



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
KOMUNITAS UINSA STUDENT FORUM (USF)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Oleh

Nadhira Nurul Iman

NIM. B75217129

Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2021

**PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN
OTENTITAS PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadhira Nurul Iman

NIM : B75217129

Prodi : Ilmu Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Komunitas UINSA Student Forum** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 27 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Nadhira Nurul Iman
B75217129

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nadhira Nurul Iman
NIM : B75217129
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi
Quarter Life Crisis Pada Komunitas UINSA
Student Forum (USF)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Sidoarjo, 27 Januari 2021

Menyetujui



Pembimbing,

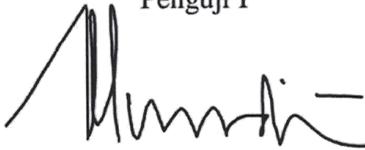
Dr. Ali Nurdin, S.Ag, M.Si
NIP. 197106021998031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA KOMUNITAS UINSA STUDENT FORUM (USF) SKRIPSI

Disusun Oleh
Nadhira Nurul Iman
B75217129

Penguji I



Dr. Ali Nurdin, S.Ag. M.Si
NIP. 197106021998031001

Penguji II



Prof. Dr.H. Aswadi, M.Ag
NIP. 196004121994031001

Penguji III



Dr. Lilik Hamidah, S. Ag, M. Si
NIP. 197312171998032002

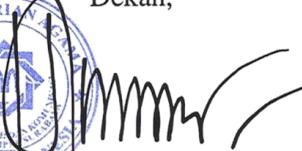
Penguji IV



Abu Amar Bustomi, M.Si
NIP. 19710204200501100

Surabaya, 16 Februari 2021
Dekan,




Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadhira Nurul Iman
NIM : B75217129
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Ilmu Komunikasi
E-mail address : nadhira0804@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS
PADA KOMUNITAS UINSA STUDENT FORUM (USF)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Sidoarjo, 16 Februari 2021

Penulis

Nadhira Nurul Iman

ABSTRAK

Nadhira Nurul Iman, NIM B75217129, 2021. Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Komunitas UINSA Student Forum.

Usia antara 20-30 tahun rentan mengalami *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut dikarenakan mereka sedang mengalami fase yang dihadapkan oleh banyak pilihan namun bingung untuk mengambil keputusan. Karena keputusan yang diambil adalah penentu masa depannya. Perasaan takut dan khawatir menjadi salah satu masalah dalam fase *Quarter Life Crisis* ini. Komunikasi intrapersonal sebagai salah satu upaya dalam menghadapi *quarter life crisis*. Karena komunikasi intrapersonal pasti dilakukan oleh setiap manusia.

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi intrapersonal digunakan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Tujuannya dengan mengetahui cara komunikasi intrapersonal yang benar maka permasalahan *Quarter Life Crisis* dapat diatasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi, sumber data didapatkan dengan wawancara mendalam anggota komunitas UINSA Student Forum dan data pendukung lainnya. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori pengolahan informasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal yang dilakukan komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* adalah pengolahan informasi. Proses pengolahan informasi digunakan anggota komunitas UINSA Student Forum dalam memilih informasi yang akan diterima. Karena dengan adanya pemilihan informasi mereka bisa mengetahui, informasi yang layak untuk diterima dan dikonsumsi.

Kata Kunci : Komunikasi Intrapersonal, *Quarter Life Crisis*

ABSTRAC

Nadhira Nurul Iman, NIM B75217129, 2021. *Intrapersonal communication in the UINSA Student Forum Group Community in Facing the Quarter Life Crisis.*

Ages range between 20-30 years are vulnerable to a Quarter Life Crisis. This is because they are facing a stage with several options, but are uncertain about decision making. As well as the aspects of his future are the decisions taken. One of the problems in this phase of the Quarter Life Crisis is feelings of fear and worry. As an effort to deal with quarter life crisis, intrapersonal communication. That every human being needs to conduct intrapersonal communication.

How intrapersonal communication is used to deal with the Quarter Life Crisis is the issue addressed in this analysis. The goal is to learn the correct way of intrapersonal communication so that the problems of the Quarter Life Crisis can be solved. This research used descriptive qualitative analysis with a phenomenological approach, collecting data sources through indepth interviews with members of the UINSA Student Forum community and other supporting data. The theory used in this analysis is the theory of information processing.

The researcher concludes that information processing is the interpersonal activity carried out by the UINSA Student Forum community in the face of the Quarter Life Crisis. The method of information retrieval is used by the community members of the UINSA Student Forum in choosing the information to be obtained. And they will figure out what information is suitable to obtain and consume through the collection of information.

Keyword: Intrapersonal Communication and *Quarter Life Crisis.*

لم لخصا

نظيرة نور الإيمان نيم التواصل الشخصي في مواجهة أزمة الحياة ربع السنوية في مجتمع منندى الطلاب الأعمار التي تتراوح بين عشرون و ثلاثون عامًا عرضة لأزمة الحياة ربع بمرحلة تواجه العديد من الخيارات ولكنهم مرتيكون بشأن اتخاذ السنوية. هذا لأنهم يمرولان القرارات المتخذة هي محددات مستقبله. مشاعر الخوف والقلق هي إحدى. القراراالمشاكل في هذه المرحلة من أزمة الحياة الربع. التواصل الداخلي كمحاولة للتعامل مع

أزمة الحياة الربعية. لأن التواصل الشخصي يجب أن يقوم به كل إنسان

المشكلة التي نوقشت في هذه الدراسة هي كيفية استخدام التواصل الشخصي في التعامل مع أزمة الحياة ربع السنوية. الهدف هو معرفة الطريقة الصحيحة للتواصل بين الأشخاص بحيث يمكن حل مشاكل أزمة الحياة ربع السنوية. يستخدم هذا البحث بحثاً نوعياً وصفيًا مع نهج ظاهري ، وتم الحصول على مصادر البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع أعضاء والبيانات الداعمة الأخرى. النظرية المستخدمة في UINSA المجتمع في منندى طلاب .هذا البحث هي نظرية معالجة المعلومات UINSA تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن

التواصل الشخصي الذي أجراه مجتمع في مواجهة أزمة الحياة الربع سنوية هو معالجة المعلومات. يتم Student Forum UINSA Student Forum استخدام عملية معالجة المعلومات من قبل أعضاء مجتمع في اختيار المعلومات التي سيتم تلقيها. لأنه من خلال اختيار المعلومات يمكنهم معرفة

.المعلومات المناسبة لتلقيها واستهلاكها

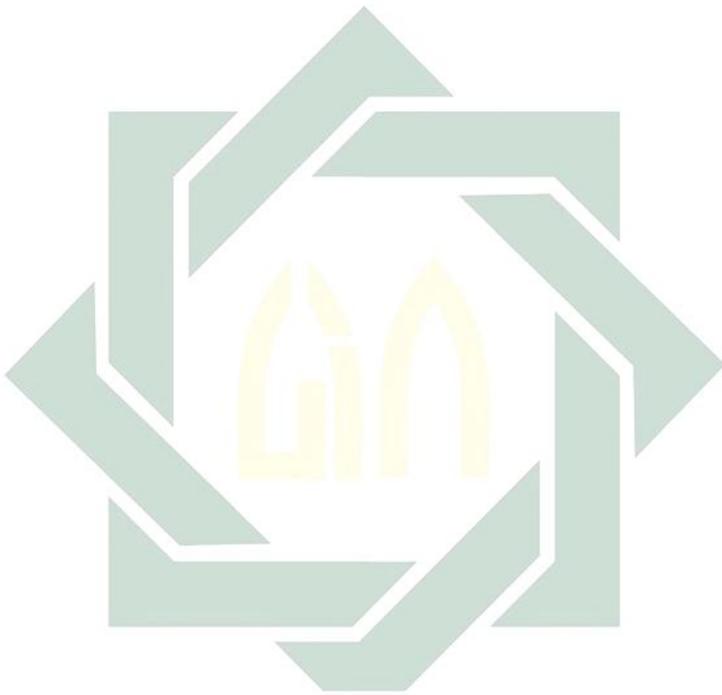
الكلمات المفتاحية: التواصل الشخصي ، أزمة الحياة الربعية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN	v
OTENTITAS PENELITIAN	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II.....	13
1.Kajian Pustaka	13
1.Komunikasi Intrapersonal.....	13
a.Pengertian Komunikasi Intrapersonal	13
b.Karakteristik Komunikasi Intrapersonal	17
2. <i>Quarter Life Crisis</i>	18
a.Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	18

b.	Proses Terjadinya <i>Quarter Life Crisis</i>	18
c.	Ciri-ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	20
B.	Kajian Teori Pengolahan Informasi	22
C.	Kajian Perspektif Islam	24
D.	Kerangka Pikir Penelitian	29
E.	Penelitian Terdahulu	30
BAB III	36
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B.	Subjek, Objek, dan Lokasi Penelitian	36
C.	Jenis dan Sumber Data	37
D.	Tahap-Tahap Penelitian	38
E.	Teknik Pengumpulan Data	39
F.	Teknik Validitas Data	42
G.	Teknik Analisis Data	43
BAB IV	47
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	47
B.	Penyajian Data	50
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	69
1.	Temuan Hasil Penelitian	69
2.	Konfirmasi Temuan dengan Teori	77
3.	Perspektif Islam	82
BAB V	90
A.	Kesimpulan	90

B. Rekomendasi	90
C. Keterbatasan Peneliti	91
DAFTAR PUSTAKA	92



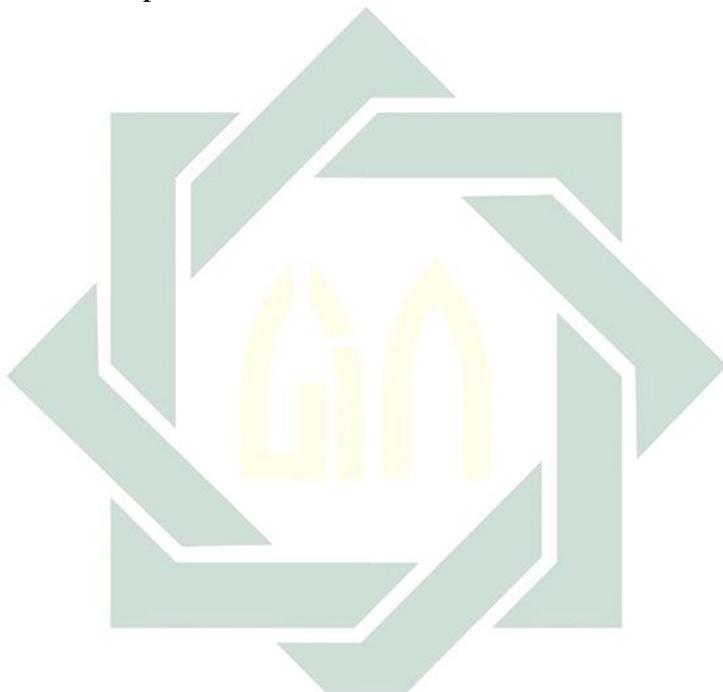
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Struktur Organisasi USF	50
Gambar 4.2 Postingan Instagram UINSA Student Forum	71



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Analisis Domain.....	44
Tabel 4.1 Respon Mahasiswa UINSA Student Forum	57



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi intrapersonal (komunikasi dengan diri sendiri) selalu dilakukan oleh seluruh manusia. Aktivitas dan kegiatan komunikasi intrapersonal yang sering dilakukan dalam keseharian yaitu berpikir, karena tanpa disadari setiap informasi yang didapatkan akan langsung diproses oleh otak. Berawal dari mendapatkan stimulus dari luar, kemudian merasakan sensasi, mengelola informasi tersebut, dan menyimpannya ke dalam memori. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan untuk berdialog dan berdialektika dengan dirinya sendiri sehingga dapat melatih pemikirannya agar tidak melakukan kesalahan. Selain itu, komunikasi intrapersonal dapat menentukan sikap dan tindakan seseorang dalam pergaulan sosialnya. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* merupakan komunikasi yang dilakukan dengan cara seperti memberikan sebuah stimulus keyakinan bahwa apa yang dihadapi dan dilalui saat ini ataupun kemudian hari dapat dilakukan dengan baik.²

Komunikasi intrapersonal ditujukan untuk membantu seseorang dalam memahami dirinya sendiri, mampu menganalisa emosi yang ia rasakan dan mengetahui cara yang harus dilakukan untuk mengatasi perasaan yang sedang ia alami. Dengan melakukan komunikasi intrapersonal yang bagus maka manusia menjadi lebih

² Ferry Adhi Dharma, "Dialektika Komunikasi Intrapersonal: Mengkaji Pesona Komunikasi dengan Diri Sendiri", Jurnal Dkawah dan Komunikasi, vol. 2, no.1,2017, 25.

mudah untuk mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dan juga memiliki pemikiran yang kreatif . Sistem komunikasi intrapersonal membantu manusia dalam menentukan tujuan hidupnya. Komunikasi intrapersonal membantu manusia untuk berpikir solutive sehingga terlatih untuk melakukan *problem solving*. Komunikasi intrapersonal membantu manusia dalam memahami dirinya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh sebuah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga juga memperlihatkan, adanya kecenderungan orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* ketika menghadapi semester akhir dalam sebuah perkuliahan. Hal tersebut terjadi karena mereka dihadapkan dengan sebuah realitas yang akan dihadapi setelah lulus. Kondisi tidak siap memasuki usia dewasa ini memicu mahasiswa tingkat akhir BKI merasakan kecemasan dan kepanikan. Mereka bisa mengalami perubahan suasana hati dengan waktu yang singkat, seketika mereka bisa merasakan bersemangat, tidak lama kemudian mereka merasakan lemah tak berdaya. Proses menemukan jawaban atas semua pertanyaan ini menghadapkan individu pada berbagai tantangan, sehingga mereka berusaha mencari solusi untuk mengatasinya. Namun, tidak semua individu memiliki solusi yang tepat untuk masalah tersebut Seperti dilansir beberapa media berita di Indonesia, hal ini terlihat dari maraknya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa. Salah satunya Jatim Times.com yang memberitakan bahwa pada bulan Juli lalu, seorang mahasiswa semester terakhir

Universitas Yogyakarta meninggal dunia akibat gantung diri.³

Penelitian yang dilakukan oleh Robinson mengungkapkan diantara 1.100 anak muda, 86% mengaku merasa tertekan untuk sukses dalam hubungan, situasi keuangan, dan pekerjaan yang harus didapatkan sebelum usia 30 tahun. Pada penelitian ini, dua per lima responden merasa khawatir uang yang mereka terima tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Sebanyak 32% responden lain merasa tertekan dengan persyaratan bahwa orang yang berusia di bawah 30 tahun harus menikah dan memiliki anak. Responden yang berencana untuk melakukan imigrasi atau pindah ke tempat lain dan memulai hidup baru sebanyak 6%, dan sebanyak 21% responden ingin sepenuhnya mengubah karier mereka.⁴

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan sebuah keadaan yang sering dialami oleh manusia yang mulai memasuki fase dewasa. Biasanya keadaan ini dialami oleh manusia berumur 20-30 tahun. *Quarter Life Crisis* (QLC) terjadi disebabkan karena adanya sebuah perbandingan yang dilakukan oleh diri masing-masing terhadap kesuksesan yang didapatkan oleh oranglain. Sehingga tidak jarang beberapa orang menganggap dirinya sebagai manusia yang belum berhasil. *Quarter Life Crisis*

³ Lukman. "Januari-Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi", *Jatim Times.com*, 27 Juli 2020, diakses pada 31 Oktober 2020.

