



Komunikasi Psikologi Terhadap *Quarter life crisis* (Studi Kasus pada Mahasiswa *Culture shock* Prodi KPI)

Annisa Nurjannah¹, Fifi Hasmawati², Hartika Utami Fitri^{3*}

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah; annisanurjannah510@gmail.com, fifihasmir@gmail.com, hartika.uf@radenfatah.ac.id

Abstrak: *Quarter life crisis* merupakan sebuah periode kecemasan dan ketidakpastian yang dialami oleh para remaja akhir menuju dewasa awal. Seringkali, individu pada periode ini mengalami krisis emosional dan identitas diri yang mengakibatkan perasaan khawatir atau cemas mengenai kehidupan yang akan datang, permasalahan relasi, karier, akademik, dan kehidupan sosial. Penelitian ini dilakukan kepada para mahasiswa angkatan 2020 yang mengalami *culture shock* di Prodi KPI Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Komunikasi Psikologi Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa *Culture shock* di Prodi KPI. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif terhadap lima orang mahasiswa Prodi KPI angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian dilakukan analisis data melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, verifikasi data atau kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi psikologi terhadap *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Prodi KPI angkatan 2020 yang mengalami *culture shock* adalah terdiri dari kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan, serta kesulitan beradaptasi dan berkomunikasi pada tingkat yang sedang atau cukup.

Katakunci: *Quarter life crisis*, *Culture shock*, Psikologi Komunikasi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>

*Correspondensi: Hartika Utami Fitri

Email: hartika.uf@radenfatah.ac.id

Received: 02-06-2024

Accepted: 16-07-2024

Published: 27-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Quarter life crisis* is a period of anxiety and uncertainty experienced by late adolescents leading into early adulthood. Often, individuals during this period experience an emotional and self-identity crisis which results in feelings of worry or anxiety about future life, relationship problems, career, academics and social life. This research was conducted on students from the class of 2020 who experienced culture shock at the KPI Study Program at Raden Fatah State Islamic University (UIN) Palembang. This research aims to determine Psychological Communication Against the *Quarter life crisis* in *Culture shock* Students in the KPI Study Program. This research was conducted using a qualitative research method on five KPI Study Program student class of 2020 at the State Islamic University (UIN) Raden Fatah Palembang who were taken using a purposive sampling technique. The research instruments used were observation, interviews and documentation. Then data analysis is carried out through data collection, data reduction, data presentation, data verification or conclusions. The research results show that psychological communication regarding the *Quarter life crisis* experienced by KPI Study Program student class of 2020 who experienced culture shock consisted of anxiety and worry about the future, as well as difficulty adapting and communicating at a moderate or sufficient level.

Keywords: *Quarter life crisis*, *Culture shock*, Communication Psychology

Pendahuluan

Setiap individu pasti akan melewati serta mengalami perkembangan dan pertumbuhan di dalam hidup. Salah satu tahapan yang paling penting adalah pada tahapan remaja akhir menuju dewasa awal, karena pada tahapan ini individu akan mulai untuk

membuat pilihan hidup dan bertanggung jawab atas pilihan yang dibuatnya sendiri. Akan tetapi pada tahapan ini, terkadang dapat menimbulkan perubahan dan sejumlah reaksi emosional yang tidak stabil seperti cemas, takut, bingung bahkan dapat menimbulkan stress akibat dari krisis identitas diri yang dialami oleh seorang individu. Fase tersebut dikenal dengan istilah *Quarter life crisis*.

Quarter life crisis adalah istilah dari krisis emosional serta krisis identitas diri yang kerap kali dialami dalam proses transisi pada masa remaja menuju dewasa awal yang lazimnya digolongkan pada awal usia 20 hingga awal 30 tahun. *Quarter life crisis* merupakan keadaan seorang individu yang terjebak dengan pilihan atau keputusan hidup yang dijalaninya. Hal ini terjadi ketika individu harus melepaskan diri dari ketergantungan pada orang dewasa atau orangtua menuju kemandirian, baik secara finansial maupun secara psikologis (oliver, 2019: 167). *Quarter life crisis* merupakan hal yang penting untuk diteliti lebih lanjut karena, banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Hal ini, dapat memunculkan rasa kebingungan, kecemasan terhadap kehidupan dan masa depan, serta takut akan kegagalan. Apabila krisis ini tidak ditangani dengan serius, maka dampak psikologisnya menjadikan seorang individu dapat mengarah kepada gangguan kesehatan mental (putu et al., 2021: 516).

