

BAB II LANDASAN TEORI

A. Komunikasi Intrapersonal

1. Definisi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh seseorang atau orang lain yang terjadi pada individu itu misalnya dengan berimajinasi atau seolah-olah sedang berbicara dengan diri sendiri. Komunikasi intrapersonal dapat dikatakan sebagai komunikasi batin. Komunikasi ini mencakup dimana kita sedang membayangkan, bermimpi, memahami dan memecahkan masalah dengan pikiran kita sendiri.

Komunikasi intrapersonal sendiri berasal dari beberapa kata yaitu komunikasi, intra dan personal atau pribadi. komunikasi merupakan proses penyampaian suatu pernyataan seseorang kepada orang lain.²⁶ Pengertian tersebut dapat diartikan bahwa komunikasi melibatkan sejumlah orang atau sekumpulan manusia. Menurut KBBI, intra dapat diartikan bentuk terikat di dalam; bagian dalam.²⁷ Sedangkan, personal atau pribadi dapat diartikan bersifat pribadi atau perseorangan.²⁸ Jadi, komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan pada diri pribadi seseorang.

Komunikasi intrapersonal juga dapat dikatakan *self-talk*. Komunikasi intrapersonal ini tidak dapat dihindari karena manusia akan terus menerus terlibat *self-talk* sehingga memicu individu atau seseorang untuk menyelesaikan sebuah masalah.²⁹ Komunikasi intrapersonal akan terus terjadi pada seorang individu

²⁶ M.Hardjana, *Komunikasi Intrapersonal Dan Interpersonal*.48.

²⁷ 'Intra', in *KBBI Online*, n.d., <https://kbbi.web.id/intra>.

²⁸ 'Personal', in *KBBI Online*, n.d., <https://kbbi.web.id/personal>.

²⁹ Anisa Wulandari Uno, Andi Subhan, and Dwi Ratnasari, 'Korelasi Komunikasi INtrapersonal Dengan Kecerdasan Adversitas Mahasiswa Perantau Di Universitas Ichsan Gorontalo', *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 9, no. 2 (2023): 2656–5862.

dengan dirinya sendiri, karena komunikasi intrapersonal komunikator dan komunikan satu orang yang sama.

Para ahli berupaya untuk mendefinisikan komunikasi intrapersonal sehingga komunikasi intrapersonal memiliki definisi yang beragam. Menurut ahli Jalaludin Rakhmat, yang dimaksud dengan komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir.³⁰ Selain itu, komunikasi intrapersonal juga memiliki beberapa proses seperti yang dikemukakan oleh Jalaludin Rakhmat. Proses tersebut juga bagian yang penting pada komunikasi intrapersonal karena dapat mendukung berjalannya komunikasi tersebut.

Jadi dapat disimpulkan oleh peneliti, bahwa komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh setiap individu dengan dirinya sendiri atau yang biasanya disebut dengan *self-talk*. Komunikasi intrapersonal dapat berupa pemikiran.

2. Proses Komunikasi Intrapersonal

Menurut Jalaludin Rakhmat, komunikasi intrapersonal adalah pengolahan informasi. Oleh sebab itu, Rakhmat berpendapat komunikasi intrapersonal memiliki tahap-tahap yang harus dilalui. Tahap-tahap komunikasi intrapersonal tersebut ialah :

a) Sensasi

Sensasi merupakan tahap awal dari penerimaan sebuah informasi.

Sensasi sendiri berasal dari kata "*sense*" yang berarti alat pengindraan yang dapat menghubungkan organisme dengan

³⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018).60.

lingkungan sekitarnya.³¹ Dengan kata lain sensasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap seorang individu yang digunakan untuk menyerap sebuah informasi yang didapatkan dari salah satu pancaindera yang dimilikinya. Informasi tersebut akan diterima oleh salah satu pancaindera manusia yang kemudian akan disebut dengan stimulus. Dari stimulus tersebut akan menciptakan proses sensasi. Stimulus yang mengenai salah satu pancaindera manusia akan disimpan secara tidak sadar atau sadar.

b) Persepsi

Persepsi merupakan sebuah pengalaman mengenai objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan sebuah informasi lalu menafsirkan sebuah pesan.³² Dengan kata lain persepsi ini merupakan proses pemberian makna pada stimulus. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan.

c) Memori

Memori berperan penting pada komunikasi intrapersonal karena memori dapat mempengaruhi sebuah persepsi.³³ Manusia memiliki kemampuan yang banyak untuk menyimpan informasi pada memori mereka. Memori sendiri memiliki proses yang harus dilewati yaitu perekaman (*encoding*) yang merupakan proses mencatat informasi melalui reseptor pancaerindra dan sirkuit saraf internal. Kemudian proses selanjutnya, penyimpanan (*storage*) merupakan proses yang

³¹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018).61.

³² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018).63.