<https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan->

⁴ Oliver C. Robinson, Jurnal "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination", Sage Publishing, 2018, hal. 2

menyebabkan orang mengalami periode krisis jati diri dan emosional yang melibatkan kesedihan, ketidakcukupan, kesepian, kecemasan, keraguan diri, kebingungan, kurangnya motivasi dan ketakutan akan kegagalan. Menurut seorang peneliti psikologi dan pengajar di University of Greenwich, London. Oliver Robinson, QLC tahapan (*Quarter Life Crisis*) memiliki empat. Pertama yaitu mengalami perasaan terjebak dalam suatu situasi seperti pekerjaan, relasi, atau hal lainnya. Kedua, adanya pikiran tentang kemungkinan terjadinya perubahan. Selanjutnya, periode membangun kembali hidup yang baru. Terakhir, tahap pengukuhan komitmen baru terkait dengan aspirasi, kepentingan, dan nilai pribadi. QLC (*Quarter Life Crisis*) pada umumnya dialami orang pada usia 20-an, baik di awal, di tengah, maupun di akhir dekade ketiga dalam hidup seseorang. Namun, perasaan bingung, sedih, dan cemas yang terdapat pada *Quarter Life Crisis* menandakan seseorang hendak memasuki tahap kedewasaan. Hal ini juga bisa bertahan hingga usia 30-an.⁵

Komunikasi intrapersonal yang terjadi selalu melibatkan proses menangkap sebuah informasi kemudian diolah di dalam otak. Informasi yang didapatkan oleh panca indera awalnya akan disimpan dalam memori jangka pendek (*short term memory*). Jika tidak terjadi proses pengulangan pemberian informasi maka, yang awalnya data informasi ini disimpan di dalam memori jangka pendek lama kelamaan akan hilang. Namun, apabila mendapatkan sebuah informasi kemudian diulang secara terus menerus dan berkali-kali, Informasi tersebut akan disimpan dalam penyimpanan jangka pendek (*short term memory*). Jika

⁵ *Ibid hal. 5*

informasi tersebut sudah masuk di dalam memori jangka panjang dan sering diulang-ulang (diingat) maka data informasi tersebut akan menjadi permanen dan selalu teringat.⁶

Cara seperti ini yang ingin dilakukan peneliti untuk mengetahui bahwa dengan melakukan komunikasi intrapersonal secara terus menerus dan memberikan kata-kata atau kalimat penyemangat seperti motivasi kepada diri sendiri dapat digunakan untuk salah satu cara yang dapat membantu manusia menghadapi *Quarter Life Crisis*. Seperti yang sudah dijelaskan tadi, informasi yang hanya sekilas diberikan ia akan disimpan dalam memori jangka pendek (*short term memory*). Jika manusia mendapatkan sebuah informasi yang menjadikan dirinya semakin merasa gelisah karena *Quarter Life Crisis*, maka sebaiknya informasi tersebut dihentikan dan tidak di proses lagi oleh otak dengan cara tidak memikirkannya. Kemudian informasi yang salah dirubah dengan informasi yang baik dan diulang secara terus menerus agar mengirimkan informasi baik kepada dirinya sendiri dan menjadikan stimulus baru bahwa ia masih memiliki kelebihan dan kemampuan yang dapat diunggulkan. Sehingga yang awalnya merasa cemas karena menghadapi *Quarter Life Crisis*, dirinya akan menjadi lebih tenang dan bisa mengembangkan dirinya.

Komunitas UINSA Student Forum yang berada di kawasan kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel adalah salah satu contoh dari berbagai macam komunitas yang ada di Surabaya. Komunitas UINSA Student Forum

⁶ Ferry Adhi Dharma, “Dialektika Komunikasi Intrapersonal: Mengkaji Pesona Komunikasi dengan Diri Sendiri”, Jurnal Dkawah dan Komunikasi, vol. 2, no.1,2017, 25.

memiliki kepedulian dalam permasalahan *Quarter Life Crisis*. Komunitas UINSA Student Forum merupakan komunitas yang berada di luar SK Rektor dan masih dalam proses pengajuan untuk diakui secara tertulis. Pada komunitas ini terdapat salah satu program mentoring yang di dalamnya berisikan tentang cara-cara dan arahan dalam menjalani kehidupan. Anggota komunitas UINSA Student Forum dilatih untuk memiliki kemampuan mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan berpikir yang baik. Hal ini ditujukan supaya setiap anggotanya mampu mengenali dengan baik dirinya sendiri. Dengan mengetahui kelebihan masing-masing, maka cara pengoptimalannya pun bisa lebih mudah, efektif, dan efisien karena sudah terarah.

Kenyataannya tidak semua orang paham dan peduli dengan pentingnya memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal pada setiap diri manusia. Sehingga mereka juga kurang peduli dengan komunikasi intrapersonal yang mereka lakukan. Hal ini menyebabkan informasi yang mereka dapatkan kurang disaring dan membiarkan otak mengelola segala macam informasi yang diterima. *Quarter Life Crisis* terjadi akibat tidak ada penyaringan informasi yang diterima oleh otak. Apabila informasi yang didapatkan bukan merupakan hal baik, maka ini akan mengganggu ketenangan manusia.

Komunikasi intrapersonal sangat penting dalam proses mengambil keputusan, menyelesaikan sebuah masalah dan berpikir kreatif, karena komunikasi intrapersonal membantu manusia untuk menyaring dan memilah informasi yang akan diterima dan di proses oleh otak. Karena otak manusia pun memiliki kapasitasnya, apabila sebuah informasi yang didapatkan tidak ada proses

pengulangan maka informasi tersebut lamakelamaan akan hilang. Sedangkan apabila informasi tersebut sering diulang dan diberikan secara berulang, maka ia akan menjadi sebuah informasi permanen yang tersimpan pada memori jangka panjang (*long term memory*).⁷

Proses pengolahan informasi dalam komunikasi intrapersonal juga merupakan hal penting karena informasi diproses berdasarkan pada karakteristik, perhatian, dan makna yang diperoleh. Informasi baru tidak harus melalui urutan pemrosesan tertentu atau saluran yang ditentukan. Namun, semakin dalam informasi tersebut diproses / dipelajari, akan semakin tersimpan dalam sistem memori.⁸ Oleh karenanya memori yang dimiliki sebaiknya diisi dengan informasi penting dan diulang berkali-kali supaya dapat tersimpan dengan baik. Seperti yang dilakukan oleh sebuah penelitian yang memiliki dampak dalam sebuah pengambilan keputusan, menyelesaikan sebuah masalah, dan berpikir kreatif. Berawal dari sekedar mewarnai sebuah buku namun memiliki dampak dan pengaruh yang besar.⁹

Penelitian terhadap komunikasi intrapersonal ini diharapkan bisa membantu para remaja yang akan memasuki usia dewasa dan menghadapi kenyataan hidup sesungguhnya. Hasil penelitian ini juga akan membantu untuk mempelajari lebih lanjut masalah serius dari *Quarter*

⁷ Rafiqa, "Teori Pengolahan Informasi: Perspektif Pendidikan", Jurnal Dakwah dan Komunikasi, vol. 5, no.2, 2015, 162.

⁸ Atasi Mohanty, "Information Processing and Creative Thinking Abilities of Residential and Non-Residential School Children: A Pilot Study", Sage, vol. 5 no. 4, 2015, hal. 1.

⁹ Winanda Putri, Rinkania, "Adult Coloring Book Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal Untuk Mengurangi Stres", Thesis, Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Komputer Indonesia, 2016, 10.

Life Crisis. Pemahaman tentang sistem komunikasi intrapersonal ini bisa dijadikan sebagai landasan seseorang ketika hendak mengambil suatu keputusan, menyelesaikan sebuah masalah, dan berpikir kreatif. Membekali diri dengan pengetahuan yang cukup bisa menjadi sebuah alternative ketika menghadapi *Quarter Life Crisis*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana proses komunikasi intrapersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada UINSA Student Forum ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk memahami dan mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada UINSA Student Forum.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pembaca dan peneliti sendiri, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretik:

Hasil dari penelitian ini dapat mengembangkan kajian studi ilmu komunikasi serta menambah wawasan dan sudut pandang baru masalah komunikasi intrapersonal yang digunakan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

2. Manfaat Praktis:

- a. Menambah wawasan bagi mahasiswa yang tergabung dalam komunitas UINSA Student Forum, bahwa komunikasi intrapersonal memiliki kegunaan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan bisa menjadi sumber untuk penelitian dengan tema dan metode sejenis serta dapat diterapkan dalam komunikasi intrapersonal untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi masukan bagi remaja yang mulai memasuki usia dewasa sekitar 20-30 tahun, yang sedang menghadapi fase *Quarter Life Crisis*.

E. Definisi Konsep

Untuk memahami penelitian yang akan dilakukan, penulis perlu menjelaskan definisi operasional sesuai judul yang telah ditentukan. Definisi operasional dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui makna dari judul penelitian dan menghindari kesalahpahaman inti pertanyaan penelitian.

1. Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi Intrapersonal adalah komunikasi yang komunikator dan komunikan nya merupakan orang yang sama. Komunikasi intrapersonal merupakan proses yang melibatkan proses menerima informasi, kemudian mengolah informasi tersebut, lanjut untuk disimpan dan dihasilkan kembali. Proses

pengolahan informasi ini disebut dengan nama komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Ketika manusia memperoleh sebuah informasi dan melewati proses sensasi, persepsi, memori, dan berpikir maka muncul kemampuan untuk membuat sebuah keputusan, menyelesaikan masalah, dan berpikir kreatif. Tiga hal ini yang mampu mempengaruhi manusia dalam menghadapi masalah kehidupan.

Komunikasi intrapersonal pasti dilakukan oleh setiap orang. Karena ketika mendapatkan informasi, orang akan otomatis menangkap informasi tersebut kemudian diolah dalam otak. Oleh karena itu ketika melakukan proses komunikasi intrapersonal diharapkan kalimat dan kata-kata yang diberikan selalu tentang hal baik yang bisa meningkatkan kesadaran diri. Ketika menerima informasi dan mengelolanya maka otak akan berpikir, membentuk sensasi, persepsi, kemudian akan dimasukkan dalam *short term memory*. Apabila informasi tersebut sering diulang dan dilakukan dengan sering, maka informasi yang diperoleh akan diolah sampai ke *short term memory*. Jika sudah berada dalam *short term memory*, informasi akan berubah menjadi permanen. Oleh karenanya dalam mendapatkan sebuah informasi, manusia harus memilikinya. Agar informasi yang masuk dalam *short term memory* adalah hal-hal yang baik dan meningkatkan kualitas diri.

Anggota komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal dan memilah informasi yang mereka terima. Apabila informasi itu penting dan memiliki dampak yang bagus untuk dirinya

maka informasi tersebut akan mereka masukkan dalam *short term memory* (memori permanen/memori jangka panjang). Supaya memori tersebut bisa menjadi permanen dan masuk dalam *short term memory*, upaya yang mereka lakukan adalah dengan terus menerus memberikan stimulus kepada indera mereka, supaya memunculkan persepsi, kemudian disimpan dalam memori dan diolah dalam proses berpikir.

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan suatu fase dalam kehidupan di umur 20-30 tahun yang sering dirasakan dan dialami oleh kebanyakan orang. *Quarter Life Crisis* ini bisa menyerang setiap manusia, tanpa mengenal waktu. Peristiwa *Quarter Life Crisis* yang sering dialami oleh manusia berumur 20-30 tahun adalah kecemasan terhadap masa depan yang akan ia hadapi. *Quarter Life Crisis* disebabkan karena seseorang belum mengenal dirinya dengan baik. sehingga ia tidak bisa mengontrol informasi yang dikelola dan diproses dalam otaknya. *Quarter Life Crisis* apabila tidak dihadapi dengan cara yang tepat maka dapat menjadikan orang tersebut tidak tenang dan tidak siap menghadapi kenyataan.

Anggota komunitas UINSA Student Forum merupakan mahasiswa aktif di UIN Sunan Ampel Surabaya dengan rata-rata usia remaja yang hendak memasuki usia dewasa. Mereka terbiasa melakukan kegiatan-kegiatan yang memiliki nilai positive untuk meningkatkan kualitas diri mereka dan mengenal diri mereka masing-masing. Kegiatan yang mereka lakukan berguna sebagai bekal untuk menghadapi kehidupan

sesungguhnya. Supaya mereka mampu ketika harus menghadapi *Quarter Life Crisis*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bab, yang terdiri dari pendahuluan, kajian teoritis, studi empiris, temuan dan analisa, dan penutup. Selanjutnya akan peneliti uraikan sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Merupakan bab pendahuluan yang didalamnya mencakup sub bahasan, antara lain, latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, definisi konsep, kerangka pikir penelitian, metode penelitian, faktor pendukung dan penghambat penelitian, dan jadwal penelitian.

BAB II: KAJIAN TEORITIS

Peneliti menjelaskan gambaran umum atau pengertian komunikasi intrapersonal dan teori-teori yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB III: STUDI EMPIRIS

Peneliti mendeskripsikan temuan data yang diperoleh di lapangan dalam bentuk deskriptif atau kalimat.

BAB IV: ANALISIS DATA

Pada bab ini, peneliti akan membahas hasil analisis data yang dijelaskan dalam representasi data. Pada bab ini, peneliti juga akan menjelaskan hasil dari komunikasi intrapersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

BAB V: PENUTUP

Pada bab ini peneliti merangkum kesimpulan penelitian dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kajian Pustaka

1. Komunikasi Intrapersonal

a. Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh diri sendiri atau terjadi dalam individu. Komunikasi intrapersonal dipergunakan untuk meningkatkan imajinasi, kreativitas membantu dalam hal memahami dan mengendalikan diri, serta meningkatkan kematangan dalam berpikir. Orang yang sudah memiliki kematangan dalam berpikir ia mampu mengambil sebuah keputusan yang tepat. Komunikasi intrapersonal juga membantu seseorang untuk tetap sadar dengan segala hal yang terjadi di sekitarnya. Komunikasi intrapersonal merupakan peristiwa komunikasi yang terjadi pada satu orang. Komunikasi intrapersonal menggunakan dirinya sendiri sebagai objek. Memberi makna kepada objek yang diamati sehingga masuk ke dalam pikirannya merupakan proses komunikasi intrapersonal. Objek yang dimaksud dapat berupa bentuk benda, peristiwa, pengalaman, kejadian alam, fakta yang bermakna bagi manusia, baik yang terjadi di dalam maupun di luar diri manusia. Komunikasi intrapersonal mampu melatih seseorang untuk

berpikir focus dan terarah untuk mencapai tujuannya.¹⁰

Objek yang diamati mengalami proses perkembangan di otak manusia karena adanya rangsangan sensorik yang dimilikinya. Hasil dari proses berpikir yang dievaluasi akan mempengaruhi pengetahuan, perilaku dan sikap seseorang. Ketika mengambil sebuah keputusan, manusia dihadapkan dengan beberapa pilihan. Keadaan seperti ini dinamakan sebagai komunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi fondasi bentuk komunikasi lainnya. Pada saat proses komunikasi intrapersonal berlangsung oleh komunikator maka terjadi sebuah proses pengetahuan mengenali diri sendiri. Melalui proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (awareness) dapat membantu manusia mengenal dirinya.

b. Proses Komunikasi Intrapersonal

Rakhmat berpendapat, komunikasi intrapersonal merupakan proses pengolahan informasi. Tahap-tahap ini melewati proses: sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Sensasi

Sensasi adalah kemampuan yang dimiliki setiap orang untuk menyerap segala informasi yang diperoleh melalui panca indera. Informasi

¹⁰ Zulfani Sesmiarni, “Komunikasi Intrapersonal : Strategi Mengungkapkan Kecerdasan”, Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam, vol. 1, no. 2, 2009, 53.

yang diserap oleh pancaindra disebut stimulus. Melalui stimulus ini dilahirkan proses sensasi. Sehingga proses sensasi ini adalah menangkap stimulus.¹¹ Setiap stimulus mengenai pancaindra, stimulus itu direkam langsung secara sadar ataupun tidak sadar.

2) Persepsi

Persepsi adalah pengalaman suatu objek, peristiwa, atau hubungan yang diperolehnya melalui menafsirkan pesan dan penyimpulan pesan. Persepsi dapat dikatakan sebagai sebuah proses pemberian makna pada hasil serapan pancaindra. Ini karena persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang diserap oleh organ indera. Persepsi dapat dipengaruhi dengan perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi, dan ingatan.

3) Memori

Memori memegang peranan penting dalam komunikasi intrapersonal. Karena memori dapat mempengaruhi persepsi (karena menyediakan kerangka rujukan) maupun berpikir.¹² Memori adalah sistem yang sangat terstruktur yang memungkinkan organisme merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuan yang mereka miliki untuk memandu perilaku mereka. Cara kerja memori melewati tiga tahap, yaitu sebagai berikut:

¹¹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 49-50

¹² *Ibid...hal. 61*

- a) Perekaman (*encoding*), pencatatan informasi melalui reseptor pancaindra dan sirkuit saraf internal.
 - b) Penyimpanan (*storage*), menentukan lama informasi tersebut berada di sekitarnya. Penyimpanan bisa dikatakan aktif apabila orang tersebut menambahkan informasi tambahan. Penyimpanan juga bisa dikatakan pasif apabila dibiarkan tanpa penambahan informasi.
 - c) Pemanggilan (*retrieval*), dapat dikatakan sebagai mengingat lagi atau informasi yang disimpan digunakan kembali.
- 4) Berpikir

Berpikir mencakup semua proses yang dimulai dari sensasi, persepsi, dan memori. Berpikir digunakan dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan menciptakan hal baru. Berpikir dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a) Berpikir Autistik

Berpikir autistic sering disebut sebagai mengkhayal. Orang yang berpikir autistic dianggap melarikan diri dari kenyataan dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantastis. Orang berpikiran autistik tidak berpikiran sesuai realita. Cara berpikir ini hanya sebuah khayalan semata.

b) Berpikir Realistik

Berpikir realistic disebut juga dengan nalar (*reasoning*) yaitu berpikir yang menyesuaikan diri dengan dunia nyata.