Hal ini juga dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Allison, yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa pengalaman seseorang pada usia 18 hingga 29 tahun untuk mengidentifikasi penyebab dari kondisi individu yang mengalami stress dan biasa terjadi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa fase *Quarter life crisis* memiliki keterkaitan dengan timbulnya kondisi stress pada individu. Penelitian ini juga menerangkan bahwa respon emosional yang muncul ketika dalam fase *Quarter life crisis* yakni merasa bimbang, cemas, frustrasi, gelisah yang dapat dialami oleh mahasiswa (afnan et al., 2020: 24). Kemudian, hasil studi selanjutnya juga menunjukkan bahwa pada masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak hal yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa proses pendewasaan yang disebut dengan *Quarter life crisis*. Adapun hal yang dapat menimalisir terjadinya fase ini adalah dengan menemukan orang yang bisa menjadi support system atau seseorang yang dapat diajak berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung (syifa et al., 2021: 55).

Berdasarkan teori perkembangan psikososial, usia dewasa awal merupakan tahapan perkembangan psikososial seorang individu yang dimana, individu akan memulai untuk menerima dan bertanggung jawab yang lebih besar atas pilihan hidup dan pada umumnya merupakan usia rata-rata seorang mahasiswa (sukma et al., 2019: 264). Seorang mahasiswa selayaknya sudah dapat memilih dan memutuskan untuk bertanggung jawab atas pilihan-pilihan hidupnya. Salah satu pilihan yang banyak dilakukan oleh para mahasiswa yakni, pergi menempuh pendidikan yang jauh dari tempat tinggalnya atau biasa disebut dengan merantau. Namun, terkadang pilihan tersebut cenderung membuat mahasiswa mengalami *culture shock* yang dapat menimbulkan terjadinya fase *Quarter life crisis* yang disebabkan oleh banyaknya perubahan serta tuntutan dalam lingkungan yang baru.

Culture shock atau disebut dengan gegar budaya, merupakan istilah untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari kegelisahan atau perasaan

terkejut yang dialami oleh individu saat berpindah atau tinggal dengan hal-hal baru dan berbeda seperti, lingkungan, budaya, bahasa (tri et al., 2017: 265). Hal tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang sedang merantau karena, harus beradaptasi dengan banyaknya perubahan lingkungan dan budaya baru yang sangat asing bagi dirinya sehingga, mahasiswa yang mengalami *culture shock* ini seringkali merasa cemas, takut, kebingungan, menutup diri, sulit untuk beradaptasi, dan bahkan sulit berkomunikasi dengan para mahasiswa lainnya.

Sebelumnya, hal senada dialami pula oleh mahasiswa dari jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam di UIN Raden Fatah Palembang melalui sebuah penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa jurnalistik dari UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat adanya *culture shock* atau gegar budaya yang dialami oleh para mahasiswa jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berasal dari Malaysia di UIN Raden Fatah Palembang (ahmad irfan, 2021: 67).

Sejalan dengan hal tersebut, *Quarter life crisis* sering kali terjadi diakibatkan oleh adanya gegar budaya yang dialami individu ketika menjalani kehidupan yang baru atau ketika di hadapkan pada dunia profesional (ferani et al., 2023: 124). Sehingga, melalui hasil penelitian dan jurnal yang relevan tersebut dapat diketahui bahwa *culture shock* merupakan salah satu faktor dari timbulnya fase *Quarter life crisis* yang dialami oleh individu dan harus diteliti lebih mendalam agar dampak psikologisnya dapat teratasi dengan baik.

