

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Quarter Life Crisis

Menurut Robbins dan Wilner berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karir, relasi serta kehidupan sosial. *Quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya menghadapi pilihan-pilihan yang ditandai adanya rasa cemas, tertekan serta rasa tidak berdaya. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, emosi yang muncul seperti khawatir, panik, frustrasi, serta merasa tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.¹⁷

Fischer menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis saat menginjak usia 20 tahunan, yang mana dalam keadaan ini terdapat perasaan takut akan masa depan meliputi karir, percintaan, relasi, dan kehidupan lainnya. Sedangkan Melisa, lulusan Universitas Ohio dalam buku “*Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*” mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan periode ketika individu merasa takut akan karir, hubungan, dan lainnya ketika di umur 20 tahunan. Pendapat lainnya yaitu Byock yang mendefinisikan bahwa *quarter*

¹⁷ Alexandra Robbins, Abby Wilner. 2001. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin, hlm.3.

life crisis sebagai tekanan saat masuk dunia realita dewasa dengan dorongan untuk mencapai masa depan yang diharapkan karena banyaknya pilihan, beban hidup, dan pekerjaan.¹⁸

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan oleh beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* kondisi krisis identitas yang terjadi pada fase transisi remaja menuju dewasa yaitu pada usia 20-30 tahun yang berkaitan dengan kekhawatiran akan kehidupan di masa depan. Pada periode ini individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap merasakan perasaan negatif dan tekanan mulai dari tekanan untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain atau pekerjaannya. Hal ini ditandai dengan perasaan cemas, kegagalan (karir dan relationship), perasaan ragu, dan takut terhadap relasi yang berkaitan dengan kehidupan sosial.

1. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut *Robbins* dan *Wilner* terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, antara lain: ¹⁹

a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pada usia dewasa individu akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena

¹⁸ Fischer, K. 2008. *RAMEN Noodles, Rent and Resume : An After-College Guide to Life*. California: Super Collage LLC Hlm.171

¹⁹ Alexandra Robbins, Abby Wilner. 2001. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin, hlm.3.

adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan.

b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya maupun dengan keluarganya. Apakah bisa individu menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan kariernya

c. Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

d. Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapi setiap harinya bertambah berat. Perasaan tersebut

dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

e. Penilaian diri yang negatif

Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan yang sukses seperti teman sebayanya.

f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu, dan dapat membawa individu pada situasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu akan merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih.

g. Perasaan putus asa

Perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus

asa juga dapat diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari faktor luar individu untuk dapat berkembang.

2. Bentuk-bentuk *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbinson (2015) *quarter life crisis* dibedakan menjadi dua bentuk, antara lain:

- a. *The Locked out form* yaitu terjadi ketika individu memasuki peran orang dewasa tetapi ia merasa tidak mampu dalam menjalaninya. Pada fase ini individu akan merasa tidak memiliki pekerjaan, tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik dan merasa tidak mampu mandiri secara finansial. Pada fase pertama dalam bentuk ini, individu akan merasa optimis ketika memasuki peran sosial yang menantang bagi individu tersebut, tetapi dapat menjadi awal dari adanya rasa kecewa dan frustrasi. Pada fase kedua mencakup kegagalan yang terjadi terus menerus dalam memperoleh suatu peran, tujuan serta hubungan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi. Pada fase ketiga individu akan memulai merefleksikan diri, mencari penyelesaian serta alternatif pilihan baru. Pada fase keempat mulai merencanakan strategi baru agar mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Fase ini biasanya individu berkompromi pada pencapaian dan perubahan tujuan dalam hidupnya. Fase ini akan diakhiri dengan kemajuan pada peran yang tetap dan tidak seperti pada awal krisis.

- b. *The Locked in form* yaitu Bentuk yang akan terjadi ketika individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu mulai membuat komitmen sebagai peran orang dewasa menetap pada pola yang stabil dari perkembangan dewasa, individu memiliki harapan bahwa dapat berpengaruh positif dalam kehidupannya, tetapi individu dapat menyadari bahwa sebenarnya hal tersebut tidak begitu mengharapkannya, sehingga merasa terperangkap dan munculnya perasaan frustrasi.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis tidak tiba-tiba begitu saja muncul pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, antara lain :²⁰

- a. Faktor Internal

individu sendiri sangat mungkin menjadi pemicu timbulnya *quarter life crisis*. Hal ini terjadi karena individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana periode tersebut memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Faktor-faktor internal tersebut ialah:

²⁰ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press. hlm. 8.

