

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa terlepas dari komunikasi selama masa hidupnya. Pada setiap kegiatan, komunikasi selalu menjadi penghubung di antara banyak hal yang saling berkaitan. Pada berbagai keadaan, komunikasi juga berperan penting dalam memperbaiki atau bahkan memperburuknya. Manusia dapat menentukan komunikasi apa dan bagaimana yang tepat dilakukan pada situasi tertentu. Pada tahun 1930-an, banyak peneliti sosiologi meneliti bahwa komunikasi dapat memengaruhi individu dan masyarakat.¹

Komunikasi dengan masyarakat bermaksud untuk mengajak atau mempengaruhi pola pikir masyarakat terhadap suatu pandangan, serta berperan penting dalam menghubungkan setiap manusia, membangun relasi di dunia pendidikan maupun kerja, menumbuhkan kepedulian sehingga membentuk ikatan persahabatan dan persaudaraan, memelihara rasa cinta dan kasih sayang terhadap sesama². Urgensi komunikasi dengan diri sendiri tidak kalah penting dibanding komunikasi dengan orang lain atau sekelompok masyarakat. Karena kata-kata dari orang lain tidak akan bermakna kecuali diri sendiri yang memberi

¹Morissan, *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*, (Jakarta, KENCANA, 2013) hal. 8

²Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung, Simbiosis Rekatama Media, 2022) halaman xiii

makna pada kata-kata tersebut.³ Pemaknaan berdasarkan diri sendiri tersebut, mampu menggerakkan seseorang untuk membuktikan apakah yang dimaksud benar atau salah.

Dalam proses komunikasi dengan diri sendiri, yang berperan sebagai penyampai pesan (komunikator) juga sekaligus berperan sebagai penerima pesan (komunikan). Komunikasi ini disebut dengan komunikasi intrapersonal. Berkomunikasi dengan diri sendiri terjadi ketika seseorang merasa tidak ada yang mampu memahami apa yang dirasa dan dialaminya. Seseorang akan berbicara pada dirinya sendiri, untuk mendapatkan sesuatu yang tidak bisa didapatkannya dari berkomunikasi dengan manusia lain. Tetapi, disadari atau tidak, komunikasi intrapersonal memiliki fungsi penting bagi diri seseorang, diantaranya menumbuhkan motivasi dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.⁴ Dengan rasa percaya diri, seseorang akan merasa siap dan mampu dalam menghadapi apapun.

Berada di zona nyaman membuat seseorang tidak menyadari ada banyak hal yang sebenarnya mengusik ketenangan di dalam dirinya. Sebab seseorang selalu merasa aman dan terlindungi dari hal-hal yang membuatnya merasa cemas dan takut. Tidak sedikit pula orang-orang yang membiarkan dirinya berada dalam situasi dan kondisi yang tidak nyaman, menemui banyak ketidakpastian dan membuat dirinya berada dalam kesendirian. Tentunya

³Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. Hlm. 60

⁴Winda Kustiawan, dkk. *Journal Analytica Islami, Komunikasi Intrapersonal*, vol. 11 no. 1 (2022)

seseorang menempatkan diri dalam keadaan sulit tanpa seseorang pun yang memahaminya memiliki tujuan tersendiri.

Beberapa tujuan seseorang meninggalkan kampung halamannya dan menetap dalam jangka waktu yang cukup lama di daerah asing yang bahkan tidak ada seseorang pun yang dikenal di daerah tersebut sebab pekerjaan dan pendidikan, dua tujuan tersebut yang masih sering ditemui. Seseorang yang pergi jauh meninggalkan kampung halamannya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi (mahasiswa rantau) mengalami masa-masa berat dalam menjalani fase kehidupan barunya. Beradaptasi di tempat asing dengan orang-orang asing yang jelas berbeda dari dirinya, juga beradaptasi dengan perubahan fase baru di dalam dirinya yang banyak menyebabkan ketidaknyamanan pada pikiran dan perasaan.

Dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya, mahasiswa rantau akan sering berkomunikasi dengan diri sendiri. Tentang bagaimana dirinya bertahan, bersosialisai, berperilaku dan sebagainya. Perbedaan signifikan yang dirasakan jelas terasa dengan segala sesuatu pada kampung halamannya. Kecemasan sebab ketidaktahuannya akan hal baru tersebut, membuat mahasiswa rantau sering berbicara pada dirinya sendiri sebab dirasa tidak ada seseorang yang cukup memahaminya.

Tidak hanya faktor dari luar dirinya dalam menghadapi kondisi serba asing yang menimbulkan kecemasan. Kedatangan mahasiswa rantau di tempat baru tersebut bukan tanpa membawa kekhawatiran terdahulu di dalam dirinya.