Quarter life crisis dapat diminimalisir dengan cara berinteraksi dan berkomunikasi antar sesama individu. Komunikasi berguna agar para mahasiswa, dapat mengekspresikan perasaan, pemikiran, pemahaman, dan mendapatkan dukungan sosial dari individu lain sehingga ter motivasi untuk bisa bangkit dari fase krisis ini. Komunikasi psikologi menjadi penting di dalam fase *Quarter life crisis* karena dengan berkomunikasi maka dapat mendukung kesejahteraan psikologis seorang individu. Oleh karena itu, peneliti menggunakan judul komunikasi psikologi terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa *culture shock* di prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

Penelitian ini akan menggunakan teori psikologi komunikasi yang membahas mengenai bagaimana psikologi komunikasi dan interaksi sosial yang dapat diaplikasikan untuk memahami *Quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *culture shock* yakni, anxiety or uncertainty management theory atau teori pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian oleh William B. Gudykunst, kemudian dengan menggunakan salah satu teori komunikasi interpersonal yakni teori penetrasi sosial. Teori-teori tersebut dapat membantu untuk mengeksplorasi dan memberikan kontribusi positif terhadap mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam yang sedang mengalami fase *Quarter life crisis* sehingga akan berbeda dengan penelitian terdahulu. Untuk memahami psikologi komunikasi, dengan melalui teori-teori yang digunakan dalam mengatasi fase *Quarter life crisis* maka, diharapkan dapat mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk membantu individu menghadapi konflik dan tekanan terkait dengan *Quarter life crisis* dalam kehidupan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini akan menggunakan jenis metode penelitian kualitatif yaitu suatu penelitian kontekstual yang menjadikan manusia sebagai instrumen dan disesuaikan dengan situasi yang wajar di dalam hubungannya dengan pengumpulan data yang pada umumnya bersifat kualitatif. Menurut David dan Williams pengertian penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah (lexy, 2017).

Sedangkan menurut Denzin dan Lincoln, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada (lexy, 2017). Penelitian kualitatif digunakan karena data yang didapatkan dan dikumpulkan berupa data yang tidak berbentuk angka-angka dan tidak melalui prosedur analisis statistik atau dengan cara kuantifikasi lainnya. Akan tetapi, data yang diperoleh akan bersifat naratif melalui tulisan maupun lisan dan dilakukan melalui serangkaian wawancara untuk menelaah serta memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau kelompok.

Berdasarkan definisi atau pengertian yang telah dikemukakan oleh beberapa para ahli maka, dapat ditarik kesimpulannya bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang berguna untuk mengetahui dan memahami sebuah fenomena yang dialami oleh subjek seperti contohnya tindakan, sifat, motivasi, persepsi, dan sebagainya dalam bentuk kata-kata maupun bahasa yang memanfaatkan konteks dan metode atau cara yang alami (lexy, 2017). Pada penelitian ini, menggunakan salah satu strategi penelitian kualitatif yang disebut dengan case study atau studi kasus yang berarti suatu proses pengumpulan data serta informasi secara mendalam, detail, intensif, holistik dan sistematis mengenai individu, peristiwa, kejadian, *social setting* atau latar sosial maupun kelompok dengan menggunakan metode dan teknik serta sumber data atau informasi agar dapat memahami secara efektif bagaimana hal yang diteliti, dapat berfungsi sesuai dengan konteks yang telah ditentukan (muri, 2014: 339).

Kemudian, metode penelitian yang digunakan adalah metode wawancara yang subjeknya akan dilakukan kepada mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam atau yang disingkat dengan KPI angkatan 2020, yang berlokasi di UIN Raden Fatah Palembang. Mahasiswa yang menjadi subjek, adalah lima orang mahasiswa KPI angkatan 2020 yang merantau. Merantau yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dari luar Pulau Sumatera atau pernah tinggal di luar Pulau Sumatera. Selanjutnya, mahasiswa tersebut akan diwawancarai melalui beberapa pertanyaan yang berhubungan dan relevan dengan *culture shock* yang mereka alami serta *Quarter life crisis* yang mereka jumpai pada saat merantau dan secara bersamaan, fase tersebut juga timbul dalam proses menuju kedewasaan. Dalam hal ini, permasalahan tersebut akan ditinjau dalam perspektif komunikasi psikologi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi psikologi terhadap fase *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa *culture shock* pada prodi Komunikasi Penyiaran Islam. Penelitian ini, dilakukan pada mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2020 yang merantau dan berasal dari luar Pulau Sumatera, yang