- 1) *Identity Exploration* yaitu dimana proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu mencari dan mengeksplorasi identitas dirinya. Selain itu individu juga mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya. Timbul pertanyaan seperti “untuk apa hidup? sudah melakukan apa sampai saat ini” dan lain sebagainya. Melalui pertanyaan-pertanyaan ini proses pencarian identitas mulai membuat individu merasa kebingungan dan kecemasan, sehingga pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.
- 2) *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti masuk ke dunia kerja, akan menikah, dan telah menyelesaikan sekolah. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntut individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.
- 3) *Being Self- Focused* individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai belajar membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya, sampai juga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan

sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya.

- 4) *Feeling in between*, adalah masa seseorang berada pada keadaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di waktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.
- 5) *The Age of Possibilities*, yaitu individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan maupun pasangan hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.

b. Faktor Eksternal

Faktor *quarter life crisis* yang berasal dari luar individu ialah :

- 1) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga. Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seseorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk juga bisa menjalin

hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam membangun relasi dengan keluarga, individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orang tua, sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu mandiri secara finansial. Sedangkan dalam menjalin hubungan pertemanan seseorang akan mempertanyakan bagaimana dirinya menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi figur bagi dirinya.

- 2) Kehidupan pekerjaan dan karir. Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebimbangan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.
- 3) Tantangan di bidang akademik. Dalam perjalanan akademisnya, individu merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminati. Pada tahap quarter life individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mulai bertanya apakah

bidang yang digelutinya saat sekolah mampu menunjang kariernya di masa depan. Kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya.

B. Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah suatu bagian dari penyampaian informasi kepada individu lain yang memiliki maksud dan tujuan yang di inginkan. Komunikasi memungkinkan adanya pertukaran pola pikir antara dua orang atau lebih baik secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi memiliki peran dalam memberikan sebuah pengertian kepada orang lain secara bertahap. Proses terjadinya komunikasi juga memiliki sebuah komponen dengan dimulainya dari seseorang yang melakukan komunikasi baik pelaku maupun objek.²¹

Sedangkan interpersonal sendiri dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu seperti mengenal, menghadapi, dan melakukan suatu hal dengan individu lain yang bersifat interaksi atau timbal balik.²² Seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik biasanya mudah mengerti maksud sebuah hubungan atau interaksi tertentu dan juga memberikan respon balik yang sesuai. Kemampuan ini memang dibutuhkan untuk beraktivitas sosial.

Kemampuan komunikasi interpersonal adalah proses interaksi yang dilakukan antara dua orang atau lebih untuk menyampaikan pesan yang melibatkan individu sebagai pengirim pesan dan individu lain

²¹ Joseph A Devito dalam Kaharjono, sunnora Meilisa. “Manajemen Komunikasi Bencana BPBD Kabupaten Magelang dalam Pengurangan Resiko Bencana Erupsi Gunung Merapi” Skripsi, Yogyakarta:Universitas Islam Indonesia, 2018, hlm. 19

²² nike Dian Ayu Kusuma Dewi, “Studi Komparasi Faktor-Faktor Daya Tarik Interpersonal Pada Mahasiswa UNNES yang Berpacaran Ditinjau Dari Jenis Kelamin”, (Journal of Social and Industrial Psychology. JSIP 2 [1] 2013) hlm.36

sebagai penerima pesan yang berguna untuk menjalin hubungan sosial yang positif. Kemampuan komunikasi interpersonal ditinjau dari membuka diri, membangun kepercayaan, mampu berkomunikasi secara verbal, mengungkapkan perasaan, saling menerima dan saling memberi dukungan, serta mampu memecahkan konflik.