³³ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018).77.

menentukan berapa lama informasi tersebut akan berada bersama individu tersebut. Penyimpanan dapat menjadi pasif atau aktif, penyimpanan pasif apabila individu membiarkan tanpa informasi, sedangkan penyimpanan aktif apabila individu menambahkan sebuah informasi tambahan. Proses yang terakhir adalah pemanggilan (*retrieval*) merupakan dapat dikatakan sebagai proses mengingat kembali atau informasi yang sudah disimpan akan digunakan kembali.

d) Berpikir

Berpikir berkaitan dengan proses-proses seperti sensasi, persepsi dan memori. Berpikir juga mempengaruhi seorang individu dalam menafsirkan stimulusnya.³⁴Berpikir dapat membantu seorang individu dalam mengambil sebuah keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*), dan menciptakan sesuatu hal yang baru (*creativity*). Selain itu, berpikir dapat dibedakan menjadi dua yaitu Berpikir autistik atau mengkhayal dan berpikir realistik atau nalar . Orang yang berpikir autistik disebut sebagai orang yang melarikan diri kenyataan dan melihat hidup sebagai gambar yang fantastis. Orang berpikir autistik senang berfantasi atau berkhayal, oleh sebab itu orang berpikir autistik terkadang tidak berpikir sesuai dengan realita yang ada. Sedangkan, Berpikir realistik atau nalar merupakan berpikir dengan menyesuaikan keadaan dunia nyata/realita. Berpikir realistik ini juga dapat dibedakan menjadi tiga yaitu berpikir deduktif, berpikir induktif, dan berpikir evaluatif.

³⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018).83.

3. Aspek Komunikasi Intrapersonal

Terdapat beberapa aspek komunikasi intrapersonal yaitu :

a) *Self awareness*

Self awareness atau kesadaran diri yaitu mengacu pada konsep diri individu atau orientasi pada diri seseorang. Kesadaran diri sangat penting karena kesadaran diri memiliki fungsi untuk mengetahui bagaimana kesan seseorang ketika melihat dirinya sendiri. *Self awareness* sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- 1) Sikap : sikap dapat mengacu pada kecenderungan seseorang pada suatu topik atau masalah. Sikap dapat terbentuk dan dibingkai sesuai dengan nilai yang dianut masing-masing individu. Sikap sangat mempengaruhi perilaku seseorang.
- 2) Keyakinan : Penyesuaian pribadi seseorang individu dapat membentuk sebuah keyakinan tentang apa yang baik atau buruk, benar atau salah. Dalam proses membentuk keyakinan, seorang individu harus menyadari bagaimana dirinya berperilaku di lingkungannya sehingga keyakinan baik atau buruk dapat dengan mudah dibentuk.
- 3) Nilai : Nilai terdapat yang ada di dalam pikiran seseorang adalah nilai-nilai yang mereka miliki. Nilai ada dalam pikiran dan konsep seseorang. Ini terjadi karena nilai tersebut menentukan keputusan moral seseorang. Yang artinya nilai seseorang dapat dijadikan sebuah fondasi yang mendalam pada sebuah pikiran dan konsep diri seseorang. Serta dapat menjadi panutan seseorang .

b) Persepsi

Aspek komunikasi intrapersonal yang kedua yaitu persepsi. Persepsi berfokus pada memberikan kesan yang dibawa seseorang mengenai dunia luar. Kesadaran diri merupakan cermin bagi dunia luar, tetapi persepsi terkait dengan konsepsi individu tentang diri. Kedua hal tersebut sangat berhubungan dan saling terikat dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari komunikasi intrapersonal karena dapat membentuk kesadaran di seorang individu tentang diri sendiri dalam menentukan dan memahami dunia luar.

c) Harapan

Aspek yang terakhir adalah harapan. Harapan dapat tumbuh dari kemampuan ide yang dipelajari dari kehidupan masyarakat. Harapan dapat memproyeksi evaluasi berdasarkan hubungan yang sudah dipelajari di dalam keluarga maupun di masyarakat luas. Harapan dapat mereleksikan pesan yang berorientasi pada masa depan berdasarkan pembelajaran di masa lalu. Harapan juga dapat dibangun oleh seorang individu.³⁵

4. Tujuan Komunikasi Intrapersonal

Seperti komunikasi pada umumnya, komunikasi intrapersonal juga memiliki sebuah tujuan di dalamnya. Tujuan tersebut digunakan untuk membantu mencapai sebuah kesuksesan atau keefektifan sebuah komunikasi.

³⁵ Pooja Khanna, *English Communication (For AECC Course, University of Delhi)* (New Delhi: Vikas Publishing House, 2016).8-9.