dilaksanakan dari tanggal 2-25 Oktober 2023 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil observasi pada mahasiswa di setiap kelas KPI angkatan 2020, terdapat lima mahasiswa yang merantau atau pernah tinggal di luar Pulau Sumatera, yakni informan pertama yang berasal dari Yogyakarta, informan kedua dan ketiga yang berasal dari Bandung, Informan keempat berasal dari Jepara, Jawa Tengah dan informan kelima yang berasal dari Tangerang Selatan. Selanjutnya, mahasiswa tersebut akan di wawancarai mengenai *Quarter life crisis* dan *culture shock* yang mereka alami. Informan yang dipilih dalam penelitian ini, merupakan informan yang telah dipercaya oleh peneliti dan berkenaan dengan variabel pada penelitian tersebut.

Setelah dilakukan observasi, terdapat bahwa kelima informan tersebut mengalami fase *Quarter life crisis* dan *culture shock* ketika mereka pindah dan menetap di lingkungan serta budaya yang baru mereka tempati. Adapun sejumlah tanda-tanda dan aspek *Quarter life crisis* yang di alami oleh kelima mahasiswa tersebut yakni, merasakan kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, menilai diri sendiri secara negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, perasaan khawatir untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

Senada dengan permasalahan *Quarter life crisis* yang mereka alami. Para mahasiswa tersebut, juga mengalami masalah *culture shock* pada saat mereka pindah seperti, merasakan ketegangan dan perasaan cemas di dalam lingkungan yang tidak familiar, serta perasaan tidak tenang berpisah dengan keluarga, atau kerabat, dan lingkungan yang lama. Kemudian, mereka juga merasakan perasaan ditolak dan menolak budaya yang baru, merasakan ketidakberdayaan, kesulitan dalam berinteraksi dan mengurangi interaksi komunikasi dengan orang lain, tidak mampu mengembangkan keterampilan sosial, serta pandangan atau persepsi berbeda dengan lingkungan dan budaya yang baru, dan mereka juga kesulitan atau terkendala bahasa. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, mereka mulai belajar dan membiasakan diri untuk beradaptasi dan mempelajari budaya yang baru. Maka dari itu, kedua hal tersebut sangatlah memengaruhi banyak aspek dalam kehidupan sehari-hari seperti berkomunikasi, berinteraksi, dan kestabilan emosi dari para individu yang mengalaminya. Seperti yang telah dilakukan oleh peneliti, melalui wawancara dengan kelima mahasiswa KPI angkatan 2020. Para informan menjelaskan apa yang mereka rasakan saat mengalami fase *Quarter life crisis*:

"Jadi, ada hal yang membuat saya kebingungan dalam menentukan dan memutuskan pilihan hidup saya yakni, ekspektasi diri sendiri dan juga ekspektasi dari kedua orang tua. Kemudian, tidak adanya dukungan dari orang-orang di sekitar saya" (Desi Fitri, Wawancara 18 Oktober 2023).

"Menurut saya pribadi, yang membuat saya merasa bingung menentukan dan memutuskan pilihan hidup adalah masa depan. Karena, masa depan yang menentukan bukan hanya diri sendiri tapi dari orang tua juga. Terus mungkin dari saudara, mereka terkadang juga ikut menentukan. Maka dari itu, saya pribadi bingung harus bagaimana ke depannya nanti karena, mungkin keputusan saya tidak sesuai dengan keputusan yang diharapkan oleh kedua orang tua saya" (Iha Nur Karimah, Wawancara 18 Oktober 2023).

