

HUBUNGAN POLA  
KOMUNIKASI KELUARGA  
DENGAN QUARTER LIFE CRISIS  
PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR (Di Program Studi S1  
Ilmu Keperawatan Fakultas  
Kesehatan ITSKes ICMe  
Jombang)

---

**Submission date:** 17-Jan-2025 02:17PM (UTC+1000)  
**Submission ID:** 2565737645  
**File name:** SINDI\_SRI\_MURNI-1\_-\_3A\_sindi\_sri\_murni.docx (748.28K)  
**Word count:** 15058  
**Character count:** 97635

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA DENGAN *QUARTER*  
*LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

(Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICMe Jombang)



SINDI SRI MURNI  
213210008

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2024

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar belakang**

Krisis seperempat abad sering dikenal juga *quarter life crisis*, seringkali dirasakan orang saat periode umur 20-an atau sedang dalam tahap perubahan dari akhir masa remaja beralih ke awal masa dewasa (Masluchah, Mufidah, & Lestari, 2022). Mahasiswa dalam tingkat akhir lebih beresiko menghadapi krisis seperempat abad karena dihadapkan oleh tuntutan, tanggung jawab dan ketidakjelasan masa depan. Krisis ini akan menimbulkan perasaan gelisah, khawatir, cemas, dan ketakutan yang timbul dari berbagai aspek kehidupan di masa mendatang, seperti hal-hal akademis; pekerjaan; pasangan dan keluarga (Pradhika, 2024). Mahasiswa tingkatan terakhir yang tidak bisa melewati periode krisis seperempat abad dengan baik dapat menimbulkan masalah pada kesehatan jiwa diantaranya stres berkepanjangan, *insecure*, krisis identitas, isolasi sosial, dan depresi (Fauziah, Hamidah, & Anggraeni, 2024).

Menurut penelitian linkedIn (2017) dalam Hasyim, Setyowibowo, & Purba (2024), bahwa 75% dari 6.014 individu berusia antara 25 tahun sampai 33 tahun di sejumlah wilayah, termasuk kawasan India, Inggris, Australia dan Amerika Serikat pernah menghadapi *quarter life crisis*. Menurut Lani & Kristinawati (2023) ada 54% dari 33 individu di Indonesia yang berusia 25-35 tahun menghadapi *quarter life crisis* sedang. Prevalensi mahasiswa di Indonesia merasakan *quarter life crisis* kategori sedang sebesar 38,02% dari 334 mahasiswa dan *quarter life crisis* kategori tinggi sebesar 28,74% dari 334 mahasiswa

(Sandaputri & Mariyati, 2024). Mahasiswa rentang usia 19-29 tahun sejumlah 80 mahasiswa di kota Jombang menghadapi *quarter life crisis* pada tingkatan sedang berada pada angka 33,75% dan tingkat tinggi di angka 30,0% dan tingkat rendah di angka 30,0% dari 80 mahasiswa (Masluchah, Mufidah, & Lestari, 2022). Mengacu studi pendahuluan yang diselenggarakan pada 27 Agustus 2024 didapatkan 8 dari 8 mahasiswa tingkat akhir di **program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang** mengungkapkan khawatir mengecewakan orang tua, merasa ragu menentukan lanjut kuliah atau kerja, dan merasa skripsi yang dikerjakan lebih susah dari orang lain serta 5 (62,5%) dari 8 mahasiswa tingkat akhir mengungkapkan bahwa dalam menentukan sebuah keputusan, ada salah satu anggota keluarga yang lebih dominan serta memberikan tuntutan untuk menjadi yang terbaik.

*Quarter life crisis* seringkali dihadapi oleh individu saat dewasa muda dalam rentang umur 18-29-an, individu tersebut sedang dalam tahapan *emerging adulthood*, namun didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan tugas akhirnya kerap menghadapi *quarter life crisis* yang dianggap rintangan besar dalam perjalanan akademisnya (Pradhika, 2024). Faktor yang memiliki peran dalam memicu kejadian *quarter life crisis* meliputi faktor dalam seperti harapan & spiritualitas dan faktor luar seperti tantangan akademik, teman, percintaan & keluarga (Almalail & Rahmi, 2023). Keluarga menjadi tempat terjadinya interaksi melalui komunikasi, adanya ekspektasi tinggi keluarga terhadap prestasi mahasiswa dan tuntutan untuk belajar lebih giat agar memiliki jejak prestasi yang baik, akan menimbulkan perasaan takut yang berlebih; bingung; cemas; khawatir; dan ragu dengan diri sendiri. Adanya salah satu

anggota keluarga yang berhak mengambil keputusan akhir akan membuat mahasiswa tidak bisa mengambil keputusan sendiri. Jika dalam menghadapi fase ini, mahasiswa tidak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari keluarga, maka dapat menimbulkan masalah yang lain yaitu stress, menarik diri dari lingkungan dan bahkan depresi (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi *quarter life crisis* dibutuhkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi menghadapi situasi sulit yang disebut dengan *resiliensi*, *resiliensi* dapat terbentuk dari pengalaman individu dan lingkungan keluarga, semakin tinggi *resiliensi* akan cenderung memiliki pandangan positif terhadap masa depan (Lani & Kristinawati, 2023). Membuat perencanaan dan *journaling* secara rutin untuk mencatat ide, pemikiran, perasaan, dan refleksi diri setiap hari, hal ini dapat menggambarkan apa yang akan dilakukan di masa mendatang, sehingga dapat meminimalisir kecemasan (Heryadi, 2020). Keluarga memiliki peran yang penting dalam memberikan arahan, mendukung, dan membentuk pandangan saat menjalani periode *quarter life crisis*. Pola komunikasi yang baik di sebuah keluarga seperti memberi dukungan, tidak menuntut yang berlebih, dan mendengarkan dengan penuh perhatian, menjadi peran positif dapat mendukung mengatasi tantangan yang muncul selama *quarter life crisis* (Wijaya, Lesmana, & Wahjudianata, 2023).

Berdasarkan uraian latar belakang yang ada, peneliti merasa terdorong untuk meneliti kaitan hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

## 1.2. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang?

## 1.3. Tujuan penelitian

### 1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

### 1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola komunikasi keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.
2. Mengidentifikasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.
3. Menganalisis hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

## **1.4. Manfaat penelitian**

### **1.4.1. Teoritis**

Studi **terkait** dimaksudkan mampu untuk andil dalam menyumbangkan ekstensi mengenai khasanah ilmu pengetahuan, terutama lingkup keperawatan keluarga dan jiwa tentang pola komunikasi keluarga serta *quarter life crisis*.

### **1.4.2. Praktis**

Harapannya studi ini mampu mengembangkan intervensi keperawatan keluarga mengenai *quarter life crisis* sehingga keluarga dapat menerapkan pola komunikasi yang efektif untuk mendukung dan mendampingi mahasiswa melewati fase *quarter life crisis*.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep mahasiswa tingkat akhir**

##### **2.1.1. Definisi mahasiswa tingkat akhir**

Mahasiswa diartikan sebagai orang yang terlibat dalam proses aktivitas pendidikan di institusi pendidikan tinggi. Perguruan tinggi adalah universitas dengan berbagai jurusan yang menyediakan berbagai program studi untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan profesional dalam berbagai disiplin ilmu (KBBI, 2024). Istilah mahasiswa digunakan untuk penyebutan orang yang menghabiskan waktu berkegiatan akademik di perguruan tinggi, baik yang berbentuk negeri maupun swasta (Fauziah, Hamidah, & Anggraeni, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan orang yang tengah menjalani pendidikan di semester terakhir yakni semester 8 atau semester 7 untuk pendidikan strata 1 dan 6 semester untuk diploma tingkat 3 (Mufidah, 2022). Mahasiswa tingkat akhir juga diartikan sebagai seseorang yang sedang mengerjakan skripsi sebagai kriteria yang harus dipenuhi guna menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana (Pamawang, Taibe, & Saudi, 2023). Skripsi atau disebut tugas akhir merupakan sebuah karya penelitian ilmiah wajib disiapkan dan dikerjakan oleh seorang mahasiswa di semester 7 atau semester 8 sebagai bagian dari ujian akhir mereka. Syarat kelulusan mahasiswa di jenjang S1 adalah menulis skripsi, sedangkan mahasiswa di jenjang S2 adalah menulis tesis dan jenjang S3 adalah menulis disertasi (Jasiah, Kusumawati, & Febrina, 2023).



### 2.1.2. Karakteristik mahasiswa tingkat akhir

Mahasiswa pada tingkatan terakhir memiliki karakteristik khusus yang membedakannya di tahun-tahun awal. Mereka umumnya lebih banyak tekanan terkait penyelesaian studi, transisi menuju dunia kerja, dan ekspektasi akan masa depan. Karakteristik utama mahasiswa tingkat akhir menurut Jaya (2023) ada beberapa macam diantaranya:

1. Fokus pada tugas akhir/skripsi

Mahasiswa pada tahun terakhir biasanya berkonsentrasi pada skripsi/tugas akhir, mereka biasanya mengalokasikan banyak waktu dan energi guna menyelesaikan tugas akhir.

2. Beban akademik tinggi

Mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tanggung jawab akademik pada semester akhir, terutama dengan adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi selama 1 semester dan beberapa mata kuliah tambahan. Mahasiswa tingkat akhir juga diharuskan untuk menunjukkan seberapa paham dirinya terkait tugas akhir yang sedang dikerjakannya.

3. Tekanan mental dan emosional

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami peningkatan tekanan psikologis dan emosional. Mahasiswa mungkin mengalami stres, kecemasan, dan bahkan kelelahan karena cemas tentang masa depan, ketidakpastian karier, dan tekanan untuk berhasil meraih impian.

4. Kemandirian dan tanggung jawab

Mahasiswa tingkat akhir biasanya lebih mandiri dalam mengelola waktu, mengatur prioritas, dan bertanggung jawab atas tugas akademik dan

tugas non akademik yang berhubungan dengan studi.

5. Peningkatan kemampuan berpikir kritis

Mahasiswa tingkat akhir biasanya mengembangkan kemampuan berpikir kritis yang lebih baik. Mereka belajar membuat argumen, menilai berbagai sumber, dan menganalisis data dalam menyusun skripsi.

6. Orientasi masa depan

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih berfokus pada masa depan dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun awal. Hal ini mencakup karier, pengembangan diri, atau rencana hidup.

7. Kecemasan tentang masa depan

Banyak mahasiswa tingkat akhir khawatir tentang apa yang akan terjadi setelah lulus. Hal ini mencakup tentang pekerjaan, bagaimana mereka akan menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh, dan bagaimana mereka akan beradaptasi dari lingkungan akademis menuju ke dunia kerja.

8. Jaringan sosial yang lebih terfokus

Mahasiswa tingkat akhir biasanya mempunyai jaringan sosial terfokus. Mahasiswa lebih banyak berinteraksi dengan rekan-rekan yang juga mengerjakan tugas akhir atau dengan dosen pembimbingnya.

2.1.3. Tugas mahasiswa tingkat akhir

Tugas dari mahasiswa tingkat akhir untuk memperoleh gelar sarjana adalah dengan menulis skripsi. Skripsi merupakan jenis karya tulis ilmiah yang memenuhi persyaratan ilmiah tertentu dan merupakan hasil penelitian mahasiswa. Skripsi adalah tugas akhir yang disusun oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai kewajiban untuk mendapatkan gelar S1. Skripsi berfungsi sebagai bukti

kemampuan akademik mahasiswa. Penyusunan skripsi membutuhkan banyak referensi dari buku, jurnal, artikel ataupun *website* (Seto, Wondo, & Mei, 2020).

#### 2.1.4. Kewajiban mahasiswa tingkat akhir

Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab akademis, termasuk menyusun makalah, melakukan presentasi, menjalani praktik lapangan, dan menuntaskan pekerjaan akhir yaitu skripsi dalam batas ketentuan yang diputuskan di setiap lembaga perguruan tinggi (Seto, Wondo, & Mei, 2020).

#### 2.1.5. Hambatan mahasiswa tingkat akhir

Saat menyelesaikan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai masalah. Masalah yang dialaminya termasuk dalam menentukan tema, judul, sampel penelitian, dan alat ukur yang harus digunakan. Mahasiswa tingkat akhir juga sering menghadapi kesulitan dalam mencari referensi yang relevan, mengelola keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian, mengalami revisi terus-menerus, dan sibuknya dosen pembimbing; kesulitan menghubungi; serta memakan waktu lama untuk mendapatkan umpan balik dari dosen pembimbing tersebut. Hal itu dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan akan menimbulkan masalah lain yaitu kecemasan, kebingungan, kekhawatiran dan bahkan terjadi kondisi stres (Seto, Wondo, & Mei, 2020).

## **2.2. Konsep *quarter life crisis***

### 2.2.1. Definisi *quarter life crisis*

Konsep *quarter life crisis* awal mula dikembangkan melalui konsep *emerging adulthood* yang diusung Jeffrey Arnett (2000), kemudian dikenalkan Robbins & Wilner (2001). Krisis seperempat abad muncul pada orang saat

memasuki awal kedewasaan atau pada rentang umur 20 tahunan. Robbins & Wilner (2001) menyebutkan bahwa fase perasaan emosi dalam periode ini memakai sebutan “*twenty something*” karena fenomena tersebut sering ditemukan saat umur seseorang 20 tahunan. *Emerging adulthood* diartikan sebagai periode perkembangan yang dimulai setelah periode remaja berakhir dan berlangsung selama awal kedewasaan yaitu antara umur 18-29 tahun (Dalimunthe dkk., 2024).

Fenomena krisis di umur seperempat abad, seringkali disebut *quarter life crisis* didefinisikan sebagai respon seseorang beralih dari rasa nyaman menuju kenyataan yang penuh ketidakstabilan, perubahan berkelanjutan, banyak pilihan yang membingungkan dan sering merasa panik akibat perasaan ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* diartikan sebagai kekhawatiran muncul ketika seseorang dihadapkan pada ketidakpastian tentang masa mendatang, yang mencakup aspek interaksi sosial, karier dan hubungan pribadi, terutama pada umur 20 tahunan (Dalimunthe dkk., 2024).

Berdasarkan pengertian dari uraian sebelumnya bisa diringkas jadi, *quarter life crisis* diartikan periode ketegangan emosi tersebut dihadapi saat seseorang melewati peralihan dari periode remaja akhir ke periode kedewasaan atau transisi kehidupan akademis ke kehidupan kerja. Fase ini ditandai adanya kebingungan identitas, keputusan, dan perasaan tidak aman disebabkan masa mendatang yang tidak pasti. Individu yang berada pada periode krisis seringkali menanggung banyak beban dan kesulitan, ini bisa memicu rasa pesimis, pandangan merendahkan diri, kebingungan menentukan pilihan seringkali membawa individu terjebak dalam dilema rumit, diiringi cemas, tekanan, serta kekhawatiran mengenai interaksi sosial yang dijalani.

### 2.2.2. Penyebab *quarter life crisis*

Krisis dalam tahap kehidupan seperempat abad bisa muncul dikarenakan berbagai faktor, seperti kebingungan dalam mencari identitas diri, frustrasi dengan hubungan interpersonal, tantangan di lingkungan profesional, hambatan memperoleh kerja atau jalur karier sesuai, ketidakamanan mengenai masa mendatang, perasaan kecewa pada beberapa hal dan tekanan dari keluarga atau dari teman sebaya. Krisis tersebut bisa memicu perasaan emosional yang bertentangan, dengan cara yang berbeda-beda. Orang yang menghadapi situasi ini dalam beberapa kasus dapat merasa panik akibat ketidakpastian yang melanda dan perasaan kehilangan (Dalimunthe dkk., 2024).