Berikut beberapa tujuan komunikasi intrapersonal:

- a) Mengenal diri sendiri dan orang lain. Tujuan pertama yang dimiliki oleh komunikasi intrapersonal merupakan mengenal diri sendiri dan orang lain. Komunikasi ini dapat memberikan sebuah kesempatan kepada seorang individu untuk mengenali diri sendiri, belajar bagaimana seorang individu tersebut bagaimana dan sejauhmana ia terbuka kepada orang lain serta dapat mengetahui nilai, sikap, dan perilaku orang lain sehingga seorang individu dapat menanggapi dan memprediksi tindakan individu lainnya.
- b) Mengetahui dunia luar. Tujuan yang kedua yaitu mengetahui dunia luar. Komunikasi intrapersonal membantu seorang individu untuk memahami lingkungan di sekitarnya seperti objek, kejadian dan orang lain. Komunikasi intrapersonal juga dapat mempengaruhi nilai, sikap keyakinan dan perilaku seorang individu.
- c) Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna. Tujuan yang selanjutnya yaitu dapat menciptakan dan memelihara sebuah hubungan agar lebih bermakna. Komunikasi intrapersonal dapat membantu seorang individu untuk memelihara sebuah hubungan agar menjadi lebih baik. Hubungan tersebut dapat membantu seorang individu mengurangi rasa kesepian dan ketegangan serta dapat memberi rasa positif kepada diri individu itu sendiri.
- d) Mengubah sikap dan perilaku. Tujuan yang keempat yaitu komunikasi intrapersonal dapat mengubah sikap dan perilaku seorang individu. Komunikasi intrapersonal dapat digunakan untuk mengubah atau mempersuasi seseorang.

- e) Bermain dan mencari hiburan. Tujuan kelima yaitu terjadi ketika terdapat suatu peristiwa yang lucu, dengan adanya peristiwa yang lucu tersebut maka akan diperoleh sebuah hiburan. Hal tersebut dapat membuat suasana menjadi hangat, sehingga suasananya yang awalnya serius, tegang dan jenuh menjadi hilang.
- f) Membantu orang lain. Tujuan yang terakhir dari komunikasi intrapersonal yaitu dapat membantu orang lain. Terdapat sebuah profesi yang membutuhkan bantuan komunikasi intrapersonal untuk membantu orang lain yaitu psikiater, psikologi klinik dan ahli terapi. Selain itu, ketika seorang individu memberikan sebuah nasihat dan saran kepada individu lainnya juga merupakan contoh dari komunikasi intrapersonal untuk membantu orang lain.³⁶

5. Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Selain tujuan, komunikasi intrapersonal juga memiliki fungsi, fungsi komunikasi intrapersonal saling berkaitan dan dapat mempengaruhi diri individu, berikut fungsi komunikasi intrapersonal :

- a) Kesadaran diri. Setiap individu dapat menyadari dirinya melalui komunikasi intrapersonal, yaitu dengan introspeksi diri. Dengan introspeksi diri seseorang akan sadar akan kualitas dirinya dan dapat membantu membentuk kepribadiannya.
- b) Rasa percaya diri. Ketika seorang individu dapat sadar kepada dirinya sendiri hal tersebut akan membuat individu merasa aman dan dapat meningkatkan kepercayaan pada dirinya.

³⁶ A Rusdiana, *Etika Komunikasi Organisasi (Filosofi, Konsep Dan Aplikasi)*, Edisi Revisi (Bandung: Pusat Penelitian dan Penerbitan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati, 2021).87-88.

- c) Manajemen diri. Adanya kesadaran akan kekuatan dan kelemahan pada setiap masing-masing individu dapat membantu seorang individu tersebut mengelola kehidupan sehari-hari dengan baik dengan cara memaksimalkan kekuatan mereka.
- d) Motivasi diri. Jika seorang individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang keinginan dalam hidupnya, hal tersebut dapat memungkinkan mereka untuk berusaha mencapai tujuan dan sasaran itu dengan tetap memotivasi diri sendiri.
- e) Terfokus. Kemampuan seorang individu untuk memotivasi dirinya sendiri dan mengelola dirinya dengan baik akan membantu meningkatkan konsentrasi, sehingga seorang individu bisa lebih fokus pada tugas yang sedang mereka hadapi.
- f) Kemandirian. Kesadaran pada diri seorang dapat memungkinkan orang untuk menjadi lebih mandiri.
- g) Kemampuan beradaptasi. Seorang individu akan lebih beradaptasi dengan lingkungannya karena memiliki pemahaman yang dalam mengenai kualitas pada dirinya sendiri sehingga dapat memberikan kepercayaan diri dan memungkinkan seorang individu tersebut membuat keputusan dan menyesuaikan pendekatan berdasarkan respons terhadap situasi yang ada.³⁷

6. Bentuk Komunikasi Intrapersonal

Ketika seorang individu melakukan sebuah komunikasi secara intrapersonal, maka mereka akan melakukannya dengan berbagai cara, meskipun sering kali tanpa disadari oleh seorang individu itu sendiri. Setiap

³⁷ Ibid 14

individu melakukan komunikasi intrapersonal dengan bentuk yang berbeda-beda, hingga tingkatan yang berbeda. Berikut beberapa bentuk komunikasi intrapersonal yang terbagi menjadi beberapa tingkatan :

a) Wacana Internal (*internal Discourse*)