“Kebingungan dalam menentukan dan memutuskan pilihan hidup, menurut saya adalah dari segi lingkungan. Terkadang, ada lingkungan yang mendukung kita, ada lingkungan yang tidak mendukung kita, dan ada lingkungan yang netral. Jadi, menurut saya kebingungannya itu adalah belum bisa menetapkan mau jalan ke mana saya ini, dan belum bisa mengambil keputusan” (Arinaldo, Wawancara 18 Oktober 2023).

“Kebingungan dalam menentukan dan memutuskan pilihan hidup adalah ketika saya berada dalam situasi yang menghadapkan saya kepada beberapa pilihan untuk menentukan bagaimana kehidupan yang akan saya jalani untuk masa depan. Serta, keputusan yang membuat bingung adalah yang saya rasa tidak berdasarkan pilihan dan sesuai hati nurani dan malah bertolak belakang dengan yang saya inginkan sebenarnya” (Elya, Wawancara 18 Oktober 2023).

“Hal yang membuat saya bingung dan bimbang karena tidak ada patokan di hidup saya dan karena apa yang menjadi hobi saya, kurang dibutuhkan sama pekerjaan yang sekarang atau saat ini diperlukan. Jadi pada intinya, karena hobi saya tidak sejalan dengan hal-hal yang sekarang ini diperlukan, jadi saya tidak punya patokan untuk ngerjain sesuatu dan jadi bertanya-tanya seperti, mengerjakan apa ya kira-kira dan keputusan yang membingungkan, jujur saja saya tidak begitu ada keputusan yang membuat saya bingung atau saya sesalkan. Sekalipun ada, mungkin keputusan yang ke terjadi ke depannya. Jadi, justru bukan bingung sama apa yang sudah terjadi melainkan, bingung sama yang nanti akan terjadi ke depannya” (Maurinsa, Wawancara 18 Oktober 2023).

Pernyataan para informan di atas, termasuk ke dalam salah satu aspek dan juga tanda yang terjadi pada fase *Quarter life crisis* menurut Abby Wilner dan Alexandra Robbins yakni, kebingungan atau kebimbangan dalam mengambil serta memutuskan pilihan hidup. Terdapat bahwa, kebingungan dan kebimbangan yang para informan alami adalah kebanyakan mengarah kepada masa depan serta ekspektasi atau harapan, baik secara internal dan eksternal seperti dari orang tua maupun dari diri mereka sendiri.

Aspek dan tanda dari fase *Quarter life crisis* selanjutnya adalah takut akan kegagalan dan merasa sia-sia dalam menjalani kehidupan. Seperti yang dijelaskan oleh para informan, yakni:

“Hal yang membuat saya merasa gagal adalah karena ada hal yang tidak sesuai dengan apa yang ingin saya tuju, terus juga saya merasa sia-sia karena kedua orang tua tidak ada yang merasa wah atau bangga dengan hasil yang sudah saya berikan” (Desi Fitri, Wawancara 18 Oktober 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa KPI Angkatan 2020, terdapat bahwa para informan mengalami *Quarter life crisis*. Hal tersebut dibuktikan oleh para informan yang menyebutkan bahwa dirinya mengalami *Quarter life crisis* dalam hal menentukan jati diri atau identitas diri dan kebingungan dalam menentukan masa depan. Kemudian, para informan menilai dan menganalisis diri sendiri baik secara positif maupun negatif. Mereka cenderung merasakan beberapa fase yang dimulai dari perasaan terjebak dengan berbagai pilihan dan tujuan hidup serta rencana jangka panjang dalam menjalani kehidupan yang berhubungan dengan orang lain maupun karir atau masa depan mereka. Selanjutnya, terdapat para informan yang memisahkan atau mengisolasi diri dari aktivitas dan kegiatan sehari-hari maupun dari individu lain. Namun, ada pula yang tetap menjalani kehidupannya seperti biasa.