### 2.2.3. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

Kategori yang berpengaruh terhadap kejadian krisis ini menurut Robbins (2004) dalam Oktaviani & Soetjningsih (2023) bisa dikelompokkan menjadi 2 kategori aspek, beberapa di antaranya:

#### 1. Faktor internal

Aspek-aspek yang timbul dari dalam pribadi memiliki peran penting dalam memicu krisis seperempat abad, yang terlihat saat seseorang merenung dan mempertanyakan berbagai aspek dalam hidupnya. Berbagai faktor internal yang bisa memicu krisis ini, termasuk:

##### a. Mimpi dan harapan (*Dreams and hope*)

Individu akan mulai merenungkan tentang impian dan harapan yang mungkin terjadi di masa mendatang pada hidupnya ketika memasuki fase *quarter life crisis*. Ketakutan terhadap masa depan mencakup kebingungan dalam menemukan minat diri, waktu yang

dibutuhkan guna meraih tujuan, sehingga menyebabkan individu merasa perlu untuk mengevaluasi dan menyusun ulang impian serta harapan.

b. Agama dan spiritualitas (*Religion and spirituality*)

Seseorang seringkali meragukan keyakinan spiritual yang telah diyakini sejak kecil dan mulai mengkritisi pandangan tersebut ketika memasuki usia ini. Muncul pertanyaan tentang keyakinan agama yang telah lama diyakininya, apakah keyakinan yang dianutnya benar dan terbaik, dan benarkah kehidupan itu dapat dipengaruhi oleh ketaatan dalam beragama. Individu juga mempertanyakan apakah aspek spiritualitas atau *religiositas* memiliki pengaruh terhadap moralitas dan perilaku individu dalam kehidupan sosial. Pertanyaan ini akibat keraguan yang ada dan di umur tersebut orang ini mengawali mencari pemahaman yang semakin selaras dengan prinsip pribadinya, tidak akan terpengaruh lagi dengan keyakinan ataupun agama yang dipercayai oleh orang terdekatnya ataupun keluarga.

2. Faktor eksternal

Aspek eksternal atau pengaruh dari lingkungan sekitar juga dapat berperan dalam memicu terjadinya krisis, seperti halnya:

a. Menjalin hubungan (*Relationship*)

Individu seringkali merasakan keraguan terhadap relasi percintaan dengan pasangannya. Individu merasa terhambat dalam mempertahankan relasi tersebut, namun individu juga takut untuk menjalani kehidupan sendirian. Individu terkadang merasa bingung dengan perasaan pribadi karena khawatir terjebak di hubungan yang

tidak sesuai. Tantangan lainnya adalah upaya untuk sepenuhnya berdiri sendiri dan melepaskan ketergantungan pada orang yang membesarkannya. Individu di konteks hubungan sosial, seringkali menghadapi kesulitan dalam memiliki sahabat sejati yang dipercaya.

b. Tantangan akademik (*Educational challenges*)

Seseorang di periode peralihan ke awal kedewasaan seringkali meragukan terhadap bidang studi pilihannya, sudah sesuai dengan jalur karier yang diinginkan di masa depan. Keraguan ini muncul karena sedang dihadapkan berbagai tekanan dan tantangan terkait dengan perencanaan karier. Individu mulai memikirkan apakah sebaiknya lanjut studi ke level yang lebih lanjut untuk mendukung kariernya ataupun langsung terjun memasuki dunia kerja yang ada.

c. Dunia kerja (*Work life*)

Individu seringkali dilema memilih mengejar pekerjaan yang disukai atau memilih karier yang memberikan penghasilan besar. Banyak orang mengira mempunyai kemampuan yang besar, namun tetap bimbang agar bisa mewujudkannya. Periode ini, individu menginginkan pekerjaan yang tidak membuat individu merasa tertekan, meskipun individu juga kerap meragukan peluang untuk melakukan pergeseran karier pada masa mendatang dan bagaimana cara mempertahankan keharmonisan saat tuntutan kerja semakin berat.

2.2.4. Bentuk *quarter life crisis*

Bentuk dari krisis seperempat abad ada 2 bentuk seperti kondisi terkunci masuk dan terkunci keluar, saling berkaitan dan dapat menggambarkan

serangkaian fase yang terjadi secara berurutan, meskipun terdapat tumpang tindih antara keduanya. Berikut penjelasan dari 2 bentuk tersebut menurut Fazira, Handayani, & Lestari (2022) diantaranya:

1. *Locked out*

Keadaan ini terlihat ketika individu menghadapi hambatan dalam meraih posisi yang diimpikan atau merasa belum cukup matang untuk memasuki fase kedewasaan. Orang tersebut seringkali mengalami tantangan dalam menemukan bidang kerjanya, tidak menjalin relasi yang kokoh, dan belum mencapai kestabilan ekonomi. Orang ini berkeinginan tumbuh mencapai kemajuan dan meningkatkan kapasitas diri dalam fase transisi menuju kedewasaan awal, yang penuh ketidakpastian, individu seringkali mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Hal ini menyebabkan perbedaan yang kian melebar antara perorangan dan gambaran ideal tentang kehidupan dewasa yang diharapkan dan ekspektasi yang berkembang.

Fase pertama melibatkan semangat dan harapan untuk mengakses posisi sosial yang penting, tetapi seringkali berujung pada ketidakpuasan dan rasa putus asa. Tahap kedua ditandai dengan kesalahan yang terus terjadi dalam meraih posisi, relasi, dan impian, sehingga memicu kekhawatiran akibat rasa kehampaan. Tahap ketiga memberikan waktu guna refleksi diri, merumuskan jalan keluar dan mengeksplorasi opsi-opsi terkini. Tahap keempat mencakup perumusan pendekatan inovatif guna menggapai sasaran yang sudah ditentukan, seringkali ada penyesuaian tentang hasil yang ingin diraih dan perubahan arah kehidupan, yang pada akhirnya



berujung pada perkembangan menuju peran yang lebih stabil, meskipun mungkin berbeda dengan apa yang dibayangkan pada awalnya.

## 2. *Locked in*

Keadaan terkunci pada kapasitas sebagai individu yang sudah dewasa dikenal dengan istilah *locked-in*. Krisis ini umumnya terjadi pada rentang umur 21 hingga 25 tahun, umumnya bertepatan dengan penyelesaian studi dari perguruan tinggi. Periode *locked-in* meliputi berbagai faktor yang bisa menimbulkan kegelisahan pada masa awal kedewasaan. Fenomena ini muncul saat seseorang mulai mengambil gerakan awal dalam membangun ikatan layaknya individu dewasa dan berusaha menyesuaikan diri dengan struktur kehidupan dewasa yang lebih mantap, individu berharap hal tersebut akan memberi dampak positif untuk kehidupan jangka panjang. Individu juga menyadari bahwa hal tersebut bukanlah apa yang diinginkan, pada akhirnya muncul rasa kecewa serta perasaan terjebak.

Proses *locked-in* diawali ketika individu membuat ikatan luas di hidupnya yang ternyata tidak sesuai dengan harapan sesungguhnya, sehingga mengakibatkan adanya ketidakpuasan dan kehilangan semangat dalam menjalani komitmen tersebut. Fase pertama individu cenderung menutupi ketidakpuasan yang dirasakan. Tahap kedua seseorang mengawali melepaskan diri dari ikatannya yang telah dibikin, seringkali disertai oleh perasaan tidak baik, meskipun ada rasa bebas setelah terlepas dari ikatan yang tidak diharapkan. Tahap ketiga melibatkan momen guna refleksi dan pencarian berbagai wawasan terkini tentang hidup. Tahap keempat mencerminkan langkah penyelesaian, dimana orang ini akan mengambil

langkah ke ikatan baru yang lebih baik dan berkesan. Secara keseluruhan, fase ini menunjukkan bahwa individu sedang mengalami krisis yang berkembang dalam kehidupannya, yang dipengaruhi oleh ikatan di pola hidup yang sudah tidak diharapkan kembali, meskipun perubahan tersebut tidak dipandang sebagai langkah yang dapat diterima secara praktis.

#### 2.2.5. Ciri-ciri *quarter life crisis*

Krisis ini berpotensi muncul pada siapa saja, baik itu wanita ataupun pria, yang sedang berposisi di umur 18 hingga 29-an. Individu yang tengah menghadapi kondisi ini menurut Dalimunthe dkk. (2024) menunjukkan beberapa ciri-ciri diantaranya:

1. Ketidaktahuan (*Cluelessness*)

Individu yang tengah menghadapi fase krisis ini seringkali mengalami *cluelessness* atau ketidakjelasan arah dalam hidupnya. Individu cenderung dihantui oleh berbagai pertanyaan tanpa jawaban mengenai masa mendatang. Individu tersebut merasa bingung tentang langkah yang seharusnya diambil dan dikerjakan, serta suatu hal yang mereka inginkan, atau bahkan hal yang perlu dilalui guna menggapai impian hidup.

2. Terlalu banyak pilihan

Seseorang yang melewati periode krisis ini sedang berhadapan dengan banyaknya pilihan, penyebab dari hal ini yaitu ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menentukan keputusan.

3. Ragu (*Indecisive*)

Krisis seperempat abad ini ditandai dengan adanya penciri yang bisa menyebabkan individu ragu dalam memilih pilihan yang ditawarkan.

#### 4. Pasrah (*Hopeless*)

Kenyataan yang sedang dihadapi bertentangan dengan gambaran yang diidamkan, membuat individu akan *hopeless* (pasrah). Perasaan *hopeless* seringkali menyebabkan individu enggan untuk membuat keputusan dan bahkan tidak berusaha untuk mengikuti pilihan yang telah ditetapkan. Kondisi ini pada akhirnya bisa membuat individu menjadi acuh tak acuh dan bersikap mengabaikan kehidupan di masa mendatang.

#### 5. Cemas

Pandangan tentang periode mendatang adalah aspek yang sangat krusial untuk diperhatikan, tetapi jika hal ini dipertimbangkan secara berlebihan tanpa adanya langkah nyata, hal ini justru dapat menambah kecemasan. Perasaan cemas ini timbul akibat terlalu banyak memikirkan pada hal yang ada di periode mendatang.

#### 2.2.6. Tahapan *quarter life crisis*

Ada 4 tahap terjadinya krisis seperempat abad yang dialami individu menurut Sumartha (2020) di antaranya:

##### 1. Tahap pertama (*Locked in*)

Tahap ini meskipun banyak individu merasa bingung dan ragu terhadap peran serta komitmen dalam hidup mereka, situasi ini belum dapat dikategorikan sebagai krisis. Individu cenderung berupaya memenuhi ekspektasi orang lain, tetapi sering kali menekan atau menyembunyikan emosi pribadi. Hal ini dapat membuat mereka rentan terhadap stres dan menimbulkan perasaan terkungkung dalam peran kedewasaan.

2. Tahap kedua (*Separation*)

Individu mulai menghadapi puncak dari konflik emosional yang intens. Individu dapat memilih untuk secara aktif melepaskan diri atau merasa terpaksa keluar dari komitmen yang telah diambil sebelumnya. Fase ini sering kali sangat menguras energi, ditandai dengan rasa duka, kekosongan, dan kekhawatiran tentang periode mendatang yang tidak pasti. Seseorang ini mengalami kebingungan arah atau kehilangan jati diri untuk sementara waktu, serta mulai mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan yang sebelumnya dianut. Tahap ini menjadi periode penting dalam mengelola tekanan emosional dan perubahan besar dalam diri individu.

3. Tahap ketiga (*Exploration*)

Individu mulai menyesuaikan diri dengan situasi baru yang mencerminkan karakteristik *emerging adulthood* (beranjak dewasa). Individu mengeksplorasi berbagai kemungkinan, bereksperimen dengan cara hidup yang baru, dan sering kali mengalami perubahan emosi. Individu cenderung terfokus memperhatikan dirinya dibandingkan individu lainnya, sementara proses eksplorasi membantu seseorang lebih memahami peran mereka sebelum bertransisi ke masa dewasa awal.

4. Tahap keempat (*Rebuilding*)

Individu mulai mampu berkomitmen pada peran baru dalam hidup mereka dengan motivasi yang lebih berasal dari dalam diri. Individu merasakan peningkatan kepuasan serta kemampuan untuk mengontrol diri dan arah hidup secara lebih baik dibandingkan sebelum krisis. Identitas yang terbentuk setelah fase ini sering kali berbeda dari identitas

sebelumnya, terlihat melalui perubahan dalam tujuan, perasaan, dan tindakan mereka, akan tetapi tidak seluruhnya orang mencapai kesimpulan yang sepenuhnya menggembirakan, disebabkan hasil akhir bergantung pada faktor dan pengalaman unik masing-masing individu.

Tahapan-tahapan tersebut tidak selalu berlangsung secara berurutan. Beberapa individu, misalnya, mungkin memulai dengan mengambil komitmen baru pada tahap keempat, namun kemudian menyadari bahwa keputusan tersebut kurang tepat. Hal ini dapat menyebabkan mereka kembali ke siklus sebelumnya, seperti tahap awal atau tahap kedua, untuk mengevaluasi ulang pilihan hidup mereka dan mencoba menemukan solusi yang lebih sesuai.

#### 2.2.7. Dampak *quarter life crisis*

Dampak krisis seperempat abad jika diabaikan ataupun tidak diatasi dengan baik menurut Heryadi (2020) akan menimbulkan masalah yang lain diantaranya:

##### 1. Depresi

Individu yang tengah mengalami krisis ini kerap kali kondisi hidup kurang memuaskan. Situasi ini dapat muncul dalam macam-macam bidang, diantaranya yaitu pekerjaan, relasi interpersonal, maupun aspirasi kehidupan. Perasaan terjebak bisa memicu rasa frustrasi dan rendah diri, yang akhirnya dapat berkembang menjadi depresi. Kurangnya arah atau pencapaian yang diharapkan dalam hidup dapat membuat individu merasa tidak ada harapan, yang merupakan gejala utama dari depresi.

##### 2. Kecemasan

Krisis ini dapat dikaitkan dengan perasaan kebingungan yang tak jelas yang mendalam mengenai langkah-langkah atau situasi yang akan dihadapi

di masa depan. Kecemasan muncul dari perasaan tidak tahu harus melakukan apa, khawatir tentang pilihan yang salah, atau ketakutan akan kegagalan. Kekhawatiran ini bisa meliputi aspek karier, finansial, dan hubungan, yang semuanya dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan.

3. Rasa tidak aman (*Insecure*)

Individu seringkali melihat pencapaian orang lain yang tampak lebih unggul atau lebih bahagia. Perbandingan sosial ini dapat menimbulkan rasa tidak aman (*insecure*), karena mereka merasa tidak cukup baik atau belum mencapai apa yang seharusnya dicapai pada usia mereka. Rasa tidak aman ini dapat berdampak pada penghargaan terhadap diri sendiri dan tingkat kepercayaan diri secara keseluruhan.

4. Kekurangan motivasi

Individu merasa bingung tentang tujuan hidup mereka atau merasa adanya ketidakjelasan prospek masa mendatang, motivasi individu bekerja keras atau mengejar impian bisa menurun. Perasaan bahwa usaha mereka mungkin sia-sia atau tidak akan membawa hasil yang diinginkan dapat menyebabkan apati dan kurangnya motivasi untuk bergerak maju.

5. Isolasi sosial

*Quarter life crisis* menyebabkan seseorang merasa mereka tidak dimengerti oleh orang lain, terutama jika mereka merasa gagal sementara teman-teman mereka terlihat sukses. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka menarik diri, menghindari pertemuan atau percakapan di mana mereka mungkin harus menjelaskan situasi mereka atau merasa malu.

### 2.2.8. Strategi menghadapi *quarter life crisis*

Strategi yang bisa diterapkan untuk mengatasi *quarter life crisis* meliputi langkah-langkah berikut:

#### 1. Mengetahui diri sendiri

Mengetahui diri sendiri memungkinkan individu untuk menyadari apa yang sebenarnya diinginkan dalam hidup. Individu dapat membuat keputusan yang lebih selaras dengan kepribadiannya. Proses ini melibatkan pemahaman mendalam tentang identitas, nilai-nilai, kelebihan, kekurangan, serta tujuan hidup individu (Masluchah, Mufidah, & Lestari, 2022).