Tingkatan pertama yaitu wacana internal. Wacana internal merupakan sesuatu yang berkaitan dengan batin individu. Wacana internal melibatkan batin seorang individu ketika melakukan sebuah komunikasi intrapersonal. Wacana internal ini merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang melibatkan batin melalui proses berpikir, merenung, berkonsentrasi dan menganalisis. Contoh dari bentuk komunikasi intrapersonal menurut bentuk ini yaitu seperti berdoa, meditasi, melamun atau berkhayal, mengagumi matahari terbenam dan lain sebagainya.

b) Komunikasi Vokal Solo (*Solo Vocal Communication*)

Pada tingkatan kedua yaitu komunikasi vokal solo. Komunikasi vokal solo merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan oleh seorang individu dengan cara berbicara dengan dirinya sendiri. Komunikasi vokal solo memiliki tujuan yaitu untuk meluapkan atau melampiaskan emosinya yang telah terpendam di dalam batinnya. Bentuk komunikasi vokal solo ini sering dilakukan oleh seorang individu tanpa mereka sadari, hal tersebut dikarenakan berbicara dengan diri sendiri sangat mudah terjadi secara tiba-tiba dan langsung. Contohnya ketika mengeluh, menggerutu, dan memarahi diri sendiri.

c) Komunikasi Tertulis Solo (*Solo Written Communication*)

tingkatan ketiga yaitu komunikasi tertulis solo. Komunikasi tertulis solo ini merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang terakhir pada tingkatannya. Komunikasi tertulis solo dilakukan dengan cara menulis. Jadi, seorang individu akan cenderung melakukan komunikasi intrapersonal dengan menulis. Seorang individu akan menuliskan perasaannya baik itu yang menyangkut dengan orang lain maupun tentang dirinya sendiri serta seorang individu akan menulis tentang situasi apapun itu. Komunikasi tertulis solo ini sering dilakukan oleh individu yang tidak ingin membagikan sama sekali tentang masalah yang sedang dihadapi olehnya kepada orang lain. Oleh sebab itu, individu yang sering melakukan bentuk komunikasi ini biasanya akan mahir pada bidang menulis.³⁸

7. Elemen Komunikasi Intrapersonal

Seperti pada umumnya, sebuah komunikasi harus melewati tahap-tahap dan didukung oleh berbagai elemen komunikasi agar tercipta komunikasi yang efektif. Faktor-faktor komunikasi juga harus diperhatikan dengan baik. Terkait dengan hal itu maka komunikasi intrapersonal juga memiliki beberapa elemen komunikasi atau komponen komunikasi atau bisa disebut dengan unsur komunikasi yang mendukung proses komunikasi intrapersonal itu sendiri, berikut beberapa elemen atau komponen komunikasi intrapersonal :

- a) *Decoding*. *Decoding* merupakan proses dari komunikasi intrapersonal yang harus dilalui dimana sebuah pesan atau informasi

³⁸ Khanna, *English Communication (For AECC Course, University of Delhi)*. 8-9.

- yang diserap oleh otak dan diolah menjadi masuk akal.
- b) Integrasi (*integration*). Integrasi merupakan bagian dari proses komunikasi intrapersonal yang dimana berbagai bagian kecil dari sebuah informasi disatukan menjadi kesatuan.
 - c) Memori (*memory*). Memori merupakan ruang penyimpanan dalam komunikasi intrapersonal. Pada ruang penyimpanan ini berbagai macam kenyataan dan peristiwa, sikap, penilaian sebelumnya dan kepercayaan telah disimpan. Memori melibatkan kemampuan untuk menyimpan sebuah informasi dan memanggilnya kembali.
 - d) Serangkaian persepsi. Dapat menggambarkan struktur berpikir atau cara mengorganisasi informasi individu.
 - e) *Encoding*. *Encoding* merupakan bagian akhir dari proses komunikasi intrapersonal ini. Dimana proses ini pemberian makna untuk menghasilkan komunikasi yang lebih bermakna.
 - f) Umpan balik (*feedback*) . Komunikasi intrapersonal juga memiliki umpan balik seperti komunikasi lainnya. Umpan balik dari komunikasi intrapersonal dapat disebut dengan umpan balik diri. Umpan balik diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu umpan balik diri eksternal dan umpan balik diri internal. Perbedaannya yaitu umpan balik diri eksternal merupakan bagian dari pesan yang individu dengarkan, sedangkan umpan balik internal merupakan bagian dari yang individu terima untuk dirinya sendiri.
 - g) Gangguan. Komunikasi intrapersonal juga memiliki gangguan atau interferensi. Berbagai gangguan muncul ketika seorang individu

memproses komunikasi, gangguan tersebut dapat menjadi hambatan.³⁹

B. Quarter Life Crisis

1. Definisi Quarter Life Crisis

Pada buku Alexandra Robbins dan Abby Wilner yang berjudul “*Quarter Life Crisis :The Unique Challenge In Your Twenties*” menyebutkan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa dimana seorang individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan masa ini biasanya terjadi di akhir masa remaja hingga pertengahan usia 30-an tetapi sangat intens terjadi pada usia 20-an.⁴⁰ Pada masa tersebut, individu akan merasa khawatir dan selalu mempertanyakan tentang masa depan mereka karena lowongan kerja untuk *fresh graduate* sangat meningkat akhir-akhir ini dan adanya tekanan dalam individu untuk mencapai kesuksesan.