Terdapat beberapa informan yang sudah melewati fase tersebut dengan cara memulai untuk menerima dan menjalani saja kehidupannya dengan baik. Hal ini termasuk ke dalam keberhasilan dari penerimaan diri. Namun, ada pula informan yang masih berada dalam fase *Quarter life crisis*. Mereka merasa kesulitan untuk menerima diri mereka sendiri dan masih merasa terjebak serta kebingungan dengan masa depan mereka. Begitu juga dengan *culture shock* yang mereka alami, para informan mencoba untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang yang baru ditemuinya dengan cara berinteraksi dan berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal. Akan tetapi, terdapat informan yang belum bisa menerima hal-hal yang membuatnya merasakan *culture shock* hingga saat ini. Hal tersebut adalah ketika informan merasa terkucilkan atau terasingkan di dalam lingkungan yang baru.

Namun di sisi lain, informan tersebut tetap mencoba beradaptasi agar dapat berkomunikasi dengan baik. Misalnya, dengan menggunakan komunikasi nonverbal seperti tersenyum dan melalui gerak gerik tubuh. Kemudian, para informan juga beradaptasi dan melakukan interaksi dengan cara mengenali kepribadian atau sikap individu terlebih dahulu. Informan selanjutnya juga menjelaskan bahwa dirinya mengurangi kecemasan dan rasa khawatirnya dalam berinteraksi. Sehingga dalam hal berkomunikasi, mereka dapat terbuka dan saling memberikan feedback atau respon yang baik. Kemudian, terdapat pula psikologi komunikasi yang digunakan oleh informan sekunder dalam hal berkomunikasi, seperti memberikan pengertian dan menerima sikap atau sifat yang dimiliki individu lain kemudian melakukan tindakan-tindakan yang baik seperti, mengajarkan bahasa dan budaya lokal setempat. Sehingga, komunikasi interpersonal dalam menghadapi *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa KPI yang mengalami *culture shock* cenderung cukup baik karena, para informan menggunakan model komunikasi interaksional, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bersifat terbuka dengan orang lain, dan menggunakan pendekatan psikologi komunikasi yang efektif.

Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan dari komunikasi psikologi yang meliputi teori penetrasi sosial dan teori manajemen pengurangan dan ketidakpastian serta model komunikasi interaksional dari bab terdahulu, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa KPI angkatan 2020 yang mengalami *culture shock* adalah berada pada tingkat yang sedang atau cukup. Karena, para informan cenderung terbuka, merasa percaya diri maupun percaya dengan orang di sekitarnya walaupun, hanya dengan sebagian orang atau orang terdekat saja. Akan tetapi, para informan juga memiliki sifat yang tertutup namun, sikap tersebut tidak membuat para informan untuk membatasi dirinya sendiri dalam hal berkomunikasi. Maka dari itu, komunikasi psikologi memiliki peran yang penting untuk dapat mendukung aspek komunikatif dalam mengatasi tantangan psikologis mereka pada saat masa transisi kehidupan dewasa awal. Melalui teori yang digunakan pada penelitian ini, diharapkan dapat mendukung pengembangan strategi komunikasi yang efektif dalam membantu para mahasiswa, terutama yang mengalami *culture shock* untuk mengelola *Quarter life crisis* agar lebih baik.