Berpikir realistic dibagi menjadi tiga macam, yaitu :

- (1) Berpikir Deduktif adalah mengambil kesimpulan dari dua pernyataan. Berpikir deduktif dapat dirumuskan menjadi, “Jika A benar, dan B benar, maka akan terjadi C”
- (2) Berpikir Induktif adalah mengambil kesimpulan dimulai dari hal-hal khusus kemudian mengambil kesimpulan umum.
- (3) Berpikir Evaluatif adalah berpikir kritis, menilai baikburuknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Berpikir evaluative menilai menurut kriteria tertentu.

c. Karakteristik Komunikasi Intrapersonal

Karakteristik komunikasi intrapersonal merupakan ciri khas yang dimiliki oleh komunikasi intrapersonal. Karakter komunikasi intrapersonal diantaranya adalah :

- 1) Komunikasi intrapersonal pasti dilakukan oleh semua orang
- 2) Komunikasi intrapersonal diawali saat mendapatkan stimulus. Proses komunikasi intrapersonal sudah dimulai pada tahap sensasi, kemudian berlanjut ke tahap persepsi untuk diberi makna, dan dilanjutkan kembali ke tahap memori untuk dilakukan proses perekaman dan diseleksi untuk ditempatkan pada *short term memory* atau disimpan pada *short term memory* dengan cara diingat-ingat terus agar tidak hilang.
- 3) Komunikasi intrapersonal erat kaitannya dengan dimensi manusia.

d. Sistem Komunikasi Intrapersonal

Sistem komunikasi intrapersonal merupakan sebuah rangkaian proses yang dimulai dari mendapatkan sebuah stimulus, kemudian diolah, dilanjutkan dengan proses disimpan, dan menghasilkannya kembali. Sistem komunikasi intrapersonal merupakan rangkaian kompleks dari awal manusia mendapatkan sebuah stimulus kemudian merasakan sensasi, munculnya persepsi, dan masuk dalam memori, hingga akhirnya berpikir sehingga dapat menghasilkan berpikir kreatif, dapat memecahkan masalah, dan mampu mengambil sebuah keputusan.

2. Quarter Life Crisis

a. Pengertian Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis (Krisis Seperempat Abad) adalah sebuah masa yang dialami oleh manusia dewasa muda yang usianya sekitar 20. Pada masa transisi ini manusia dewasa muda akan dianggap sudah mampu hidup mandiri dengan pilihan tujuannya masing-masing. Manusia akan dituntut lebih karena orang-orang disekitar sudah menganggap dirinya dewasa.¹³

b. Proses Terjadinya *Quarter Life Crisis*

Proses terjadinya *Quarter Life Crisis* diawali dengan mulai mempertanyakan tujuan hidup, kemudian merasa *stuck* dan tidak berkembang, kurang memiliki motivasi, tidak merasakan bahagia dengan

¹³ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis : Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2019), hal 2

pencapaian yang telah di dapatkan, merasa terombang-ambing sehingga susah mengambil sebuah keputusan. Quarter life crisis ini biasanya terjadi karena adanya hal-hal yang mempengaruhi manusia. Penyebabnya bisa dari dalam diri maupun dari factor luar diri. Untuk faktor dalam diri bisa disebabkan karena seseorang belum mengetahui betul tentang dirinya sendiri. Dirinya masih terus mencari dan mengeksplorasi tentang siapa dirinya dan jati dirinya. Untuk faktor dari luar diri yang pertama yaitu karena adanya campur tangan yang berlebihan dari keluarga dalam urusan yang dimiliki seseorang, terkadang tanpa disadari juga yang dilakukan apabila masuk kedalam urusan anggota keluarga lain adalah bukan memberikan solusi namun hanya membandingkan. Bahkan ada juga yang memberikan banyak tuntutan, sehingga orang tersebut merasa terbebani.

Untuk yang kedua adalah *social clock* yaitu merasa terbebani karena adanya patokan masyarakat mengenai pencapaian yang sudah didapatkan oleh seseorang, kemudian membandingkan yang satu dengan yang lain. Faktor-faktor seperti yang menyebabkan seseorang mengalami *Quarter Life Crisis*. Untuk proses seseorang mengalami *Quarter Life Crisis* bisa diawali dengan :¹⁴

1) Krisis Dimulai

Mulai merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat ini. Saat merasa terjebak dengan rutinitas

¹⁴ *Ibid hal. 10-11*

(feeling trapped) dengan rutinitas, hingga akhirnya menjadi putus asa (hopeless).

2) *Time-Out*

Mencoba menghindari dari realita, dengan cara mengambil waktu sesaat untuk rehat. Namun, mengalami kesulitan saat hendak memulai kembali karena takut gagal

3) *Separation*

Merasa tidak cocok dengan apa yang sudah dilakukan selama ini. Berani mengambil keputusan untuk meninggalkannya tanpa memiliki rencana untuk ke depannya.

4) *Exploration*

Fase ketika seseorang mulai kembali ke kehidupan yang nyata setelah mengambil waktu untuk istirahat sejenak dari kejenuhan. Pada fase ini biasanya seseorang mulai mencoba kembali untuk menggali dan mengenali lagi karakter diri, serta passion yang dimiliki sebelum akhirnya ia mengambil sebuah pilihan. Setelah itu, ia baru akan melanjutkan untuk membuat rencana.

5) *Re-building*

Kedadaan ketika seseorang mulai bangkit dan memulai kembali, serta menjalankan rencana-rencana yang sebelumnya sudah dibuat. Hal ini dilakukan seseorang setelah ia selesai menggali diri, mengenali dirinya, dan menentukan pilihan

c. Ciri-ciri Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis bisa dialami oleh semua orang, laki-laki maupun perempuan bisa mengalami fase ini apabila mereka sedang berada di usia sekitar

20-30 tahun. Orang mengalami *Quarter Life Crisis* bisa diketahui dengan melihat ciri-ciri yang dirasakan. Ciri-ciri orang mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu :

¹⁵

1) *Clueless*

Orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya merasakan clueless atau tidak memiliki petunjuk pada dirinya. Pada ciri ini biasanya seseorang memiliki banyak pertanyaan yang tiada akhir tentang masa depan. Pada ciri ini seseorang tidak mengetahui tentang apa yang ia inginkan dan harus dilakukan.

2) Terlalu Banyak Pilihan

Quarter Life Crisis terjadi karena seseorang yang terlalu mengkhawatirkan tentang masa depan. Oleh karena itu, memiliki banyak pilihan termasuk ciri-ciri dalam *Quarter Life Crisis*. Hal ini disebabkan karena adanya kesulitan dalam memilih salah satu pilihan.

3) *Indecisive*

Quarter Life Crisis juga memiliki ciri-ciri yang dapat membuat seseorang enggan memilih pilihan yang ditawarkan atau tidak bisa berkomitmen dengan pilihannya. Hal ini disebabkan karena terlalu banyak pilihan yang ditawarkan akhirnya membuat seseorang ingin mencoba banyak hal.

4) *Hopeless*

Ciri-ciri *Quarter Life Crisis* yang sering ditemui juga adalah hopeless (pasrah). Ketika realita yang dijalani tidak sesuai dengan ekspektasi yang

¹⁵ *Ibid* 6-10

diinginkan, maka berujung dengan keadaan hopeless (pasrah). Hopeless bisa menyebabkan seseorang tidak mencoba menentukan satu pilihan saja dan bisa membuat seseorang tidak berusaha melakukan pilihan yang sudah ditetapkannya. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi tidak peduli dengan masa depannya.

5) Cemas

Masa depan merupakan hal yang penting untuk dipikirkan. Namun, apabila terlalu dipikirkan tanpa melakukan tindakan hanya akan menambah rasa cemas pada diri seseorang. Oleh karena itu, salah satu ciri *Quarter Life Crisis* adalah perasaan cemas. Karena terlalu memikirkan tentang masa depan yang akan ditemui nanti membuat seseorang jadi terlalu mengkhawatirkannya sehingga muncul rasa cemas.

B. Kajian Teori Pengolahan Informasi

1. Pengertian Teori Pengolahan Informasi

Teori Pengolahan Informasi adalah salah satu teori yang digunakan pada komunikasi intrapersonal. Ketika sebuah informasi diterima oleh manusia maka seketika itu juga terjadi sistem komunikasi intrapersonal yang meliputi proses sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Teori pengolahan informasi memiliki tahapan yang memisahkan penerimaan stimulus dan penyampaian respon. Dalam hal ini dapat dilogikakan bahwa bentuk informasi, atau bagaimana informasi tersebut dapat direpresentasikan secara mental, berbeda-beda tergantung pada tahapannya. Analogi yang bisa diasumsikan untuk teori pengolahan informasi adalah komputer dalam proses pengolahan informasi. Fungsi-

fungsi dari sistem manusia mirip seperti sistem pada sebuah komputer. Sistem manusia menerima informasi, lalu disimpan dalam memori, dan diambil jika perlu.¹⁶ Peneliti juga berpendapat jika pengolahan informasi melibatkan semua aktivitas kognitif, yaitu melihat atau merasakan, pengulangan, berpikir, memecahkan masalah, mengingat, melupakan dan mencitrakan. Pengolahan informasi menjangkau lebih dari konsep tradisional tentang pembelajaran manusia.¹⁷

2. Manfaat Teori Pengolahan Informasi

Manfaat dari teori pengolahan informasi adalah menunjukkan mekanisme kerja menerima, memproses dan menyimpan informasi dalam memori.

3. Proses Teori Pengolahan Informasi

Proses dalam pengolahan informasi diawali dengan adanya sebuah input stimulus (visual/audition) mengenai satu atau lebih pada pancaindra (pendengaran, penglihatan, dan peraba). Register sensorik yang sesuai menerima input dan menyimpannya sebentar dalam bentuk inderawi. Dalam hal ini telah terjadi persepsi (pengenalan pola) yaitu proses pemberian makna terhadap sebuah input stimulus. Dalam proses ini terjadi pencocokan sebuah input dengan informasi yang telah diketahui.

Register sensorik mengirim informasi ke memori jangka pendek (*STM/Short term memory*). STM adalah sebuah memori kerja (*WM/Working Memory*) dan berhubungan dengan kesadaran, atau hal yang tertangkap

¹⁶ Rafiq, "Teori Pengolahan Informasi: Perspektif Pendidikan", Jurnal Dakwah dan Komunikasi, vol. 5, no.2, 2015, 162.

¹⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 64-65

oleh pikiran sadar pada saat tertentu. Miller mengemukakan bahwa kapasitas dan durasi WM (working memory) sangatlah terbatas sehingga untuk dapat dipertahankan dalam WM (working memory) maka harus sering dilakukan pengulangan, karena tanpa pengulangan, informasi tersebut bisa hilang setelah beberapa detik. Ketika informasi berada dalam WM (Working Memory), pengetahuan yang terkait dengannya dalam memory jangka panjang (*LTM/Long Term Memory*) atau yang disebut juga dengan memori permanen, akan diaktifkan dan ditempatkan dalam WM (working memory) untuk dilakukan penggabungan dengan informasi yang baru. Proses kontrol mengendalikan aliran informasi diseluruh sistem pengolahan informasi Proses-proses kontrol lainnya mencakup kodean (menempatkan informasi dalam sebuah konteks yang bermakna), mengimplementasikan aturan-aturan pengambilan keputusan, mengorganisasikan informasi, memantau tingkat pemahaman, serta menggunakan strategi-strategi penarikan, pengaturan diri dan motivasional.

C. Kajian Perspektif Islam

Surat-surat yang terdapat dalam Al-Qur'an memberikan beberapa aturan tentang komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang pasti dilakukan oleh setiap diri manusia. Oleh karena itu, nilai-nilai Islam harus diterapkan agar komunikasi intrapersonal yang dilakukan benar dan terarah.

1. Manusia Berpikir dan Dapat Mengolah Informasi

Qs Al-Baqarah ayat 31¹⁸

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ
فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (٣١)

Artinya: “Dan Dia mengajarkan kepada Adam namanama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu memang benar orang-orang yang benar!" Penggalan ayat di atas menerangkan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengenali sesuatu kemudian mengelola sebuah pesan dan berpikir. Kemampuan ini dimiliki oleh setiap manusia secara otomatis. Oleh karena itu dalam proses komunikasi intrapersonal yang pertama kali adalah sensasi. Pada proses ini manusia belajar untuk mengenali hal baru yang ada dalam kehidupannya.

2. Manusia mendapatkan stimulus dari indera yang dimilikinya

Qs. Al-Isra' Ayat 36¹⁹

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ
وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا (٣٦)

Artinya:” Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya.

¹⁸ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Baqarah Ayat 31

¹⁹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Isra' Ayat 36

Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban”

Pada penggalan ayat ini menjelaskan jika pendengaran, penglihatan, apa yang dipikirkan, dan dirasakan suatu saat nanti dimintai pertanggung jawabannya. Oleh karenanya, sebagai manusia yang bisa yang bisa membatasi dirinya terhadap apa yang di dengar, di lihat dan, dipikirkan, diharapkan informasi yang diterima dan diolah hanya informasi yang berguna dan bermanfaat.

3. Tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berpikir

Qs. Ar-Ra'd Ayat 3²⁰

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا
وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا رَوَاجِينَ أَنْثِينَ يُغَشِّي
الَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٣)

Artinya: Dan Dialah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasang-pasangan, Allah menutupkan malam kepada siang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.

Pada penggalan ayat ini menjelaskan tentang macammacam tanda kebesaran Allah bagi orang yang mau berpikir tentang kenikmatan yang sudah diberikan Allah dan segala hal yang sudah disiapkan Allah untuk kehidupan seluruh makhluk hidup. Ayat

²⁰ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Ar-Ra'd Ayat 3

ini mengingatkan kepada manusia bahwa Allah maha berkuasa, dengan adanya surat ini menyampaikan jika orang yang mau berpikir merupakan orang yang mampu mengambil faedah dari tanda-tanda dan bukti-bukti dan yang sudah dijelaskan pada ayat ini.

4. Takdir yang sudah ditetapkan Allah SWT
Qs. Yasin Ayat 38²¹

وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ
(۳۸)

Artinya: Dan matahari berjalan ditempat peredarannya. Demikianlah ketetapan Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.

Pada penggalan ayat diatas menjelaskan bahwa segala hal yang terjadi di dunia sudah berdasarkan kehendak dan ketetapan Allah SWT. Oleh karenanya, sebagai manusia hanya bisa merencanakan dan melakukan yang terbaik, selebihnya semua diserahkan kembali kepada Allah karena yang terjadi dalam kehidupan ini pasti berdasarkan ketetapan dan takdir yang sudah ditetapkan Allah SWT. Pada ayat ini juga menjelaskan bahwa ketika menghadapi *Quarter Life Crisis*, manusia harus tetap yakin dengan segala ketetapan yang dibuat Allah adalah yang terbaik untuk hambanya. Meskipun sering mengalami gangguan karena adanya informasi yang dapat membuat cemas dan takut, manusia harus tetap

²¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Yasin Ayat 38

yakin dengan ketetapan-Nya karena Allah maha mengetahui segalanya.

5. Manusia harus selalu berhusnudzon kepada Allah SWT HR. Muslim

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ (رواه مسلم، رقم
(2877

Artinya: “Janganlah seseorang di antara kalian meninggal dunia, kecuali dalam keadaan berbaik sangka terhadap Allah.” (HR Muslim).

Pada penggalan hadits di atas menerangkan, sebagai manusia seharusnya selalu berhusnudzon kepada Allah SWT. Karena segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini semua berdasarkan prasangka hambanya kepada Allah SWT. Orang yang mengalami Quarter Life Crisis biasanya terlalu khawatir dan cemas akan masa depan. Ia khawatir yang diimpikan dan diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, dengan adanya hadits di atas menegaskan kembali kepada manusia bahwa kita harus selalu berhusnudzon kepada Allah SWT, meskipun pada akhirnya yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan realita manusia tetap diharuskan berhusnudzon karena dibalik itu semua pasti Allah SWT memiliki maksud dan tujuan yang terbaik untuk hambanya.

6. Manusia diperintahkan untuk mengerjakan apa yang sudah diperintahkan Allah dan menjauhi larangannya untuk menjaga dirinya dan keluarganya.

Qs. At-Tahrim Ayat 6²²

²² Al-Qur'an dan Tejemahannya, Surat At-Tahrim Ayat 6

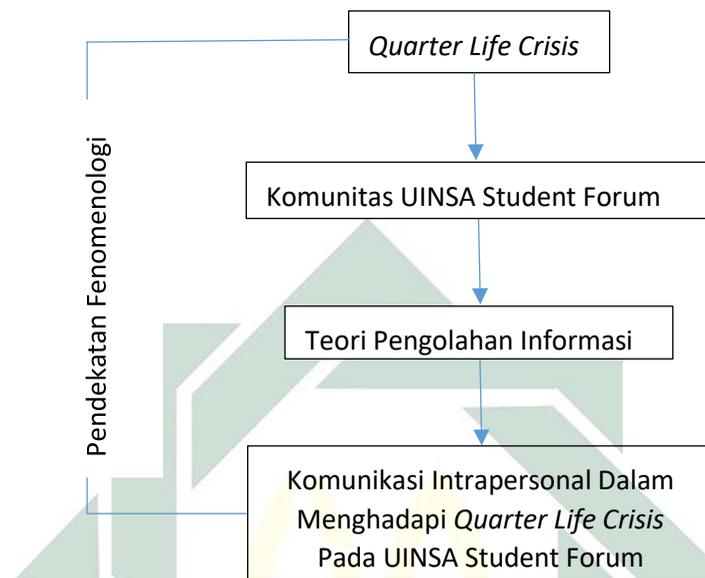
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا
النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ
اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (٦)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Pada penggalan ayat di atas menjelaskan tentang bagaimana seorang manusia diperintahkan Allah untuk selalu menjaga dirinya dan keluarganya dari siksa api neraka. Oleh karena itu, permasalahan yang dihadapi oleh orang-orang yang sedang menghadapi *Quarter Life Crisis* hendaknya selalu berpegang teguh dengan ajaran-ajaran Allah agar dirinya dan keluarganya terpelihara dari hal-hal yang tidak baik. Sehingga mereka terjaga dari siksa api neraka.

D. Kerangka Pikir Penelitian

Dalam kerangka pikir ini akan menjelaskan teori apa saja yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian “Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada UINSA Student Forum”



Dari kerangka di atas menggambarkan dari arah penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Berangkat dari adanya *Quarter Life Crisis* yang dikaitkan dengan komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh anggota komunitas UINSA Student Forum (USF), dimana keduanya memiliki kaitan untuk memiliki cara dalam menghadapi krisis yang dialami oleh kebanyakan orang.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menjadi acuan penelitian ini dan juga sebagai bahan pembanding. Berikut adalah beberapa hasil penelitian terdahulu:

Skripsi yang ditulis oleh Yeni Mutiara (2018) dengan judul *Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Pada penelitian ini yang dibahas tentang strategi mahasiswa BKI tingkat akhir dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Ketika mereka menghadapi fase *Quarter Life Crisis* hal-hal yang dilakukan adalah

mendekatkan diri kepada sang pencipta, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas sebanyakbanyaknya, mencari link untuk karier ke depannya, dan mengevaluasi diri dengan menyendiri. Dengan upaya yang dilakukan menjadikan mahasiswa BKI tingkat akhir ini mengalami fase *Quarter Life Crisis* tingkat sedang sebanyak 82%.²³

Persamaan: Pada skripsi ini dijelaskan tentang bagaimana seseorang yang mengalami fase *Quarter Life Crisis* dan melakukan berbagai upaya agar mampu melewati fase *Quarter Life Crisis*. Subjek penelitiannya merupakan mahasiswa.

Perbedaan: Pada skripsi menggunakan metode penelitian campuran (mix methods), sedangkan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif.

Tesis yang ditulis oleh Karina Dewi Retno Kumala (2017) dengan judul Implementasi Signalong Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal Dan Kemandirian Belajar Anak Autis Di Sekolah Menengah Pertama Inklusif Galuh Handayani Surabaya. Penelitian ini mengkaji tentang komunikasi signalong yang dilakukan oleh anak Autis dapat meningkatkan komunikasi intrapersonal mereka dalam berfikir, merasakan sensasi, dan menciptakan sebuah persepsi. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan memiliki dampak yang positive dalam proses pembelajaran seperti

²³ Yeni Mutiara, "*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir", Skripsi, Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018, hal. 78

pemahaman yang dirasa lebih cepat dari sebelumnya.²⁴ Persamaan: Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian ini membahas tentang komunikasi intrapersonal yang memiliki peran penting dalam membantu seseorang dalam berfikir dan memberikan sebuah makna pada informasi yang didapatkan.

Perbedaan: Penelitian ini lebih cenderung terhadap komunikasi signalog yang memberikan suatu pesan dan makna pada anak autis.

Skripsi yang ditulis oleh Rinkania Winanda Putri (2016) dengan judul *Adult Coloring Book Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal Untuk Mengurangi Stres Di Kota Bandung*. Penelitian ini mengkaji tentang salah satu upaya dalam mengurangi rasa stress yang dihadapi adalah dengan mewarnai buku. Karena dengan proses mewarnai buku menjadi sebuah sensasi bagi para informan yang dapat menimbulkan rasa senang. *Adult coloring book* telah membentuk persepsi untuk mengurangi stres, yaitu sebagai media yang digunakan sebagai hal yang menyenangkan, yaitu mewarnai supaya dapat mengurangi gejala stres berdasarkan tahapan persepsi. *Adult coloring book* telah membentuk jenis berpikir autistik melalui tiga proses berpikir untuk mengurangi stres yaitu: pengambilan keputusan (*decision making*), yaitu berdasarkan teknik pewarnaan

²⁴ Karina Dewi Retno Kumala, “Implementasi Signalong Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal Dan Kemandirian Belajar Anak Autis Di Sekolah Menengah Pertama Inklusif Galuh Handayani Surabaya”, Thesis, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2017, hal. 84.

yang mereka lakukan mulai dari pemilihan motif dalam ilustrasi adult coloring book dan cara mewarnai, pemecahan masalah (*problem solving*), dimana para pengguna menggunakan adult coloring book ini supaya mengurangi stres yang mereka alami, dan berpikir kreatif (*creative thinking*) dimana para pengguna memilih untuk membeli adult coloring book sebagai alternatif baru yang menyenangkan dari metode lama yang mereka gunakan dalam mengurangi gejala stres.²⁵

Persamaan: Pada penelitian ini juga meneliti sistem komunikasi intrapersonal yang memberikan output mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan berpikir kreatif.

Perbedaan: Penelitian ini menggunakan media adult coloring book dalam memberikan stimulus terhadap otak untuk terjadinya sistem komunikasi intrapersonal mulai dari sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sedangkan pada penelitian ini stimulus yang digunakan berdasarkan informasi yang diterima baik verbal dan non verbal. Jurnal yang ditulis oleh Piotr K. Oleś¹, Thomas M. Brinthaup, Rachel Dier dan Dominika Polak (2020) dengan judul *Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications*. Penelitian ini mengkaji tentang komunikasi intrapersonal dalam bentuk self-talk yang digunakan untuk melakukan pengaturan diri dalam upaya mengurangi rasa stress yang dialami. Komunikasi intrapersonal juga berguna dalam mengambil suatu

²⁵ Winanda Putri, Rinkania, "Adult Coloring Book Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal Untuk Mengurangi Stres", Thesis, Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Komputer Indonesia, 2016, 10.

keputusan. Komunikasi intrapersonal yang dibahas dalam penelitian ini juga menjelaskan tentang peran nya dalam menjaga kesadaran diri, mengatasi kesepian, dan menjelaskan tentang identitas diri.²⁶

Persamaan: Penelitian yang dilakukan memiliki persamaan objek yaitu komunikasi intrapersonal.

Perbedaan: Pada jurnal ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif.

Jurnal yang ditulis oleh Oliver C. Robinson (2018) dengan judul *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. Pada jurnal ini membahas tentang *Quarter Life Crisis* yang pada prosesnya menggunakan LockedOut and Locked-In. Penelitian ini membahas tentang ekspektasi yang dilakukan oleh orang dewasa dan tidak dapat direalisasikan, sehingga menyebabkan mereka mengalami stress dan depresi. Oleh karena itu, pentingnya memiliki konsep diri yang bagus agar bisa menghadapi permasalahan *Quarter Life Crisis*.²⁷

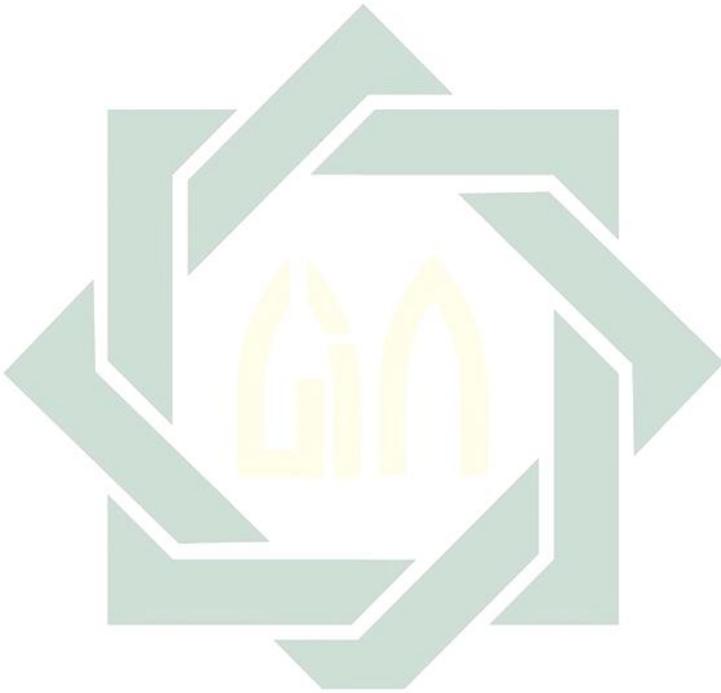
Persamaan: Membahas tentang *Quarter Life Crisis* dan cara menghadapinya.

Perbedaan: Jurnal ini membahas proses dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan memperkuat

²⁶ Piotr K. Oleś1, et al. , “Types of Inner Dialogues and Functions of SelfTalk: Comparisons and Implications”, *Frontiers Psychology*, 2020, hal. 7.

²⁷ Oliver C. Robinson, Jurnal “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination”, Sage Publishing, 2018, hal. 2

konsep diri. Untuk penelitian ini membahas tentang proses dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan cara memperbaiki komunikasi intrapersonal.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi. Penelitian fenomenologi berusaha menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena empiris berdasarkan kesadaran yang terjadi pada banyak individu. Fenomenologi dilakukan dalam kondisi alamiah, sehingga tidak ada batasan dalam menjelaskan atau memahami fenomena yang diteliti, dan peneliti bebas menganalisis data yang diperoleh. Peneliti focus dengan pembahasan komunikasi intrapersonal, proses mereka menangkap informasi dan mengolah informasi yang dilakukan oleh anggota komunitas UINSA Student Forum dalam kehidupan sehari-harinya untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh objek penelitian, seperti perilaku, persepsi, dan motivasi. Peneliti akan meneliti kegiatan komunikasi intrapersonal anggota UINSA Student Forum

B. Subjek, Objek, dan Lokasi Penelitian

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini memilih komunitas UINSA Student Forum sebagai subjek penelitian. Alasan peneliti memilih komunitas ini adalah karena komunitas UINSA Student Forum memiliki anggota yang baik dalam melakukan komunikasi intrapersonal serta mampu mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi yang beraneka ragam. Komunitas ini dilatih

untuk siap menghadapi permasalahan yang akan terjadi di masa depan. Anggota komunitas UINSA Student Forum mayoritas terdiri dari orang-orang yang memiliki strategis di lain tempat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui komunikasi intrapersonal yang mereka lakukan dalam kesehariannya.

2. Objek Penelitian

Penelitian ini menggunakan objek komunikasi intrapersonal yang berfokus pada pengolahan informasi yang didapatkan. Alasan peneliti menggunakan komunikasi intrapersonal sebagai objek penelitian karena komunikasi intrapersonal dapat dijadikan sebagai solusi dalam menghadapi permasalahan *Quarter Life Crisis*.

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitiannya adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Alasannya peneliti memilih Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya karena komunitas UINSA Student Forum berada dalam naungan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

C. Jenis dan Sumber Data

Pada penelitian ini jenis data yang digunakan peneliti dibagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber asli (tidak melalui perantara). Yaitu berupa data kualitatif tentang komunikasi intrapersonal anggota komunitas UINSA Student Forum yang berasal dari hasil wawancara peneliti terhadap anggota komunitas UINSA Student Forum.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder. Data sekunder ini sifatnya melengkapi data primer. Selain melengkapi, biasanya data sekunder ini sangat membantu periset bila data primer terbatas atau sulit diperoleh. Data sekunder pada penelitian ini berupa beberapa catatan harian anggota UINSA Student Forum, buku, jurnal, internet, serta beberapa dokumen lainnya yang digunakan peneliti sebagai acuan untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang didapat dari data primer.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Menurut Moleong, ada tiga tahapan utama penelitian kualitatif diantaranya: ²⁸

1. Tahap pra lapangan,

Tahap pra lapangan yaitu Orientasi, yang meliputi kegiatan yang menentukan fokus, dan menyesuaikan paradigma agar sesuai dengan teori dan disiplin ilmu. Penentuan focus penelitiannya yaitu komunikasi intrapersonal yang dilakukan anggota komunitas UINSA Student Forum dengan teori pengolahan informasi, kemudian dilanjutkan dengan mengurus perizinan penelitian kepada subyek penelitian yaitu UINSA Student Forum.

2. Tahap kegiatan lapangan

Tahap kegiatan lapangan, tahap ini meliputi pengumpulan data-data yang terkait dengan fokus penelitian yaitu tentang komunikasi intrapersonal yang dilakukan anggota komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Komunikasi

²⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 85-103

intrapersonal yang dilakukan akan memberikan gambaran secara jelas tentang sistem komunikasi intrapersonal dalam diri manusia, yang kemudian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menghadapi *Quarter Life Crisis*

3. Tahap penulisan laporan

Tahap ini meliputi kegiatan menyusun hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data untuk memberi makna pada data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian terhadap anggota komunitas UINSA Student Forum bersama dosen pembimbing agar mendapatkan masukan sebagai penyempurnaan menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan hasil penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk mengobservasi semua anggota komunitas UINSA Student Forum. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik sampling dalam melakukan observasi. Dalam hal ini peneliti memilih Purposive Sampling. Teknik ini melibatkan orang-orang yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Orang yang tidak memenuhi kriteria tidak dijadikan sample. Kriteria yang digunakan adalah anggota komunitas UINSA Student Forum yang memiliki peran strategis dan mampu melakukan komunikasi intrapersonal yang dapat memberikan output dalam kehidupan sehari-harinya seperti dapat mengambil keputusan, mampu menyelesaikan masalah, dan berfikir kreatif.

Teknik yang peneliti gunakan adalah observasi dengan kategori Participant Observation. Teknik Observasi adalah teknik mengumpulkan data dengan cara mengamati secara langsung subjek penelitian. Observasi adalah kegiatan yang dilakukan menggunakan indera. Peneliti akan mengamati interaksi antara subyek dan yang diriset. Sehingga pada teknik ini kita mengumpulkan data dalam dua bentuk yaitu interaksi dan percakapan.

Peneliti akan terlibat langsung dengan kehidupan sehari-hari subjek, bukan sekedar mengamati dari jauh. Sehingga kategori yang tepat adalah Participant Observation. Observasi ini dilakukan dengan menerapkan beberapa pedoman observasi, sehingga tidak kesulitan dalam menentukan data yang layak atau tidak layak di kemudian hari. Pedoman observasi tersebut antara lain adalah:

- a. Fokus pada cara komunikasi subjek
 - b. Mengamati komunikasi intrapersonal subjek dalam proses menghadapi *Quarter Life Crisis*.
2. Wawancara Mendalam

Peneliti juga menggunakan teknik wawancara untuk menunjang proses pengumpulan data. Wawancara mendalam merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data atau informasi melalui pertemuan tatap muka dengan informan guna mendapatkan data yang lengkap dan detail. Wawancara ini dilakukan pada frekuensi tinggi (berulang) secara intensif.

Pada wawancara mendalam ini, peneliti relatif tidak memiliki kendali atas tanggapan informan. Artinya jawaban yang diberikan informan bebas. Oleh

karenanya, peneliti memiliki tugas yang berat sehingga informan berkenan memberikan jawaban yang lengkap dan tidak perlu disembunyikan. Caranya dengan membuat wawancara berlangsung informal seperti mengobrol.

Informasi yang peneliti kumpulkan melalui teknik wawancara ini adalah pendapat subjek tentang komunikasi intrapersonal yang dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya. Melalui pendapat subjek secara langsung, diharapkan bisa membantu proses pengamatan selama observasi. Data wawancara juga bisa menjadi data pendukung selama pengamatan berlangsung.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dibantu dengan kumpulan dokumen. Dokumen dapat berupa dokumen publik atau pribadi. Metode observasi dan wawancara biasanya dilengkapi dengan penelusuran dokumen. Tujuannya untuk mendapatkan informasi untuk mendukung analisis dan interpretasi data.

Pengumpulan data dokumen biasanya digunakan sebagai penunjang wawancara dan observasi. Dalam teknik ini, peneliti nantinya akan mendapatkan data-data berupa dokumentasi foto maupun dokumen-dokumen lain yang nantinya berguna untuk penelitian ini. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah data catatan anggota komunitas UINSA Student Forum ketika melakukan kegiatan kesehariannya. Dokumentasi lain yang dirasa penting adalah dokumen berupa foto. Karena foto merupakan cara untuk mengabadikan peristiwa yang terjadi.

F. Teknik Validitas Data

Menurut Lincoln dan Guba, keabsahan data meliputi:

1. Dependabilitas (dependability)

Uji dependabilitas dibutuhkan dalam penelitian kualitatif. Uji dependabilitas dapat dilakukan dengan meninjau seluruh proses penelitian. Menurut Lincoln dan Guba dependabilitas dapat diuji dengan menguji proses dan produk. Menguji produk yaitu data, penemuan dan pembuktian yang didukung oleh data. Peneliti melakukannya dengan menggunakan berbagai catatan dan data selama proses penelitian. Baik catatan wawancara maupun data-data pendukung lainnya. Setelah mendapatkan data dari hasil wawancara terhadap anggota komunitas UINSA Student Forum, peneliti akan menggunakan data tersebut dan membuktikannya.

2. Konfirmabilitas (confirmability)

Dalam uji konfirmabilitas bisa dilakukan bersamaan dengan uji dependabilitas karena dalam penelitian kualitatif keduanya cukup mirip. Menguji konfirmabilitas dapat diartikan menguji fungsi dari proses penelitian. Apabila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa penelitian tersebut telah mencapai standar konfirmabilitas.

Peneliti berusaha menjaga objektivitas dengan rajin melakukan pengamatan, menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai, kemudian menganalisis data berdasarkan konteksnya. Melalui hal-hal tersebut diharapkan mendapatkan penemuan hasil yang sesuai dan dapat dipercaya.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengorganisasian data menjadi pola, kategori, dan unit uraian dasar sehingga topik dapat ditemukan dan hipotesis kerja dapat dirumuskan berdasarkan rekomendasi data.²⁹ Analisis data adalah tahap dimana peneliti berusaha menginvestigasi pola gejala sosial, mengungkap informasi ataupun menunjukkan kesimpulan.

Analisis data ini dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Data kualitatif berupa kata-kata, perilaku, atau tindakan yang dapat diamati. Analisis data ini terdiri dari 3 alur kegiatan yang terjadi bersamaan. Yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi³⁰.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data berupa Analisis domain. Menurut Bungin, teknik ini digunakan untuk menganalisis gambaran-gambaran objek riset secara umum atau menganalisis tingkat permukaan, namun relatif utuh tentang objek riset tersebut. Artinya teknik ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang utuh tentang objek penelitian tanpa harus merinci unsur-unsur yang menjadi keutuhan objek penelitian.³¹ Peneliti menggunakan teknik analisis domain karena peneliti mendapatkan data dari pengamatan dengan wawancara.

²⁹ Deddy Mulyana. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008) hlm 156

³⁰ Lexy J Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006) hlm 18

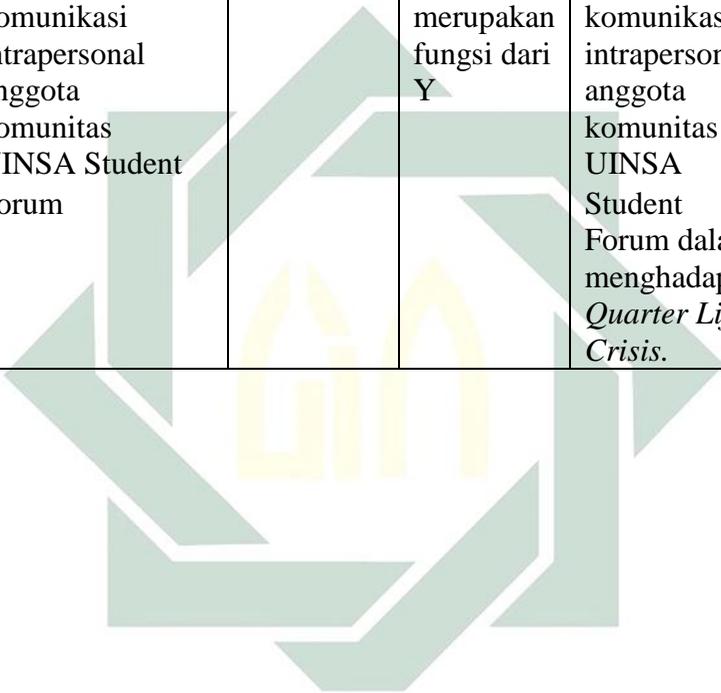
³¹ Rachmat Krisyantono. *op.cit.* hlm.198

Tabel 3.1: Tabel Analisis Domain

Daftar Domain	Hubungan Semantik	Bentuk Hubungan	Pertanyaan Struktural
Komunikasi Intrapersonal	Jenis	X adalah jenis dari Y	Cara komunikasi yang dilakukan anggota komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .
Komunitas UINSA Student Forum	Ruang	X adalah bagian dari Y	Komunitas UINSA Student Forum adalah komunitas yang diikuti oleh mahasiswa UINSA
Tanggapan anggota komunitas UINSA Student Forum	Sebab - Akibat	X adalah sebab dari Y	Anggota komunitas UINSA Student Forum mampu

			menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> karena melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik.
Alasan melakukan komunikasi intrapersonal	Rasiona/ alasan	X adalah alasan melakukan Y	Apa alasan anggota komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal
Lokasi anggota komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal	Lokasi Kegiatan	X merupakan tempat melakukan Y	Dimana saja anggota komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal.
Kiat berkomunikasi intrapersonal dengan baik anggota Komunitas UINSA Student Forum	Cara ke Tujuan	X adalah cara melakukan Y	Bagaimana cara melakukan komunikasi intrapersonal yang baik untuk menghadapi

dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .			<i>Quarter Life Crisis</i>
Fungsi komunikasi intrapersonal anggota komunitas UINSA Student Forum	Fungsi	X merupakan fungsi dari Y	Apa fungsi komunikasi intrapersonal anggota komunitas UINSA Student Forum dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Profil UINSA Student Forum

UINSA Student Forum (USF) merupakan sebuah komunitas independent yang bekerjasama dengan International Office (IO) UIN Sunan Ampel Surabaya yang focus terhadap kapasitas pengembangan diri masa muda di UIN Sunan Ampel Surabaya. Berbagai macam rutinitas USF (UINSA Student Forum) dilakukan termasuk inspiration forums, inspirational confrence, scholarship challenges, multicultural days, USF mentorship, USF family gathering and share2care. Melalui program yang disediakan. USF mencoba membantu para mahasiswa untuk memiliki kompetensi dunia namun masih tetap ingin berkontribusi di lingkungannya.

2. Profil Informan

Dalam penelitian ini , peneliti mengambil beberapa informan dari anggota komunitas UINSA Student Forum yang digunakan untuk laporan penelitian. Berikut data profil dari informan dan alasan peneliti memilih informan tersebut sebagai sumber informasi.

- a. Nama : Farah Fajriah
- Umur : 23 Tahun
- Jabatan : Directur Executive Board

Farah merupakan directur executive board. Dia merupakan ketua pelaksana dalam inspirational conference tentang “How to Pass QLC” yang diadakan bulan Januari pada tahun 2020. Mahasiswa ilmu

komunikasi yang memiliki banyak kegiatan namun bisa menjadikan kehidupannya tetap seimbang.

- b. Nama : Amanca Pamalina Lapasa
Umur : 22 Tahun
Jabatan : PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF

Amanca merupakan sekertaris USF dan memiliki posisi sebagai PIC USF mentorship program 5. Amanca mengetahui betul tentang bagaimana salah satu program yang terdapat di USF yang berusaha membantu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan internasional.

- c. Nama : Miftakhul Hidayatut Toyibah
Umur : 21 Tahun
Jabatan : Mentee Batch 4

Miftakhul merupakan Mentee yang tergabung dalam program USF mentorship. Dia merupakan mahasiswa ilmu komunikasi yang terpilih menjadi *Best Mentee* Batch 5 pada program USF Mentorship.

- d. Nama : Arta Laras Angelina
Umur : 22 Tahun
Jabatan : Koordinator Creative Design

Arta merupakan coordinator creative design dan juga memiliki kegiatan di luar USF. Anggota USF yang selalu dituntut kreatifitasnya untuk membuat karya yang akan di posting di akun Instagram USF dan juga men design segala kebutuhan USF.

- e. Nama : M. Rosyidul Adzhi Al Mahmud G.S
Umur : 22
Jabatan : Creative Design

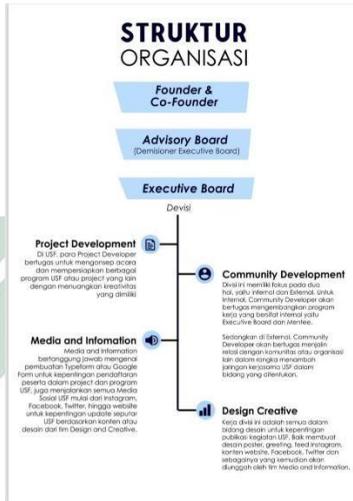
Rosyidul merupakan anggota komunitas USF di bagian creative design. Selain USF dia juga menjadi anggota di komunitas lain yang ada di UIN Sunan Ampel Surabaya. Dia merupakan mahasiswa jurusan komunikasi penyiaran islam. Kegiatan yang dijalani Rosyidul juga berbagai macam. Namun, itu semua tidak menghalanginya untuk melakukan tanggung jawab dan kewajiban yang dia bawa.

3. Visi dan Misi UINSA Student Forum

Visi dan misi yang dimiliki oleh komunitas UINSA Student Forum adalah sebagai berikut:

- a. Menyediakan pelatihan agar mahasiswa UINSA memiliki kompetensi untuk berpartisipasi pada program muda-mudi baik di dalam maupun di luar negeri
- b. Memberi fasilitas dan menginspirasi kaum muda untuk mengembangkan kemampuan yang mereka miliki.
- c. Bekerjasama dengan lembaga internasional, organisasi kepemudaan, media, dan semua lapisan masyarakat yang bertujuan mengembangkan program kepemudaan
- d. Membawa program kepemudaan meraih visi kompetensi dunia hingga akar-akarnya.

4. Struktur Organisasi Komunitas UINSA Student Forum



Gambar 4.1 : Struktur Organisasi UINSA Student Forum

B. Penyajian Data

1. Komunikasi intrapersonal dilakukan dalam proses pengolahan informasi untuk membatasi diri terhadap informasi yang tidak penting.

Komunikasi intrapersonal yang dilakukan pada komunitas uinsa student forum sebagai salah satu cara persiapan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* adalah dengan memilih informasi yang hendak dimasukkan ke dalam memorinya. Karena berita yang dikonsumsi terkadang ada yang sengaja dimasukkan dan ada yang tanpa disadari masuk ke dalam memori. Oleh karena itu, setiap informasi yang dikonsumsi harus di seleksi terlebih dahulu.

Sikap yang diambil merupakan penentu diri seseorang dalam menghadapi masalah *Quarter Life Crisis*. Apabila sikap yang diambil tidak sesuai akan menimbulkan masalah dikemudian hari. Oleh karenanya, harus segera mengambil tindakan dengan melupakan informasi yang tidak berguna agar hidup yang dijalani tidak terganggu oleh rasa khawatir dan cemas. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Mifta, selaku anggota komunitas UINSA Student Forum yang pernah menjadi *Best Mentee Batch 4* bahwa dalam pernyataannya ketika mendapatkan berita yang membuat dirinya cemas dan khawatir ia akan diam terlebih dahulu kemudian mencermati agar tindakan yang dilakukannya tidak ceroboh dan gegabah.

“Hmm kalo dapet info kaya gitu jelas pertama responku diem, mencermati info yang tak dapet biar ga gupuh dan jadinya malah bertindak ngawur. Cuma *sometimes* emang ada kalanya ketika nerima info yang bener-bener bikin cemas kaya temen kecelakaan atau ada keluarga yang didiagnosa sakit kronis itu responku biasanya nangis terus nyari ketenangan. Kalo tak rasa aku udah bisa tenang, baru bakal bertindak”³²

Setelah mencermati informasi yang sudah didapat pastinya akan dihadapkan dengan pilihan untuk tetap mengikuti arus informasi tersebut atau berhenti dengan tidak mengikuti perkembangan informasi yang didapatkan sebelumnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Arta, bahwa dalam pernyataannya saat

³² Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

informasi yang didapatkan terasa membuatnya cemas, khawatir, dan resah ia akan menghindarinya untuk sementara waktu untuk menetralkan pikirannya, menentukan informasi tersebut layak atau tidak untuk dipikirkan.

“Kalau dapetin info yang bikin cemas biasanya sementara waktu aku bakal hindari arus info itu. Buat menetralkan otak dan mikir apakah berita itu perlu dicemaskan beneran atau cuma aku dibawa suasana aja. Kalau dah bisa mikir jernih baru aku coba gali lagi sih info itu. Pokoke aku gamau terlalu resah sama info yang banter sekali arusnya.”³³

Menurut Farah, memilah informasi yang dikonsumsi bukan bertujuan untuk acuh terhadap informasi yang berada disekitar, namun dengan adanya penyeleksian ini juga bertujuan agar apa yang diterima hanya informasi yang penting dan sesuai dengan kebutuhan. Apabila ada informasi tidak dibutuhkan dan tetap dikonsumsi bisa jadi hanya akan membuat seseorang makin cemas.

“Jadi, informasi yang aku denger itu informasi yang aku mau. Jadi hal itu yang mengurangi kecemasanku dan hal-hal yang gabutuh aku pikirin. Lebih mempersempit mana yang aku

³³ Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

prioritasin mana yang enggak. Itu berlaku buat informasi yang kita dapetin.”³⁴

Sedangkan menurut Amanca, apabila mendapatkan informasi yang bisa membuat pikiran menjadi cemas maka hal yang harus dilakukan adalah segera mencari kesibukan lain yang dapat mengurangi perhatian terhadap informasi yang mengganggu pikiran dan membuat cemas. Karena dengan adanya gangguan ini menjadikan orang yang mendapatkan informasi selalu terngiang-ngiang. Oleh karenanya, apabila sudah terlanjur mengonsumsi lebih baik dialihkan dengan kesibukan yang lain atau mencari tahu jawabannya sampai menemukan jawaban yang pasti.

“Kalaupun ada berita yang bikin kahawatir, cemas, dan takut bikin terngiang-ngiang pasti bakal segera aku cari kegiatan lain supaya gak terngiang-ngiang terus. Tapi kalau sudah terlanjur tau dan penasaran mending aku cari tau beritanya sampe rasa penasaran ku itu terjawab. Pilihannya antara bodo amat atau cari tahu sampai tuntas.”³⁵

Sejak pertama kali mendapatkan informasi sebenarnya manusia sudah bisa memberikan keputusan terhadap informasi yang dikonsumsi. Dari awal memilih informasi yang mau diterima, manusia juga sudah memiliki banyak pilihan. Oleh karenanya walaupun ada ketidak sengajaan dalam menerima informasi cukup

³⁴ Hasil Wawancara dengan Farah, Director Executive Board, 19 Desember 2020

³⁵ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

diambil seperlunya saja. Seperti yang disampaikan oleh Muhammad Rosyid tentang informasi yang didapatkan apabila terjadi ketidak sengajaan.

“Kalau dari aku pribadi sih abaikan saja informasi² yang ngga penting. ketika informasi itu muncul diberanda setiap sosmed ataupun market place, ya ambil seperlunya aja, konsumsi sewajarnya, istilahnya "sesuai kebutuhan lah", kalau mau baca ini penting ngga sih, atau mau beli barang ini kira² butuh banget ngga sih”³⁶

Informasi yang dikonsumsi juga harus memiliki nilai dan manfaat. Sekiranya informasi tersebut tidak begitu penting dan bermanfaat untuk kehidupan maka sebaiknya informasi itu disingkirkan. Karena setiap orang secara tidak langsung akan terpengaruh oleh lingkungan disekitar. Mengawali dengan pemilihan sebuah informasi yang kredibel dapat membuat kita tidak gampang mempercayai berita hoax.

Seperti yang diungkapkan Farah dalam pernyataanya. “Semua orang pasti terpengaruh dengan lingkungan, apa yang orang lain bicarakan kadang terkontruk kepada diri kita. Informasi yang masuk ke aku juga aku atur mana yang masuk ke aku, supaya gak sembarangan. Jadi yang masuk ke aku hanya beritaberita yang kredibel, bener-bener membatasi dari berita-berita hoax. Informasi seperti air laut yang datang, kita seperti kapal yang harus pinter-pinter ngendalikan kapal di atas air laut. Tugas kita memang memilah informasi, hal

³⁶ Hasil Wawancara dengan Muhammad Rosyidul, Creative Design, 11 Desember 2020

sederhana bisa dari cara memilih webinar yang aku pilih. Aku bakal nyari informasi yang aku butuhin dan sesuai dengan diriku. Sering aku bikin “*to do list*” di buku buat nyari apa yang belum aku ketahui”³⁷

Memilah dan memilih informasi juga membantu manusia mengetahui informasi yang mengandung nilai positif dan negative. Rekap informasi juga membantu manusia dalam menentukan informasi seperti apa yang dapat dicari lebih banyak lagi untuk menunjang kebutuhannya. Dari hasil wawancara dengan Amanca ia memberikan jawaban sebagai berikut.

“Dari awal mendapatkan informasi pasti sudah aku telaah baik-baik dan ambil hikmah melalui pertimbangan dari sisi positif dan sisi negatifnya. Pasti bakal aku compare dulu supaya aku gak termakan dengan berita-berita hoax. Kalau ngerekap semua informasi itu tergantung dan gak selalu sih. Kalau lagi gak sibuk dan mood aku bakal nyatet lagi poin-poin penting yang aku dapatkan. Sekiranya ada yang belum kupahami, pasti bakal aku cari tau sampai ketemu jawabannya.”³⁸

Karena banyak aktivitas yang dilakukan terkadang bisa membuat manusia juga tidak punya banyak cukup waktu untuk melakukan rekap informasi yang didapatkannya setiap waktu. Tetapi, dengan adanya

³⁷ Hasil Wawancara dengan Farah, Directur Executive Board, 19 Desember 2020

³⁸ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

sikap tanggap terhadap informasi dan mampu mencerna informasi yang diterima dengan baik maka mencatat isi informasi merupakan hal yang berguna bagi manusia agar informasi tersebut tidak hilang. Seperti yang diungkapkan oleh Mifta.

“Kalo rekapin harian pernah, tapi ga setiap hari konsisten ngelakuin itu. Jadi kaya kalo udh kecapean dan mager ya ga tak rekap wkwk. Kalo evaluasi juga sama sih, jarang. Cuma emang setiap nerima info kalo penting langsung tak catet di note”³⁹

Bagi Arta, apabila ia menemukan informasi yang dapat memenuhi kebutuhannya maka ia akan segera mencatatnya. Apabila sedang berdiskusi kemudian menemukan hal yang menarik pasti akan dicatat.

“Kalau misalkan informasi tersebut bisa dimasukkan dalam bahan tulisanku pasti aku catat dan bakal aku evaluasi karena bakal aku kembangin lagi buat dijadikan tulisan. Tapi kalau nyatet informasi setiap hari aku gak se sistematis itu sih. Kecuali kaya hasil diskusi, pasti aku catat poin-poin nya. Soalnya pasti kalau aku catat itu sesuatu yang penting dan aku takut lupa.”⁴⁰

Menyingkirkan informasi yang tidak penting merupakan langkah awal yang dilakukan manusia untuk

³⁹ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

⁴⁰ Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

menyeleksi informasi seperti apa yang dia terima. Informasi yang diterima oleh manusia menjadi terseleksi dan manusia akan mengonsumsi informasi sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Informasi akan terasa lebih bermanfaat, karena informasi yang dikonsumsi meliputi apa yang dilakukan dalam keseharian dan dibutuhkan untuk kehidupan yang dijalani oleh masing-masing orang. Apabila informasi tersebut dirasa tidak begitu penting untuk orang yang bersangkutan maka sebaiknya cukup tahu saja. Kecuali, informasi yang tidak dibutuhkan ternyata sebenarnya mengandung banyak manfaat kemudian setelah mengetahuinya baru digali lebih dalam lagi, karena sudah mulai terasa butuh dengan informasi yang tidak sengaja diketahui tadi.

Tabel 4.1: Respon Anggota UINSA Student Forum

No.	Jenis Informasi	Respon Saat Pertama Kali Mendapatkannya
1.	Mengkhawatirkan dan Menakutkan	<p>Dipahami terlebih dahulu, setelah tenang baru mengambil sikap untuk diabaikan atau diterima.</p> <p>Apabila dari awal sudah tidak memiliki hubungan atau kepentingan dengan dirinya</p>

		langsung diabaikan
		Diabaikan atau dicari sumber informasi nya sampai ketemu dan dapat memastikan informasi yang diterima dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya
2.	Membahagiakan dan Memotivasi	Disimpan dan sering melakukan pemanggilan kembali terhadap informasi tersebut

2. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan sebagai cara dalam menghadapi permasalahan *Quarter Life Crisis*.

Mengambil sebuah keputusan merupakan hal yang tidak mudah. Karena harus ada pertimbangan yang dilakukan. Melihat keuntungan dan konsekuensi yang akan diterima setelah mengambil sebuah keputusan merupakan cara yang dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan yang paling tepat. Keputusan yang tepat akan menjadikan seseorang puas dan tidak merasa menyesal di kemudian hari terhadap keputusan yang sudah diambil.

“Pernah kesulitan dalam mengambil keputusan karena dirasa terlalu rumit. Tapi berkat orangtuaku yang selalu support membuat aku menjadi berani untuk ambil keputusan. Karena setiap aku mau ambil keputusan aku selalu membandingkan terlebih dahulu mana yang lebih menguntungkan dan konsekuensi yang harus kuterima. Aku orangnya planner dan suka hal-hal yang sudah terorganisir. Sehingga sampai saat ini gapernah ada keputusan yang aku sesali dan aku selalu bersyukur.”⁴¹

“Sering banget wkwk. Karna aku orangnya banyak mikir kalo mau lakuin sesuatu jadinya ya gitu banyak ragunya. Tapi kalo dihadapin sama banyak pilihan biasanya aku pake pertimbangan plus minus buat mutusin mana yang lebih baik buat aku. Cara nyikapinya aku biasanya ngelist dulu plus minus dari masing-masing pilihan buat mertimbangin mana yang lebih worth it buat dipilih”⁴²

Mengambil keputusan juga memiliki pertimbangan terhadap hal-hal yang mungkin bisa dirugikan dari keputusan yang dibuat. Apabila terlalu lama untuk mengambil sebuah keputusan juga memiliki dampak yang tidak baik, karena ini akan membuat terasa semakin membingungkan untuk mengambil sebuah keputusan. Oleh karenanya dalam mengambil keputusan, seseorang juga akan memperhitungkan peluang apa yang hilang dan

⁴¹ Hasil Wawancara dengan Farah, Directur Executive Board, 19 Desember 2020

⁴² Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

keuntungan apa yang ia dapatkan dari keputusan yang sudah dibuatnya.

“Untuk sampai saat ini aku belum pernah dihadapkan dengan pilihan yang membingungkan. Dan walaupun ada masalah seperti itu, pasti gabakal lama-lama. Karena makin lama pasti makin bingung, jadi harus segera diambil keputusan. Biasanya aku juga membandingkan berdasarkan prioritas dan opportunity cost yang aku dapetin dari pilihan yang aku ambil.”⁴³

Orang yang memiliki kendala dalam mengambil keputusan, tidak jarang untuk meminta pendapat terhadap oranglain. Karena pendapat oranglain bisa menjadi penolong apabila seseorang mengalami kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan.

“Sering banget. Karena banyak pertimbangan dan juga kelamaan buat mikir untuk menentukan keputusan. Akhirnya kelelahannya bakal minta bantuan dari oranglain biar sreg buat nentuinnya.”⁴⁴

Namun, ada juga orang yang merasa tidak pernah kesulitan dalam mengambil keputusan. Ia baru merasakan kesulitan ketika hendak menyelesaikan masalah, dikarenakan terlalu banyak keputusan yang diambil akhirnya ia bingung saat hendak menyelesaikannya. “Kalau dalam mengambil keputusan agak Ndak sih, kalau

⁴³ Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

⁴⁴ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

menyelesaikan masalah yang sering. Karena terlalu banyak keputusan yang diambil dan kebingungan mana yang mau diselesaikan terlebih dahulu”⁴⁵

Cara setiap orang dalam mengambil keputusan selalu memiliki latar belakang masalah yang berbeda. Apabila sudah mengambil keputusan menandakan siap dengan konsekuensi yang akan diterima. Kemampuan untuk mengambil keputusan harus dimiliki setiap orang, karena keputusan yang diambil dapat mempengaruhi terhadap kehidupan yang akan dijalannya kelak. Meskipun, sebelum menemukan keputusan yang tepat manusia cenderung membutuhkan pihak lain untuk memberikan masukan dan saran. Namun, pada akhirnya keputusan tetap berada dalam pribadi masing-masing. Banyaknya informasi dan pengetahuan yang dimiliki dapat membuat manusia bisa mempunyai banyak pertimbangan ketika hendak mengambil keputusan. Ini dilakukan untuk mengurangi rasa menyesal.

Masalah yang dihadapi setiap orang memiliki perbedaan dan beraneka ragam. Orang akan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Namun, cara pandang seseorang terhadap masalah bisa bermacam-macam. Masalah tidak akan menjadi masalah apabila orang tersebut tidak menganggapnya sebuah masalah. Bagi beberapa orang masalah yang dihadapi dapat dijadikan sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan dan dipecahkan. Cara pandang seperti ini yang membuat orang memiliki jalan keluar dalam menyelesaikan masalah yang berbeda-beda. Apabila masalah yang dihadapi terlalu dipikirkan, maka bisa membuat seseorang jadi lebih mudah

⁴⁵ Hasil Wawancara dengan Muhammad Rosyidul, Creative Design, 11 Desember 2020

stress. Oleh karena itu, respon terhadap masalah yang dihadapi diatur sebaik mungkin agar tidak stress.

“Masalah yang kuhadapi jarang kuanggap sebagai suatu masalah. Aku nganggapnya itu seperti sebuah tantangan. Jadi aku *easy going* dan gamau sampe stress”⁴⁶

Penyelesaian masalah juga tidak jarang membutuhkan orang lain untuk memberikan solusi. Bantuan dari orang lain ini yang bisa membantu seseorang menemukan jalan keluar dalam penyelesaian masalahnya.

“Kalau untuk penyelesaian masalah aku cenderung dengan hasil keputusan yang sudah aku buat. Kalau misalkan aku butuh bantuan dengan survey aku bakal tanya-tanya dulu dengan orang-orang sekitarku. Karena aku mau yang terbaik walaupun kelihatan banget kalau aku ini *perfectsionis*. Tapi pada akhirnya dalam mengambil keputusan tetap semua ada di aku sendiri.”⁴⁷

Masalah yang dihadapi bisa juga menjadi hal yang sulit diterima. Ketika ada masalah cenderung seseorang berusaha untuk berusaha menerima masalah tersebut terlebih dahulu. Apabila keadaan sudah memungkinkan untuk menerima masalahnya, maka orang tersebut baru akan mencari solusi untuk masalah yang dihadapi.

⁴⁶ Hasil Wawancara dengan Farah, Directur Executive Board, 19 Desember 2020

⁴⁷ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

“Sebenarnya bukan susah nyelesein, tapi susah nerima masalah yang dateng ke aku alhasil ya harus healing dulu, berusaha nerima. Kalo udh bisa nerima baru cari jalan keluarnya”⁴⁸

Menyelesaikan masalah bisa dengan mencoba mencari akar permasalahannya agar mengetahui penyebab muncul masalah tersebut dan cara terbaik untuk menyelesaikannya. Penyelesaian masalah juga bergantung dengan tingkat kesulitan yang dihadapi, karena mempengaruhi cara penyelesaiannya.

“Cara nyelesaikannya ntah itu harus aku cari akarnya dulu, ntah itu aku selesaikan satu-satu. Karena itu juga tergantung tingkat kesulitan dan kerumitan masalah itu”⁴⁹

Apabila satu masalah terselesaikan maka akan ada masalah lain yang bermunculan, dengan kemampuan menyelesaikan masalah maka akan mempermudah seseorang dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Manusia akan lebih mudah dalam menanggulangi setiap masalah yang menghampiri kehidupannya. Hidup yang dijalani akan lebih tenang dan damai. Karena, masalah yang datang menghampirinya bisa segera diselesaikan tanpa menunggu waktu yang terlalu lama.

Inspirasi didapatkan dengan berbagai macam cara. Orang menemukan inspirasi dengan caranya masing-masing, ada yang disengaja dan ada yang tidak. Ketika hidup

⁴⁸ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

⁴⁹ Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

membutuhkan inspirasi maka manusia terkadang membutuhkan orang lain. Kemudian setelah mendapatkan inspirasi manusia akan mengolahnya dalam pikiran masing-masing. Inspirasi dapat membuat manusia menjadi berpikir kreatif. Inspirasi sebaiknya tidak digantungkan kepada satu pihak saja karena apabila pihak tersebut melakukan kesalahan yang ada seseorang akan merasa kecewa. Oleh karena itu, Farah berpendapat dalam mendapatkan inspirasi ia tidak terlalu menganggap seseorang sebagai idola. Karen ajika terlalu menganggap seseorang sebagai idola dan ternyata kenyataan tidak sesuai ekspektasi, maka yang terjadi adalah orang tersebut akan merasakan kecewa. “Inspirasi didapatkan dari banyak orang dan tidak terlalu menganggap seseorang menjadi idola. Karena informasi yang didapatkan bisa meningkatkan kreatifitas dan menginspirasi kita. Inspirasi ini bisa kita dapatkan dari banyak orang. Bukan dari satu orang saja yang kita idolakan. Karena kalau kita terlalu mengidolakan seseorang dan orang tersebut tidak sesuai ekspektasi kita, bisa jadi kita yang kecewa dan terasa menyakitkan.”

Inspirasi bisa didapatkan dari informasi yang biasanya dilihat dan di dengar seperti quotes yang bermunculan di social media, kisah-kisah orang sukses, film, buku, dan video-video dari platform Instagram maupun youtube. “Dari quotes lewat di timeline instagram atau success storynya orang-orang yang udh punya pengalaman tinggi dan berkompeten dibidangnya masing-masing . Kalo film dan buku juga banyak memotivasi gitu”⁵⁰

⁵⁰ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

“Banyak referensi informasi. Itu sih kuncinya kalo di aku. Ntar kaya tiba2 aja muncul gitu. Gaada tips khusus, cuma ya emang kudu sering2 entah baca atau nonton channel yutub dsb”⁵¹

“Kalau inspirasi aku biasanya dari lihat video, ntah itu disengaja atau gak. Kalau memang disengaja biasanya aku lagi kepikiran sesuatu. Aku bakal cari video, *podcast* atau bacaannya. Nanti pasti dapet insight dari apa yang aku lihat dan aku baca. Kadang juga secara gak sengaja, asal nyetel *podcast*. Ternyata isi *podcast* tadi ilmu semua, menginspirasi semua ya otomatis aku jadi terinspirasi. Bisa karena aku sengaja nyari atau memang dari gak sengaja. Kalau gak sengaja seringnya dari film, yang niatnya cuma hiburan tetapi malah terinspirasi.”⁵²

Inspirasi juga bisa didapatkan dalam keadaan suasana hati yang baik. Apabila suasana hati baik maka hal-hal disekitar yang ditemui dapat dijadikan sebagai inspirasi. Seperti yang diungkapkan oleh Rosyid tentang bagaimana ia menemukan inspirasi.

“Dengan keadaan mood bagus dan keadaan disekitar juga mendukung biasanya kreatifitas akan terus berjalan dan inspirasi akan terus mengalir.”⁵³

⁵¹ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

⁵² Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

⁵³ Hasil Wawancara dengan Muhammad Rosyidul, Creative Design, 11 Desember 2020

3. *Quarter Life Crisis* berkaitan dengan permasalahan karir dan perencanaan untuk masa depan.

Permasalahan *Quarter Life Crisis* kaitannya selalu erat sekali dengan permasalahan karir. Namun, ada orang yang belum terlalu menganggapnya sebagai suatu masalah dan lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan. Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama Farah, ia menyatakan untuk saat ini lebih focus terhadap kuliah dan belum ada masalah yang serius dalam urusan karir. Selama ia kuliah juga sudah membuat rencana mengenai apa saja yang harus ia lakukan selama kuliah. Ia juga menyibukkan dirinya dalam kegiatan yang ia sukai karena ia mengharapkan suatu saat nanti bisa menjadi seperti apa yang diinginkannya.

“Untuk karir masih belum karena sekarang juga masih focus dalam kuliah dan belum ada masalah yang terlalu serius dalam urusan karir ini. Selama aku kuliah aku juga sudah mulai nge plan kira-kira apa yang harus aku lakukan selama kuliah ini. Aku juga menyibukkan diriku dengan berbagai macam kegiatan yang aku suka. Karena harapanku besok aku mau jadi seperti dengan apa yang biasa aku lakukan.”⁵⁴

Bagi Mifta permasalahan karir yang dihadapi adalah dengan melihat pencapaian oranglain dan membuat dirinya merasa belum memiliki pencapaian apapun. Oleh karena itu cara untuk menanggulangi permasalahan ini biasanya dengan membatasi diri terhadap informasi yang dikonsumsi.

⁵⁴ Hasil Wawancara dengan Farah, Directur Executive Board, 19 Desember 2020

“Kalo informasi yang bikin kepikiran sm cemas itu gapernah sih, rata-rata informasi dr konten yang tak follow itu bikin semangat. Cuma sometimes pernah ngerasa overthinking pas ngeliat orang seumuranku udh punya ini itu, berprestasi dsb tapi aku masih gini-gini aja. Nah caraku keluar dr masalah2 itu yaa stop overthinking, jadi aku nerapin kalo pikiranku udh mulai ngelantur kaya iri sm pencapaian orang-orang itu langsung aku ngomong ke diri sendiri kek gini biasanya *"okeey mereka emang hebat, tapi tiap orang punya tujuan dan jalan masing-masing. Daripada banyak overthinking mending do something yang bisa bikin kamu nggapai tujuan mif"*. So far, kalimat-kalimat self talk kaya gitu dah bikin aku balik normal sih.”⁵⁵

Permasalahan *Quarter Life Crisis* lainnya adalah terlalu banyak keinginan yang ingin dilakukan tetapi terkendala kemampuan yang dimiliki. Solusi untuk permasalahan ini adalah mencari tahu tentang keinginan yang ingin dicapai kemudian mencoba menemukan langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mencapai keinginan yang diharapkan.

“Untuk masalah karir aku lagi banyak pingin jadi ini itu. Tapi aku takut kalau ternyata gak punya kapasitas untuk posisi itu. Udah insecure duluan.

Cara ngatasinya biasanya aku baca-baca di linked in, lihat-lihat disitu kira-kira aku mau jadi apa. Misal digital marketing. Kira-kira digital marketing skillskill yang harus dipunya apa aja. Dari skill-skill itu aku list dan aku harus belajar itu semua itusih

⁵⁵ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

cara ngatasinya. Kalau masalah yang gimana-gimana terjadi ditempat kerjaku gak gimana-gimana. Cuma takut sama karir yang akan datang.”⁵⁶

Manusia juga memiliki sisi kebebasan dan tidak mau terikat. Maka dari itu ada orang yang tidak mau bekerja ikut dengan orang lain dan ingin bekerja sesuai dengan apa yang diinginkan. Memiliki pekerjaan sesuai dengan hobby yang biasa ia lakukan merupakan impian yang ingin ia wujudkan. Keadaan seperti ini terkadang membuat seseorang sulit menemukan keadaan yang diinginkan.

“Dengan sadar apa yang saya miliki dan saya mau. Saya mau nya bekerja sesuai hobby, bukan karena ikut orang di usaha miliknya”⁵⁷

Ketika seseorang merasa dirinya terganggu oleh informasi maka ia akan berusaha untuk menghalanya dengan berbagai cara. Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama Amanca ia menyatakan jika dirasa mulai berfikir berlebihan dan merasa sangat khawatir dia akan mengalihkan perhatiannya terhadap hal-hal yang dapat membuatnya bahagia.

“Pernah banget sampe bikin overthink kebawaaa mulu apalagi aku orgnya pemikir banget. Cara aku menghalanya dengan dengerin lagu-lagu atau murrotal yang nenangin terus curhat ke temen atau ga mengalihkan perhatian dgn streaming yang lucu-lucu

⁵⁶ Hasil Wawancara dengan Arta, Koordinator Creative Design, 24 Desember 2020

⁵⁷ Hasil Wawancara dengan Muhammad Rosyidul, Creative Design, 11 Desember 2020

atau ga scroll instagram baca buku gitugitu sih jadi biar ga kepikiran dan gampang bodoamat gitu”⁵⁸

Sebab itu, permasalahan yang dialami oleh manusia di usia seperempat abad harus dikendalikan dan diatasi dengan cara yang tepat.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Temuan Hasil Penelitian

Pada penelitian kualitatif, tahapan pembahasan hasil penelitian merupakan tahapan yang melakukan analisis data. Tahapan ini merupakan tahapan yang digunakan untuk menelaah data yang peneliti terima dari beberapa informan setelah wawancara. Peneliti menemukan beberapa hasil temuan dalam penelitian ini. Berikut beberapa hasil temuan penelitian:

a. **Pengolahan informasi dengan komunikasi intrapersonal untuk melakukan seleksi terhadap informasi yang dikonsumsi.**

Informasi yang didapatkan akan diolah dalam setiap pikiran manusia. Secara keseluruhan, hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa ketika mendapatkan informasi manusia akan mengolah informasi tersebut. Pada proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh anggota komunitas UINSA Student Forum adalah dengan membatasi informasi yang didapatkannya. Peneliti mendapatkan temuan yang dapat menggambarkan tentang bagaimana komunitas

⁵⁸ Hasil Wawancara dengan Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal.

Setiap orang pasti memiliki cara yang berbeda dalam melakukan komunikasi intrapersonal untuk mengelola informasi. Komunikasi intrapersonal yang baik akan memberikan bantuan dalam memproses dan mengolah sebuah informasi. Meskipun setiap orang melakukan pengolahan informasi, namun dengan komunikasi intrapersonal yang baik mampu membantu seseorang dalam memilah informasi yang penting dan tidak. Komunikasi intrapersonal mampu membantu seseorang untuk mengurangi rasa cemas yang dialami oleh seseorang.⁵⁹

Zaman yang semakin canggih menjadikan manusia harus semakin selektif dalam menerima dan mengolah informasi yang mereka dapatkan. Komunikasi intrapersonal dipengaruhi oleh sensasi yang dirasakan, persepsi yang terbentuk, memori yang terdapat pada setiap diri manusia dan proses berpikir yang dilakukannya.⁶⁰ Manusia bisa mendapatkan berbagai macam informasi dari platformplatform yang telah tersedia. Pada komunikasi intrapersonal yang dilakukan anggota komunitas uinsa student forum, apabila terlanjur mengonsumsi informasi yang tidak dibutuhkan maka tindakan yang harus segera dilakukan adalah berhenti mengikuti arus informasi tersebut atau mencari tahu hingga mendapatkan informasi yang pasti dan jelas.

⁵⁹ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

⁶⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 48

Komunitas UINSA Student Forum juga pernah membuat acara inspirational conference mengenai cara melewati *Quarter Life Crisis*. Pada acara ini komunitas uinsa student forum memberikan penjelasan tentang bagaimana cara mengolah informasi yang diterima, agar manusia cukup memikirkan informasi yang layak dikonsumsi untuk dirinya dan tidak mengalami *overthinking*. Dengan cara menyempitkan informasi dan memfokuskan informasi terhadap yang dibutuhkan menjadikan manusia hanya mengonsumsi dan mengolah informasi yang ada sangkut pautnya dengan dirinya sendiri. Cara seperti ini dapat membantu manusia untuk mengetahui prioritas dan informasi seperti apa yang seharusnya ia konsumsi agar tidak mengalami kecemasan.⁶¹



Gambar 4.2 : Postingan Instagram UINSA Student

⁶¹ Hasil Wawancara dengan Farah, Directur Executive Board, 19 Desember 2020

Forum mengenai Inspirational Confrence tentang *Quarter Life Crisis*

Komunitas UINSA Student Forum mengadakan acara seperti ini untuk membantu mahasiswa yang separtaran dan mengalami permasalahan yang sama. Pada acara ini komunitas UINSA Student Forum memberikan materi tentang bagaimana cara mengevaluasi informasi yang di dapatkan. Acara ini juga menjelaskan tentang bagaimana komunikasi intrapersonal mengolah informasi yang didapatkan untuk diterima oleh dirinya masing-masing dan tidak menyebabkan kekhawatiran atau kecemasan. Hal ini dikarenakan komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam membantu manusia menentukan informasi yang ia terima.

Komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh anggota komunitas UINSA Student Forum memang dilatih agar terbiasa dalam menentukan informasi yang pantas untuk diterima dan diolah. Dengan kemampuan untuk memilah dan memilih informasi ini menjadikan anggota komunitas UINSA Student Forum memiliki persiapan dan bekal untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Mereka bisa memilih informasi yang penting, bermanfaat dan berguna untuk dirinya. Sehingga, apabila terdapat banyak informasi yang dapat membuat mereka memiliki ciri-ciri orang mengalami *Quarter Life Crisis* dapat mereka mengolahnya.

- b. **Komunikasi Intrapersonal membantu orang dalam membuat keputusan ketika menghadapi banyak pilihan.**

Secara keseluruhan, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan anggota komunitas UINSA Student Forum, ketika hendak membuat keputusan mereka akan merasakan kendala. Oleh karena itu, setelah bertemu dengan oranglain kemudian melakukan sharing mereka akan mendapatkan sebuah sensasi kemudian menghasilkan persepsi. Hasil dari sharing yang telah dilakukan membuat mereka mengingat permasalahan yang dihadapi dan segera memberikan keputusan terhadap masalah tersebut.

Dari informasi yang didapatkan, mereka akan mengolah dan melakukan pertimbangan. Melihat dari sisi positif dan negative, melihat peluang yang mereka dapatkan, dan juga konsekuensi yang harus dihadapi setelah mengambil keputusan. Meskipun, sebelum mengambil keputusan ia membutuhkan oranglain untuk membantunya dalam mempertimbangkan keputusan terbaik. Namun, pada akhirnya semua kembali kepada dirinya masing-masing untuk mengambil keputusan dari hal yang sedang dihadapi.⁶²

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengambil keputusan, ada yang membutuhkan waktu lama dan waktu yang singkat. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat permasalahan yang dihadapi untuk menentukan keputusan. Keinginan untuk mendapatkan hasil yang terbaik terkadang membuat seseorang ragu ketika hendak mengambil keputusan. Kemampuan komunikasi intrapersonal menjadi

⁶² Hasil Amanca, PIC USF Mentorship Program 5 dan Sekertaris USF, 12 Desember 2020

fondasi dalam bertindak.⁶³ Dengan memiliki komunikasi intrapersonal yang baik maka ia mampu mengambil keputusan dan siap dengan apapun konsekuensi yang harus diterimanya.

Komunikasi intrapersonal mempermudah anggota komunitas UINSA Student Forum dalam mengambil keputusan. Sebab, komunikasi intrapersonal menjadi cara anggota komunitas UINSA Student Forum ketika mempertimbangkan keputusan yang akan diambil setelah dihadapkan oleh banyak pilihan. Komunikasi intrapersonal membantu anggota komunitas UINSA Student Forum memperhitungkan keuntungan dan kerugian dari keputusan yang telah diambil. Sehingga mereka tidak akan menyesali keputusan-keputusan yang mereka pilih.

c. **Komunikasi intrapersonal berguna dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi orang-orang ketika mengalami *Quarter Life Crisis*.**

Permasalahan yang ditemui orang-orang ketika menghadapi *Quarter Life Crisis* diantaranya seperti tidak memiliki petunjuk ketika hendak melakukan sesuatu.⁶⁴ Oleh karena itu dalam proses komunikasi intrapersonal terjadi pengolahan informasi yang dapat memicu manusia untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki. Cara seperti ini dapat membantu manusia

⁶³ Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi : Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2019), hal. 5

⁶⁴ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis : Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2019), hal. 6

untuk menemukan petunjuk-petunjuk agar dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Dari komunikasi intrapersonal, anggota komunitas UINSA Student Forum menggunakannya sebagai cara yang sering digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Setelah melakukan komunikasi interpersonal langkah selanjutnya yang dilakukan adalah komunikasi intrapersonal dengan pengolahan informasi. Komunikasi intrapersonal juga digunakan manusia ketika sedang menghadapi masalah dan membutuhkan proses untuk berdamai dengan keadaan agar bisa menyelesaikan masalahnya.⁶⁵

Menyelesaikan masalah juga bisa dilakukan dengan menemukan akar permasalahan dan penyebab masalah itu muncul. Oleh karena itu, dalam proses ini manusia akan melakukan komunikasi intrapersonal untuk berpikir dan mengingat kembali penyebab masalah itu terjadi. Karena dalam komunikasi intrapersonal ada sebuah proses memanggil ingatan dalam memori (*retrieval*).⁶⁶ Setelah melakukan hal ini maka ia akan menemukan petunjuk untuk menyelesaikan masalahnya.

Kemampuan menyelesaikan masalah yang dimiliki oleh anggota komunitas UINSA Student Forum sangat dibutuhkan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Karena kemampuan komunikasi intrapersonal yang dimiliki oleh anggota komunitas UINSA Student Forum mereka akan cepat menemukan solusi dari permasalahan yang sedang

⁶⁵ Hasil Wawancara dengan Mifta, Mentee Batch 4, 15 Desember 2020

⁶⁶ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 62

dihadapi. Mereka terbiasa untuk mencari tahu penyebab masalah itu terjadi dan menyelesaikan permasalahan tersebut dari akarnya. Dengan terbiasa melakukan ini permasalahan yang mereka hadapi bisa semakin cepat terselesaikan.

d. **Memberikan inspirasi ketika sedang merasa pasrah dengan keadaan karena takut dengan masa depan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.**

Ketika orang menghadapi *Quarter Life Crisis* dirinya akan merasa *stuck* terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Merasa lelah dengan keadaan kemudian ingin menjauh dari aktivitas yang biasa dilakukan dan takut untuk kembali karena takut dengan kegagalan. Pada proses ini manusia akan mencoba mengenali dirinya kembali, menemukan inspirasi dari orang lain, dan akhirnya menemukan hal yang membuat dirinya bangkit kembali. Komunikasi intrapersonal memiliki peran yang penting dikarenakan ketika hendak mengenali dirinya kembali ia perlu mencari informasi mengenai keadaan yang sedang dialaminya. Kemudian informasi tersebut diproses hingga akhirnya menemukan jawaban dari kondisi yang sedang dialami. Setelah itu, ia akan menggali potensi diri dan menemukan hal-hal baru yang bisa dikembangkan untuk dirinya. Meyakinkan dirinya bahwa fase yang sedang dijalani sekarang merupakan hal yang harus dihadapi dan harus segera di cari jalan keluarnya.

Komunikasi intrapersonal membantu seseorang untuk mengendalikan dirinya. Informasi yang dapat menjadikan manusia khawatir dan cemas akan diolah pada komunikasi intrapersonal. Pada komunikasi

intrapersonal akan segera diberi tindakan supaya tidak perlu terlalu memikirkan hal tersebut yang bisa mengganggu ketenangannya. Kekuatan komunikasi intrapersonal bermanfaat dalam membina diri.⁶⁷ Apabila orang sudah terlatih dengan kemampuan komunikasi intrapersonal dalam mengendalikan informasi yang dikonsumsi maka mereka akan lebih mudah dalam menemukan inspirasi dari segala hal yang mereka temui dalam kehidupan.⁶⁸

Salah satu permasalahan tidak memiliki harapan (*hopeless*) yang dialami pada fase *Quarter Life Crisis* tidak dipungkiri oleh anggota komunitas UINSA Student Forum. Melalui pengolahan informasi yang mereka lakukan dalam komunikasi intrapersonal mereka bisa mendapatkan banyak inspirasi yang dapat memicu mereka untuk berpikir kreatif.

Anggota komunitas UINSA Student Forum dapat mempersiapkan dirinya sejak dini untuk mencapai keinginannya di masa depan. Dengan rencana dan rancangan yang sudah mereka persiapkan sejak saat ini, membuat mereka tidak kehilangan dan tetap memiliki harapan untuk masa depan.

2. Konfirmasi Temuan dengan Teori

Konfirmasi temuan peneliti dengan teori yang digunakan menentukan teori yang dipakai relevan atau tidak dengan penelitian yang dilakukan. Peneliti

⁶⁷ Armawati Arbi, *Komunikasi Intrapribadi : Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2019), hal. 7

⁶⁸ Hasil Wawancara dengan Muhammad Rosyidul, Creative Design, 11 Desember 2020

menggunakan teori pengolahan informasi sebagai teori komunikasi intrapersonal. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti sekarang dapat menyimpulkan fakta yang terdapat dilapangan dengan acuan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Pada intinya anggota komunitas UINSA Student Forum menggunakan pengolahan informasi dalam komunikasi intrapersonal untuk mengendalikan dirinya menghadapi *Quarter Life Crisis*. Berikut penjelasannya:

a. Pengolahan informasi dengan komunikasi intrapersonal untuk melakukan seleksi terhadap informasi yang dikonsumsi.

Pada tahap ini seleksi informasi menjadi hal yang penting dalam proses pengolahan informasi. Pada proses pengolahan informasi, anggota komunitas UINSA Student Forum menerapkan seleksi terhadap informasi yang didapatkannya. Pada teori pengolahan informasi apabila manusia mendapatkan informasi seketika itu juga terjadi sistem komunikasi intrapersonal. Proses dalam pengolahan informasi diawali dengan adanya sebuah stimulus (visual atau audition) mengenai satu atau lebih pada pancaindera manusia. Kemudian register sensorik akan menerima sesuai dengan input yang diterimanya, dan dilanjutkan pada proses pengenalan pola (persepsi) yaitu pemberian makna terhadap input stimulus. Register sensorik mengirim informasi ke memori jangka pendek (*short term memory*). *Short term memory* adalah sebuah memori kerja (*Working memory*) yang berhubungan dengan

kesadaran atau hal yang ditangkap oleh pikiran sadar pada saat tertentu.⁶⁹

Kapasitas pada working memory sangat terbatas. Oleh karena itu apabila informasi dirasa tidak begitu penting maka cukup sampai proses working memory saja. Namun, sekiranya informasi yang didapatkan penting maka perlu diulang agar informasi yang diterima tidak hilang. Informasi yang tersimpan untuk jangka panjang ini akan dimasukkan pada *short term memory* (memori permanen). Apabila suatu saat dibutuhkan, memori yang tersimpan pada memori jangka panjang akan dipanggil kembali dan diletakkan pada working memori dan digabungkan dengan informasi yang baru saja didapatkan.

b. Komunikasi Intrapersonal membantu orang dalam membuat keputusan ketika menghadapi banyak pilihan.