Perasaan atau emosi yang terjadi di *quarter life crisis* biasanya terjadi ketika individu mendekati akhir-akhir masa perkuliahan mereka dan mempersiapkan diri untuk menghadapi “dunia nyata”.⁴¹ Kelulusan seorang individu akan datang dan memicu rasa panik tentang masa depan itu sendiri, mereka akan merasa takut akan kejutan-kejutan yang akan datang di masa depan.

Kemudian, *quarter life crisis* juga dapat didefinisikan sebagai masa dimana individu masih berada dalam keadaan yang belum siap, tetapi sudah disuguhi oleh banyak tuntutan dan pilihan sehingga dapat memunculkan sebuah rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan seorang individu tersebut.⁴² Tuntutan-tuntutan yang berada di masyarakat tersebut terpaksa harus

³⁹ Ibid 15, Hal. 82

⁴⁰ Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Twenties* (New York: Penguin Publishing Group, 2001). Hal. 2

⁴¹ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, ‘Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru’, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (30 November 2020): 145–56.

⁴² Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis : Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan* (Jakarta: PT Elex

diikuti oleh anak muda di usia 20-an meskipun bertentangan dengan keinginan yang ingin individu capai. Salah satunya ialah seorang individu merasa dituntut untuk dapat bersaing agar menjadi lebih baik sehingga dapat menyebabkan kestressan dan merasa terbebani.

Quarter life crisis juga dapat diartikan periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an yang disebabkan oleh perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup yang akan terjadi di masa depan yaitu seputar relasi, karir dan kehidupan sosial.⁴³ Periode juga dapat disebut dengan periode transisi dimana masa ini merupakan masa perpindahan dari fase dunia akademis menuju dunia nyata, sehingga individu menjadi lebih mempertanyakan masa depan mereka dan masa lalu juga dapat mempengaruhi masa depan.

Dari definisi-definisi tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa transisi atau masa perpindahan yang terjadi pada usia 20-an, dimana biasanya terjadi di anak perkuliahan yang akan segera lulus. Dan masa itu ditandai dengan adanya rasa cemas, ragu, dan khawatir akan masa depan mereka seperti dunia kerja atau kehidupan sosialnya.

2. Penyebab Quarter Life Crisis

Quarter life crisis tidak akan muncul tiba-tiba jika tidak ada penyebabnya atau faktor yang membuat *quarter life crisis* tersebut ada. Terdapat beberapa kecenderungan umum yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Peneliti mengutip dari beberapa buku, yaitu :

1. Faktor Internal

Media Komputindo, 2019). Hal. 2-5

⁴³ Jewellius Kistomi M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023).

a) Hopes and Dreams

Hopes and dreams berkaitan dengan karir, keluarga, pertemanan dan pasangan. Setiap individu pastinya menginginkan karir yang sukses dan tinggi, keluarga yang bahagia, memiliki teman yang tidak toxic, dan memiliki pasangan yang setia. Terkadang seorang individu berada di fase dimana mulai meragukan dan mempertanyakan hal-hal tersebut, hingga menimbulkan sebuah kondisi krisis emosional.

b) Religion and spirituality

Semakin bertambahnya usia, seorang individu akan semakin Kritis mengenai agama dan spiritualitas. Tingkat kematangan emosional seorang individu yang belum stabil juga mempengaruhi ketaatan dalam beragama. Tingkat kematangan emosional tersebut juga akan memunculkan pertanyaan mengenai apakah agama ini sudah sesuai dengan jati diri seorang individu atau hanya karena ajaran turun-temurun warisan orang tua.⁴⁴

2. Faktor eksternal

a) Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang eksternal yang dapat mempengaruhi sekali terjadi ketidakseimbangannya kondisi emosional seorang individu. Keluarga selau ikut campur dengan urusan individu.⁴⁵ Dengan alasan keluarga perhatian, tetapi terkadang hal tersebut akan memperkeruh suasana. Misalnya, keluarga sering membandingkan kehidupan dirinya dengan individu, kehilangan

⁴⁴ Ibid 38, h. 9

⁴⁵ Ibid 38, h.16

keluarga atau salah satu keluarga juga dapat memengaruhi mental atau kondisi emosional seorang individu.

b) social clock

Terkadang individu merasa terbebani dengan patokan yang dibuat oleh masyarakat yang berdasarkan norma kultural atau budaya.⁴⁶ Dari patokan-patokan tersebut dapat menyebabkan individu merasa terbebani dan seolah-olah mereka menuntut banyak ekspektasi dari individu.⁴⁷

