

KOMUNIKASI INTERPERSONAL AYAH DAN ANAK DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* (STUDI PADA MAHASISWA GUNADARMA)

Maulidya Nurtasya¹, Emilianshah Banowo²

Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma, Depok

E-mail: *Maulidyameitasya@gmail.com¹, emilianshah@gmail.com²

ABSTRAK

Quarter life crisis diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan emosi, perubahan konstan, perasaan tidak berdaya (sense of helplessness) dan banyaknya pilihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Universitas Gunadarma serta untuk mengetahui komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif. Hasil penelitian ini adalah keterbukaan diri dengan Ayah cukup efektif bagi Mahasiswa Gunadarma. Beberapa dari mereka percaya diri dapat menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan baik dikarenakan adanya peran Ayah yang memberikan dukungan emosional dan instrumental. Namun beberapa dari mereka yang *fatherless*, justru merasa kesulitan menghadapi *Quarter Life Crisis* dikarenakan kurangnya dukungan emosional yang membuat rasa percaya diri rendah.

Kata kunci

Fatherless, Komunikasi Orangtua, Quarter Life Crisis

ABSTRACT

Quarter life crisis is defined as a response to emotional instability, constant change, feelings of helplessness, and numerous choices. This study aims to investigate the impact of *Quarter Life Crisis* on Gunadarma University students and to explore the interpersonal communication between fathers and children in facing *Quarter Life Crisis*. This study employs a qualitative method. The results show that open communication with fathers is quite effective for Gunadarma University students. Some of them believe they can handle *Quarter Life Crisis* well due to their father's role in providing emotional and instrumental support. However, those who are *fatherless* tend to struggle with *Quarter Life Crisis* due to a lack of emotional support, leading to low self-confidence.

Keywords

Fatherless, Parenting Communication, Quarter Life Crisis

1. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan proses pertukaran pesan yang dapat menghasilkan suatu informasi melalui proses penyampaian suatu pernyataan atau ungkapan seseorang kepada orang lain (Nurhadi, 2017). Komunikasi yang efektif merupakan komunikasi yang berisi pertukaran ide, informasi, perasaan yang sedang di alami, bahkan suatu masalah yang ingin di sampaikan oleh komunikator dengan harapan mendapatkan solusi serta rasa tenang setelah menyampaikan keluh kesah dari orang tersebut.

Komunikasi interpersonal yang kurang efektif berkaitan dengan timbulnya fase *quarter life crisis* pada mahasiswa. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu perasaan intens meliputi rasa panik, frustrasi, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan hidup, hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya. Biasanya, *Quarter life crisis* biasa dialami pada usia 20 tahunan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap segala tuntutan, baik tuntutan dari diri sendiri maupun keluarga, dan lingkungan sosial (Robbins, 2004). Mereka biasanya belum mampu menerima kondisi diri dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki

(Robinson, 2019). Ini terjadi karena individu lebih fokus pada kebingungan, ketakutan, keraguan, dan kekhawatiran yang dirasakan.

Cara orang tua berkomunikasi dengan anak akan berdampak pada kepribadiannya saat dewasa, termasuk peran ayah. Dalam pola pengasuhan, ayah mempunyai dampak pada aspek kognitif anak, khususnya pada prestasi akademiknya, pencapaian karir, serta pencapaian edukasi yang lebih tinggi. Namun, Komisi Perlindungan Anak Indonesia mengemukakan, keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak di Indonesia masih rendah, dimana kualitas dan kuantitas waktu ayah dalam berkomunikasi dengan anak rata-rata hanya sejam perharinya (Asy'ari & Ariyanto, 2019). Yang berpotensi pada hilangnya keakraban, kehangatan dan keharmonisan hubungan antara orang tua dan anak dalam keluarga.

