

Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z (Studi Fenomenologi pada Keluarga Urban)

Muhammad Ihsan Fathurrahman¹, Arie Prasetyo², Yoka Pradana³

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom , Indonesia, isansunsin@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, arieprasetyo@telkomuniversity.ac.id

³ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom Indonesia, yokapradana@telkomuniversity.ac.id

Abstract

This study was motivated by the phenomenon of Quarter Life Crisis, which is commonly experienced by Generation Z in urban families, characterized by anxiety about career, future, and self-identity. The purpose of this study was to determine how family communication patterns play a role in shaping Quarter Life Crisis in Generation Z. This study used a qualitative approach with a phenomenological method and data collection techniques through in-depth interviews. The results of this study indicate that family communication patterns have a significant influence on shaping the Quarter Life Crisis in Generation Z. Families with protective communication patterns tend to create pressure and one-way communication full of demands. Consensual patterns create a compromise between the desires of children and the demands of the family. Meanwhile, pluralistic patterns show open communication that does not directly shape the crisis but rather strengthens children's resilience in facing pressure. The conclusion of this study confirms that family communication, especially in the context of urban families, plays a role as a factor that shapes the emergence of Quarter Life Crisis in Generation Z through a communication process that instills certain values, expectations, and patterns of interaction within the family.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Generation Z, Urban Family, Family Communication Patterns.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *Quarter Life Crisis* yang banyak dialami oleh Generasi Z di keluarga urban, ditandai dengan kecemasan terhadap karier, masa depan, dan identitas diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi keluarga berperan dalam membentuk *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga berpengaruh besar dalam membentuk *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z. Keluarga dengan pola komunikasi protektif cenderung membentuk tekanan dan komunikasi yang bersifat satu arah dan penuh dengan tuntutan. Pola konsensual membentuk kompromi antara keinginan anak dan tuntutan dari keluarga. Sementara itu, pola pluralistik menunjukkan komunikasi yang terbuka yang tidak secara langsung membentuk krisis, melainkan memperkuat ketahanan anak dalam menghadapi tekanan. Kesimpulan pada penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi keluarga, khususnya dalam konteks keluarga urban, berperan sebagai faktor yang membentuk munculnya *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z melalui proses komunikasi yang menanamkan nilai, ekspektasi, dan pola interaksi tertentu dalam keluarga.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Generasi Z, Keluarga Urban, Komunikasi Keluarga.*

I. PENDAHULUAN

Quarter Life Crisis merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu di masa transisi menuju kedewasaan, ketika seseorang merasa terjebak antara harapan pribadi dan tanggung jawab sosial (Hafarinto et al., 2024). Robbins dan Wilner pertama kali memperkenalkan istilah ini pada tahun 2021 dalam buku *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge in Your Twenties*. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 19 hingga 29 tahun, yang ditandai

dengan kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan (Febriani & Fikry, 2023). Individu di fase ini sering mengalami kebingungan, kehilangan arah hidup, serta tekanan untuk mandiri dan mencapai kesuksesan (Sandaputri & Mariyati, 2024). Tekanan tersebut muncul dari ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi terhadap peran dan pencapaian seseorang. Oleh karena itu, Quarter Life Crisis menjadi fenomena penting yang perlu dikaji secara mendalam untuk memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu muda (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Fenomena Quarter Life Crisis terjadi di berbagai negara dengan tingkat yang cukup tinggi. Berdasarkan survei global oleh LinkedIn (2017), sekitar 75% individu berusia 25–30 tahun mengalami krisis ini (Ratih et al., 2024). Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa 98% partisipan berusia 18–25 tahun mengalami Quarter Life Crisis, sedangkan 66,76% di antaranya berasal dari Generasi Z (S. M. Agustina et al., 2022). Generasi ini dikenal sangat aktif, kompetitif, namun juga mudah mengalami tekanan karena tuntutan karier dan sosial. Faktor eksternal seperti tekanan keluarga dan lingkungan kerja memperparah kondisi krisis yang dialami (Vasquez, 2018). Dengan demikian, Quarter Life Crisis tidak hanya menjadi masalah psikologis individu, tetapi juga fenomena sosial yang kompleks dan multidimensional (Anggraeni & Hijrianti, 2023).