#### 2. *Resilience*

*Resilience* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencegah, menghadapi, mengurangi dan bahkan menghilangkan dampak buruk dari pengalaman yang kurang menyenangkan sekaligus merubah tantangan menjadi sesuatu yang dapat dikelola dengan baik dan dapat dikuasai sepenuhnya oleh individu tersebut (Lani & Kristinawati, 2023).

#### 3. Layanan konseling

Layanan konseling diberikan oleh seorang profesional seperti konselor, bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan kemandirian. Melalui konseling individu dapat belajar memahami, menerima, mengarahkan diri, serta membuat keputusan yang lebih baik. Pendekatan ini sangat bermanfaat bagi individu yang tengah mengalami krisis di mana orang ini sering mengalami ketidakstabilan, mengalami transformasi yang berkelanjutan, dihadapkan pada banyak opsi, dan merasakan panik serta ketidakberdayaan (Dalimunthe dkk., 2024).

4. *Planning* dan *journaling*

*Planning* dan *journaling* adalah kegiatan yang melibatkan pencatatan ide, pemikiran, perasaan, dan refleksi sehari-hari. Aktivitas ini diyakini dapat membantu individu untuk lebih berkomitmen dan berusaha secara optimal dalam merencanakan masa depan. *Journaling* berfungsi sebagai sarana untuk merancang dan mengembangkan arah hidup secara profesional, sekaligus membantu individu menjalani transisi menuju kedewasaan dengan lebih sadar dalam pengambilan keputusan, terutama yang berkaitan dengan identitas dan masa depan. *Journaling* dijadikan individu untuk membantu memantau perjalanan diri, melihat kemajuan yang telah dicapai, serta melakukan evaluasi diri secara berkala (Heryadi, 2020).

5. Mendekatkan diri kepada sang pencipta

Spiritualitas dapat memberikan rasa nyaman dan ketenangan saat menghadapi masa-masa sulit, sehingga individu dapat menemukan ketenangan dan merasa nyaman saat melakukan ibadah atau berdoa sebagai upaya mendekatkan diri kepada pencipta (Dalimunthe dkk., 2024).

6. Berdamai dengan perasaan-perasaan yang muncul

Menerima dan memahami emosi untuk mengelola stres. Mengelola stres dapat menjadikan individu untuk tidak terjebak dalam siklus negatif dan lebih mampu mengatasi tantangan (Dalimunthe dkk., 2024).

7. Berbagi perasaan dengan orang lain

Komunikasi yang terbuka dan mendapatkan dukungan emosional akan membantu mendapatkan perspektif baru tentang masalah yang dihadapi.



Pola komunikasi keluarga yang efektif dapat mempengaruhi perkembangan seseorang saat menghadapi fase *quarter life crisis* (Dalimunthe dkk., 2024).

8. Menghindari orang yang memberikan dampak negatif pada kehidupan

Lingkungan sosial yang positif sangat penting untuk kesejahteraan mental. Menghindari pengaruh negatif secara konsisten dapat membantu menjaga mindset yang sehat (Dalimunthe dkk., 2024).

9. Berfokus pada aktivitas positif (Kegemaran atau hobi)

Melakukan aktivitas yang disukai akan mengurangi stres dan dapat meningkatkan *mood* secara signifikan (Dalimunthe dkk., 2024).

10. Mencari relasi untuk karier kedepannya

Membangun jaringan profesional dapat memberikan peluang karier dan mengurangi kecemasan tentang masa depan terkait dengan karier. Individu dapat berbagi pengalaman dengan orang yang lain yang sudah kerja langsung ke lapangan (Dalimunthe dkk., 2024).

11. Menemukan motivasi dan dukungan dari keluarga ataupun orang terdekat

Dukungan sosial adalah faktor kunci dalam mengatasi stres dan membangun ketahanan psikologis (Dalimunthe dkk., 2024).

#### 2.2.9. Aspek *quarter life crisis*

Dimensi maupun aspek dari krisis pada tahap seperempat abad kehidupan berdasarkan Robbins dan Wilner (2001) dalam Masluchah, Mufidah, & Lestari (2022) ada 7 diantaranya:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Seseorang pada krisis ini seringkali menghadapi berbagai pilihan hidup yang dapat memicu harapan baru tentang masa depan. Banyaknya

pilihan hidup dapat menimbulkan kecemasan dan kebingungan. Ketakutan muncul dikarenakan adanya kekhawatiran akan membuat keputusan yang salah, yang berpengaruh dalam rentang waktu singkat maupun berkepanjangan. Keterbatasan pengalaman di usia 18-29 tahun ini seringkali membuat individu merasa kebingungan saat mengambil pilihan dan merancang langkah sesuai guna mencapai target yang diimpikan.

2. Putus asa

Putus asa yang dialami oleh seseorang seringkali muncul karena atau ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapainya atau sebuah kegagalan dan perasaan bahwa segala usaha yang dilakukan tidak ada artinya. Perasaan ini membuat impian dan harapan yang sebelumnya ingin dicapai jadi terlupakan akibat perasaan tidak berdaya dan kehilangan semangat. Kondisi putus harapan ini dapat semakin memburuk, terutama saat seseorang mulai melakukan perbandingan antara dirinya dengan rekan-rekannya yang tampak semakin berhasil dalam hal pendidikan maupun pekerjaan. Perbandingan ini membuat orang merasa tertinggal, yang memperburuk perasaan putus asa. Kurangnya dukungan dari jaringan sosial yang ada juga dapat berkontribusi pada perasaan tidak mampu berkembang dan maju.

3. Penilaian diri yang negatif

Penilaian negatif mengenai dirinya dapat berpotensi memicu rasa cemas dan takut menghadapi ketidaksiuksesan. Seseorang yang sering meragukan kemampuannya akan merasa tidak yakin apakah dapat mengatasi tantangan hidup yang dihadapinya. Individu tersebut cenderung merasa bahwa dirinya satu-satunya yang menghadapi kesulitan, yang

membuatnya merasa terisolasi dan melihat dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain yang tampaknya sudah mencapai kesuksesan dalam hidup, akhirnya individu merasa tertinggal.

4. Terjebak dalam situasi sulit

Kondisi di sekeliling seseorang memiliki potensi untuk membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang, yang kerap kali membawa individu dalam kondisi menantang, khususnya ketika harus membuat pilihan penting. Seseorang mungkin menghadapi kesulitan untuk memilih tujuan hidupnya. Menghadapi kesulitan ini bukanlah hal yang mudah, karena seiring dengan meningkatnya rasa bimbang dan kekhawatiran, seseorang seringkali tahu apa yang harus dilakukan dalam keadaan yang penuh tantangan, tetapi merasa bingung tentang bagaimana cara memulainya.

5. Cemas

Individu seringkali mempunyai berbagai keinginan yang hendak diraih, tetapi rasa cemas dan khawatir tidak bisa menghasilkan sesuatu yang memadai membuatnya merasa sulit untuk mewujudkannya. Individu berusaha untuk menyelesaikan segala hal dengan sempurna dan berupaya semaksimal mungkin untuk mengelakkan ketidakberhasilan. Rasa kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan menjadikan seseorang kurang nyaman, seolah-olah terjebak oleh ketakutan akan ketidakberhasilan yang tidak jelas akan terjadi atau tidak.

6. Tertekan

Krisis seperempat abad yang dijalani seseorang ini sering kali menimbulkan rasa tidak tenang disebabkan oleh tantangan yang harus

dihadapinya dan beranggapan masalah-masalah tersebut semakin membesar seiring waktu. Perasaan ini dapat mengganggu aktivitas dan kinerja individu, karena merasa bahwa masalah tersebut selalu ada dan memberi beban. Rasa gagal dalam menghadapi hidup memperburuk perasaan individu, terutama dengan adanya ekspektasi dari orang terdekatnya, yang menganggap mahasiswa wajib meraih pencapaian yang telah ditetapkan atau bahkan melampaui orang lain.

7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Interaksi sosial dengan pihak yang berlawanan jenis kelamin menjadi aspek signifikan, terutama dengan budaya di Indonesia yang sering menekankan pernikahan sebelum usia 30-an. Kondisi tersebut bisa memunculkan rasa kegelisahan dan ketakutan yang baru pada seseorang yang meragukan kesiapan mereka untuk memasuki tahap pernikahan. Beberapa pertanyaan yang muncul mungkin meliputi saat yang sesuai melangkah ke pernikahan, orang yang dijadikan kekasih sejati, dan individu di dalam hubungan sekarang merupakan pilihan yang tepat, ataukah sebaiknya mengganti pasangan lain. Orang tersebut seringkali khawatir tentang potensi dirinya dalam menyeimbangkan relasinya dengan pasangan, relasi dengan sahabat, relasi dengan keluarga, serta tuntutan karier.

Metode yang diterapkan oleh orang tua dalam membimbing anak memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya ketika memasuki masa dewasa muda. Seseorang dalam periode ini sangat krusial bagi individu merasakan diterima, dicintai dan merasakan bebas dari bahaya dalam lingkungan keluarganya, ketika

telah mendapatkannya anak akan memiliki emosional yang kuat. Kondisi ini memungkinkan untuk menghadapi tantangan yang muncul pada masa *emerging adulthood* dapat dihadapi dengan lebih percaya diri, lebih matang lagi dan juga lebih stabil (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2020).

#### 2.2.10. Cara pengukuran *quarter life crisis*

Pengukuran diselenggarakan memakai instrumen berupa kuesioner *quarter life crisis* didasarkan teori Robins & Wilner (2001), ada 7 indikator diantaranya tertekan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, khawatir terhadap hubungan interpersonal, cemas, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, dan penilaian diri yang negatif. Kuesioner berisi 22 pernyataan dengan pernyataan bersifat positif atau *favorable* dan negatif atau *unfavorable* dikutip dari Pradhika (2024) yang telah di uji validitas dengan hasil 0,95 dan reliabilitasnya menunjukkan koefisien *alpha cronbach* senilai 0,877. Skoring dilakukan dengan mengaplikasikan skala Likert, mempunyai opsi, diantaranya sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan juga sangat setuju (SS), adapun skor yang berkisar antara 1 hingga 4.

Kategori dan rentang skor *quarter life crisis*:

*Quarter life crisis* rendah =  $X < 44$

*Quarter life crisis* sedang =  $44 \leq X < 66$

*Quarter life crisis* tinggi =  $X \geq 66$

### 2.3. Konsep pola komunikasi keluarga

#### 2.3.1. Definisi pola komunikasi keluarga

Proses memberikan makna terkait pemikiran ataupun usulan yang diajukan dinamakan pola (KBBI, 2024). Komunikasi merupakan suatu proses pertukaran pesan antara 2 atau lebih individu, dilakukan menggunakan metode yang sesuai agar informasi tersebut bisa dimengerti dengan jelas. Keluarga didefinisikan sebagai kelompok kecil terdiri 2 individu ataupun lebih, di mana hubungan antar anggotanya diikat oleh catatan sipil, seperti perkawinan, kelahiran, atau adopsi. Anggota keluarga yang tinggal dalam 1 rumah secara aktif berinteraksi 1 sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi ini melibatkan komunikasi dan kerja sama. Masing-masing anggotanya berkontribusi sesuai fungsinya dalam menjaga stabilitas yang ada (Wijaya, Lesmana, & Wahjudianata, 2023).

Chaffe, McLeod, & Wackman (1972) dalam Yoanita (2022) merupakan pengemukakan pertama kali yang menyatakan pola komunikasi adalah struktur atau bentuk dari proses komunikasi antara 2 orang ataupun lebih. Pola ini didasarkan pada teori-teori komunikasi yang memungkinkan munculnya *feedback* dari proses komunikasi yang dilakukan. Pola komunikasi keluarga adalah proses timbal balik orang tua dengan sang anak atau pasangan suami dan istri, yang berfungsi sebagai media untuk bertukar ide, sosialisasi nilai-nilai kepribadian dari orang tua ke anak, dan untuk berbagi perasaan atau masalah baik dari anak kepada orang tua maupun sebaliknya (Rahmawati & Gazali, 2020).

Kesimpulan dari pernyataan di atas bahwa pola komunikasi keluarga berfungsi sebagai jembatan guna pertukaran informasi, bimbingan nilai-nilai, serta berbagi perasaan dan masalah, yang mengikutsertakan semua anggota keluarganya, baik orang tua maupun anak, dalam mendirikan hubungan yang penuh keharmonisan dan saling memberi dukungan.

Faktor yang mempengaruhi pola komunikasi keluarga

Komunikasi di dalam rumah tangga berlangsung agar tercipta keharmonisan antara anggotanya. Keharmonisan dan kelancaran komunikasi dapat tercapai apabila setiap anggota keluarga memahami dan melaksanakan peran serta tanggung jawab mereka masing-masing. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi keluarga menurut Djayadin & Munastiwi (2020) diantaranya:

1. Perbedaan usia

Setiap orang perlu memperhatikan siapa yang menjadi lawannya dalam berkomunikasi. Komunikasi dapat dipengaruhi faktor umur. Terdapat perbedaan cara berbicara dengan teman sebaya dan cara bicara bersama orang yang lebih tua, yang mencakup pemakaian bahasa, nada suara, serta sikap tubuh, agar pesan dapat tersampaikan secara efektif dan sesuai dengan konteks hubungan antar individu.

2. Suasana psikologis

Suasana psikologis juga memengaruhi kelancaran komunikasi. Ketika seseorang sedang dalam kondisi emosional yang buruk, individu akan kesulitan untuk berkomunikasi, karena suasana hati yang tidak baik membuatnya tidak berminat untuk ikut serta dalam diskusi dengan orang lain disekelilingnya untuk berbagi pandangan dan wawasan.

3. Etika bahasa

Bahasa digunakan orang tua dan anak sebagai sarana untuk berkomunikasi secara verbal. Orang tua maupun anak perlu mengaplikasikan bahasa lugas dan gampang diterima sewaktu berkomunikasi, pada akhirnya informasi yang diutarakan bisa diterima dengan jelas dan menghindari salah paham yang mungkin bisa terjadi.

#### 4. Citra diri

Komunikasi yang berlangsung antar individu dapat membentuk citra diri yang mencerminkan bagaimana dia melihat dirinya sendiri di hadapan orang tersebut. Setiap individu mempunyai pandangan berbeda tentang dirinya. Pandangan tersebut memengaruhi cara berbicara, memilih hal-hal yang ingin dilihat atau didengar, serta penilaiannya terkait dengan peristiwa yang berlangsung di lingkungannya. Citra diri juga akan berperan dalam membentuk persepsi dan ekspresi orang lain, bukan hanya citra diri saja namun citra orang lainpun dapat berpengaruh terhadap cara kita berkomunikasi, di mana keduanya saling berhubungan dan saling memengaruhi, yang pada akhirnya membentuk pola komunikasi.

#### 5. Kepemimpinan

Pemimpin keluarga memainkan peran penting dalam menentukan dinamika hubungan keluarga. Karakter seorang pemimpin dalam keluarga sangat memengaruhi pola komunikasi yang ada, karena karakter tersebut menjadi penentu gaya komunikasi yang akan diterapkan, menciptakan atmosfer yang mendukung interaksi yang sehat.

#### 6. Lingkungan fisik

Interaksi verbal berpotensi muncul di berbagai momen yang tidak terbatas dan lokasi, menggunakan berbagai metode dan pendekatan. Cara berkomunikasi dalam konteks lingkungan keluarga tentunya berbeda dengan cara berkomunikasi yang diterapkan di dalam lingkungan pendidikan, diakibatkan suasana yang beda. Komunikasi yang berlangsung di rumah suasana yang dirasakan lebih informal, dan komunikasi yang berlangsung di



sekolah menciptakan suasana yang dirasakan lebih formal dan terorganisir dengan baik, menciptakan keteraturan dalam proses pembelajaran.

### 2.3.2. Bentuk pola komunikasi keluarga

Bentuk dari pola ataupun gaya komunikasi di keluarga menurut Devito (2016) dalam Wijaya, Lesmana, & Wahjudianata (2023) ada 4 diantaranya:

#### 1. *Equality pattern* (Pola komunikasi persamaan)

Kesetaraan, seluruhnya diberikan peluang untuk berkomunikasi dengan cara adil dan imbang. Seluruh anggota di keluarga memainkan peran yang setara, tanpa ada yang dipandang lebih tinggi daripada yang lainnya. Seluruhnya diperlakukan secara setara dalam hal kemampuan, bebas untuk menyampaikan ide, opini, dan kepercayaan. Komunikasi dalam pola ini bersifat terbuka, jujur, langsung, dan tidak ada pemisahan kekuasaan antar anggota keluarga. Semua orang berbagi peran yang sama tidak ada pemimpin atau pengikut, guna menciptakan keseimbangan.

#### 2. *Balance split pattern* (Pola komunikasi seimbang terpisah)

Pembagian kekuasaannya terdapat korelasi antar individu senantiasa dipertahankan secara setara, tetapi setiap individu memiliki kontrol atau kuasa di bidangnya masing-masing. Setiap anggota keluarga dianggap memiliki keahlian di area tertentu. Misalnya di sebuah keluarga, mungkin sang suami memegang tanggung jawab mencari penghasilan sementara istri bertanggung jawab atas pengelolaan rumah tangga dan merawat anaknya termasuk mengatur keseimbangan kehidupan keseharian.

#### 3. *Unbalanced split pattern* (Pola komunikasi tidak seimbang terpisah)

Pembagian kekuasaannya, ada 1 individu yang sangat mendominasi saat komunikasi, menganggap dirinya lebih berpengetahuan atau lebih kompeten di atas anggota keluarga lainnya. Individu dengan kecenderungan untuk menguasai situasi umumnya mengeluarkan ungkapan secara tegas, memberikan instruksi tentang tindakan yang seharusnya diambil, bebas dalam mengekspresikan pandangannya, serta memakai otoritasnya untuk mempertahankan kontrol atas situasi tertentu. Individu ini tidak mencari masukan dari orang lain, namun agar memperkuat keyakinan dirinya ataupun untuk membuktikan kekuatan pandangannya kepada anggota lain. Sementara itu, orang yang kurang dominan lebih cenderung bertanya, mencari masukan, dan mengikuti arahan dari pihak yang dominan.

4. *Monopoly pattern* (Pola komunikasi monopoli)

Pola dominasi total, ada 1 orang menjadi pusat kendali. Orang ini sangat banyak memerintah dan memberi arahan daripada terlibat dalam komunikasi 2 arah atau mendengarkan masukan dari orang lain. Keputusan akhir selalu berada di tangan orang yang memiliki kekuasaan, dan anggota keluarga yang lain biasanya sudah tahu siapa yang akan mengambil keputusan akhir, yang mengurangi kemungkinan terjadinya diskusi atau perdebatan. Tidak ada atau bahkan jarang perdebatan, keluarga seringkali tidak kesulitan untuk menemukan solusi bersama yang efektif saat terjadi konflik dengan mengedepankan dialog terbuka.

### 2.3.3. Jenis pola komunikasi keluarga

Pola komunikasi keluarga memiliki beberapa jenis menurut Attaqy, Fithria, & Hartaty (2021) ada 2 jenis, yaitu:

#### 1. Komunikasi fungsional

Komunikasi fungsional atau komunikasi yang efektif di dalam lingkungan keluarga dianggap sebagai elemen penting untuk membangun keluarga yang harmonis dan sehat. Komunikasi fungsional terjadi ketika pesan disampaikan dengan jelas oleh pengirim dapat dimengerti dengan baik oleh penerima tanpa adanya kebingungan. Komunikasi efektif yang diterapkan anggota keluarga akan dapat lebih mudah mengatasi konflik dan memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga. Karakteristik dari pola komunikasi fungsional atau komunikasi yang efektif diantaranya:

##### a. Ekspresi emosional

Pola komunikasi ini berkesinambungan dengan respon perasaan atau emosi dari setiap individu dalam keluarga, setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan emosi mereka dengan jujur. Tidak ada yang perlu disembunyikan, sehingga interaksi dalam keluarga berlangsung dengan keterbukaan yang penuh.

##### b. Keterbukaan dan kesediaan untuk berinteraksi

Keluarga yang menjalankan komunikasi efektif menunjukkan keterbukaan dalam nilai-nilai, saling menghormati, serta memberi ruang untuk berinteraksi. Anggota keluarga secara aktif meluangkan waktu untuk mendengarkan dan berbagi.

c. Struktur kekuasaan dan peraturan dalam keluarga

Hirarki kekuasaan yang jelas namun fleksibel, orang tua berperan sebagai pemimpin, tetapi mengambil keputusan dengan mempertimbangkan pendapat anggota keluarga lainnya. Aturan-aturan keluarga ditetapkan secara jelas dan diterapkan secara konsisten, namun tetap dapat disesuaikan seiring pertumbuhan dan perkembangan keluarga. Semua anggota keluarga didorong agar dapat bebas dalam menyampaikan pendapat dengan cara terbuka dan saling menghormati.

d. Penyelesaian konflik dalam keluarga

Keluarga dengan komunikasi yang fungsional apabila terjadi sesuatu konflik akan dituntaskan melalui pendekatan diskusi yang terbuka. Setiap anggota keluarga diajak untuk berbicara dan mencari solusi bersama, sehingga masalah dapat diselesaikan secara konstruktif.

2. Komunikasi disfungsional

Komunikasi disfungsional atau tidak efektif diartikan proses penyampaian, penerimaan, dan pemahaman informasi yang ambigu atau tersirat. Pesan yang disampaikan sering kali memiliki makna tersembunyi atau ambigu, sehingga sulit dipahami dengan tepat. Ciri-ciri komunikasi disfungsional terdiri dari:

a. Mengabaikan pendapat orang lain

Individu yang mengabaikan pendapat orang lain cenderung hanya fokus pada sudut pandangnya sendiri. Hal ini sering menyebabkan komunikasi menjadi tidak efektif atau disfungsional.

b. Kesulitan berfokus pada satu masalah

Situasi tertentu membuat keluarga hanya membahas berbagai masalah secara bersamaan tanpa menyelesaikan satu masalah pun. Akibatnya, tidak ada solusi konkret yang dihasilkan.

c. Keterbatasan dalam berkomunikasi

Keluarga seringkali terbatas atau tertutup. Ada aturan tertentu, baik eksplisit maupun implisit, yang melarang pembicaraan tentang topik tertentu, sehingga menghalangi keterbukaan dan diskusi sehat serta serta membatasi perkembangan hubungan lebih mendalam dalam keluarga.

#### 2.3.4. Komunikasi keluarga yang efektif

Komunikasi efektif bertujuan menjamin makna informasi yang diutarakan oleh komunikator bisa diterima dengan baik dan dipahami dengan jelas oleh pihak yang menerima, akhirnya menghasilkan kesepahaman yang sama. Komunikasi yang efektif tidak hanya bergantung pada pengetahuan komunikator, tetapi juga pada kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut secara kreatif dalam situasi nyata. Semua orang tidak dapat melakukan komunikasi yang fungsional dengan mudah. Menciptakan komunikasi efektif, diperlukan suasana yang mendukung. Terdapat 4 aspek utama yang perlu diperhatikan menurut Rahmawati & Gazali (2020) supaya komunikasi dalam keluarga berjalan efektif, diantaranya:

1. Menghormati (Respek)

Komunikasi diharuskan dimulai dengan saling menghargai. Ketika rasa saling menghargai itu ada, hal itu menciptakan suasana yang kondusif untuk komunikasi yang positif dan memungkinkan tercapainya tujuan komunikasi yang diharapkan.

## 2. Kejelasan

Pesan yang disampaikan harus dengan jelas agar mudah dipahami. Baik orang tua maupun anak perlu berkomunikasi secara terbuka dan transparan untuk menghindari kesalahpahaman.

## 3. Empati

Kemampuan untuk memahami dan merasakan situasi atau kondisi orang lain sangat penting. Misalnya, orang tua sebaiknya tidak menuntut anak melebihi kemampuannya dan tidak berekspektasi terlalu tinggi agar tidak menimbulkan ketidakpuasan terhadap apa yang telah didapatkan anak.

## 4. Kerendahan hati

Komunikasi yang baik melibatkan sikap menghormati, kelembutan, rendah hati dan juga pengendalian diri dalam menyampaikan pesan.

### 2.3.5. Dampak pola komunikasi keluarga tidak efektif

Pola komunikasi tidak efektif dalam keluarga akan memberikan dampak buruk terhadap anggota keluarga. Berikut beberapa dampak yang mungkin terjadi apabila pola komunikasi di dalam keluarga tidak efektif:

#### 1. Konflik dan ketegangan

Komunikasi yang buruk seringkali menyebabkan kesalahpahaman dan terjadi konflik antara anggota keluarga. Ketegangan ini bisa berujung pada pertengkaran yang berkepanjangan (Anggraini dkk., 2021).

#### 2. Kesehatan mental

Komunikasi yang buruk dapat membuat anggota keluarga merasa tidak didengar dan tidak dipahami, hal ini akan memicu timbulnya stres,

kecemasan, dan depresi. Khususnya pada anak-anak bisa merasa tidak aman dan kurang percaya diri (Anggraeni, Drupadi, & Syafrudin, 2021).

3. Pengaruh terhadap perkembangan emosi pada anak

Anak dibesarkan dan tumbuh di situasi keluarga dengan komunikasi tidak efektif cenderung menghadapi kesulitan-kesulitan dalam mengembangkan kemampuan emosional dan sosialnya. Anak-anak mungkin mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya kepada orang lain, terutama orang-orang yang ada disekitarnya, dengan cara yang sehat dan konstruktif serta empati (Anggraeni, Drupadi, & Syafrudin, 2021).

4. Hubungan yang renggang

Kurangnya komunikasi yang efektif dapat menyebabkan hubungan yang renggang antara anggota keluarga. Hal ini bisa membuat anggota keluarga merasa terisolasi dan kurang dukungan (Indriastuti, 2024).

5. Produktivitas menurun

Komunikasi yang tidak efektif dapat menurunkan produktivitas anggota keluarga, baik dalam konteks pekerjaan maupun pendidikan, dapat terjadi pada siapa saja yang ada di dalam keluarga tersebut (Putri, 2024).

2.3.6. Strategi membangun pola komunikasi keluarga yang efektif

Orang tua menjalin komunikasi yang efektif bersama anak-anaknya seringkali mempunyai anak-anak yang lebih terbuka untuk mengikuti arahan atau nasihat yang diberikan. Anak-anak akan memahami harapan dari orang tua dengan lebih jelas, sehingga lebih mungkin memenuhi ekspektasi tersebut. Komunikasi yang baik ini akan menciptakan rasa aman dalam keluarga, membuat anak lebih

responsif dan kooperatif. Cara atau strategi untuk membangun komunikasi yang efektif menurut Indriastuti (2024) diantaranya:

1. Komunikasi efektif dimulai dari anak masih kecil

Orang tua sebaiknya menciptakan lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka sejak anak masih kecil. Termasuk memberikan kasih sayang, pemahaman, dan penerimaan yang sepenuhnya tanpa syarat membantu anak merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan perhatian, sehingga meningkatkan kepercayaan pada diri.

2. Menggunakan pendekatan komunikasi sesuai umur

Keluarga terutama orang tua perlu menyamakan level cara berbicara dengan umur anak. Bahasa yang mudah dimengerti sesuai dengan tahap perkembangan akan membantu anak memahami maksud percakapan.

3. Mendengarkan dengan penuh perhatian

Anak sedang berbicara, orang tua perlu menunjukkan perhatian dan kepedulian. Hal ini mengajarkan anak tentang pentingnya mendengarkan secara aktif dalam komunikasi.

4. Mengutamakan percakapan yang singkat dan fokus

Anak yang masih kecil biasanya sulit berkonsentrasi dalam waktu lama, oleh karena itu informasi sebaiknya disampaikan dalam potongan kecil yang mudah dipahami serta memastikan anak mengerti setiap bagian.

5. Ajukan pertanyaan-pertanyaan relevan

Keluarga terutama orang disarankan memahami pertanyaan terbuka yang merangsang percakapan yang lebih mendalam dan lebih baik daripada pertanyaan tertutup, sehingga anak dapat menanggapi secara mendalam.



6. Berbagi perasaan dan pikiran

Komunikasi yang efektif melibatkan umpan balik atau komunikasi dua arah. Orang tua tidak hanya mendengarkan anak tetapi juga berbagi pikiran dan emosi antar sesama.

7. Jadwalkan waktu berbicara secara teratur

Memberikan waktu khusus untuk berbicara dengan anak memungkinkan mereka menyampaikan pendapat, keluhan, atau masalah. Momen seperti sebelum tidur atau setelah makan bisa menjadi waktu yang tepat untuk berdiskusi guna menciptakan ikatan yang lebih kuat.

8. Mengakui keterbatasan dalam menjawab pertanyaan anak

Orang tua tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan yang dikemukakan anak, orang tua dapat menunjukkan cara mencari informasi yang relevan. Orang tua dapat pula mengajarkan anak tentang pentingnya kejujuran daripada memberikan jawaban yang tidak benar untuk pertanyaan yang tidak diketahui sebaiknya dihindari.

9. Berikan penjelasan yang sesuai

Orang tua harus menjelaskan pertanyaan anak secara lengkap dan seakurat mungkin, walaupun materi perbincangan mungkin sensitif. Pastikan informasi tersebut sesuai dengan usia dan tingkat pemahamannya.

2.3.7. Cara pengukuran pola komunikasi keluarga

Pengukuran yang dapat dilakukan yaitu dengan alat ukur kuesioner pola komunikasi keluarga dari Kunchaya (2019), mencakup 2 indikator utama, yakni pola komunikasi fungsional dan pola komunikasi disfungsional. Ada 14 pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable*, pernyataan tersebut sudah di uji

validitas dengan hasil  $>0,532$  dan reliabilitas memiliki koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,904. Skoring dilakukan dengan skala Likert mencakup ragam pilihan, seperti sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan juga sangat setuju (SS), skor yang berkisar antara nilai 1 hingga 4. Kategori dan rentang skornya pola komunikasi keluarga sebagai berikut:

Komunikasi keluarga disfungsional = 14-35

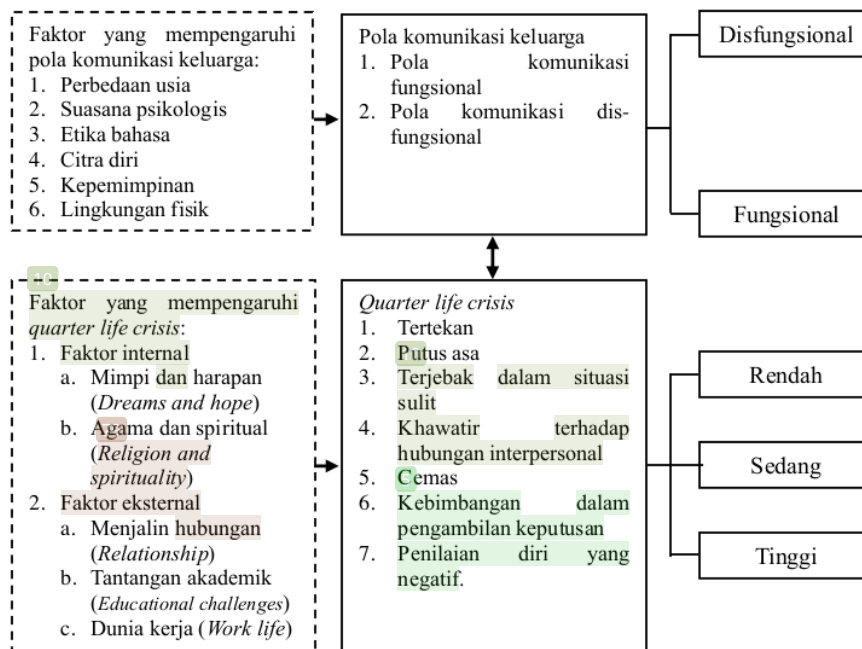
Komunikasi keluarga fungsional = 36-56

## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1. Kerangka konseptual

Landasan studi ilmiah dibangun berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya yang membentuk kerangka konseptual. Hubungan teori dan faktor yang berkaitan dengan isu yang tengah dibahas serta panduan dalam analisis digambarkan melalui kerangka konseptual (Farmi, Apridar, & Bachri, 2021).



Keterangan:

- : Pengaruh
- ↔ : Hubungan
- - - - : Tidak diteliti
- ▭ : Diteliti

Gambar 3. 1 Kerangka konseptual hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### 3.2. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai suatu perkiraan awal yang akan divalidasi keabsahannya dengan studi ilmiah (Yam & Taufik, 2021).

Hipotesis yang diajukan di studi ini merujuk pada:

H<sub>1</sub> : Ada hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1. Jenis penelitian

Tipe studi memakai model kuantitatif, mengandalkan data angka dan juga numerik untuk mengukur variabel-variabel yang ada (Sugiyono & Lestari, 2021). Populasi atau sampel mahasiswa tingkat akhir diteliti dengan model berbasis kuantitatif, instrumen penelitian diperuntukkan guna akumulasi data, setelah data-data dikumpulkan, analisis data menggunakan teknik statistik untuk memvalidasi kebenaran hipotesis yang sudah ditentukan.

#### 4.2. Rancangan penelitian

Korelasional yakni rancangan yang dipakai, berfungsi menentukan keterkaitan antara variabel-variabel menggunakan metode *cross sectional*. Desain *cross sectional* didefinisikan sebagai suatu tipe studi ilmiah yang berfokus pada pengumpulan data-data pada satu waktu saja tanpa pengamatan berulang dari subjek yang sama (Sugiyono & Lestari, 2021).

#### 4.3. Waktu dan tempat penelitian

##### 4.3.1. Waktu penelitian

Riset diawali saat tahap pembuatan rancangan studi penelitian pada Agustus 2024 dan berakhir pembuatan dokumen akhir pada Januari 2025.

##### 4.3.2. Tempat penelitian

Riset diselenggarakan disuatu kampus bertepatan pada program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

#### 4.4. Populasi/Sampel/Sampling

##### 4.4.1. Populasi

Peristiwa, objek, ataupun orang secara keseluruhan relevan dengan fokus pada riset, populasi punya ciri-ciri dan karakteristik sesuai batasan yang ditetapkan (Rachman dkk., 2024). Penelitian ini melibatkan populasi terdiri dari semua mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang, dengan total 90 mahasiswa tingkat akhir.

##### 4.4.2. Sampel

Sampel bisa didefinisikan sebagai segelintir ataupun sebagian dari populasi yang terpilih untuk menggambarkan karakteristik seluruh populasi yang diambil dengan cara tertentu (Amin, Garancang, & Abunawas, 2023). Sampel penelitian ini mencakup sebagian mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang berjumlah 73 mahasiswa. Rumus Slovin digunakan untuk perhitungannya:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{90}{1 + 90(0,05)^2}$$

$$n = \frac{90}{1 + 90(0,0025)}$$

$$n = \frac{90}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{90}{1,225}$$

$n = 73,4$  dibulatkan,  $n = 73$

Keterangan:

d : Taraf signifikan (0,05)

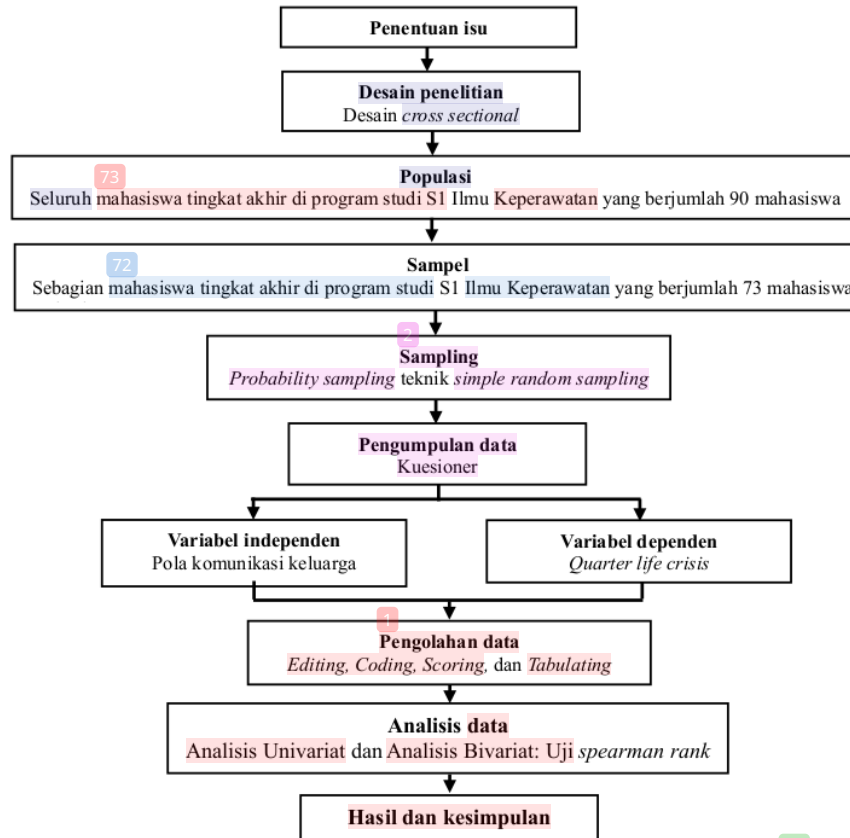
N : Total populasi

n : Total sampel

#### 4.4.3. Sampling

Langkah pemilihan sampel yang dikenal juga dengan teknik sampling bertujuan guna memilih bagian dari populasi yang bisa mencerminkan keseluruhan populasi (Nursalam, 2015).<sup>65</sup> Penelitian ini memakai teknik *probability sampling*, di mana populasi memiliki peluang sama untuk dipilih sesuai jumlah yang ditetapkan dengan teknik *simple random sampling*, diartikan setiap sampel dipilih acak. Cara pengambilan dilakukan undian dengan *spinner*.

#### 4.5. Jalannya penelitian (kerangka kerja)



Gambar 4. 1 Kerangka kerja hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.<sup>77</sup>

#### **4.6. Identifikasi variabel**

Suatu konsep beragam tingkatannya yang dipakai dalam penelitian untuk alat untuk mengukur disebut dengan variabel. Konsep yang dimaksud di penelitian ini bersifat nyata dan dapat diukur langsung. Konsep konkret itulah yang dapat dianggap sebagai variabel dalam penelitian ini (Nursalam, 2015).

##### **4.6.1. Variabel independen**

Suatu elemen yang berperan memberikan dampak ataupun mengubah nilai elemen lainnya, yang dikenal dengan istilah variabel bebas. Elemen ini seringkali dikaji dan dievaluasi guna memahami pengaruh ataupun hubungan dengan variabel lainnya (Nursalam, 2015). Pola komunikasi keluarga bertindak sebagai variabel independen.

##### **4.6.2. Variabel dependen**

Suatu elemen yang tingkatannya diberikan dampak oleh perubahan pada elemen lainnya, disebut sebagai variabel terikat. Elemen ini menjadi hasil atau akibat dari perubahan yang dilakukan pada variabel lainnya (Nursalam, 2015). *Quarter life crisis* bertindak sebagai variabel dependen.

#### **4.7. Definisi operasional**

Penafsiran rinci mengenai pembatasan dari komponen yang dianalisis disebut sebagai definisi operasional, bertujuan untuk memastikan pengukuran atau observasi yang relevan dan mendukung pengembangan instrumen. Definisi operasional disusun untuk tujuan keakuratan, replikasi dan komunikasi (Hendrawan & Hendrawan, 2020).



<sup>3</sup> Tabel 4. 1 Definisi operasional hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

<sup>69</sup> Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala data	Skor
<b>Variabel independen</b> Pola komunikasi keluarga	Pola komunikasi keluarga diartikan sebagai proses timbal balik orang tua dengan sang anak atau pasangan suami dan istri, berfungsi sebagai media untuk bertukar ide, sosialisasi nilai-nilai kepribadian dari orang tua ke anak, dan untuk berbagi perasaan atau masalah baik dari anak kepada orang tua maupun sebaliknya (Rahmawati & Gazali, 2020).	1. Pola komunikasi fungsional 2. Pola komunikasi disfungsional (Kuncahya, 2019).	1 K U E S I O N 2 E R	O R D I N A L	8 Skala likert <i>Favorable:</i> Sangat tidak setuju: 1 Tidak setuju: 2 Setuju: 3 Sangat setuju: 4 <i>Unfavorable:</i> Sangat setuju: 1 Setuju: 2 Tidak setuju: 3 Sangat tidak setuju: 4 Kriteria: 1. Komunikasi keluarga disfungsional: nilai skor 14-35 2. Komunikasi keluarga fungsional: nilai skor 36-56 (Kuncahya, 2019).
<b>Variabel dependen</b> <i>Quarter life crisis</i>	<i>Quarter life crisis</i> diartikan sebagai kekhawatiran muncul ketika seseorang dihadapkan pada ketidakpastian tentang masa mendatang yang mencakup aspek interaksi sosial, karier dan hubungan terutama pada umur 20 tahunan (Dalimunthe dkk., 2024).	1. Tertekan 2. Putus asa 3. Terjebak dalam situasi sulit 4. Khawatir terhadap hubungan interpersonal 5. Cemas 6. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan 7. Penilaian diri yang negatif. Robbins & Wilner dalam (Pradhika, 2024).	K U E S I O N E R	O R D I N A L	8 Skala likert <i>Favorable:</i> Sangat tidak setuju: 1 Tidak setuju: 2 Setuju: 3 Sangat setuju: 4 <i>Unfavorable:</i> Sangat setuju: 1 Setuju: 2 Tidak setuju: 3 Sangat tidak setuju: 4 Kriteria: 1. <i>Quarter life crisis</i> rendah: nilai skor $X < 44$ 2. <i>Quarter life crisis</i> sedang: nilai skor $44 \leq X < 66$ 3. <i>Quarter life crisis</i> tinggi: nilai skor $X \geq 66$ (Pradhika, 2024).

## 4.8. Pengumpulan dan analisis data

### 4.8.1. Instrumen penelitian

Perangkat pengukur dipakai saat proses menghimpun informasi dengan sistematis disebut sebagai instrumen, sehingga proses pengumpulan data menjadi lebih mudah (Maulana, 2022). Kuesioner dipakai sebagai instrumen untuk mengukur variabel independen dan dependen.

#### 1. Instrumen atau alat ukur penelitian pola komunikasi keluarga

Kuesioner pola komunikasi keluarga dari Kuncahya (2019) digunakan pada studi ini, terdapat 14 pernyataan terdiri dari 2 indikator yaitu pola komunikasi fungsional memiliki 7 pernyataan yang dinyatakan *favorable* yaitu nomor 1, 2, 4, 7, 9, 10, 13, tanpa pernyataan *unfavorable* & pola komunikasi disfungsional memiliki 7 pernyataan *unfavorable* yaitu nomor 3, 5, 6, 8, 11, 12, 14, tanpa pernyataan *favorable*. Kuesioner ini memakai skala Likert, opsi yang tersedia seperti sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS), rentang skornya antara 1 hingga 4. Skor terendah diperoleh yaitu 14, sedangkan skor tertinggi 56.

Uji validitas dilakukan di Desa Pojok Kecamatan Nogosari Boyolali dengan memakai tingkat signifikan 0,05 dan ketentuan prosedur uji dinyatakan bahwa *aitem* tersebut valid apabila nilai  $r$  pada tabel  $< r$  yang diperoleh. Uji validitas kuesioner pola komunikasi keluarga menunjukkan bahwa seluruh *aitem* pernyataan menunjukkan nilai  $r$  tabel  $<$  nilai  $r$  yang dihitung yakni  $>0,532$ , maka 14 *aitem* pernyataan dinyatakan valid (Kuncahya, 2019).

Pengujian reliabilitas kuesioner dihitung dengan rumus *Cronbach's Alpha* yang diikuti batasan skor reliabilitas <0,50 dianggap rendah, antara 0,50-0,60 diartikan cukup, dan 0,70-0,80 dianggap tinggi. Hasil *Cronbach's Alpha* senilai 0,904 didapatkan dari hasil pengujian reliabilitas yang sudah dilakukan pada kuesioner pola komunikasi keluarga, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (Kuncahya, 2019).

2. Instrumen penelitian *quarter life crisis*
  1. Instrumen studi ini memakai kuesioner *quarter life crisis* dikutip Pradhika (2024) terdapat 22 pernyataan yang terdapat 7 indikator diantaranya: tertekan memiliki pernyataan *favorable* nomor 7 & 8 dan *unfavorable* nomor 19 & 20, putus asa memiliki pernyataan *favorable* nomor 3 dan *unfavorable* nomor 11 & 12, terjebak dalam situasi sulit memiliki pernyataan *favorable* nomor 4 dan *unfavorable* nomor 15 & 16, khawatir terhadap hubungan interpersonal memiliki pernyataan *favorable* nomor 9 dan *unfavorable* nomor 21 & 22, cemas memiliki pernyataan *favorable* nomor 5 & 6 dan *unfavorable* nomor 17 & 18, kebingungan dalam pengambilan keputusan memiliki pernyataan *favorable* nomor 1 & 2 dan *unfavorable* nomor 10, penilaian diri yang negatif memiliki pernyataan *unfavorable* nomor 13 & 14 tanpa pernyataan *favorable*. Kuesioner ini memakai skala Likert, opsi pilihan diantaranya sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan juga sangat setuju (SS), skornya berkisar 1 hingga 4, sehingga nilai terendah didapatkan 22 sementara nilai tertinggi yaitu 88.

Uji validitas dikatakan pernyataan valid jika koefisien *aitem*  $\geq 0,50$ . Kuesioner *quarter life crisis* telah diuji dengan hasil yaitu 0,95 sehingga 22 *aitem* pernyataan dinyatakan valid (Pradhika, 2024).

Reliabilitas diukur dengan menerapkan kaidah *Cronbach's Alpha*, di mana indeks yang diperoleh yaitu 0,7 dianggap tinggi dan semakin mendekati angka 1 semakin tinggi tingkat keakuratan dari instrumen tersebut. Hasil *Cronbach's Alpha* senilai 0,877 diperoleh dari hasil uji reliabilitas pada kuesioner *quarter life crisis* (Pradhika, 2024).

#### 4.8.2. Prosedur penelitian

Langkah-langkah riset didefinisikan sebagai tahapan sistematis yang mana perlu dilalui peneliti guna memperoleh informasi yang berkaitan langsung dengan penelitian (Nursalam, 2015). Prosedur dalam penelitian yaitu:

1. Peneliti mengidentifikasi masalah penelitian dengan menetapkan judul yang sesuai dan berkonsultasi dengan pengarah akademik.
2. Peneliti menyiapkan rancangan penelitian berdasarkan tema yang sudah ditentukan sebelumnya.
3. Peneliti mengajukan surat izin penelitian untuk melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data, termasuk memperoleh data total mahasiswa tahun akhir pada program studi keperawatan jenjang sarjana di salah satu institusi pendidikan kesehatan yaitu ITSKes ICMe Jombang.
4. Peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan mengumpulkan data penunjang melalui proses wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa di tingkat akhir pada program studi keperawatan jenjang sarjana di institusi pendidikan yang menjadi lokasi penelitian.

5. Peneliti menyempurnakan proposal penelitian sesuai dengan arahan dosen pembimbing hingga tahapan pelaksanaan ujian.
6. Peneliti memperoleh persetujuan partisipasi dari responden dengan meminta mereka menandatangani lembar persetujuan atau *informed consent*.
7. Peneliti melakukan pendataan jumlah responden kemudian membuat undian dengan bantuan website *pickerwheel* untuk memilih sampel yang akan dijadikan bahan penelitian.
8. Peneliti melaksanakan penelitian dengan cara membagikan kuesioner dalam bentuk *google forms* melalui *chat whatsapp* kepada mahasiswa tingkat akhir yang telah terpilih menjadi responden pada program studi keperawatan jenjang sarjana di institusi pendidikan yang menjadi lokasi penelitian.
9. Peneliti memeriksa data dari kuesioner yang telah terisi dari responden untuk memastikan bahwa seluruh data yang diperlukan sudah lengkap dan mengumpulkan seluruh data menjadi satu.
10. Peneliti menganalisis data lebih lanjut dari data yang telah terkumpul.
11. Peneliti menyusun laporan akhir penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh selama penelitian.

#### 4.8.3. Analisis data

Proses analisis data melibatkan pengkajian dan pemahaman terhadap informasi yang telah diperoleh selama penelitian. Proses ini akan melibatkan berbagai teknik untuk menginterpretasikan data sehingga dapat memberikan makna dan kesimpulan yang relevan dengan sasaran penelitian. Seluruh data yang dibutuhkan telah terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data (Norfai, 2022).

Pendekatan yang dipakai untuk menelaah data dalam riset, diantaranya:

1. Analisis univariat

Proses evaluasi yang dilalui terhadap masing-masing variabel berdasarkan hasil dari suatu penelitian disebut sebagai analisis univariat. Tujuan penelitian ini menganalisis bentuk univariat adalah mendeskripsikan distribusi serta persentase terhadap setiap elemen yakni variabel independen dan variabel dependen (Norfai, 2022). Proses ini dilakukan sebagai berikut:

Pengolahan data menurut Notoatmodjo dalam Fadila (2023) dapat dilakukan melalui beberapa langkah, diantaranya:

a. *Editing*

*Editing* diartikan sebagai upaya peneliti melakukan pengecekan ulang mengenai kebenaran dari suatu data dan keutuhan jawaban satu persatu apakah kuesioner telah terisi semuanya atau belum. Pengecekan dilakukan saat kuesioner telah diserahkan ke peneliti.

b. *Coding*

*Coding* adalah upaya peneliti memberikan kode angka dan makna didalamnya atas data mencakup sejumlah kategori, yang bertujuan untuk mempermudah meninjau arti atau makna.

1) Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Responden 3 : R3, seterusnya

## 2) Data umum

## a) Jenis kelamin

Laki-laki : JK1

Perempuan : JK2

## b) Umur

Umur 18-29 tahun : U1

## c) Status tinggal

Bersama keluarga : ST1

Kos : ST2

Lainnya : ST3

## d) Suasana dalam keluarga

Harmonis : SK1

Konflik : SK2

## e) Kepemimpinan dalam keluarga

Demokratis : KK1

Otoriter : KK2

## f) Mimpi

Memiliki mimpi : M1

Tidak memiliki mimpi : M2

## g) Hubungan interpersonal

Positif atau tidak ada masalah : HI1

Negatif atau ada masalah : HI2

- h) Jurusan kuliah
- Sesuai keinginan : JU1
- Terpaksa atau ada tuntutan : JU2

3) Data khusus

- a) Pola komunikasi keluarga
- Komunikasi keluarga disfungsional : PK1
- Komunikasi keluarga fungsional : PK2
- <sup>58</sup> b) *Quarter life crisis*
- Quarter life crisis* rendah : Q1
- Quarter life crisis* sedang : Q2
- Quarter life crisis* tinggi : Q3

c. *Scoring*

*Scoring* adalah upaya peneliti memberikan nilai pada poin-poin tertentu yang perlu dievaluasi atau ditentukan skornya, sekaligus menentukan nilai terendah serta nilai tertinggi.

1) Skala pola komunikasi keluarga

Terdapat 14 pernyataan yang memakai skala Likert, mencakup *favorable* dan *unfavorable*.

Penilaian untuk skor pernyataan *favorable*, dengan ketentuan:

- <sup>11</sup> Sangat tidak setuju (STS) : 1
- Tidak setuju (TS) : 2
- Setuju (S) : 3
- Sangat setuju (SS) : 4



Penilaian untuk skor *unfavorable*, dengan ketentuan:

Sangat setuju (SS)	: 1
Setuju (S)	: 2
Tidak setuju (TS)	: 3
Sangat tidak setuju (STS)	: 4

10  
2) Skala *quarter life crisis*

Terdapat 22 pernyataan yang memakai skala Likert, mencakup *favorable* dan *unfavorable*.

Penilaian pernyataan *favorable* (mendukung), ketentuannya:

Sangat tidak setuju (STS)	: 1
Tidak setuju (TS)	: 2
Setuju (S)	: 3
Sangat setuju (SS)	: 4

Penilaian pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung), ketentuannya:

Sangat setuju (SS)	: 1
Setuju (S)	: 2
Tidak setuju (TS)	: 3
Sangat tidak setuju (STS)	: 4

d. *Tabulating*

*Tabulating* didefinisikan sebagai upaya peneliti mengurutkan data yang telah memenuhi kriteria sesuai variabel dalam penelitian, kemudian data diolah dan ditampilkan di dalam bentuk pola tabel distribusi frekuensi. Nilai-nilai yang diperoleh kemudian diintegrasikan ke dalam kategori yang telah ditentukan.

Rumus analisis univariat menurut Notoatmodjo dalam Fadila

(2023) seperti yang tertera:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

n : Banyaknya sampling

f : Frekuensi klasifikasi

P : Persentase klasifikasi

Masing-masing klasifikasi dijelaskan dengan persentase yang disesuaikan dengan kategori tertentu untuk memberikan pemahaman yang lebih tepat dan mudah. Kategori yang dipakai di studi ini termasuk:

100%	: Seluruhnya
75-99%	: Hampir seluruhnya
51-74%	: Sebagian besar
50%	: Setengahnya
26-49%	: Hampir setengahnya
1-25%	: Sebagian kecil
0%	: Tidak seorangpun

## 2. Analisis bivariat

Pendekatan statistik yang dipakai menganalisis keterkaitan antar masing-masing variabel dengan tujuan mengetahui apakah keduanya memiliki korelasi, perbedaan, pengaruh, atau hubungan lain yang relevan berdasarkan hipotesis yang telah ditetapkan disebut dengan analisis bivariat (Norfai, 2022). Tujuan penelitian ini menggunakan analisis bivariat adalah mengeksplorasi apakah terdapat hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang. Proses

analisis data bivariat, peneliti memakai fasilitas perangkat komputer. Uji statistik dipilih untuk analisis ini yaitu uji *spearman rank*, yang diterapkan berdasarkan tingkat signifikansi  $\alpha=0,05$ . Uji *spearman rank* dipilih karena relevan digunakan pada data yang memiliki skala data ordinal.

Pedoman signifikansi menggunakan panduan dengan melalui proses perbandingan antara *p-value* dan taraf signifikansi ( $\alpha=0,05$ ). Berdasarkan ketentuan ini, menurut Nursalam (2015) keputusan diambil dengan menggunakan pedoman yang diterapkan, yakni:

- a. Ketika  $p\text{-value} < 0,05 = H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima, bermakna ada hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang.
- b. Ketika  $p\text{-value} > 0,05 = H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak, bermakna tidak ada hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang.

#### 4.9. Etika penelitian

Etika riset mencakup pada serangkaian norma moral dan prinsip yang mengatur sikap dan tindakan peneliti selama proses penelitian berlangsung. Tujuan utama dari etika dalam penelitian yaitu untuk memastikan penelitian yang sedang berlangsung secara jujur, bertanggung jawab, dan dengan memperhatikan hak-hak seseorang yang ikut terlibat dalam penelitian (Zainuri dkk., 2014). Peneliti mengusulkan permintaan kepada pihak terkait di tempat riset untuk

memperoleh izin, kemudian penelitian dilakukan dengan perhatian penuh pada kepatuhan terhadap prinsip-prinsip etika yang ada. Etika yang ada dalam penelitian ini yaitu:

1. *Ethical clearance* (Izin etik)

*Ethical clearance* seringkali dikaitkan dengan ranah penelitian untuk mendapatkan izin apakah sebuah penelitian layak atau tidak untuk dilakukan. Izin etik tersebut bertujuan untuk mencegah kerugian pada responden akibat perlakuan penelitian (Cahyanto dkk., 2022). Penelitian ini telah melalui proses evaluasi etika yang dilakukan oleh Tim KEPK ITSkes ICMe Jombang, dinyatakan memenuhi standar etika dengan persetujuan yang telah diterbitkan yaitu dengan No. 208/KEPK/ITSKES-ICME/X/2024.

2. *Informed consent* (Lembar persetujuan)

*Informed consent* adalah proses di mana informan atau responden penelitian memberikan persetujuan sukarela setelah menerima informasi yang lengkap, jelas, dan terperinci berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. *Informed consent* responden digunakan untuk menyatakan kesediaan responden dalam berkontribusi pada penelitian dan memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data pribadi. Responden diinstruksikan untuk memberikan tanda tangan pada formulir persetujuan yang telah peneliti siapkan sebagai bentuk konfirmasi bahwa responden tersebut telah setuju untuk ikut serta dalam studi (Fadia, 2023).

3. *Anonymity* (Tanpa nama)

*Anonymity* merupakan proses menjaga privasi responden mengenai identitasnya, peneliti akan menyembunyikan atau semua data yang terkait

dengan data pribadi responden akan dihapus ketika menyajikan temuan studi dan mempublikasikan informasi yang diperoleh, sehingga informasi yang mereka berikan tidak dapat dikaitkan langsung dengan identitasnya, seperti nama responden dan karakteristik lain (Haryani & Setyobroto, 2022).

4. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

*Confidentiality* adalah prinsip yang menjamin informasi yang didapat dari responden tetap akan dijaga kerahasiaan datanya. Informasi sensitif dan data pribadi menurut Haryani & Setyobroto (2022) diperlakukan sangat hati-hati, dijaga kerahasiaan serta tidak akan dipublikasi ataupun diakses oleh pihak lain tanpa izin responden.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1. Hasil penelitian

#### 5.1.1. Deskripsi terkait wilayah studi

Studi diselenggarakan di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang, yang terletak di Jalan Kemuning Nomer 57A, Candi Mulyo, Jombang, provinsi Jawa Timur, pada tanggal 21 Oktober 2024. Perguruan tinggi ini merupakan instansi pendidikan swasta yang berlokasi di kota Jombang secara khusus fokus dalam mencetak tenaga profesional di bidang kesehatan. Salah satu program studi unggulnya adalah S1 Ilmu Keperawatan, pada program studi ini mempunyai jumlah mahasiswa terbanyak yaitu 91 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 yang dijadikan populasi dalam penelitian ini.

#### 5.1.2. Data umum

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	10	13,7
2.	Perempuan	63	86,3
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh temuan hampir seluruhnya merupakan perempuan, dengan total 63 responden (86,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	18-29 tahun	73	100,0
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh temuan seluruhnya berumur 18-29 tahun, dengan total 73 responden (100,0%).

3. Karakteristik responden berdasarkan status tinggal

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status tinggal pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Status tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Bersama keluarga	21	28,8
2.	Kos	49	67,1
3.	Pondok pesantren	3	4,1
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh temuan sebagian besar berstatus tinggal di kos, dengan total 49 responden (67,1%).

4. Karakteristik responden berdasarkan suasana dalam keluarga

Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan suasana dalam keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Suasana dalam keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Harmonis	63	86,3
2.	Konflik	10	13,7
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh temuan hampir seluruhnya bersuasana keluarga harmonis, dengan total 63 responden (86,3%).

5. Karakteristik responden berdasarkan kepemimpinan dalam keluarga

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepemimpinan dalam keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Kepemimpinan dalam keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Demokratis	59	80,8
2.	Otoriter	14	19,2
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh temuan hampir seluruhnya berkepemimpinan demokratis, dengan total 59 responden (80,8%).

6. Karakteristik responden berdasarkan mimpi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan mimpi pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Mimpi atau harapan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Memiliki mimpi	73	100,0
2.	Tidak memiliki mimpi	0	0
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh temuan seluruhnya memiliki mimpi, dengan total 73 responden (100%).

7. Karakteristik responden berdasarkan hubungan interpersonal

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan interpersonal pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Hubungan interpersonal	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Negatif atau ada masalah	26	35,6
2.	Positif atau tidak ada masalah	47	64,4
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024



Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh temuan sebagian besar berhubungan interpersonal positif atau tidak ada masalah, dengan total 47 responden (64,4%).

#### 8. Karakteristik responden berdasarkan jurusan kuliah

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jurusan kuliah pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Jurusan kuliah	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sesuai keinginan	55	75,3
2.	Terpaksa atau ada tuntutan	18	24,7
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 diperoleh temuan hampir seluruhnya jurusan kuliah sesuai keinginan, dengan total 55 responden (75,3%).

#### 5.1.3. Data khusus

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan pola komunikasi keluarga

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola komunikasi keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Kategori pola komunikasi keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Disfungsional	24	32,9
2.	Fungsional	49	67,1
	Jumlah	73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 diperoleh temuan sebagian besar dalam kategori pola komunikasi keluarga fungsional, dengan total 49 responden (67,1%).

2. Karakteristik responden berdasarkan <sup>55</sup> *quarter life crisis*

Tabel 5. 10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Kategori <i>quarter life crisis</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	26	35,6
2.	Sedang	29	39,7
3.	Tinggi	18	24,7
Jumlah		73	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.10 diperoleh temuan hampir setengahnya kategori *quarter life crisis* sedang, dengan total 29 responden (39,7%).

3. Tabulasi silang hubungan pola komunikasi keluarga dengan <sup>76</sup> *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

Tabel 5. 11 Tabulasi silang hubungan pola komunikasi keluarga dengan <sup>3</sup> *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang Oktober 2024.

No.	Pola komunikasi keluarga	<sup>5</sup> <i>Quarter life crisis</i>							
		Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	Persentase
		f	%	f	%	f	%		
1.	Disfungsional	0	0	6	8,2	18	24,7	24	32,9
2.	Fungsional	26	35,6	23	31,5	0	0	49	67,1
Jumlah		26	35,6	29	39,7	18	24,7	73	100,0

Uji spearman rank: p-value = 0,000 ;  $\alpha = 0,05$

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.11 diperoleh temuan hampir setengahnya dalam kategori pola komunikasi keluarga fungsional dengan kategori *quarter life crisis* rendah, dengan total 26 responden (35,6%). Hasil analisis memakai pendekatan *spearman rank* menunjukkan hasil p-value senilai 0,000, dikatakan valid nilai  $p < 0,05$  ( $\alpha$ ). Kesimpulan analisisnya yakni <sup>1</sup>  $H_1$  diterima atau  $H_0$  ditolak, mengartikan ada hubungan pola komunikasi keluarga

dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang.

## 5.2. Pembahasan

### 5.2.1. Pola komunikasi keluarga pada mahasiswa tingkat akhir

Berdasarkan temuan penelitian merujuk tabel 5.9 pola komunikasi keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes ICMe Jombang, dari 73 responden diketahui sebagian besar termasuk kategori pola komunikasi keluarga fungsional sejumlah 49 orang (67,1%) dan hasil kuesioner responden didapatkan rata-rata indikator yang mendukung pola komunikasi keluarga fungsional adalah pada aspek pola komunikasi keluarga fungsional berjumlah 225,7.

Peneliti berpendapat pola komunikasi keluarga fungsional pada penelitian ini disebabkan adanya pengalaman dari orang tua untuk menerapkan komunikasi yang terbuka, jujur, saling memahami satu sama lain dan lingkungan yang mendukung dapat menjadikan keluarga lebih sehat serta membantu menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi. Pola komunikasi keluarga fungsional merupakan tempat dimana setiap kata dan nada yang terucap antara orangtua, anak atau saudara bersifat terbuka, berdampak positif, dan dapat membentuk ikatan emosional yang berpengaruh terkait cara pandang, sikap, serta perilaku setiap anggota keluarga, yang pada akhirnya membentuk dinamika hubungan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kuncahya (2019) bahwa di dalam keluarga fungsional terdapat keterbukaan anggota keluarga dalam menyatakan perasaan, terdapat *feedback* yang baik, serta menunjukkan perhatian, hal ini dapat

membantu anggota keluarga mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi, hal yang dapat menentukan pola komunikasi keluarga fungsional yaitu pengalaman yang positif dalam keluarga, seperti pengalaman dalam menyelesaikan masalah dengan baik, pengalaman ini mengajarkan keluarga mengenai cara komunikasi yang baik; terbuka dalam mengemukakan pendapatnya; penuh penghormatan satu sama lain dan lingkungan yang kondusif yaitu lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman. Hal ini didukung dengan pendapat Attaqy, Fithria, & Hartaty (2021) mengungkapkan pola komunikasi fungsional merupakan komunikasi yang didalamnya terdapat anggota keluarganya saling menghormati dan saling terbuka, dijadikan dasar oleh keluarga untuk mengatasi masalah dengan diskusi, sehingga tercipta keluarga yang berhasil dan efektif dalam menyelesaikan berbagai persoalan serta mempunyai pengaruh yang baik terhadap perkembangan emosional kepada anggota keluarga.

Pola komunikasi keluarga dalam tingkatannya dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu umur, dibuktikan pada tabel 5.2 seluruhnya berumur 18-29 tahun dengan total 73 responden (100,0%). Peneliti berpendapat umur 18-29 tahun termasuk dewasa awal, dimana individu memiliki keinginan untuk dimengerti, mengharapkan keluarga menunjukkan empati dengan memahami perasaannya dan selalu ingin dihargai, setelah tercapainya hal tersebut, individu sadar pentingnya komunikasi yang sopan, jujur dan terbuka untuk menjaga hubungan yang harmonis di dalam keluarga, sehingga pola komunikasi fungsional dapat tercapai. Hal ini sesuai dengan pendapat Diasmoro (2023) mengungkapkan bahwa umur 18-29 tahun tergolong masa dewasa awal yang diidentifikasi dengan perkembangan kematangan emosional, psikologis dan kognitif. Individu pada

periode dewasa awal ini menginginkan dipahami, dihargai, dan diperhatikan oleh keluarganya, ketika individu merasa didengar dan dipahami maka individu dengan jujur mengungkapkan perasaannya, pada akhirnya tercipta keterbukaan dan saling memahami, dimana hal tersebut sangat berkaitan erat dengan pola komunikasi keluarga fungsional yang bersifat terbuka saling mendukung serta menciptakan suasana yang harmonis di keluarga (Budiani, Ratnaningrum, & Fatihatul, 2024).

Faktor status tinggal juga dapat mempengaruhi pola komunikasi keluarga, dibuktikan pada tabel 5.3 sebagian besar berstatus tinggal di kos dengan total 49 responden (67,1%). Peneliti berpendapat lingkungan fisik individu yang tinggal di kos jauh dari orang tua atau keluarga cenderung menghabiskan waktu dengan teman sebaya yang mana komunikasi yang diterapkan adalah komunikasi informal yang bersifat lebih terbuka, tidak ada rasa malu untuk mengungkapkan apa yang benar-benar dirasakan, dari kebiasaan inilah terbentuk pola komunikasi yang fungsional dan lebih terbuka. Pandangan ini sesuai dengan pendapat Djayadin & Munastiwi (2020) mengungkapkan individu yang tinggal di kos memiliki budaya komunikasi yang bersifat informal, ditandai dengan suasana santai, interaksi yang terjalin tidak terikat pada aturan yang ketat dan penggunaan bahasa sederhana, hal ini dapat menjadikan hubungan lebih akrab dan akhirnya terciptanya keterbukaan, komunikasi informal yang terbiasa dilakukan individu tersebut, nantinya terbawa saat berinteraksi dengan keluarga, dari keterbukaan ini anggota keluarga dapat memahami satu sama lain, yang pada akhirnya membentuk pola komunikasi keluarga yang demokratis ditandai adanya keterbukaan antar anggota keluarga.

Faktor pola komunikasi keluarga yang ketiga yaitu suasana dalam keluarga, dibuktikan pada tabel 5.4 hampir seluruhnya responden dengan suasana keluarga harmonis sejumlah 63 orang (86,3%). Peneliti berpendapat di dalam keluarga yang harmonis, anggota keluarganya saling mendukung dan menghargai satu sama lain, hubungan yang terjalin dalam keluarga ini dapat menciptakan rasa aman, nyaman dan anggota keluarga tidak takut dihakimi untuk mengungkapkan isi pikiran, sehingga pola komunikasi yang diterapkan pada keluarga harmonis adalah fungsional. Hal ini sesuai dengan pendapat Suprobo (2020) mengungkapkan di dalam keluarga yang harmonis terdapat peran keluarga yang tercapai yaitu peranan dalam menyampaikan nilai-nilai kepada anak yang ada dalam masyarakat dengan cara diskusi yang bersifat membimbing bukan menghakimi, anak dapat mengungkapkan pendapatnya bila nilai-nilai yang diajarkan kurang sesuai dengan pikirannya, sehingga keluarga dapat saling menghargai satu sama lain serta pesan yang ditransmisikan dapat dipahami dan diterapkan dengan efektif, pada akhirnya komunikasi di keluarga berjalan dengan baik, saling menghargai dan mendukung.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pola komunikasi keluarga adalah kepemimpinan dalam keluarga, dibuktikan tabel 5.5 hampir seluruhnya berkepemimpinan demokratis, dengan total 59 responden (80,8%). Peneliti berpendapat bahwa keluarga dengan model kepemimpinan demokratis dapat mengalir juga pola komunikasi keluarga fungsional dengan sendirinya, karena keluarga ini bersifat terbuka, dan setiap ada permasalahan keluarga melakukan diskusi untuk memecahkan masalah tersebut, dalam diskusi semua anggota keluarga memiliki peran yang sama serta keputusan diambil melalui proses

diskusi bersama dengan bermusyawarah. Hal ini sesuai dengan pendapat Djayadin & Munastiwi (2020) mengungkapkan keluarga dengan kepemimpinan demokratis menerapkan komunikasi yang terbuka dalam menyampaikan pendapat dan mengekspresikan perasaan, keluarga ini memberikan hak kepada anak untuk memilih jalannya sendiri tetapi akan tetap memberikan penjelasan mengenai dampak dari keputusan yang diambil melalui musyawarah yang dilakukan.

### 3 5.2.2. *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

Mengacu pada temuan penelitian tabel 5.10 <sup>3</sup> *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di <sup>1</sup> program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang diketahui dari 73 responden hampir setengahnya kategori *quarter life crisis* sedang dengan total 29 responden (39,7%). Peneliti berpendapat responden dengan kategori sedang dalam studi ini disebabkan meskipun mahasiswa tingkat akhir mampu menangani tantangan yang sedang dihadapi saat ini akan tetapi masih terdapat kecemasan terkait masa depannya, hal ini diakibatkan dari banyaknya pilihan yang harus dipilih dan keraguan untuk memutuskan mana pilihan terbaiknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Fauziah, Hamidah, & Anggraeni (2024) mahasiswa tingkatan terakhir yang sedang menghadapi *quarter life crisis* seringkali dihadapkan pada berbagai keputusan penting, seperti meneruskan jenjang akademik yang lebih unggul, mempertimbangkan asmaranya, dan mencari pekerjaan. Keadaan ini dapat membuatnya memiliki perasaan khawatir dan cemas terhadap ketidakpastian masa yang akan datang yang bisa berpengaruh kesejahteraan mental.

Hasil kuesioner responden didapatkan rata-rata indikator yang mendukung *quarter life crisis* sedang yaitu pada aspek perasaan cemas sejumlah 195,2.

Peneliti berpendapat *quarter life crisis* dimaknai dengan kondisi krisis perasaan emosional, seringkali melanda orang ketika keluar dari zona nyaman ke realita, pada fase ini individu mulai melangkah di antara bayangan tidak pasti, pada akhirnya membuat individu semakin cemas menghadapi ketidakpastian di masa mendatang, sedangkan cemas yaitu respon terhadap situasi tertentu baik sudah terjadi maupun belum terjadi yang ditandai dengan perasaan takut dan gelisah. Hal ini sesuai dengan pendapat Dalimunthe dkk. (2024) mengungkapkan *quarter life crisis* diartikan sebagai adanya rasa cemas yang muncul saat individu dihadapkan oleh ketidakpastian mengenai masa mendatang, termasuk dalam hal kerjaan, hubungan sosial, dan kehidupan pribadi yang terjadi pada rentang umur 20-an, sedangkan cemas menurut Masluchah, Mufidah, & Lestari (2022) adalah perasaan khawatir dan takut yang berlebih, hal ini menyebabkan individu merasa terancam karena terbayang kegagalan yang sebenarnya belum tentu terjadi.

*Quarter life crisis* pada jenjangnya terpengaruh oleh salah satu aspek yakni jenis kelamin, memiliki dampak yang signifikan, dibuktikan tabel 5.1 diperoleh temuan hampir seluruhnya bergender perempuan sejumlah 63 responden (86,3%). Peneliti berpendapat bahwa perempuan dalam menghadapi berbagai masalah lebih melibatkan perasaan, sehingga lebih rentan merasakan tekanan batin dan peka terhadap perubahan emosi, sebaliknya laki-laki cenderung mengandalkan pikiran dan lebih rasional dalam menghadapi masalah yang timbul saat periode *quarter life crisis*. Pendapat ini sesuai yang dikemukakan Fauziah, Hamidah, & Anggraeni (2024) mengungkapkan individu dengan jenis kelamin perempuan memiliki perasaan yang sensitif dan individu seringkali membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang sudah mencapai keberhasilan, yang pada akhirnya



dapat membuat individu *insecure*, perasaan tersebut bisa memperparah kondisi *quarter life crisis* yang sedang dihadapinya serta memperburuk perasaannya.

Faktor mimpi juga dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, dibuktikan pada tabel 5.6 seluruhnya responden memiliki mimpi sejumlah 73 orang (100%). Peneliti berpendapat mimpi yaitu suatu gambaran terkait cita-cita, harapan atau tujuan hidup yang ingin diraih, individu yang memiliki mimpi dapat mengurangi kebingungan terkait apa yang akan dikerjakan; lebih fokus mengerjakan sesuatu untuk mengejar impiannya, akan tetapi dibalik ini semua pasti ada ketakutan tidak bisa menggapainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Oktaviani & Soetjningsih (2023) mengungkapkan cita-cita atau harapan adalah suatu hal yang biasa dimiliki individu, individu tentu memiliki tujuan yang ingin tercapai di masa depan dan akan berusaha dengan berbagai cara untuk menggapainya, serta fokus meraih mimpinya sehingga setiap waktu yang dimiliki dimanfaatkan secara maksimal tanpa ada yang terbuang percuma untuk memikirkan hal yang tidak pasti, tetapi dibalik impian tersebut dapat menimbulkan kecemasan tentang bagaimana caranya agar impiannya dapat terwujud dan kapan akan terwujud.

Faktor lainnya juga turut berpotensi memberikan dampak terjadinya *quarter life crisis* adalah hubungan interpersonal, dibuktikan oleh tabel 5.7 sebagian besar memiliki hubungan interpersonal yang positif atau tidak ada masalah dengan total 47 responden (64,4%). Peneliti berpendapat individu dalam menjalin hubungan tidak memiliki masalah dengan hubungan interpersonalnya baik dengan keluarga; teman; atau pacar, hubungan interpersonal positif ini dapat memberikan dukungan emosional sehingga meredam perasaan kebingungan yang sering timbul saat periode *quarter life crisis*. Hal ini sesuai pendapat Alwi &

Fakhri (2022) mengungkapkan hubungan interpersonal yang baik bisa merangsang kemajuan dalam aspek sosial, keseimbangan emosi, dan memberikan dampak positif, ketika individu merasa didukung oleh orang terdekatnya maka individu lebih percaya diri untuk mengambil keputusan dan mampu mengatasi kebingungan terkait masa depan.

Faktor *quarter life crisis* yang keempat yaitu jurusan kuliah, dibuktikan pada tabel 5.8 hampir seluruhnya responden dengan jurusan kuliah sesuai keinginan sejumlah 55 orang (75,3%). Peneliti berpendapat individu yang tidak mengalami tantangan akademik yaitu tidak terpaksa mengambil jurusan yang sedang dilalui menjadikan individu memiliki arah yang jelas dalam hidup dan merasa lebih terhubung dengan apa yang dipelajari, maka muncul rasa kepuasan serta pencapaian yang menjadi kekuatan utama dalam mengatasi ketidakpastian yang timbul pada fase *quarter life crisis* sehingga bisa diminimalkan dengan mengurangi timbulnya stres akibat kondisi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Darmajayanti, Paramasatiari, & Tirta (2022) mengungkapkan mahasiswa yang memilih jurusan kuliah sesuai dengan pilihan sendiri memiliki pencapaian hasil belajar yang baik dan mempunyai tujuan yang jelas untuk belajar sesuai jurusan dan keinginannya.

### 5.2.3. Hubungan pola komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis*

Mengacu dari temuan penelitian tabel 5.11 hampir setengahnya dengan kategori pola komunikasi keluarga fungsional dengan kategori *quarter life crisis* rendah sejumlah 26 orang (35,6%). Uji *spearman rank* menunjukkan hasil *p value* senilai  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha$ ), berarti  $H_1$  diterima, diartikan ada hubungan pola

komunikasi keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

Pendapat peneliti bahwa pola komunikasi keluarga terbuka, jujur dan saling memahami yang disebut dengan fungsional, memberikan bantuan dan dukungan yang signifikan bagi mahasiswa pada tingkatan terakhir dalam mengatasi periode *quarter life crisis* kurang menyenangkan. Kategori *crisis* yang disandang mahasiswa di tingkat paling akhir dipengaruhi oleh seberapa baik kualitas interaksi terjalin dalam keluarga. Semakin tinggi pola komunikasi yang tercipta dalam keluarga dan semakin rendah tingkatan dari *quarter life crisis* yang dirasakan, sehingga lebih mudah bagi mahasiswa tingkat akhir untuk membangun kepercayaan diri, memperkuat rasa tanggung jawab, mengelola kecemasan dan memiliki landasan kokoh untuk menghadapi tantangan hidup di masa mendatang secara terarah dan bijaksana bijaksana, serta penuh pertimbangan.

Menurut Wijaya, Lesmana, & Wahjudianata (2023) mengungkapkan pola komunikasi keluarga yang tepat dapat mengatasi permasalahan dalam diri, menciptakan kedekatan orang tua dan sang anak serta tumbuhnya kepercayaan di antara keduanya. Diskusi menjadi cara efektif bagi keluarga untuk membangun komunikasi yang baik, di mana orang tua memberikan dukungan untuk mengarahkan anak saat melewati periode *quarter life crisis*. Dukungan sosial dapat menjadikan individu merasa didukung saat menghadapi tantangan di periode *quarter life crisis* dan juga merasa diterima, sehingga berpotensi untuk meredakan kekhawatiran mengenai masa depan (Pradhika, 2024).

Temuan dalam studi ini sebanding lurus dengan hasil yang diperoleh dalam studi Maringka (2023) bertajuk pola komunikasi keluarga dengan *quarter life*

*crisis* pada anak gen Z, mengungkapkan keluarga melakukan komunikasi terbuka, masing-masing individu dalam keluarga diberikan kesempatan dengan cara serupa dan kesamaan dalam mengungkapkan opini tanpa takut karena perbedaan pendapat, perbedaan bukan dianggap masalah tetapi dianggap sebatas argumentasi dari sudut pandang berbeda, hal ini menjadikan anggota keluarga saling terlibat dalam pengambilan keputusan. Akhirnya keluarga dengan komunikasi kesetaraan bersifat mendukung, membantu generasi Z mengatasi masalah yang ada dan memberi solusi cara menyikapi krisis seperempat abad.