3. Tahap Quarter Life Crisis

Quarter life crisis memiliki beberapa tahap yang dialami oleh individu pada umumnya, tahap-tahap tersebut menurut Robinson dapat diebadakan menjadi empat tahap, yaitu :

1) *Locked in*

Pada tahap ini belum dapat dikatakan memasuki periode krisis, tetapi pada tahap ini banyak anak muda sudah mengalami kebingungan dan keraguan tentang peran dan komitmen yang dimilikinya. Kemudian, mengenai identitas pada tahap ini individu akan menunjukkan sikap pemenuhan terhadap harapan orang lain. Namun individu juga akan cenderung menyembunyikan perasaan pribadinya sehingga rentan mengalami stres.

2) *Separation*

Pada tahap ini individu mulai memasuki puncak krisis

⁴⁶ Ibid 38, h.17

⁴⁷ Putri, *Quarter Life Crisis : Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*. h.16-17

emosional. Pada tahap ini, individu juga akan mulai mengambil langkah-langkah untuk keluar dan dipaksa keluar dari komitmen yang telah dibuat. Tahap ini akan terasa melelahkan disertai dengan perasaan sedih, kehilangan dan kecemasan atas ketidakpastian pada masa depan. Setiap individu akan merasakan kehilangan identitas hingga hilangnya sebuah kepercayaan yang ada dalam kehidupannya. Tetapi, individu juga akan berusaha mengatasi tekanan-tekanan yang disertai perubahan emosi pada dirinya.

3) *Exploration*

Pada tahap ini individu memulai gaya hidup baru yang menunjukkan ciri khas *emerging adulthood* atau individu beranjak dewasa. Pada tahap ini individu akan melakukan eksplorasi diri dan bereksperimen terhadap berbagai kemungkinan, namun masih merasakan ketidakstabilan secara emosional.

4) *Rebuilding*

Pada tahap terakhir ini, individu sudah mampu berkomitmen untuk peran baru pada kehidupannya yaitu menjadi individu yang lebih baik dan individu yang memiliki motivasi secara intrinsik. Pada tahap ini individu juga akan dapat mengarahkan perasaan dirinya, memiliki rasa puas dan dapat mengontrol dirinya sendiri.⁴⁸

⁴⁸ Muhammad Syifa Ussurur et al., 'Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis : Sebuah Kajian Literatur', *Journal of Contemporary Islamic Counseling* 1, no. 1 (2021): 59–60.

4. Aspek Quarter Life Crisis

Quarter life crisis memiliki beberapa aspek, aspek-aspek tersebut dapat memengaruhi individu secara mendalam. Memahami aspek-aspek *quarter life crisis* juga dapat membantu memberikan dukungan yang tepat kepada individu tersebut, berikut beberapa aspek *quarter life crisis* :

1) *Disconnection and distress*

Aspek ini menekankan adanya pengalaman stres yang berat dan luar biasa dari lingkungan sekitar. Selama masa krisisnya individu akan mengalami berbagai macam situasi dan keadaan termasuk kecemasan mengenai ketidakpastian masa depannya, perasaan depresi dan berbagai macam perasaan diluar kendali individu. Sehingga muncul rasa ketidakmampuan untuk mengatasi kehidupan serta penelitan yang diberikan oleh orang lain serta dapat menimbulkan rasa frustrasi hingga menyebabkan rasa krisis tersebut.

2) *Lack of clarity and control*

Pada aspek ini seorang individu akan merasa dirinya sedang berada di fase krisis, individu akan cenderung membaca tentang buku-buku *self help* atau buku tentang spiritualitas sebagai pembanding golongan yang tidak sedang mengalami fase krisis.

3) *Transition and turning point*

Pada aspek ini berfokus pada perubahan informatif dalam hubungan serta peran-peran eksternal. *Turning point* sering dikaitkan dengan adanya perubahan pada karir dan perubahan

interpersonal atau hubungan dengan orang lain.⁴⁹

5. Cara Mengatasi Masa *Quarter Life Crisis*

Secara umum, ketika individu mengatasi *quarter life crisis* ini mereka akan lebih positif dalam menyikapi lingkungan sekitar dan tuntutan sosial yang ada. Namun terdapat beberapa cara dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi *quarter life crisis* yaitu :

a) Tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain hanya akan menghabiskan dan menambah kecemasan bagi setiap individu. Sebaiknya, seorang individu tetap fokus pada apa yang benar-benar seorang individu lakukan dan inginkan dalam hidupnya, karena hal tersebut lebih akan membuat seorang individu tenang daripada memikirkan kehidupan orang lain. Namun, setiap individu tetap mengingat bahwa jawabannya mungkin tidak akan datang dengan segera. Jadi, tetap fokus untuk melakukan hal yang terbaik, dan seiring waktu individu akan mulai memahami keinginan dan tujuannya tanpa mereka sadari.

b) Mengubah keraguan menjadi sebuah tindakan

Ketika seorang individu merasa bingung mengenai sesuatu dalam hidupnya, maka individu dapat menjadikan hal tersebut sebagai kesempatan untuk mencari tujuan baru. Individu dapat mengisi hari-harinya dengan aktivitas yang positif untuk mencari jawaban atas keraguannya.