Fenomena *fatherless* di Indonesia sendiri disebabkan adanya pengaruh budaya lokal terhadap paradigma pengasuhan. Bahwasannya seorang laki-laki tidak seharusnya merawat anak, tidak terlibat pada proses pengasuhan. Tanpa disadari penjagaan, merawat dan mengasuh anak di kaitkan dengan ibu, padahal peran ayah juga dibutuhkan dalam hal tersebut. Peran ayah dan ibu yang seimbang dalam keluarga menciptakan keluarga yang bahagia dan sejahtera. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *Quarter life crisis* pada mahasiswa Gunadarma serta mengetahui Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak dalam menghadapi *Quarter life crisis*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yang menurut Sugiyono (2013) definisi penelitian pendekatan kualitatif didasarkan pada filosofi postpositivis yang digunakan oleh peneliti untuk mempelajari keadaan objek-objek alam utama (bukan eksperimen). Sarana meliputi pengambilan sampel data yang ditargetkan dari sumber data. Metode survei menggunakan triangulasi (kombinasi), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan temuan kualitatif berarti bukan generalisasi.

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode penelitian yaitu, studi pustaka, observasi, dan wawancara.

2.1 Observasi dan dokumentasi

Observasi adalah metode pengumpulan data di mana peneliti mencatat informasi selama penelitian (Gulo, W, 2003: 116). dilakukan dengan cara mengamati perilaku-perilaku yang dilihat langsung di lapangan yang terkait dengan komunikasi antara ayah dengan anak.

2.2 Wawancara,

Wawancara merupakan komunikasi dua arah untuk memperoleh informasi dari informan. Menurut Yusuf (2014:372) Wawancara adalah suatu kejadian atau proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi secara langsung atau bertanya secara langsung mengenai suatu objek yang diteliti.

2.3 Studi Dokumentasi (*Documentation Study*)

Studi dokumentasi (cocumentation) merupakan pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen atau catatan-catatan penting baik dalam bentuk foto, gambar, atau dokumen/catatan lainnya yang berhubungan erat dengan komunikasi (interpersonal) antara ayah dan anak dalam lingkup pelayanan di bidang kesehatan di rumah sakit yang diteliti.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik pengumpulan data *Purposive Sampling* atau sampling pertimbangan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel atau pengambilan sampel untuk menarik kesimpulan. Data-data yang sudah terkumpul dan diteliti oleh peneliti, selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1984) yang di mana mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Dampak *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Gunadarma

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan pernah atau sedang mengalami fenomena *quarter life crisis* ketika masih menjadi mahasiswa, mayoritas informan mengaku sering mengkhawatirkan hal-hal yang berkaitan dengan masa depan khususnya jenjang karir. Selain itu, juga diperoleh informasi bahwa informan sering berpikir secara berlebihan (*overthinking*) mengenai pendidikan, finansial, dan hubungan interpersonal hal ini berdampak membuat mahasiswa *stress* dan tertekan. Kecenderungan selalu melihat keberhasilan atau pencapaian orang lain dan mulai membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Individu yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya juga bisa memiliki pencapaiannya sendiri. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih mudah ragu, merasa rendah diri, dan menjadikan pencapaian orang lain sebagai *ideal life*-nya. Informan mahasiswa dalam penelitian ini menuturkan bahwa sering merasa kurang percaya diri karena saat ini masih berkuliah dan belum bekerja sama sekali, sedangkan banyak teman sebaya yang sudah memiliki pekerjaan tetap dan memiliki penghasilan sendiri sehingga tidak menjadi beban orang tua lagi. Selain itu faktor tuntutan dari lingkungan juga membuat individu mengalami *quarter life crisis*.

Selain itu, terdapat beberapa tuntutan yang dimiliki mahasiswa ketika mengalami *quarter life crisis*, diantaranya sebagai berikut.

a. Karir

Mayoritas informan mahasiswa mengatakan bahwa tuntutan yang dimiliki saat ini yaitu jenjang karir setelah lulus dari perguruan tinggi. Mahasiswa merasakan kekhawatiran akan jenjang karir di masa depan. Banyaknya kemungkinan yang dapat dipilih oleh mahasiswa di masa depan membuatnya semakin bingung mengenai arah dan tujuannya.

b. Pendidikan

Pendidikan selalu menjadi hal yang diutamakan karena berkaitan langsung dengan kualitas diri seseorang. Dalam masyarakat, masih tertanam sebuah nilai bahwa lulus dengan gelar *cumlaude* akan lebih mudah dalam mencari pekerjaan. Selain itu, mendapatkan nilai terbaik akan memberikan kepuasan tersendiri bagi mahasiswa maupun orang lain di sekitarnya. Adanya anggapan yang berkembang di masyarakat tersebut melatarbelakangi mahasiswa Gunadarma untuk selalu berjuang keras, belajar dengan sungguh-sungguh, dan tidak mudah menyerah dalam meraih impiannya.

c. Kondisi *Financial*

Beberapa mahasiswa Gunadarma sendiri merasa dirinya merupakan individu dewasa yang seharusnya sudah bisa hidup mandiri baik mandiri secara mental maupun finansial. Beberapa informan dalam penelitian ini memiliki pekerjaan orang tua. Namun

terdapat beberapa mahasiswa Gunadarma yang mendapat dukungan penuh dari keluarganya, baik secara fisik, mental, maupun *financial* akan lebih fokus pada pendidikannya dan tidak merasa khawatir dengan biaya pendidikan. Dengan kata lain, mahasiswa Gunadarma dengan latar belakang ekonomi menengah ke atas tidak menjadikan *financial* sebagai tuntutan dalam fase *quarter life crisis* yang sedang dialami.

3.2 Komunikasi *Interpersonal* antara Ayah dan Anak dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Pentingnya komunikasi terbuka antara anak dan orang tua, khususnya dengan ayah. Komunikasi yang baik memungkinkan anak untuk berbagi perasaan dan tantangan mereka, serta menerima masukan yang bermanfaat dari ayah. Dengan berbicara lebih banyak kepada orang tua, terutama ayah, anak dapat merasa lebih didukung dan dipahami. Ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dari ayah dalam komunikasi sehari-hari dapat memperkuat hubungan dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Peran ayah sangat penting dalam membantu anak menghadapi situasi *stress* dan ketidakpastian.

Dukungan emosional, solusi, dan dorongan yang diberikan oleh ayah memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan anak. Komunikasi yang terbuka antara anak dan orang tua, khususnya dengan ayah adalah dukungan yang dibutuhkan anak untuk mengatasi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, sosok ayah adalah aspek penting dalam membuat anak merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi situasi yang penuh tantangan.

4. KESIMPULAN

Mahasiswa Universitas Gunadarma menghadapi *Quarter life Crisis* terkait keputusan karir dan kehidupan mereka. Mereka sering merasa cemas dan tertekan karena harapan tinggi dari keluarga dan perbandingan dengan orang. Dukungan emosional, fasilitas dari lembaga pendidikan dan introspeksi diri merupakan beberapa cara yang membantu mereka mengatasi tantangan ini. Dukungan sosial dan finansial yang memadai dapat berperan penting dalam mengurangi perasaan tertekan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dengan melakukan komunikasi interpersonal memberikan pengaruh yang efektif pada anak. Sehingga anak lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan *Quarter Life Crisis* dan melewatinya dengan lebih baik. Berbeda dengan anak *fatherless* yang merasa kesulitan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* karena tidak ada peran ayah dalam mendukung mereka.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asyâ, H., & Ariyanto, A. (2019). Gambaran keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak (*Paternal Involvement*) di Jabodetabek. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 37-44.
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book (4thed)*.
- Devito, J.A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books Pearson.
- Kamil, P. & Aqilla, K. (2022). Dampak Pemisahan Kelas Berbasis Gender terhadap Komunikasi Antarpribadi dengan Lawan Jenis: Studi Kasus pada Ikatan Alumni

- PPI 76 Tarogong Garut. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 99- 104.
- Nurhadi, Z. F. (2017). *Teori komunikasi kontemporer*. Prenada Media.
- Robbins, A. (2001). *Quarterlife Crisis in Your Twenties*.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2019). *A longitudinal mixed-methods case study of quarter- life crisis during the post- university transition: Locked-out and locked-in forms in combination*. *Emergingadulthood*, 7(3), 167-179.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.