Penelitian ini juga konsisten sejalan dengan temuan yang diperoleh dari riset Korah (2022) berjudul peran fungsi keluarga dalam *quarter life crisis* di awal masa dewasa berkorelasi negatif yaitu semakin baik keberfungsian keluarga terjadi penurunan tingkat *quarter life crisis*. Keluarga dianggap sebagai *support system* yang paling dekat bagi individu dewasa awal. Interaksi yang terjalin antar individu dalam keluarga memainkan peran penting dalam menangani krisis dan beradaptasi dengan situasi pada periode krisis seperempat abad kehidupan.

Penelitian ini diperkuat oleh temuan studi dari Fauziah (2024) bertajuk <sup>18</sup> hubungan dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* memperlihatkan krisis tergolong tingkat atas, sementara dukungan keluarga tergolong level yang minim, berkorelasi negatif. Studi ini mengungkapkan setelah individu lulus, dihantui berbagai pertanyaan yang datang dari keluarganya. Pertanyaan yang dilontarkan membuat individu tertekan, merasa tersinggung, takut dan gelisah tidak dapat pekerjaan. Individu yang mengalami krisis seperempat abad membutuhkan dorongan motivasi yang berasal dari lingkungan di dekatnya yaitu keluarga. Keluarga dapat mendampingi individu untuk melewati periode *quarter life crisis*.

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

1. Pola komunikasi keluarga pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang sebagian besar dengan kategori pola komunikasi keluarga fungsional.
2. *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang hampir setengahnya dengan kategori *quarter life crisis* sedang.
3. Ada hubungan pola komunikasi keluarga *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang.

#### 6.2. Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa harapannya dapat menerapkan pola komunikasi fungsional yang selalu terbuka pada keluarga, jujur dan saling menghormati, membangun hubungan yang harmonis dapat menjadi sumber kekuatan emosional sehingga dapat membantu mengelola kecemasan dan mengatasi masalah-masalah yang muncul selama fase *quarter life crisis*.
2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk membuat program konseling dan bimbingan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengalami kecemasan, kebingungan dan menyediakan edukasi mengenai

pentingnya pola komunikasi keluarga fungsional. Mahasiswa yang telah dibekali keterampilan komunikasi yang efektif dapat membantu dirinya dalam mengelola tantangan yang dihadapi baik dari tantangan pendidikan, karir dan *relationship*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya bisa mengadakan kajian berkelanjutan maupun komprehensif tentang bagaimana pola komunikasi fungsional berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa dalam jangka panjang, serta memperluas studi dengan menambahkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dari teman atau lingkungan kampus.

- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023) Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal. *Journal Of Social Science Research*, vol. 3, no. 3, hal. 8578–8588.
- 39 Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022) *School Well-Being* Ditinjau Dari Hubungan Interpersonal. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, vol. 10, no. 2, hal. 124–131.
- 45 Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023) Populasi dan Sampel. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, vol. 14, no. 1, hal. 20.
- 33 Anggraeni, Y. Y., Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2021) Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, vol. 7, no. 1, hal. 19–25.
- Anggraini, A. D., Ismail, K., Syahputra, D., & Pitri, A. (2021) Peran Komunikasi Dalam Keluarga. *Researchgate, January*, hal. 1–9.
- 35 Attaqy, C. F., Fithria, & Hartaty, N. (2021) Hubungan Pola Komunikasi Keluarga dengan Perilaku Merokok pada Remaja. *Jim Fkep*, vol. 2, no. 2, hal. 48–57.
- 27 Budiani, S. C. A., Ratnaningrum, Z. ., & Fatihatul, L. (2024) Peran Empati di Keluarga *Fatherless* pada Anak Usia Dewasa Awal. *SABER : Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, vol. 2, no. 4, hal. 73–83.
- Cahyanto, E. B., Sudarmaji, U., Susilowati, T. N., Wulandari, P., Nurrohima, D., & Nofia, Y. (2022) Transisi Layanan Kaji Etik Penelitian Di Era Digital. *Jurnal Kebidanan*, vol. 14, no. 2, hal. 136–144.
- 42 Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Annisaa'Fithrah, & Arimar, J. (2024) Layanan Konseling Remaja dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, vol. 6, no. 1, hal. 1448–1460.
- 4 Darmajayanti, A. A. I. S., Paramasatiari, A. A. A. L., & Tirta, I. G. R. (2022) Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, vol. 2, no. 2, hal. 97–104.
- 25 Diasmoro, O. (2023) Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Dewasa Awal Bagian Produksi PT. Gangsar Tulungagung. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, vol. 5, no. 1.
- 15 Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020) Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak di Tengah Pandemi Covid-19. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 2, hal. 160–180.
- Fadia, T. P. (2023) *Informed Consent: Sangat Penting Dalam Penelitian?* ebizmark <https://ebizmark.id/artikel/informed-consent-sangat-penting-dalam-penelitian/>. Sitasi 1 September 2024.

- Fadila, A. R. (2023) *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia*. ITSKes ICMe Jombang.
- Farmi, N., Apridar, A., & Bachri, N. (2021) Pengaruh *Quality of Work Life* Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Pos Indonesia (Persero) Kprk Lhokseumawe Dengan Motivasi Intrinsik Dan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *J-MIND (Jurnal Manajemen Indonesia)*, vol. 5, no. 2, hal. 84.
- Fauziah, A. (2024) *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Psikologi UMA*. Universitas Medan Area.
- Fauziah, Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024) Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, vol. 3, no. 1, hal. 412–419.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022) Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 2, hal. 1349–1358.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2020) Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis (QLC)* pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 5, no. 2, hal. 129.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022) *Modul Etika Penelitian*. Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. Ed. 1, Jakarta Selatan.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024) Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 17, no. 1, pp 1–12.
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020) Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Saintara*, vol. 5, no. 1, hal. 26–32.
- Heryadi, N. N. (2020) Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi *Qualiter Life-Crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 7, no. 1, hal. 29–34.
- Indriastuti, N. W. (2024) *Membangun Komunikasi Efektif dalam Keluarga*. klikpsikolog.<https://klikpsikolog.com/membangun-komunikasi-efektif-dalam-keluarga/>. Sitasi 1 September 2024.
- Jasiah, J., Kusumawati, I. R., & Febrina, W. (2023) Pelatihan Sistematika Penulisan Skripsi bagi Mahasiswa. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, vol. 4, no. 1, hal. 58–64.
- Jaya, M. I. (2023) *Mahasiswa Tingkat Akhir: Menjelajahi Peran dan Tanggung Jawab yang Berubah*. Kumparan.<https://kumparan.com/maulijjj/mahasiswa-tingkat-akhir-menjelajahi-peran-dan-tanggung-jawab-yang-berubah-21Q9aDUC8AD>. Sitasi 30 Agustus 2024.
- KBBI. (2024) *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*. KBBI.<https://www.kbbi.web.id/>. Sitasi 30 Agustus 2024.



- <sup>21</sup> Korah, E. C. T. (2022) The Role of Family Functioning in the Quarter-Life Crisis in Early Adulthood During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, vol. 7, no. 2, pp 53.
- <sup>52</sup> Kuncahya, A. (2019) Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Dengan *Psychological Well-Being* Pada Lansia. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- <sup>31</sup> Lani, R. K., & Kristinawati, W. (2023) Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan *Resiliensi* Pada Individu Yang Mengalami *Qlc*. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 2, no. 8, hal. 3349–3360.
- <sup>36</sup> Maringka, E. E. (2023) Pola Komunikasi Keluarga Pada *Quarter Life Crisis* Anak Generasi Z Di Jakarta. *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, hal. 104–116.
- <sup>9</sup> Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022) Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, hal. 14–28.
- <sup>29</sup> Maulana, A. (2022) Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, vol. 3, no. 3, hal. 133–139.
- <sup>17</sup> Mufidah, N. W. (2022) Gambaran Strategi Koping Destruktif pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin.
- <sup>56</sup> Norfai. (2022) *Analisis data penelitian (Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat)*. Penerbit Qiara Media.
- <sup>11</sup> Nursalam, N. (2015) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4, Jakarta. Salemba Medika, Jakarta.
- <sup>12</sup> Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023) Dukungan Sosial Dan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate*. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, vol. 18, no. 2, hal. 237.
- <sup>12</sup> Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023) Pengaruh *Hope* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 3, no. 1, hal. 230–235.
- <sup>48</sup> Pradhika, D. (2024) Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir Ums. *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, hal. 1–17.
- <sup>22</sup> Putri, V. K. M. (2024). *5 Dampak Komunikasi Tidak Efektif dalam Kehidupan Manusia*. Kompas. <https://www.kompas.com/skola/read/2024/05/24/100000769/5-dampak-komunikasi-tidak-efektif-dalam-kehidupan-manusia>. Sitasi 1 September 2024.
- <sup>38</sup> Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Ed. 1, Saba Jaya Publishe, Karawang.
- <sup>15</sup> Rahmawati, & Gazali, M. (2020) Pola Komunikasi Dalam Keluarga. *Al-Munzir-IAIN Kendari*, vol. 11, no. 2, hal. 63–66.

- <sup>5</sup> Robbins, A., & Wilner, A. (2001) *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*.
- <sup>26</sup> Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024) Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Self efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 1, hal. 416–426.
- <sup>19</sup> Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020) Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, vol. 4, no. 3, hal. 733–739.
- <sup>41</sup> Sugiyono, & Lestari, P. (2021) *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)*. Ed. 1, Alfabeta, Bandung.
- <sup>16</sup> Sumartha, A. R. (2020) Pengaruh Trait Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter-Life Crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- <sup>57</sup> Suprobo, S. B. (2020) Hubungan Antara Pola Komunikasi Keluarga Dengan Perilaku Agresif Siswa Sma Tiga Maret (GAMA) Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- <sup>24</sup> Wijaya, A. R., Lesmana, F., & Wahjudianata, M. (2023) Pola Komunikasi Keluarga *Single Parent* Dalam Membimbing Anak Yang Sedang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal E-Komunikasi*. vol. 11, no. 1, hal. 2-10.
- <sup>51</sup> Yam, J. H., & Taufik, R. (2021) Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, vol. 3, no. 2, hal. 96–102.
- Yoanita, D. (2022) Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Jurnal Scriptura*, vol. 12, no. 1, hal. 33–42.
- <sup>32</sup> Zainuri, H., Subakti, H., Suttrisno, Saftari, M., Sari, A. C., Simarmata, J., Silaban, P. S. M. J., Yuniwati, I., Riana, L. W., & Lotulung, C. V. (2014) *Desain Penelitian Kuantitatif*. Ed. 1, Yayasan Kita Menulis, Medan.

# HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe Jombang)

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://repository.itskesicme.ac.id">repository.itskesicme.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id">repository.stikeshangtuah-sby.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1%
6	<a href="http://jurnal.itkeswhs.ac.id">jurnal.itkeswhs.ac.id</a> Internet Source	<1%
7	Submitted to GIFT University Student Paper	<1%
8	<a href="http://repository.unej.ac.id">repository.unej.ac.id</a> Internet Source	<1%

9	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
10	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://eprints2.undip.ac.id">eprints2.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://repo.uinsatu.ac.id">repo.uinsatu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://etheses.iainkediri.ac.id">etheses.iainkediri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://jurnal.iuqibogor.ac.id">jurnal.iuqibogor.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Muhamad Nanang Suprayogi, Wira Bagus Santoso. "Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis", IEEE ICEIB 2024, 2024 Publication	<1 %
17	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Yasmin Tyasty Sandaputri, Lely Ika Mariyati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada	<1 %

# Mahasiswa di Usia Dewasa", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

---

19	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	<1 %
20	Submitted to Universitas Negeri Semarang - iTh Student Paper	<1 %
21	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Sekolah Ciiputra High School Student Paper	<1 %
23	<a href="http://rama.unimal.ac.id">rama.unimal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://ejournal.undiksha.ac.id">ejournal.undiksha.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://eprints.upnyk.ac.id">eprints.upnyk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://journal.upy.ac.id">journal.upy.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id">jurnal.stikes-ibnusina.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://fhaidah-zuyasky.blogspot.com">fhaidah-zuyasky.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

---

29	Internet Source	<1 %
30	<a href="http://journal.umuslim.ac.id">journal.umuslim.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://etheses.uingusdur.ac.id">etheses.uingusdur.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id">jiip.stkipyapisdompu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://journal.staiypiqaubau.ac.id">journal.staiypiqaubau.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://journal.uir.ac.id">journal.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://journal.uwgm.ac.id">journal.uwgm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://kc.umn.ac.id">kc.umn.ac.id</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://e-journal.ivet.ac.id">e-journal.ivet.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://jpk.joln.org">jpk.joln.org</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://ojs.unm.ac.id">ojs.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	Submitted to Asia e University Student Paper	<1 %

41	Icuk Muhammad Sakir, Puji Lestari. "Komunikasi Lingkungan pada Pengelolaan Sistem Pertanian Rawa Lebak", Jurnal Pekommas, 2022 Publication	<1 %
42	journal.laaroiba.ac.id Internet Source	<1 %
43	repo.iai-tribakti.ac.id Internet Source	<1 %
44	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
45	journal.unram.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
47	jurnal.uii.ac.id Internet Source	<1 %
48	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
49	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
50	eprints.stikesbanyuwangi.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.upi.edu Internet Source	<1 %

---

52	<a href="https://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="https://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="https://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
55	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
56	<a href="https://jurnal.uui.ac.id">jurnal.uui.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="https://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
59	Submitted to Ateneo de Manila University Student Paper	<1 %
60	Revan Revelino Putra, Farah Aulia. "Hubungan Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Negeri Padang", ARZUSIN, 2024 Publication	<1 %
61	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %

---



62	<a href="http://ejurnal.stikeseub.ac.id">ejurnal.stikeseub.ac.id</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://journal.lpkd.or.id">journal.lpkd.or.id</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://test.journal.unipdu.ac.id">test.journal.unipdu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://archive.umsida.ac.id">archive.umsida.ac.id</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://repository.mercubuana.ac.id">repository.mercubuana.ac.id</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://repository.stikesbcm.ac.id">repository.stikesbcm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
72	<a href="http://jurnal.stikescirebon.ac.id">jurnal.stikescirebon.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="http://ojs.stikesmucis.ac.id">ojs.stikesmucis.ac.id</a> Internet Source	<1 %

74

pdffox.com

Internet Source

<1 %

75

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1 %

76

www.kopertis7.go.id

Internet Source

<1 %

77

repository.upstegal.ac.id

Internet Source

<1 %

78

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

79

ejournal.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

# HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

**/0**

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

---

PAGE 21

---

PAGE 22

---

PAGE 23

---

PAGE 24

---

PAGE 25

---

PAGE 26

---

PAGE 27

---

PAGE 28

---

PAGE 29

---

PAGE 30

---

PAGE 31

---

PAGE 32

---

PAGE 33

---

PAGE 34

---

PAGE 35

---

PAGE 36

---

PAGE 37

---

PAGE 38

---

PAGE 39

---

PAGE 40

---

PAGE 41

---

PAGE 42

---

PAGE 43

---

PAGE 44

---

PAGE 45

---

PAGE 46

---

PAGE 47

---

PAGE 48

---

PAGE 49

---

PAGE 50

---

PAGE 51

---

PAGE 52

---

PAGE 53

---

PAGE 54

---

PAGE 55

---

PAGE 56

---

PAGE 57

---

PAGE 58

---

PAGE 59

---

PAGE 60

---

PAGE 61

---

PAGE 62

---

PAGE 63

---

PAGE 64

---

PAGE 65

---

PAGE 66

---

PAGE 67

---

PAGE 68

---

PAGE 69

---

PAGE 70

---

PAGE 71

---

PAGE 72

---

PAGE 73

---

PAGE 74

---

PAGE 75

---

PAGE 76

---

PAGE 77

---

PAGE 78

---

PAGE 79

---

PAGE 80

---

PAGE 81

---