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, merupakan kelompok yang paling rentan mengalami Quarter Life Crisis (Febriani & Fikry, 2023). Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2020, generasi ini mendominasi 27,94% populasi Indonesia atau sekitar 69,38 juta jiwa (BPS, 2021). Generasi Z menghadapi tekanan besar dari pendidikan, pekerjaan, dan ekspektasi sosial, terutama di lingkungan keluarga urban yang serba cepat dan kompetitif (Agustina, 2024). Urbanisasi memengaruhi struktur keluarga modern yang cenderung sibuk dan kurang memiliki waktu untuk berinteraksi secara emosional (Utomo et al., 2025). Hal ini mengakibatkan komunikasi antaranggota keluarga menjadi kaku dan minim empati, yang dapat memperburuk kondisi psikologis anak muda (Ulfah, 2021). Maka dari itu, keluarga urban memiliki peran penting dalam memahami serta membantu individu mengatasi krisis kehidupan kuartal.

Keluarga sejatinya dapat menjadi sumber dukungan emosional yang membantu individu melewati fase Quarter Life Crisis. Dukungan dari orang tua terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi selama masa transisi menuju dewasa (Wijaya & Saprowi, 2022). Menurut Khafidza dan Andjarsari (2023), dukungan emosional dan komunikasi terbuka dalam keluarga dapat memperkuat kepercayaan diri individu yang mengalami krisis ini. Sebaliknya, pola komunikasi yang tertutup dan penuh tekanan justru memperburuk kondisi emosional individu (Habibie et al., 2019). Teori *Family Communication Patterns* (Fitzpatrick & Koerner, 2006) menjelaskan bahwa komunikasi keluarga berperan besar dalam membentuk cara individu mengatasi tekanan eksternal. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana pola komunikasi keluarga dapat berkontribusi terhadap pembentukan Quarter Life Crisis pada generasi muda (Littlejohn, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu, masih terdapat kesenjangan kajian mengenai peran komunikasi keluarga dalam fenomena Quarter Life Crisis. Studi kuantitatif seperti yang dilakukan oleh Murni (2025) hanya mengukur hubungan statistik antara komunikasi keluarga dan krisis, tanpa mengeksplorasi dinamika interaksi yang terjadi. Sementara itu, penelitian oleh Andriyana dan Yulianti (2020) menyoroti pola komunikasi keluarga secara umum tanpa mengaitkannya dengan fenomena psikologis tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman Generasi Z dalam fenomena *quarter life crisis* (Rahma et al., 2021). Fokusnya adalah memahami bagaimana pola komunikasi keluarga dapat membentuk Quarter Life Crisis yang dialami. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis terhadap kajian komunikasi keluarga di era modern (Alfaruqy, 2021).

II. TINJAUAN LITERATUR

Komunikasi Keluarga

Keluarga ialah ruang lingkup terkecil dalam masyarakat yang mempunyai peranan sangat penting untuk membentuk nilai-nilai, norma, serta perilaku dari individu (A. P. Agustina, 2024). Keluarga menurut Safrudin (dalam Ema & Kurniadi, 2024) ialah suatu kelompok sosial yang saling berinteraksi sesuai dengan peranannya melalui tempat tinggal yang dipersatukan oleh perkawinan maupun adopsi yang disetujui secara sosial. Hubungan keluarga yang harmonis sangat mempengaruhi kualitas hidup dari sebagian besar individu, serta fungsi dari keluarga juga akan mempengaruhi fungsi masyarakat secara keseluruhan (Zhu, 2023). Hubungan keluarga yang baik juga menjadi faktor penting dalam perlindungan kesehatan mental serta berkurangnya tekanan psikologis (Salsabila & Nurwianti, 2024).

Keluarga juga menjadi lingkungan pertama bagi individu mengenal serta melakukan kegiatan komunikasi (Andriyana & Yulianti, 2020).

Komunikasi keluarga ialah sebuah interaksi maupun dialog yang terjadi dalam sebuah keluarga (Safitri et al., 2024). Komunikasi keluarga ialah aspek yang mendasar dalam kehidupan berkeluarga. Komunikasi keluarga juga memainkan peranan penting dalam membentuk suatu hubungan, menumbuhkan kepercayaan, serta menjadikan lingkungan yang harmonis (Ema & Kurniadi, 2024). Komunikasi keluarga sekaligus menjadi wadah dalam membentuk serta mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk pedoman hidup (Kaddi et al., 2020).

Pada kajian ini, komunikasi keluarga berperan penting dalam membentuk Quarter Life Crisis pada individu. Menurut Fitzpatrick & Koerner (2006), komunikasi dalam keluarga khususnya orang tua bisa mempengaruhi cara individu merespon sebuah tekanan. Tekanan yang umumnya dialami oleh individu remaja ialah Quarter Life Crisis. Komunikasi keluarga yang terbuka serta suportif bisa mengurangi tekanan yang dialami oleh individu, sebaliknya komunikasi keluarga yang tertutup maupun pola asuh yang otoriter bisa memperburuk Quarter Life Crisis yang dialami oleh individu akibat dari kurangnya ruang untuk berdiskusi maupun berinteraksi. Komunikasi keluarga yang baik juga bisa menjadi faktor penting dalam menghadapi permasalahan serta tekanan pada saat mengalami Quarter Life Crisis (sujudi & ginting, 2020)..

Pola Komunikasi Keluarga

Teori Pola Komunikasi Keluarga pertama kali diperkenalkan oleh Jack M. McLeod dan Steven R. Chaffe pada tahun 1972, lalu dikembangkan lebih lanjut oleh Fitzpatrick dan Koerner (Littlejohn, 2021). Teori ini menjelaskan bagaimana anggota keluarga berinteraksi, bertukar informasi, serta membangun hubungan melalui pola komunikasi yang khas. Fitzpatrick dan Koerner membagi pola komunikasi keluarga menjadi dua orientasi utama, yaitu *Conversation Orientation* dan *Conformity Orientation*. Orientasi percakapan menggambarkan sejauh mana keluarga mendorong interaksi terbuka dan diskusi bebas di antara anggotanya. Sebaliknya, orientasi konformitas menekankan keseragaman nilai, keyakinan, serta kepatuhan terhadap norma keluarga. Kedua orientasi ini membentuk dasar dalam memahami dinamika komunikasi antaranggota keluarga di berbagai konteks sosial (Littlejohn, 2021).

Kombinasi dari dua orientasi ini menghasilkan empat tipe pola komunikasi keluarga, yaitu *Consensual*, *Pluralistic*, *Protective*, dan *Laissez-faire* (Fitzpatrick & Koerner dalam Littlejohn, 2021). Keluarga *consensual* memiliki orientasi percakapan dan konformitas tinggi, di mana diskusi terbuka tetap diiringi kepatuhan pada nilai bersama. Keluarga *pluralistic* memiliki percakapan tinggi namun konformitas rendah, menekankan kebebasan berpikir dan keterbukaan. Tipe *protective* memiliki percakapan rendah dan konformitas tinggi, ditandai dengan dominasi otoritas orang tua dan minim diskusi. Sementara itu, tipe *laissez-faire* memiliki keduanya rendah, yang menggambarkan kurangnya interaksi dan komunikasi antaranggota keluarga. Keempat tipe ini menjadi kerangka penting dalam menganalisis bagaimana pola komunikasi dapat memengaruhi perkembangan psikologis individu dalam keluarga.

Penelitian oleh Desi Yoanita (2022) meneliti pola komunikasi keluarga dalam perspektif Gen Z berusia 18–25 tahun, dengan fokus pada orientasi percakapan dan konformitas. Hasilnya menunjukkan bahwa kebersamaan keluarga membutuhkan komitmen dan keterbukaan, meski komunikasi dua arah belum sepenuhnya terjadi. Gen Z menginginkan peran aktif dalam pengambilan keputusan keluarga, sementara otoritas tetap dipegang oleh orang tua. Penelitian lain oleh Wardah Afifah, Niken Yuniar Sari, dan Nopriadi (2024) menemukan adanya hubungan antara pola komunikasi keluarga dan tingkat adiksi media sosial pada remaja. Mayoritas remaja dengan *conversation orientation* tinggi cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik terhadap media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga berperan penting dalam membentuk perilaku dan keseimbangan emosional anak muda.

Selain itu, penelitian oleh Wardiyah Daulany, Mahnum Lailan Nasution, dan Jenny Marlindawani Purba (2023) menemukan bahwa pola komunikasi keluarga yang buruk, seperti kurangnya waktu bersama dan interaksi rendah, berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Teori Pola Komunikasi Keluarga (FCPT) yang dikembangkan oleh Fitzpatrick dan Koerner relevan untuk memahami dinamika ini, karena menyoroti bagaimana interaksi dalam keluarga memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks penelitian ini, teori FCPT digunakan untuk menganalisis bagaimana dua orientasi komunikasi—*conversation orientation* dan *conformity*

orientation—berperan dalam membentuk pola komunikasi keluarga urban. Pendekatan ini membantu menjelaskan bagaimana pola komunikasi yang terbentuk dapat memperkuat atau justru memperburuk kondisi psikologis generasi muda. Oleh karena itu, teori ini menjadi landasan konseptual utama dalam memahami hubungan antara komunikasi keluarga dan fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z (Littlejohn, 2021)..

Quarter Life Crisis

Menurut Atwood serta Scholtz (2008) Fenomena *Quarter Life Crisis* ialah fenomena yang umum dialami oleh individu pada dewasa awal maupun masa transisi remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan munculnya kecemasan serta kekhawatiran. Istilah untuk fenomena ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins serta Wilner pada tahun 2001 dalam buku mereka yang berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique In Your Twenties*. *Quarter Life Crisis* umumnya dialami oleh individu berusia antara 19 hingga 29 tahun, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, serta takut akan masa depan (Febriani & Fikry, 2023). Ketika individu berada pada rentang umur tersebut, mereka akan memperoleh berbagai tekanan serta tuntutan dalam hidupnya (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis* pada individu Generasi Z adalah tekanan dari orang tua (Setiagilis et al., 2024). Menurut Robbins serta Wilner (dalam Haris, 2023) menyatakan fase *Quarter Life Crisis* ialah hal yang biasa terjadi pada individu yang baru saja menamatkan perguruan tinggi, maupun kerap juga dialami pada mahasiswa yang sedang transisi menuju dunia kerja. *Quarter Life Crisis* ialah fase dimana seseorang merasa khawatir, bingung, serta tidak mempunyai arah tujuan hidup. Kekhawatiran yang dirasakan biasanya seperti persoalan finansial, karier, serta masalah individu lainnya. Jika dikategorikan dalam usia biasanya *Quarter Life Crisis* dialami pada seseorang yang berusia dari 18-30 tahun. Generasi Z bisa dikatakan sebagai individu yang mengalami fase *Quarter Life Crisis* dikarenakan berbagai tuntutan dan tekanan sosial yang akan dihadapi.

Keluarga Urban

Keluarga urban merupakan kelompok sosial yang menetap dan berkembang di wilayah perkotaan, yang ditandai dengan mobilitas atau pergerakan yang relatif tinggi, penggunaan teknologi yang luas, dan interaksi sosial yang lebih kompleks. Soelaeman (2016) mengemukakan bahwa kehidupan keluarga di kota banyak dipengaruhi oleh gaya hidup yang cepat dan penuh dengan persaingan, sehingga hal ini berpengaruh terhadap cara anggota berinteraksi satu sama lain. Berbeda dengan keluarga rural, yang menetap di pedesaan yang relatif memiliki waktu luang yang lebih banyak disertai dengan hubungan yang erat, keluarga urban kerap kesulitan meluangkan waktu bersama karena kesibukan pekerjaan dan aktivitas lainnya yang menghalangi. Sebabnya, peran orang tua dalam mengasuh anak dapat tergantikan oleh guru di sekolah, pengasuh, bahkan media digital. Selain itu, kondisi kota yang cenderung padat, minim ruang terbuka, serta tingginya biaya sehari-hari membuat keluarga urban cenderung bersikap lebih praktis dan efisien. Oleh karena itu, keluarga urban tidak hanya dipahami dari letaknya di wilayah kota, namun juga dari bagaimana lingkungan sosial memengaruhi cara berpikir dan berperilaku para anggotanya.

Ema (2018) mengemukakan bahwa keluarga urban menghadapi tantangan besar dalam menjaga intensitas antar anggota karena tekanan ekonomi dan waktu yang terbatas. Kala orang tua lebih banyak berada di luar rumah untuk bekerja, komunikasi dan intensitas emosional dalam keluarga pun kerap berkurang. Kondisi ini dapat berdampak pada perkembangan psikologis generasi muda yang dibesarkan dalam keluarga urban, di mana mereka sering kali menghadapi kesulitan dalam memahami diri sendiri dan menjaga kestabilan emosi. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, kurangnya dukungan emosional dari keluarga urban dapat memperburuk masalah identitas dan kebingungan tentang arah hidup yang dialami oleh Generasi Z. Oleh karena itu, penting untuk memandang keluarga urban bukan hanya sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai lingkungan yang sangat berpengaruh dalam membentuk mental dan sosial anak.

Pola Komunikasi Keluarga Urban

Pola komunikasi keluarga adalah metode bagaimana anggota keluarga saling berinteraksi, menyampaikan pesan, dan membangun pemahaman satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keluarga yang menetap di lingkungan perkotaan, pola komunikasi ini kerap dipengaruhi oleh kesibukan kerja, terbatasnya waktu berkumpul,

serta kehadiran teknologi digital. Fitzpatrick dan Koerner (dalam Littlejohn, 2021) mengemukakan bahwa pola komunikasi dalam keluarga bisa dilihat dari dua sisi utama, yaitu orientasi percakapan dan orientasi konformitas. Keluarga dengan orientasi percakapan biasanya terbuka untuk berdiskusi dan mendorong setiap anggotanya, termasuk anak-anak, untuk menyampaikan pendapat. Sementara itu, keluarga yang lebih condong ke orientasi konformitas lebih menekankan kesamaan pandangan dan kepatuhan terhadap aturan orang tua. Dalam konteks keluarga urban, kedua pola ini bisa saling berbenturan atau bahkan saling mengisi, tergantung dari nilai-nilai komunikasi yang dibangun dalam keluarga tersebut.