Daftar Pustaka

- Adelia, R., & S. V. (2022). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa. Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, XVIII, 29-41.
- Afnan, & et al. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarter life crisis*. Kognisia, Universitas Lampung Mangkurat, Kalimantan Selatan, III, 24.
- Anisah, N., & et al. (2022). Psikologi Komunikasi. Ilmu Komputer, Ekonomi, dan Manajemen (JIKEM), II, 2.
- Artiningsih, R. A., & S. S. (2021). *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. Jurnal Penelitian Psikologi, VIII, 2-3.
- Bisri, K., & et al. (2022). *Culture shock* dan Adaptasi Mahasiswa Asing Studi pada Mahasiswa Thailand Jurusan PAI UIN Walisongo Semarang. Islamic Religious Education (pp. 185-205). Yogyakarta: Perkumpulan Prodi PAI Indonesia.
- Candra Kirana, S. A., & et al. (2019). Gambaran Perkembangan Psikososial Mahasiswa Keperawatan di Surabaya. Media Ilmu Kesehatan, VIII, 264.
- Dakkom, T. A. (2023). Sejarah dan Profil Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Diakses pada 7 November 2023. Retrieved from <http://kpi.radenfatah.ac.id/>: <http://kpi.radenfatah.ac.id/halaman/detail/sejarah>
- Dayakisni, T., & S. Y. (2017). Psikologi Lintas Budaya. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fadhilah, F., & e. a. (2022). *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. Jurnal Psikologi Karakter, II, 30.
- Fazira, S. H., & et al. (2023). Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. Pendidikan dan Konseling, V, 2-4.
- Habibie, A., & et al. (2019). Peran Religiusitas terhadap *Quarter life crisis* (QLC) pada Mahasiswa. Gajah Mada Journal of Psychology, V, 130.
- HS, A. I. (2021). Pola Komunikasi Mahasiswa Malaysia yang Mengalami *Culture shock* dalam Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Malaysia di UIN Raden Fatah Palembang. Repository UIN Raden Fatah Palembang, 67.
- Ibrahim. (2020). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian dalam Komunikasi Mahasiswa di kampus IAIN Pontianak. Jurnal Kajian Komunikasi, VIII, 208.
- Intan, T. (2019). Gegar Budaya dan Pergulatan Identitas dalam Novel Une Annee Chez Les Francais Karya Fouad Laroui. Jurnal Ilmu Budaya, VII, 164-165.
- Kamaluddin, R., & Yuliana, N. (2021, Desember 14). Teori Kecemasan dan Ketidakpastian Dalam Komunikasi Antar Budaya. Diakses pada 27 Oktober 2023. Kompasiana.com:<https://www.kompasiana.com/rafikamaluddin/61b8be6e3a18152ff66f7f64/teori-kecemasan-dan-ketidakpastian-dalam-komunikasi-antar-budaya>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). *Quarter life crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Bimbingan dan Konseling, XXII, 516.
- Kustiawan, W., & et al. (2022). Teori Penetrasi Sosial. Edukasi Nonformal, III, 305.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Morissan. (2013). Psikologi Komunikasi (2nd ed.). Bogor: Ghalia Indonesia.
- Mulyana, D. (2017). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Novianti, D. (2009). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Culture shock* Pada Mahasiswa baru PSIK FK UGM. *Ilmu Kesehatan*, IV, 172.
- Nurdin, A. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- P. R., & Puji Lestari. (2019). *Teori Komunikasi* (1st ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Prihanti, G. S. (2017). *Empati dan Komunikasi*. Malang: UMM Press.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung*, 16-20.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi Komunikasi* (2nd ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixedmethod Case Study of *Quarter life crisis* During the Post-University Transition: Locked and Locked-in Forms in Combinations, Emerging Adulthood. *Academic University of Greenwich*, 167-179.
- Salsabila, F. A., & et al. (2023). The Dynamics of *Quarter life crisis* and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Family Sciences*, VIII, 124.
- Salsabila, F. A., & et al. (2023). The Dynamics of *Quarter life crisis* and Coping Strategies for Finar Year Undergraduate Students. *Family Sciences, IPB University Bogor*, VIII, 123-125.
- Salsabila, H. U., & S. R. (2023). Perbedaan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, VII, 3886.
- Sanjaya, R. (2022, Juli 7). Apa Itu Teori Penetrasi Sosial dalam Komunikasi Interpersonal. Diakses Pada 27 Oktober 2023 Retrieved from tirto.id: <https://tirto.id/apa-itu-teori-penetrasi-sosial-dalam-komunikasi-interpersonal-gtEW>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (4th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suryandari, N. (2019). *Komunikasi Lintas Budaya*. Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Syifa'ussurur, M., & et al. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*. *Contemporary Islamic Counselling Yogyakarta*, I, 55 & 61.
- Tim Revisi Tahun 2020, & et al. (2020). *Pedoman Akademik*. Palembang: Fakultas dakwah dan Komunikasi.
- Veda, V. Y., & Maria Nugraheni Mardi Rahayu. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap *Quarter life crisis* Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun, *Psikohumanika*, XV, 64.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (1 st ed.). Jakarta: Prenada Media Group.