⁴⁹ Putri Mega Oktaviani and Christiana Hari Soetjningsih, 'Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate', *Proyeksi : Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2023): 240.

c) Menemukan orang yang dapat mendukung dan memotivasi diri

Ketika seorang individu berada di sekitar orang yang mendukung impian dan tujuannya, hal tersebut dapat membantu seorang individu mengatasi *quarter life crisis*-nya.

d) Belajar mencintai diri sendiri

Ketika seorang individu mengalami *quarter life crisis*, mungkin seorang individu akan cenderung mengabaikan berbagai kebahagiaan yang sebenarnya sudah mereka miliki. Namun, tak jarang individu kurang menghargai dan mencintai dirinya sendiri.⁵⁰

C. Broken Home

1. Pengertian Broken Home

Pengertian *broken home* menurut kamus Psikologi APA merupakan kondisi dimana keluarga yang tidak utuh lagi yang disebabkan oleh perceraian atau orang tua berpisah.⁵¹ Menurut kamus lengkap psikologi, *broken home* merupakan keadaan rumah tangga yang salah satu orang tuanya tidak ada yang disebabkan oleh kematian, perceraian atau pergi meninggalkan.⁵²

Menurut Sholihah yang peneliti kutip melalui sebuah buku sosiologi keluarga, *broken home* juga disebut dengan keluarga disharmoni. *Broken home* terdiri dari dua kata yaitu “*broken*” yang berarti rusak dan “*home*” yang berarti rumah.⁵³ Jadi, *broken home*

⁵⁰ Ns. Yunita Adiyatma, ‘Mengenali Quarter Life Crisis Dan Cara Menghadapinya’, *Yankes.Kemkes.Go.Id* (blog), 5 January 2023, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2046/mengenali-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya.

⁵¹ VandenBos Gary R, *APA Dictionary of Psychology*, Second edition (Washington DC: American Psychological Association, 2007).

⁵² JP Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Second Edition (New York: Dell Publishing, 1985).

⁵³ A Octamaya Tenri Awaru, *Sosiologi Keluarga* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021).

dapat diartikan keluarga yang mengalami disharmonis hingga mengakibatkan perpisahan atau perceraian, perselisihan hingga peran dalam sebuah keluarga tersebut tidak lagi berfungsi baik lagi.

Sedangkan, menurut Sofyan Wilis *broken home* merupakan kondisi keluarga yang disebabkan oleh dua aspek yaitu yang pertama keluarga pecah karena struktur keluarga tersebut tidak lengkap salah satu meninggal atau telah bercerai. Kedua, orang tua tidak bercerai melainkan struktur rumah tidak utuh karena ibu atau ayah sering tidak pulang ke rumah atau tidak memperlihatkan kasih sayang lagi (harmonis).⁵⁴

Beberapa pengertian yang peneliti tulis, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *broken home* merupakan sebuah kondisi keluarga yang sedang mengalami permasalahan seperti salah satu orang tua meninggal atau terjadi konflik yang dapat mengakibatkan keretakan serta ketidakharmonisan pada keluarga tersebut sehingga keluarga tersebut menjadi tidak ideal seperti pada umumnya.

2. Kriteria Keluarga *Broken Home*

- a) Kematian dari salah satu orang tua.
- b) Perceraian.
- c) Hubungan antara anak dan orang tua yang kurang baik.
- d) Hubungan kedua orang tua tidak baik.⁵⁵

⁵⁴ Sofyan S.Wilis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta, 2008).

⁵⁵ Rahman Wahid et al., 'Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar', *Jurnal Cakrawala Pendas* 8, no. 4 (2022): 1628.

3. Penyebab terjadinya *broken home*

- a) Orang tua tinggal secara terpisah. Kondisi ini terjadi karena hubungan suami istri sedang tidak baik-baik saja atau terjadi ketidak harmonisan lagi di dalam rumah tangganya.
- b) Emosi orang tua yang tidak stabil. Kondisi ini dapat terjadi ketika kedua orang tua memiliki tingkat kedewasaan yang kurang matang, sehingga orang tua hanya memikirkan kepentingan pribadinya.
- c) Kondisi ekonomi. Kondisi ini bisa ditandai dengan orang tua yang sering bertengkar atau berselisih karena ekonomi atau masalah keuangan.
- d) Pola komunikasi dengan pasangan tak lagi sama. Kondisi ini dapat ditandai dengan merasa adanya perubahan pada pasangan ketika pran-nikah dan pasca-nikah. Sehingga membuat pasangan tidak nyaman.⁵⁶