Bienvenu mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai kemampuan individu dalam mendengarkan, berempati, memahami, menangani perasaan marah, mengekspresikan diri, dan segala atribut di dalamnya.²³ Devito menggambarkan komunikasi interpersonal sebagai penyampaian pesan satu orang kepada penerima pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampak dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera.²⁴ Selanjutnya Hidayat berpendapat lain bahwa komunikasi interpersonal merupakan kontak yang terjadi di antara dua pihak yaitu komunikan dan komunikator, sehingga dapat memberikan pengaruh serta perubahan sikap, pendapat, maupun perilaku dalam proses interaksinya.²⁵

Pengertian ini sesuai dengan pendapat Hahied Cangara yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih²⁶. Sedangkan menurut Wiranto dikatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan

²³ Wendy Ferryanti, "Hubungan Antara Komunikasi Intrapersonal Dengan Work-Family Balance pada Karyawan yang Telah Menikah" Skripsi, Malang:UMM, 2021, hlm. 7

²⁴ De Vito, Joseph, A, *The Interpersonal Communication Book*. (Jakarta:Professional Book, 1989), hlm.4

²⁵ Ghita Mutya, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Berorganisasi", Skripsi, Yogyakarta:UII, 2018, hlm. 9

²⁶ Hafied Changara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada, 2004), hlm 32

komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih, baik secara terorganisir maupun dalam keluarga dan sosial.²⁷

Berdasarkan pemaparan definisi diatas maka dapat di simpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses bagaimana komunikasi itu bisa terjadi antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara tatap muka maupun tidak yang dinilai efektif karena terjadinya timbal balik antara komunikan dan komunikator.

1. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal

Menurut Bienvenu dalam Pfeiffer & Jones membagi komunikasi interpersonal menjadi lima aspek yaitu:²⁸

a. Self-Concept

Self konsep atau konsep diri merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi komunikasi individu dengan individu lainnya. Konsep diri merupakan gagasan umum yang bersifat subjektif atau abstraksi yang terbentuk relatif stabil tentang persepsi individu dalam melihat dirinya.

b. Ability

Ability merupakan kemampuan atau keterampilan seseorang menjadi seorang pendengar atau kemampuan untuk bercerita dan berbicara dengan orang lain. Hal ini masih mendapat sedikit perhatian hingga sekarang.

²⁷ Wiranto, *pengantar ilmu komunikasi*, (Jakarta:Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2004), hlm. 13

²⁸ Rahmat Fitrah Tuasikal "Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Interpersonal dengan Agresivitas" Psikologika Vol.13 No.25 Januari 2008 hlm 76)

c. *Skill-Experience*

Pengalaman keterampilan merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran dan ide-idenya dengan jelas. Sampai saat ini banyak orang yang masih merasa sulit dalam menyampaikan pikiran dan ide-idenya pada orang lain.

d. *Emotion*

Emosi merupakan keterampilan individu dalam mengatasi emosinya dengan cara konstruktif (berusaha memperbaiki diri).

e. *Self-Disclosure*

Keterbukaan diri merupakan kesediaan individu untuk mengungkapkan dirinya dengan berkomunikasi pada orang lain secara bebas dan terus terang dengan tujuan untuk menjaga hubungan interpersonal.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

Rakhmat mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal adalah:²⁹

a. Persepsi interpersonal

Persepsi seseorang sering kali tidak cermat sehingga jika dua belah pihak menanggapi yang lain secara tidak cermat akan menimbulkan kegagalan komunikasi. Kegagalan komunikasi ini dapat diperbaiki juga salah satunya menyadari bahwa

²⁹ Ghita Mutya, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Berorganisasi", Skripsi, Yogyakarta:UIN, 2018, hlm. 9

persepsinya adalah salah. Komunikasi interpersonal kita akan menjadi lebih baik bila kita mengetahui bahwa persepsi kita bersifat subyektif dan cenderung keliru

b. Konsep diri

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Faktor ini merupakan yang amat penting dalam terwujudnya kemampuan komunikasi interpersonal karena jika seseorang mempunyai konsep diri positif maka akan mampu mengeluarkan segala sesuatu yang ada pada dirinya terutama dalam mengeluarkan pendapat, ide, ataupun gagasan pada orang lain.