Mahasiswa disebut-sebut sebagai *agent of change*, maksudnya mahasiswa merupakan seseorang yang diharapkan masyarakat sebagai pembawa perubahan bagi lingkungan sekitarnya. Stigma tersebut juga menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa merasa tertekan apabila dirinya tidak mampu memenuhi ekspektasi masyarakat.

Ketakutan ini kerap dialami oleh para remaja yang baru menginjak usia dewasa awal dan masih bingung akan jati dirinya, kemana arah langkah hidupnya di masa depan.⁵ Rata-rata mahasiswa berada pada usia 18 – 25 tahun yang mana usia tersebut masuk dalam kategori fase krisis seperempat abad atau sering disebut *quarter life crisis*. Pada fase tersebut, seseorang mengalami perasaan takut terhadap kelanjutan hidupnya, termasuk pada karir, relasi, dan kehidupan sosialnya.⁶ Maksud dari *quarter life crisis* adalah kondisi dimana seseorang mengalami rasa tidak percaya diri, cemas, takut, khawatir, perasaan tertekan dan merasa rendah diri dibanding orang lain, terutama dalam perihal masa depan yang tidak pasti.⁷

Pada sebuah penelitian, disebutkan bahwa *quarter life crisis* meliputi 6 (enam) hal, yakni: mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan dan karir, teman, percintaan dan relasi

⁵Adia Nabila, *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 7 no. 1 (2020): 23-28. Diakses pada Kamis, 09 November 2023, pada pukul 20.19 WIB

⁶Afnan, dkk, *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis*, *Jurnal Kognisia* vol. 3, no. 1 (2020)

⁷Anita Anggraeni, *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung*, (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2023) diakses pada 09 November pada pukul 20.37 WIB

dengan keluarga dan identitas diri.⁸ Menanggung banyak ekspektasi dan tuntutan dari keluarga, membuat seseorang merasa tertekan, faktor keadaan yang jauh dari kondisi yang diharapkan, membuat harapan-harapan tersebut sulit untuk dicapai.

Merencanakan banyak mimpi dengan hubungan yang harmonis berupa dukungan dari keluarga, teman atau pasangan, tetapi realita mengatakan sebaliknya. Tanpa adanya dukungan secara fisik hadir dalam kehidupan mahasiswa rantau yang sedang dilanda krisis emosional dalam dirinya. Karena menceritakan tentang keadaan diri kepada orang lain, bisa jadi menimbulkan efek positif atau negatif.⁹ Entah efek mana yang akan timbul, namun dikhawatirkan jika efek negatif yang timbul, akan semakin memperkeruh emosional mahasiswa rantau pada fase *quarter life crisis*.

Beberapa penelitian menemukan faktor-faktor yang mendukung *quarter life crisis* adalah perubahan hubungan interpersonal, karir dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Pada penelitian ini, kategori impian dan harapan dipilih dan akan menjadi fokus permasalahan untuk diteliti secara mendalam.

⁸Jean Michelle Adeline Sallata, Arthur Huwae, *Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Cakrawala Indonesia, vol. 5 no. 2 (Januari 2023) diakses pada 27 November 2023 pukul 05.50 WIB

⁹Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi*, (Jakarta, Kencana Prenada Media Grup, 2006) halaman 263

Diantara respon emosional yang muncul selama *quarter life crisis* yakni bimbang, bosan, cemas, frustrasi, gelisah, dan terpuaskan.¹⁰ Berbagai bentuk respon emosional tersebut perlu untuk diekspresikan baik secara verbal maupun non-verbal. Dalam keadaan tersebut, mahasiswa rantau hanya memiliki diri sendiri yang paling mengerti perasaan dan kondisi yang tengah dialaminya di tanah rantau.

Salah satu dari beberapa fungsi komunikasi, seseorang akan mendapatkan perasaan lega atas emosinya.¹¹ Namun, Menemukan seseorang yang memahami apa yang ada di dalam kepala dan perasaan bukan perkara mudah, terlebih pada orang-orang yang hidup jauh dari orang-orang dan lingkungan tempat dia tumbuh, perantau. Setiap apapun bahkan manusia yang ditemuinya adalah baru yang putih dalam makna kiasan. Tidak mengetahui apapun mengenai diri perantau. Sehingga, menjadi hal yang sulit untuk memahami maupun difahami, bahkan mendapat caci dan maki. Hal tersebut yang seringkali mendasari seseorang lebih memilih untuk memendam emosinya sendiri, mengontrol dan mengubahnya menjadi energi positif untuk dirinya sendiri bahkan untuk orang-orang di sekitarnya.

Komunikasi intrapersonal juga memiliki fungsi penting bagi setiap individu, tergantung ke arah mana komunikasi berlangsung, apakah positif atau

¹⁰Jean Michelle Adeline Sallata, Arthur Huwae, *Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Cakrawala Indonesia, vol. 5 no. 2 (Januari 2023)

¹¹Syukriadi Sambas, *Sosiologi Komunikasi*, (Bandung, Pustaka Setia, 2015) hal. 27

negatif. Dengan komunikasi intrapersonal, siapapun bebas bercerita atau mengkritik diri sendiri tanpa khawatir penghakiman yang mungkin diberikan oleh orang lain. Pengendalian diri yang dilakukan orang-orang pada fase *quarter life crisis* yang juga berstatus sebagai mahasiswa di perantauan menarik perhatian peneliti. Mengenai bagaimana mahasiswa rantau berkomunikasi dan berdamai dengan dirinya dalam keadaan dilematis yang penuh kecemasan dan ketidakpastian serta jauh dari orang-orang yang menjadi *support system*.

Pada penjelasan tersebut, peneliti berada di lingkungan yang sangat dekat dengan orang-orang yang tengah berada pada fase *quarter life crisis* yang juga sedang berada jauh dari keluarga (merantau). Mahasiswa yang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Universitas KH Abdul Chalim mayoritas berasal dari daerah luar Jawa Timur, sehingga mahasiswa Universitas KH Abdul Chalim dirasa sesuai untuk menjadi informan pada penelitian dengan studi kasus tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk meneliti studi kasus tersebut dengan menggunakan judul “**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA RANTAU PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS* (Studi Kasus pada Mahasiswa Rantau di Universitas KH Abdul Chalim Mojokerto)**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mengerucutkan fokus penelitian agar pembahasan tidak melebar, menjadi rumusan masalah sebagai berikut; Bagaimana komunikasi intrapersonal mahasiswa rantau Universitas KH. Abdul Chalim pada fase *Quarter Life Crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Setelah menemukan rumusan masalah dari latar belakang, maka didapatkan tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui komunikasi intrapersonal mahasiswa rantau Universitas KH Abdul Chalim pada fase *Quarter Life Crisis*.

D. Manfaat Penelitian

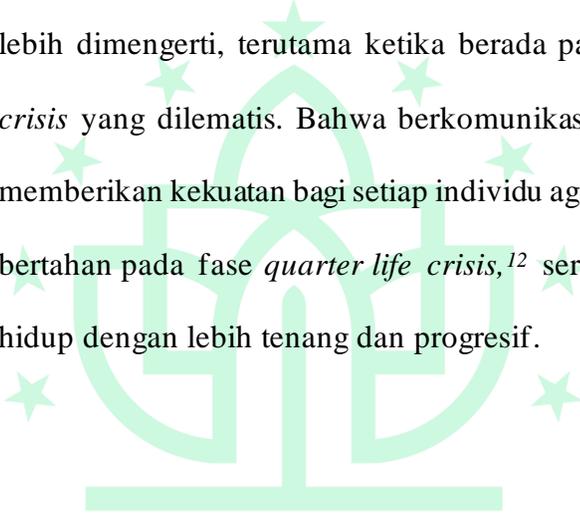
Terdapat 2 jenis manfaat yang akan diperoleh dari hasil penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharap dapat memberi manfaat dan kontribusi teoritik, khususnya pada pengembangan penelitian ilmu komunikasi. Umumnya, pada ruang lingkup komunikasi intrapersonal pendekatan kualitatif bagi peneliti pada masa mendatang. Serta menambah wawasan mengenai komunikasi intrapersonal dan fase *quarter life crisis* berdasarkan kajian ilmiah yang telah dilakukan penelitian dan uji validitas.

2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini, diharapkan mampu memberikan pemahaman terhadap individu, khususnya bagi mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga dan kampung halaman, serta diharapkan membantu para pembaca secara umum untuk lebih memahami dan menyadari betapa tidak ada yang lebih berharga daripada diri sendiri untuk lebih dimengerti, terutama ketika berada pada fase *quarter life crisis* yang dilematis. Bahwa berkomunikasi dengan diri sendiri memberikan kekuatan bagi setiap individu agar mampu untuk tetap bertahan pada fase *quarter life crisis*,¹² serta mampu menjalani hidup dengan lebih tenang dan progresif.



UNIVERSITAS KH. ABDUL CHALIM
Mojokerto

¹²Helvi Mulyati, Fitriana Sidikah Rachman, *Komunikasi Intrapribadi Usia Dewasa Muda Dalam Menghadapi Krisis Seperempat Abad*, (2022) Diakses pada Kamis, 09 November 2023 pukul 20.32 WIB