Ketika seseorang dihadapkan oleh banyak pilihan dan harus mengambil keputusan, maka informasi yang dimilikinya menjadi penentu bagaimana orang tersebut mempertimbangkan keputusan yang akan diambil. Dari pilihan-pilihan yang ditawarkan kepada orang tersebut, ia akan mencoba untuk berpikir. Pada proses berpikir ini terjadi pemanggilan kembali terhadap memori yang sudah tersimpan dalam memori jangka panjang kemudian dihubungkan lagi dengan working

⁶⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 64-65

memory.⁷⁰ Informasi yang dimiliki ini akan menjadi bahan pertimbangan ketika ia hendak mengambil keputusan.

Pengambilan keputusan juga berhubungan dengan bagaimana seseorang pertama kali mengolah informasi tersebut. Jika, dari awal tidak menganggap informasi itu penting akhirnya informasi yang didapatkan hanya sebatas sampai di memori jangka pendek (*short term memory*) dan tidak masuk ke dalam memori jangka panjang (*long term memory*).

c. Komunikasi intrapersonal berguna dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi orang-orang ketika mengalami *Quarter Life Crisis*.

Orang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* memiliki kendala dalam hal menyelesaikan masalah yang dihadapi. Pada fase ini orang tersebut akan merasakan dirinya tidak berguna dan khawatir tentang sesuatu yang terjadi pada dirinya.⁷¹ Ketika seseorang mendapatkan masalah maka sikap yang harus diberikan adalah menerima masalah yang ada kemudian diselesaikan. Karena dengan adanya penerimaan masalah yang dihadapi secara tidak langsung orang tersebut sudah menyiapkan dirinya untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Teori pengolahan informasi berguna untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan cara mencari akar masalah atau penyebab masalah itu terjadi, diharapkan masalah

⁷⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 62

⁷¹ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis : Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2019), hal. 9-10

yang sedang di hadapi akan segera terselesaikan. Saat mencari akar dan penyebab masalah manusia akan mengalami pemanggilan (retrieval) kepada memori yang sudah tersimpan untuk menemukan akar dan penyebab masalah yang dihadapi. Setelah penyebab dan akar masalahnya diketahui, ia dapat melakukan penyelesaian terhadap masalahnya.

d. Memberikan inspirasi ketika sedang merasa pasrah dengan keadaan karena takut dengan masa depan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

Orang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* ia akan merasa khawatir dengan keadaan sehingga sulit mendapatkan inspirasi untuk berpikir kreatif. Teori pengolahan informasi membantu manusia dalam mengatur informasi yang masuk ke dalam memori. Apabila seseorang mendapatkan inspirasi setelah mendapatkan informasi, maka informasi tersebut masih dalam working memory yang memiliki keterbatasan kapasitas untuk mengingat. Namun, apabila merasa informasi tersebut penting, ia akan terus mengingatnya. Hal ini yang membuat informasi akan tersimpan dalam *short term memory*. Ketika ia mendapatkan stimulus baru yang dapat memicu ingatan lamanya, ia dapat melakukan pemanggilan terhadap informasi yang pernah tersimpan, kemudian dipertemukan kembali informasi tersebut dengan informasi yang baru di dalam working memory.⁷² Setelah itu, akan terciptanya memori baru yang akan tersimpan

⁷² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 65

kembali. Dari pertemuan ini dapat munculnya ingatan baru. Berpikir kreatif juga dipengaruhi oleh pribadi manusia yang mau menerima stimulus dari luar dan dalam, memiliki minat yang beragam dan luas, serta memiliki sikap yang bebas, otonom, dan percaya pada diri sendiri.⁷³

3. Perspektif Islam

Proses pengolahan informasi dilakukan dalam komunikasi komunikasi intrapersonal. Pada proses pengolahan informasi manusia akan melakukan pengenalan terhadap informasi yang diterima kemudian dilanjutkan untuk melakukan pemberian nama atau makna terhadap informasi yang didapatkan tadi. Setelah proses ini terjadi manusia melakukan perekaman, kemudian manusia akan berpikir. Al-Qur'an menjelaskan tentang proses pengolahan informasi yang dimulai dari pengenalan (sensasi), pemberian nama atau makna (persepsi), perekaman (memori), dan berpikir dalam ayat-ayatnya yang dijelaskan melalui beberapa ayat di dalam Al-Qur'an, diantaranya:

a. Surat Al-Baqarah ayat 31⁷⁴

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ

أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (٣١)

Artinya: “Dan Dia mengajarkan kepada Adam namanama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-

⁷³ *Ibid hal. 76*

⁷⁴ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Baqarah Ayat 31.

benda itu jika kamu memang benar orang-orang yang benar!"

Penggalan ayat di atas menerangkan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengenali sesuatu kemudian mengelola sebuah pesan dan berpikir. Kemampuan ini dimiliki oleh setiap manusia secara otomatis. Oleh karena itu dalam proses komunikasi intrapersonal yang pertama kali adalah sensasi. Pada proses ini manusia belajar untuk mengenali hal baru yang ada dalam kehidupannya.

Pada konteks penelitian komunitas UINSA Student Forum melakukan pengenalan terhadap informasi yang didapatkan kemudian dilakukan pengolahan informasi. Manusia selalu belajar untuk mengenali segala hal baru yang ditemui dalam kehidupannya. Oleh karena itu, ketika mendapatkan informasi hal yang dilakukan adalah pengenalan terhadap informasi tersebut kemudian diolah dan disimpan dalam memori untuk dipelajari. Apabila informasi tersebut dibutuhkan di kemudian hari, maka bisa melakukan panggilan terhadap informasi tersebut kembali.

b. Qs. Al-Isra' ayat 36⁷⁵

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ
كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا (٣٦)

Artinya:” Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungungan

⁷⁵ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Isra' Ayat 36.

jawabnya” Pada penggalan ayat ini menjelaskan bahwa pendengaran, penglihatan, apa yang dipikirkan, dan dirasakan akan dimintai pertanggung jawabannya. Maka dari itu sebagai manusia yang bisa membatasi dirinya terhadap apa yang di dengar, di lihat dan, dipikirkan, diharapkan informasi yang diterima dan diolah hanya informasi yang berguna dan bermanfaat.

Komunikasi intrapersonal dimulai ketika seseorang mendapatkan stimulus pada inderanya. Setelah itu akan diolah untuk di beri makna dan melakukan perekaman secara sadar atau tidak sadar oleh memori. Pada proses perekaman ini terjadi, informasi masuk ke dalam memori jangka pendek atau jangka panjang. Oleh karenanya, ketika mendapatkan stimulus hal yang dilakukan adalah menyeleksi apakah informasi yang dikandung perlu disimpan dalam memori jangka panjang atau cukup pada jangka pendek saja.

c. Qs. Ar-Ra'd ayat 3⁷⁶

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا
وَمِنْ كُلِّ النَّمْرَاتِ جَعَلَ فِيهَا رَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشَى
الَّيْلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (۳)

Artinya: Dan Dialah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasang-pasangan, Allah menutupkan malam kepada siang. Sesungguhnya pada yang

⁷⁶Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Ar-Ra'd Ayat 3.

demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.

Pada penggalan ayat ini menjelaskan tentang tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang yang mau berpikir tentang kenikmatan yang sudah diberikan Allah dan segala sesuatu yang sudah disiapkan Allah untuk kehidupan seluruh makhluk hidup. Ayat ini mengingatkan kepada manusia bahwa Allah maha berkuasa, dengan adanya surat ini menyampaikan bahwa orang yang mau berpikir adalah orang yang mampu mengambil faedah dari tanda-tanda dan bukti-bukti dan yang sudah dijelaskan pada ayat ini.

Pada konteks penelitian ini, anggota komunitas UINSA Student Forum diberi kemampuan untuk sadar dalam berpikir. Pada proses berpikir yang dilakukan oleh mereka, informasi yang didapatkan tidak langsung diterima tanpa melakukan penyeleksian. Informasi yang mereka terima dan mereka ingat adalah informasi yang memiliki manfaat untuk kehidupannya. Apabila informasi tersebut hanya menjadi pengganggu mereka akan menghilangkannya dan segera melupakannya dengan cara mengalihkan perhatian dari informasi tersebut kepada hal-hal yang mereka suka.

Selanjutnya dalam hal menerima takdir dan ketetapan yang sudah dibuat oleh Allah SWT agar manusia tidak perlu mencemaskan masa depannya. Manusia juga harus berhusnudzon kepada Allah, karena yang terjadi dalam kehidupan ini semuanya sudah dalam izin dan ketetapan Allah SWT, berikut ayat di Al-Qur'an dan Hadits yang menjelaskan

tentang ketetapan Allah SWT dan anjuran untuk tetap berhusnudzon kepada Allah SWT :

e. Qs. Yasin Ayat 38⁷⁷

وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ
(٣٨)

Artinya: Dan matahari berjalan ditempat peredarannya. Demikianlah ketetapan Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.

Pada penggalan ayat diatas menjelaskan bahwa setiap hal yang terjadi di dunia ini semua sudah berdasarkan kehendak dan ketetapan Allah SWT. Oleh karenanya, sebagai manusia hanya bisa merencanakan dan melakukan yang terbaik, selebihnya semua diserahkan kembali kepada Allah karena yang terjadi dalam kehidupan ini pasti berdasarkan ketetapan dan takdir yang sudah ditetapkan Allah SWT. Pada ayat ini juga menjelaskan bahwa ketika menghadapi *Quarter Life Crisis*, manusia harus tetap yakin dengan segala ketetapan yang dibuat Allah adalah yang terbaik untuk hambanya. Meskipun sering mengalami gangguan karena adanya informasi yang dapat membuat cemas dan takut, manusia harus tetap yakin dengan ketetapan-Nya karena Allah maha mengetahui segalanya.

Pada konteks penelitian ini, anggota komunitas UINSA Student Forum tidak jarang mendapatkan informasi yang dapat membuat mereka cemas dan takut. Namun, dengan

⁷⁷Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Yasin Ayat 38.

pengetahuan yang mereka miliki dan kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik mereka dapat mengolah informasi tersebut dengan tepat. Apabila informasi yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan kebutuhan yang mereka cari, maka informasi tersebut hanya akan dibiarkan berlalu dan tidak dimasukkan ke dalam memori jangka panjang (*short term memory*). Mereka juga meyakini dengan menyiapkan bekal untuk diri sendiri ini dapat membantu mereka di kemudian hari untuk mencapai cita-cita yang mereka inginkan dan mewujudkan ekspektasi atau harapan-harapan mereka.

d. HR. Muslim⁷⁸

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Artinya: “Janganlah seseorang di antara kalian meninggal dunia, kecuali dalam keadaan sebaik sangka terhadap Allah.” (HR Muslim).

Pada penggalan hadits di atas menerangkan, sebagai manusia seharusnya selalu berhusnudzon kepada Allah SWT. Karena segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini semua berdasarkan prasangka hambanya kepada Allah SWT. Orang yang mengalami Quarter Life Crisis biasanya terlalu khawatir dan cemas akan masa depan. Ia khawatir yang diimpikan dan diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, dengan adanya hadits

⁷⁸ Hadits Riwayat Muslim, *Kitab Surga, Sifat, dan Penghuninya*, Bab Perintah untuk berperasangka baik kepada Allah SWT saat ajal menjemput, No. 2877

diatas menegaskan kembali kepada manusia bahwa kita harus selalu berhusnudzon kepada Allah SWT, meskipun pada akhirnya yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan realita manusia tetap diharuskan berhusnudzon karena dibalik itu semua pasti Allah SWT memiliki maksud dan tujuan yang terbaik untuk hambanya.

Pada konteks penelitian ini, komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal yang berguna untuk mengendalikan apa yang mereka pikirkan. Mereka selalu mengusahakan untuk memikirkan hal-hal baik yang tidak memicu kecemasan dan ketakutan. Hal ini dilakukan agar pikiran mereka tetap terjaga, meskipun beberapa kali mengalami overthingking yang dapat memicu kecemasan dan ketakutan, mereka akan segera menghalaunya dengan kegiatan-kegiatan bermanfaat. Kegiatan yang dilakukan selalu di upayakan memiliki nilai manfaat. Hal ini dikarenakan mereka menginginkan hal yang dilakukan dapat dijadikan bekal untuk dirinya menghadapi masa depan supaya harapan yang mereka inginkan bisa terwujud.

- e. Qs. At-Tahrim Ayat 6⁷⁹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا
النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ
اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (٦)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan

⁷⁹ Al-Qur'an dan Tejemahannya, Surat At-Tahrim Ayat 6

bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Pada penggalan ayat diatas menjelaskan tentang bagaimana seorang manusia diperintahkan Allah untuk selalu menjaga dirinya dan keluarganya dari siksa api neraka. Oleh karena itu, permasalahan yang dihadapi oleh orang-orang yang sedang menghadapi *Quarter Life Crisis* hendaknya selalu berpegang teguh dengan ajaran-ajaran Allah agar dirinya dan keluarganya terpelihara dari hal-hal yang tidak baik. Sehingga mereka terjaga dari siksa api neraka.

Pada konteks penelitian ini, komunitas UINSA Student Forum melakukan komunikasi intrapersonal untuk berpikir dan mengambil keputusan terhadap hal yang mereka lakukan. Komunikasi intrapersonal berguna dalam membantu mereka ketika hendak melakukan sesuatu harus dipertimbangkan terlebih dahulu, agar yang dilakukan tetap berada di jalan yang benar dan tetap terpelihara dari hal-hal yang tidak baik.

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara mengenai komunikasi intrapersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada komunitas UINSA Student Forum dengan menggunakan teori pengolahan informasi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses komunikasi intrapersonal manusia dapat menghasilkan cara-cara yang bisa digunakan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*, diantaranya:

1. Komunikasi intrapersonal berguna untuk menyaring dan melakukan seleksi terhadap informasi yang penting dan tidak penting.
2. Komunikasi intrapersonal membantu anggota komunitas UINSA Student Forum dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah.
3. Komunikasi intrapersonal dapat bermanfaat dalam hal menemukan inspirasi dan memunculkan kreatifitas.

2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai komunikasi intrapersonal dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada komunitas UINSA Student Forum, maka dengan ini peneliti bermaksud merekomendasikan beberapa hal diantaranya:

1. Bagi anggota UINSA Student Forum diharapkan tetap mempertahankan komunikasi intrapersonal yang digunakan untuk menyeleksi informasi yang didapatkan agar tidak mengalami kecemasan dan ketakutan, semakin terlatih untuk mengambil keputusan apabila

dihadapkan dengan banyak pilihan, mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dengan baik, serta bisa mendapatkan banyak inspirasi untuk berpikir kreatif dari informasi yang didapatkan.

2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggali informasi mengenai pembahasan ini lebih mendalam agar dapat memperkuat hasil penelitian ini.

3. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah diusahakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah. Namun, dalam proses penelitian ini terdapat kendala yang ditemui oleh peneliti ketika melaksanakannya. Berikut keterbatasan serta kesulitan yang ditemui oleh peneliti:

1. Minimnya pembahasan tentang komunikasi intrapersonal yang ditemukan oleh peneliti. Sehingga informasi tentang komunikasi intrapersonal yang ditemukan oleh peneliti sedikit.
2. Keadaan yang mengharuskan online dan tidak bisa bertemu langsung. Sehingga, ketika melakukan penelitian sering tersela dengan aktivitas lain saat wawancara

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arbi, A. (2019). *Komunikasi Intrapribadi : Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*. Jakarta: Prenadamedia.
- Moeleong, L. J. (2006). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyana, D. (2008). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nurdin, Ali. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal: Disertai Contoh Fenomena Praktis*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Putri, G.N. (2019). *Quarter Life Crisis : Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Baqarah Ayat 31
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Isra' Ayat 36
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Ar-Ra'd Ayat 3
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Yasin Ayat 38

Skripsi dan Jurnal :

Dharma, F. A. (2017). Dialektika Komunikasi Intrapersonal: Mengkaji Pesona Komunikasi dengan Diri Sendiri. *IAIN Surakarta*. Vol. 2, No.1.

Kumala, K. D. (2017). Implementasi Signalog Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Komunikasi Intrapersonal Dalam Kemandirian Belajar Anak Autis Di Sekolah Menengah Pertama Inklusih Galuh Handayani Surabaya. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.

Mohanty, A. (2015). Information Processing and Creative Thinking Abilities of Residential and Non-Residential School Children: A Pilot Study. *Sage Open*. Vol. 5, No. 4.

Mutiara, Yeni. (2018). *Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.

Putri, W. (2016). Adult Coloring Book Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal Untuk Mengurangi Stres. *Universitas Komputer Indonesia*.

Rafiq. (2015). Teori Pengolahan Informasi Pendidikan . *IAIN Sulawesi Selatan* . Vol. 5, No. 2.

Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition. *Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*.

Sesmiarni, Z. (2009). Komunikasi Intrapersonal : Strategi Mengungkapkan Kecerdasan. *Universitas Islam Negeri Imam Bonjol*.

Internet :

Lukman. (2020, July 27). *Januari-Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi*.

Retrieved from [Jatim Times.com: https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi](https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi)