4. Dampak *Broken Home* pada Anak

- a) Anak akan kesulitan bergaul. Ketika kondisi ini anak-anak akan kehilangan kepercayaan dirinya, sehingga anak akan sering mengasingkan diri dari pergaulan.
- b) Bentuk cinta yang sedikit. Kondisi *broken home* akan membuat anak merasa tidak memiliki kebutuhan dasar seperti perhatian dan kasih sayang. Tak jarang membuat anak merasa tidak dicintai ketika pada situasi seperti ini.
- c) Gangguan pada mental. Anak-anak yang *broken home* akan mengalami stres seperti depresi dan kecemasan karena anak-anak akan merasa sendiri dan tidak ada tempat untuk menuangkan secagal isi hatinya.
- d) Kecemasan yang tinggi. Seorang anak yang mengalami *broken home*

⁵⁶ Ibid 54, h.1627

akan mengalami kecemasan dengan tingkat yang lebih tinggi. Anak-anak akan merasa khawatir akan hidupnya serta masa depannya sehingga akan menimbulkan rasa khawatir yang tinggi.⁵⁷

D. Teori Komunikasi Intrapersonal

Tidak dapat dipungkiri teori-teori ilmu komunikasi semakin lama semakin berkembang. Karena semakin banyak bermunculan ahli komunikasi yang memunculkan teori baru yang dapat digunakan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan dua teori yaitu teori konsep diri dan teori johari window.

1. Teori Konsep Diri

Teori konsep diri merupakan teori cara memandang diri sendiri dan dapat dilakukan melalui pembagian karakteristik sifat pribadi, karakteristik sosial dan peran sosial. Sifat-sifat tersebut merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh individu terutama persepsi individu itu tentang diri kita sendiri. Konsep diri sangat terikat dengan pengetahuan. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi maka, konsep diri pada individu tersebut juga tinggi. Menurut peneliti, teori konsep diri berkaitan dengan mahasiswa *broken home* ketika mengatasi *quarter life crisis*. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan bagaimana cara mahasiswa *broken home* memahami dan memandang dirinya sendiri. Teori ini juga mencakup sebuah bentuk kepercayaan, perasaan dan penilaian yang diyakini oleh individu.

Serta teori ini berkaitan dengan komunikasi intrapersonal, karena ketika konsep diri pada seorang individu sudah mulai dibangun maka akan terdapat

⁵⁷ Juwinner Dedy Kasingku, Alan Hubert Sanger, and Dinny Anggreinny geotrada Gumoloung, 'Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya', *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 4 (n.d.): 315–16.

tiga aspek yang mendukungnya yaitu *self awareness*, persepsi dan harapan. Tiga aspek tersebut merupakan aspek yang dimiliki oleh komunikasi intrapersonal.⁵⁸

2. Teori Johari Window (*the Johari Window Theory*)

Teori ini dicetuskan oleh Joseph Luft dan Harrington Ingham dalam buku karyanya yang berjudul *Group Processes : An Introduction to Group Dynamics* pada tahun 1969. Teori ini memiliki empat jendela yang dimana empat jendela tersebut merupakan model jendela komunikasi individu memberi dan menerima informasi tentang dirinya. Berikut model teori Johari :

a) Quadran I : *Open Area*

What is known by the person about him or herself and is also known by the others. Pada quadran ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan tentang individu tersebut diketahui oleh dirinya sendiri dan orang lain. Pada quadran ini ditandai dengan pertukaran individu.

b) Quadran II : *Blind Area*

Whats is unknown by the person about him or herself but which other know. Pada quadran ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan dengan individu tidak diketehauai atau indivdiu tidak mengerti tentang dirinya, tetapi diketahui oleh orang lain. Pada quadran ini orang lain mendapatkannya melalui komunikasi non verbal.

c) Quadran III : *hidden Area*

What the person knows about him or herself that others do not. Pada quadran ini berisi tentang seorang individu mengetahui tentang

⁵⁸ Rusdiana, *Etika Komunikasi Organisasi (Filosofi, Konsep Dan Aplikasi)*.

dirinya sendiri, tetapi orang lain tidak mengetahuinya. Karena di sisi lain individu ingin menyimpan informasi tertentu atau bersifat rahasia.

d) Qudran IV : *Unknown Area*

Whats unknwon by the person about him or herself and is aslo unknown by other. Pada quadran ini berisi tentang hal-hak yang individu yang mungkin tidak diketahui oleh orang lain.⁵⁹

Peneliti memilih teori ini karena teori ini sangat berkesinambungan dengan komunikasi intrapersonal. Pada teori ini memiliki kecocokan pada quadran ketiga. Hal tersebut dikarenakan quadran ketiga sangat menggambarkan komunikasi intrapersonal. Dapat dibuktikan dengan quadran ketiga memiliki penjelasan bahwa segala informasi yang dimiliki oleh individu hanya dapat diketahui oleh dirinya.

⁵⁹ Zaenal Mukarom, *Teori-Teori Komunikasi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020).