c. Interaksi Interpersonal

Interaksi interpersonal artinya mampu meramalkan dari mana pesan akan muncul kepada siapa pesan akan mengalir dan lebih-lebih lagi bagaimana pesan akan diterima. Ketika individu mengetahui siapa tertarik pada siapa, atau siapa menghindari siapa individu dapat meramalkan arus komunikasi interpersonal yang akan terjadi. Semakin tertarik individu dengan seseorang, maka semakin besar kecenderungan individu berkomunikasi dengan orang lain. Kesukaan kepada orang lain, sikap positif, dan daya tarik seseorang disebut sebagai atraksi interpersonal.

d. Hubungan Interpersonal

Orang berhubungan dengan orang lain karena mengharapkan sesuatu yang memenuhi kebutuhan mereka. Komunikasi efektif salah satunya ditandai dengan adanya hubungan interpersonal yang baik. Setiap kali melakukan komunikasi, individu bukan hanya sekedar menyampaikan isi pesan, akan tetapi juga menentukan batasan hubungan interpersonal, dan bukan hanya menentukan isi pesannya saja tetapi juga relationship.

Berdasarkan pendapat diatas, keterbukaan merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi komunikasi interpersonal ini didasarkan pada teori yang dikemukakan keterbukaan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab.

C. Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal terhadap *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* di definisikan sebagai bentuk kecemasan atau gejolak emosi yang dialami oleh individu berusia 20-30 tahun atau dalam kategori fase dewasa awal. Gejolak emosi ditandai dengan kebimbangan, kecemasan akan masa depan, kekhawatiran akan karir, finansial, akademik, dan hubungan interpersonal di lingkungan sosial, keluarga maupun asmara.³⁰ Menurut pendapat Robbis & Wright

³⁰ Murphy, M. 2011. *Emerging Adulthood: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience?* Thesis Dublin Institute of Technology.

dalam penelitian Khilmiyatuz Zuhriya, hal ini akan menyebabkan timbulnya simtom depresi, *anxiety*, atau permasalahan kesehatan mental lainnya, pada saat menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh *quarter life crisis* dibutuhkan dukungan serta motivasi dan kemampuan dari dalam diri untuk keluar dari fase tersebut.³¹ Menurut Sendjaja hubungan interpersonal terbentuk dengan adanya komunikasi, begitu juga dengan komunikasi yang dipengaruhi oleh hubungan dan persepsi antara penyampaian informasi oleh komunikator kepada komunikan, hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk membantu seseorang untuk menghadapi masa- masa sulit serta peristiwa negatif yang sedang dialaminya.³²

Ditinjau dari aspek yang ada, seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan memiliki kecenderungan untuk merasa cemas, rendah diri dan kerap membandingkan diri, ketika seseorang menumbuhkan kemampuan komunikasi interpersonal dalam dirinya maka ia akan lebih mudah untuk membuka diri dan mengatasi situasi negatif yang lebih baik dibandingkan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah.³³ Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang bahwa mahasiswa IAIN Kediri IAIN Kediri memiliki indikasi mengalami *quarter life crisis*. Kemampuan komunikasi interpersonal ditujukan untuk membantu seseorang dalam memahami dirinya sendiri, mampu

³¹ Khilmiyatuz Zuhriyah. Skripsi. *Pengaruh Self Compassion terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negr Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim) hlm. 33

³² Abubakar fauzi, *Pengaruh Komunikasi Interpersonal antara Dosen dan Mahasiswa Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Akadmik Mahasiswa*, Jurnal Pekommas, Vol. 18 No. 1, April 2015: 53 - 62

³³ Ghita Mutya, “*Hubungan Antara Konsep Diri Dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Berorganisasi*”, Skripsi, Yogyakarta: UII, 2018, hal. 9

menganalisis emosi yang ia rasakan dan mengetahui cara yang harus dilakukan untuk mengatasi perasaan yang sedang ia alami.³⁴ dengan adanya kemampuan komunikasi interpersonal dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa.

Oleh karena itu kemampuan komunikasi interpersonal dapat memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri. Yang apabila jika seseorang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal maka dapat meminimalisir terjadinya fenomena tersebut. Dalam penelitian ini peneliti merumuskan kemampuan komunikasi interpersonal sebagai variabel independen (X), kemudian *quarter life crisis* sebagai variabel dependen (Y).

Untuk memudahkan pemahaman peneliti menggambarkan alur kerangka berpikir sebagai berikut:

