyimpanan, dan pengkodean pesan fisiologis dan psikologis yang muncul di dalam individu pada tingkat sadar dan tidak sadar kapanpun mereka berkomunikasi dengan dirinya sendiri atau orang lain untuk tujuan mendefinisikan, mempertahankan, atau mengembangkan masalah sosial, psikologis, dan/atau diri fisik. (Charles V.Roberts, 1983, p. 51). Beberapa ahli komunikasi menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki prosesnya tersendiri yaitu dimulai dari sensasi, asosiasi, persepsi, memori, lalu diakhiri dengan berpikir.



Gambar 1 Proses Komunikasi Intrapersonal.

Ada beberapa tahap dalam komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat (2009, p. 90) yaitu:

1. Sensasi
2. Persepsi
3. Berpikir

B. Paradigma Penelitian

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme atau dikenal juga dengan paradigma interpretif. Paradigma konstruktivisme menurut Aminah dan Roikan (2019) dilihat dari ilmu sosial paradigma konstruktivisme sebagai analisis sistematis atas tindakan sosial yang berarti dari penglihatan secara langsung terhadap pelaku sosial. Latar belakang digunakan untuk menekuni dan menerangkan bagaimana seorang pelaku sosial dalam mewujudkan dan mengelola ataupun menjaga dunia sosial mereka. Dalam penelitian ini juga menggunakan pendekatan interaktif yang memungkinkan untuk bisa melakukan penggalan kembali data-data baru yang ada di lapangan maupun menelusuri lagi bukti penelitian yang ada saat dirasa kurang untuk menarik kesimpulan.

C. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, metode ini dipilih karena peneliti diberi kebebasan dalam mengulik lebih dalam tentang masalah yang dihadapi oleh objek penelitian, seperti yang diungkapkan oleh Strauss & Corbin (Afrizal, 2014:11) metode penelitian kualitatif didefinisikan sebagai jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak dapat diperoleh melalui produser statistik atau bentuk hitungan lainnya. Penelitian kualitatif memiliki karakteristik deskriptif yaitu datanya berupa kata atau gambar dan tidak

menekankan pada angka. Selain itu karakteristik lainnya adalah penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah (berlawanan dengan eksperimen), langsung ke sumber data dan peneliti adalah instrumen kunci, lebih menekankan pada proses daripada produk, analisis data secara induktif, dan menekankan pada makna yang ada di balik data yang diamati bukan generalisasi (Sugiyono, 2016:9-10).

D. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah format deskriptif, format deskriptif yaitu mengumpulkan data berdasarkan faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya (Arikunto, 2010:151). Fenomena yang akan diteliti adalah bagaimana proses promosi yang dilakukan Seira Studio pada media sosial Instagram dalam menarik minat pengguna Instagram lain untuk menjadi anggota.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam suatu penelitian kualitatif dilakukan untuk mendapatkan data, kata-kata, dan perbuatan secara tepat dan akurat. Oleh karena itu, teknik pengumpulan data sangatlah penting dan dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

Sugiyono menjelaskan bahwa “sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data” (2016, p. 62). Teknik pengumpulan data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, serta dokumentasi.

Observation atau pengamatan yaitu mengumpulkan data dengan cara menganalisis maupun melakukan pencatatan terstruktur mengenai perilaku suatu individu maupun kelompok dengan

melihat ataupun dengan mengamati. Peneliti menggunakan metode ini untuk mengamati keadaan langsung yang terjadi dilapangan untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas terkait dengan masalah yang diteliti (Basrowi, 2012, p. 22). Maka dapat disimpulkan bahwa observasi merupakan analisis data melalui pengamatan atau pantauan peneliti mengenai fenomena yang akan diteliti.

Jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Kriyantono (2012, p. 100) wawancara semi terstruktur adalah merupakan wawancara yang bersifat lebih bebas dari wawancara tidak terstruktur. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan data dari permasalahan yang diteliti secara lebih terbuka dengan cara meminta pendapat dan ide dari narasumber.

Metode pengumpulan data dokumentasi yaitu dengan cara mengumpulkan data dari data tertulis seperti arsip-arsip, buku, gagasan, teori, hukum yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti (Nawawi, 2012, p. 100). Sumber data selanjutnya adalah data sekunder. Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya dari orang lain atau melalui dokumen (Sugiyono, 2016, p. 62). Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari:

1. Studi kepustakaan seperti jurnal, skripsi, atau buku yang relevan dengan penelitian ini.
2. Internet.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan (Sugiyono, 2016:88) analisis data memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan,

dan bahan – bahan lain, sehingga dapat dengan mudah dipahami, dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain.

Menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2016:91) terdapat tiga aktivitas dalam analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif, yaitu:

1. Data Reduction (Reduksi data)
2. Data display (Penyajian data)
3. Conclusion Drawing / Verification

Melalui penjelasan diatas, maka bisa disimpulkan bahwa teknik analisis data merupakan suatu proses yang dilakukan peneliti dalam mengolah data-data yang ditemukan di lapangan, terdapat tiga proses teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

G. Lokasi Penelitian dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di wilayah Jakarta Selatan DKI Jakarta. Hal ini meliputi pembuatan proposal skripsi, wawancara dengan informan, hingga pengolahan data yang telah peneliti dapatkan mengenai persepsi perempuan dalam mengatasi krisis paruh waktu (*quarter life crisis*). Penelitian ini berlangsung sejak bulan Januari 2022 hingga Juni 2022.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Efektivitas Komunikasi Intrapersonal pada fase Quarter Life Crisis

Komunikasi intrapersonal adalah kajian ilmu komunikasi yang berfokus dengan diri sendiri. Komunikasi intrapersonal ini biasanya dalam bentuk merenung, melakukan aktifitas yang memicu Tindakan berpikir. Komunikasi intrapersonal ini sangat berdampak bagi

seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Faktanya masih banyak orang yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi atau ngobrol secara terbuka dengan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Menurut Rakhmat salah satu penyebab seseorang sulit untuk berkomunikasi yaitu merasa rendah diri dan adanya kekhawatiran bila gagasannya tidak dihormati oleh orang lain yang menyebabkan ketakutan ketika berbicara depan umum akibat timbul rasa takut untuk disalahkan (Siska, 2003, p. 29). Oleh karena itu, komunikasi intrapersonal memiliki dampak baik di masa *quarter life crisis*. Kemampuan berkomunikasi ini, tidak hanya ditentukan oleh masalah fisik saja namun disertai dengan kepercayaan diri yang sudah ditanamkan oleh seseorang. Selanjutnya, manfaat komunikasi intrapersonal yaitu sebagai peluang untuk mencari jati diri dan mengekskpersikan diri. Komunikasi intrapersonal dapat dijadikan sebagai cara untuk berpikir apakah persepsi yang dimiliki sudah tepat atau belum. Proses ini memungkinkan seseorang dapat menemukan jati diri, berkembang untuk mulai menentukan arah tujuan hidup serta menumbuhkan kepercayaan diri karena bagi sebagian orang sangatlah tidak mudah. Apalagi bagi mereka yang memiliki tingkat keraguan yang sangat tinggi. *Quarter life crisis* ini adalah keadaan dimana kita sedang menghawatirkan masa depan dan terkadang merasa kesepian. Dari kesepian ini tidak jarang muncul pikiran yang negative bahkan *overthingking* setiap waktu. *Overthinking* ini akan berpengaruh pada pola hidup seperti pola makan dan tidur yang tidak teratur sehingga berakibat buruk bagi kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, beberapa orang memilih untuk bercerita dengan teman sebayanya maupun

meminta saran dan nasihat terkait masalah yang dihadapi, sehingga berpengaruh pada seseorang yang berada di fase quarter life crisis tersebut. Namun, memang ada beberapa orang yang memilih untuk merenung dan introspeksi diri. Ini bukan menjadi suatu kesalahan, namun baiknya diceritakan dan didiskusikan kepada seseorang yang tepat. Karena akan ada output yang berbeda diantara keduanya, jika dipendam terlalu lama diawatirkan berdampak pada kesehatan mental. Hadirnya komunikasi dalam kajian ilmu pengetahuan sudah sangat populer hingga saat ini. apalagi bagi seseorang yang merasa kecewa akan diri sendiri maupun memiliki rasa gelisah yang berlebih membutuhkan seseorang sebagai support system dalam menjalani kehidupan. Selalu mengingat bahwa banyak orang yang sayang dan banyak orang yang sebetulnya peduli dengan diri sendiri jika sudah dibicarakan dengan baik. Komunikasi interpersonal sudah menjadi budaya keseharian yang wajib ditanamkan oleh individu. Dalam proses komunikasi intrapersonal tidak jarang seseorang sampai membandingkan diri sendiri dengan capaian orang lain, rasa kesepian dan kurangnya dukungan sosial cenderung membuat seseorang merenung dan berdialog dengan diri sendiri tentang tujuan hidup dan keraguan yang dimilikinya. Fase quarter life crisis menjadi suatu acuan dalam meningkatkan komunikasi dan keterbukaan antara sesama. Jangan sampai berdiam diri, karena memasuki fase ini bukanlah hal yang mudah, harus mengorbankan pikiran dan hati. Bukan tanpa alasan, karena ini adalah fase dimana rasanya perubahan besar dalam hidup yang begitu jelas. Namun, di samping itu seseorang pasti akan mengalami keadaan yang tidak sesuai dengan rencana, oleh karena itu butuh belajar mandiri dalam membuat keputusan. Kedua, faktor eksternal yaitu adanya dukungan dari luar seperti orang

terdekat, keluarga, dan pasangan. Sebisa mungkin, berbicara dan mencurahkan hati dengan orang lain agar diri merasa lebih baik.

B. Persepsi Perempuan dalam menginterpretasi fase *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan suatu fenomena yang menjadi perbincangan hangat masyarakat luas. Permasalahan QLC sudah banyak diangkat dalam sebuah tulisan seperti artikel dan jurnal maupun lisan yang populer. Wacana akademik pun telah berkembang dalam bentuk karya empiris dan teoritis tentang masa-masa krisis dalam perkembangan menuju kehidupan awal masa dewasa. Hal ini membentuk sifat dan tantangan bagi seseorang dalam perkembangannya yang berkaitan untuk menjadi dewasa muda (Shantenu Agarwal, 2020). Secara historis kemunculan tahap remaja menuju dewasa muncul sekitar abad ke-20 dengan berbagai pengalaman yang dialaminya sebagai tahap utama kemunculan isu ini. Salah satu proses menuju tahap ini yaitu dimulai dari kewajiban untuk mengenyam pendidikan dan sekolah dengan cita-cita menjadi orang sukses. Selanjutnya yaitu impian memiliki pekerjaan yang bertujuan mendapatkan karir yang bagus. Hal ini akibat adanya penyesuaian situasi dari masa kanak-kanak, remaja dan menuju dewasa yang pada dasarnya harus bisa hidup mandiri. Ini merupakan masa transisi yang lumayan sulit dijalani oleh setiap individu. *Quarter Life Crisis (QLC)* atau krisis seperempat kehidupan yang pertama kali dibuat tahun 2001 dalam suatu karya bentuk tulisan oleh Robbins dan Wilner. *Quarter Life Crisis (QLC)* adalah suatu proses yang digambarkan sebagai suatu perjuangan yang sedang ataupun pernah dialami oleh beberapa

orang antara masa remaja dan dewasa, sebagai akibat dari banyaknya pilihan mengenai pembentukan identitas, karir, hubungan, keluarga, dan teman, sambil menjadi mandiri dengan rencanan seadanya (Scholtz, 2021). *Quarter life crisis* bisa menjadi benteng pertahanan seorang perempuan untuk menjadi seseorang yang lebih kuat dan tahan mental. Mereka yang melalui masa ini akan lebih memahami dunia dan pahitnya kehidupan. Sehingga membuatnya terus bekerja keras dan berusaha dalam mencapai cita-cita. Mereka yang sudah terbiasa hidup mandiri seperti jauh dari orang tua dapat membentuk karakternya menjadi pribadi yang lebih kokoh. Persepsi perempuan dalam menghadapi *quarter life crisis* ini dapat berimbas kepada mental dan psikologisnya. Namun, dari fase ini perempuan cenderung lebih dewasa dan lebih siap dalam mengatasi masalah di kemudian hari. Dengan melewati masa ini *problem solving*nya akan terbentuk sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapinya dalam waktu yang berbeda. Seperti dalam penggalan wawancara mereka sudah siap dalam menghadapi masalah yang sama namun memiliki pola dan cara pikir yang berbeda dalam mengatasi masalah yang dilalui.

Membangun financial yang baik dan kehidupan social bagi wanita sudah menjadi hal lumrah di jaman sekarang. Oleh karena itu, wanita memiliki pertahanan diri dan lebih kuat dalam menjaga kehidupannya. Selanjutnya, dalam mempertahankan hidupnya, perempuan lebih sensitive dan khawatir akan segala sesuatu yang sudah atau belum dihadapinya. Perempuan cenderung memilih laki-laki yang lebih tinggi statusnya, atau setidaknya setara dengannya, entah dari hal financial, umur maupun pendidikan. Menurut Taylor (2009) dalam bertahan hidup seorang perempuan akan memilih pasangan hidup yang lebih tinggi pendidikannya dan pekerjaan yang bagus atau mapan. Masa

quarter life crisis ini menjadikan seorang perempuan lebih seleksi dan hati-hati dalam melakukan tindakan, terutama dalam memilih pasangan. Mereka merasa hidupnya penuh perjuangan, perjuangannya berhak dihargai sehingga lebih memilih laki-laki yang sama-sama merasakan pahitnya sebuah perjuangan. Dengan begitu, mereka akan merasa dihargai oleh pasangannya walaupun dalam bentuk perhatian yang sangat kecil. Semakin tinggi harga dirinya, semakin selektif dalam memilih pasangan sesuai kehendak. Selanjutnya, dalam masalah pemenuhan kebutuhan, mereka ingin hidupnya tercukupi, karena dengan hidup sendiri pun bisa terpenuhi apalagi jika sudah memiliki pasangan. Pertimbangan usia pun sangat diperhatikan sampai mencakup usia ideal. Jika kebutuhannya merasa belum terpenuhi amak akan berpengaruh pada aspek kehidupan lainnya. Seorang perempuan mampu mempertahankan kepercayaan dirinya terutama saat menghadapi masa *quarter life crisis*. Meningkatkan diri dalam menjaga kualitas ibadah pun menjadi salah satu cara untuk bertahan dalam masa *quarter life crisis* Seseroang yang sedang dalam masa ini harus didampingi dengan diberikan nasihat dan saran dari para tokoh agama maupun dari lingkungan sekitar. Mereka lebih bisa bertahan hidup dan menghadapi masalahnya secara tenang. Berbeda dengan seseorang yang kurang memiliki komunikasi maupun saran dari lingkungan, mereka cenderung kurang baik dalam menghadapi permasalahan. Ada beberapa factor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terutama bagi wanita yaitu masalah jenis kelamin, status, dan pekerjaan (Hidayat, 2022). Namun, factor tersebut dapat mendorong perempuan menjadi pribadi yang tangguh dan akan terus menggapai sesuatu sesuai keinginan. Apalagi bagi wanita yang sudah

menginjak umur 30 tahun, mereka cenderung lebih memikirkan karir dan jabatan yang bagus. Ini membuktikan pertumbuhan seorang perempuan dari dewasa muda menjadi dewasa matang.

Tantangan yang dihadapi akan jauh lebih mudah karena sudah merasa lapang dada dengan segala proses yang dijalannya. Dengan demikian, masa quarter life crisis membuktikan bagi perempuan dewasa mampu mempertahankan hidupnya dengan pola hidup dan pola pikir yang berbeda. Sehingga membuatnya menjadi lebih mandiri dan merasakan self efficacy menghadapi semua masalah dan tantangan yang ada dibuktikan dengan kegiatan produktif dan kreatif. Hal ini dapat berimplikasi bagi semua orang yang mengalami masa quarter life crisis, untuk selalu terbuka jangan sampai merenung dan membuat diri semakin depresi. Hal ini malah akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Semua masalah akan terlewat sebagaimana mestinya. Mau tidak mau, fase ini membuat kita ingin semakin diperhatikan, dicintai, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam setiap kegiatannya.

Mengalihkan kepada hal-hal yang positif agar merasa produktif sehingga mengurangi dampak atau perilaku yang tidak diinginkan. Secara tidak sadar dengan adanya dukungan social seseorang akan merasa aman, peduli, dan merasa diterima di lingkungannya.

IV. SIMPULAN

Pada bagian ini, maka akan ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan secara jelas pada bagian sebelumnya yakni sebagai berikut :

1. Persepsi perempuan dalam menginterpretasi quarter life crisis ini yaitu beberapa perempuan memiliki pandangan dan penyelesaian masalah yang berbeda – beda. Keraguan dan

tuntutan yang terjadi membuat seorang perempuan masuk dalam fase Quarter Life Crisis.

2. Hal yang dilakukan seorang perempuan ketika berada dalam fase quarter life crisis yaitu bercerita dengan teman maupun keluarga untuk mendapatkan saran maupun pendapat yang dijadikan sebagai solusi atas permasalahan yang dihadapi. Namun, ada pula yang hanya menyendiri, merenungi dan kemudian introspeksi diri agar menjadi lebih baik ke depannya.

3. Masa quarter life crisis dirasa tidak akan kembali lagi ketika tuntutan dan kebutuhan sudah tercapai. Hal ini dikarenakan sudah memiliki pola pikir yang mulai berbeda disertai dengan pertumbuhan dalam proses dewasa matang. Disini, seorang perempuan lebih memilih berdamai dengan diri sendiri dan menghadapi masalah secara tenang dan lapang dada.

4. Dalam memilih pasangan kebanyakan wanita ingin mempertahankan orang yang sudah kenal lebih lama dengan tujuan pertimbangan dalam melihat kepribadiannya dan keluarganya. Namun, tidak menutup kemungkinan bagi mereka yang memilih lebih baik dengan pasangan yang baru kenal dalam waktu cepat untuk membuka lembaran baru menjadi pribadi yang lebih baik tanpa mengulang kesalahan yang sama.

RUJUKAN

- Barker, A. (2011). *Improve Your Communication Skills*. (Rev. 2nd ed). London: Kopan Page.
- Candra, I.W, Harini, I.G.A, Sumirta, I.N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta, Indonesia: ANDI.
- Cangara, H. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. (2nd ed). Jakarta: Rajawali Pers.
- Christiawan, A. (2022). *Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter*

- Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods. *Jurnal Teologi*.
- Cornelissen, J. 2011. *Corporate communication, A Guide to Theory and Practice, 3rd edition*. London: SAGE Publications Ltd.
- Dewi, H. T. & Handayani, A. (2013). Kemampuan Mengelola Konflik Interpersonal di Tempat Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Tipe Kepribadian Ekstrovert. *Jurnal Psikologi Undip*. 12(1), 2302-1098. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8335>
- D Winsuwandhani dan F. Mashoedi, S. (2012). Hubungan Interpersonal. *Salemba Humanika*.
- Daryanto & Rahardjo, M. (2016). Teori Komunikasi. Yogyakarta, Indonesia: Gava Media.
- Devito, J.A. (2015). *Human Communication the Basic Course*. Harlow, England: Pearson Education Limited
- Effendy, O.U. (2018). Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayati, F. M. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*.
- Irma Rosalinda, T. M. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2017). *Human Development A Life-Span View (8th ed.)*. USA: Cengage.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN: 979-514-051-5
- Mulyana, D. (2019). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar (Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Morissan. (2019). Riset Kualitatif. Rawamangun, Jakarta: KENCANA. ISBN: 978- 602-422-957-3
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Expeeriene Human Development (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Pieter, H.Z & Lubis, N.L. (2017). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama
- Rakhmat, J. (2011). Psikologi Komunikasi. Bandung, Indonesia: Remaja Rosdakarya.
- Rusman. (2017). Belajar & Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta, Indonesia: Kencana.
- Sartika, A. (2015). Strategi Komunikasi Komisi Penanggulangan AIDS (KPA) Dalam Melakukan Sosialisasi HIV/AIDS Di Kota Samarinda. *eJournal Komunikasi*, 3(1), 17-30.
- Shantenu Agarwal, S. C. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Journal of Frontiers in Psychology*.
- Siska, S. &. (2003). KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA . *JURNAL PSIKOLOGI* .
- Suhron, M. (2016). *Konsep Diri Self Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Suryani, T. I., Hidayatullah, A., Mayangsari, Y. R., & Rahmi. (2020, Januari-Juni). Representasi Perempuan Tangguh Dalam Iklan Shampo "Pantene Pro- Vitamin Series". *Jurnal Komunikasi dan Kebudayaan*, 7(1), 156-167. ISSN: 2443-3519
- Suryana, Dadan. (2016). Pendidikan Anak Usia Dini, Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak. Jakarta, Indonesia: Kencana.
- Tirto.id. "Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang"
- West & Turner. (2010). *Introducing Communication Theory*. New York: McGraw- Hill.