Keluarga urban sering menghadapi tantangan dalam komunikasi antargenerasi, terutama karena adanya perbedaan nilai, pandangan, dan harapan antara orang tua dan anak. Ketika komunikasi dalam keluarga berjalan secara kaku, minim kehangatan, atau cenderung didominasi orang tua, anak bisa merasa tidak punya ruang untuk mengekspresikan dirinya. Kehadiran teknologi seperti ponsel dan media sosial juga membuat anggota keluarga cenderung sibuk dengan perangkat masing-masing, meskipun berada dalam satu rumah. Suryadi (2020) menyebutkan bahwa komunikasi yang tidak berjalan dengan baik dalam keluarga bisa menimbulkan rasa kesepian dan tekanan psikologis, khususnya bagi anak-anak. Jika kondisi ini terus dibiarkan, anak-anak dari Generasi Z yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri bisa lebih mudah mengalami *Quarter Life Crisis*. Maka dari itu, penting bagi keluarga urban untuk menciptakan pola komunikasi yang lebih terbuka, seimbang, dan mendukung secara emosional.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis (social constructivism) yang berfokus pada bagaimana individu membangun pemahaman terhadap realitas berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial mereka (Creswell & Poth, 2018). Paradigma ini menekankan bahwa realitas bersifat subjektif, dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan historis, sehingga kebenaran tidak bersifat tunggal. Dalam konteks ini, peneliti berupaya memahami bagaimana Generasi Z keluarga urban memaknai pengalaman *Quarter Life Crisis* (QLC) melalui komunikasi dengan keluarga mereka. Paradigma konstruktivis memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pandangan dan pengalaman subjektif para informan. Dengan demikian, pendekatan ini digunakan untuk memahami peran komunikasi keluarga dalam membentuk krisis psikologis pada Generasi Z. Kajian ini tidak berfokus pada generalisasi, melainkan pada pemahaman kontekstual dan interpretatif atas pengalaman hidup individu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan fenomenologi sebagai pendekatan. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami makna pengalaman hidup yang dibagikan oleh sejumlah individu terkait dengan suatu konsep atau fenomena tertentu (Creswell & Poth, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna pengalaman hidup individu terkait fenomena *Quarter Life Crisis*. Melalui fenomenologi, peneliti berupaya menggambarkan esensi pengalaman Generasi Z keluarga urban dalam menghadapi krisis kehidupan dan pola komunikasi dengan keluarganya (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan ini memberikan pemahaman mendalam mengenai makna interaksi keluarga dalam situasi psikologis tertentu. Dengan demikian, penelitian ini berorientasi pada eksplorasi pengalaman personal yang mencerminkan realitas sosial secara kontekstual.

Subjek penelitian ini adalah Generasi Z yang mengalami *Quarter Life Crisis* dan anggota keluarga mereka yang terlibat dalam pola komunikasi keluarga. Subjek dipilih karena memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang dikaji dan mampu memberikan informasi mendalam (Creswell & Poth, 2018). Objek penelitian difokuskan pada peran pola komunikasi keluarga urban dalam membentuk *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z. Unit analisis dalam penelitian ini adalah pola komunikasi keluarga yang mencakup orientasi percakapan dan orientasi konformitas. Melalui analisis ini, peneliti berupaya melihat hubungan antara bentuk komunikasi keluarga dan tingkat krisis psikologis yang dialami individu. Penentuan unit analisis ini membantu memperjelas arah interpretasi data dalam konteks keluarga urban.

Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana peneliti secara sengaja memilih individu yang dianggap paling memahami fenomena yang diteliti. Informan kunci dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 19–29 tahun yang sedang berada pada fase *Quarter Life Crisis*. Informan pendukung adalah orang tua dari Generasi Z, yakni dari Generasi X, yang memiliki keterlibatan aktif dalam komunikasi keluarga. Data

dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur agar informan memiliki kebebasan dalam mengungkapkan pandangan dan pengalaman mereka (Creswell & Poth, 2018). Wawancara dilakukan secara mendalam dengan pedoman terbuka untuk menggali persepsi, pengalaman, dan dinamika komunikasi keluarga. Dengan demikian, teknik ini memberikan hasil yang kaya dan komprehensif dalam memahami fenomena sosial.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik Creswell & Poth (2018) yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan informasi penting menjadi tema-tema utama. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif agar mempermudah interpretasi hasil penelitian. Tahap akhir adalah verifikasi dan penarikan kesimpulan berdasarkan konsistensi temuan dengan teori dan hasil wawancara. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber guna memverifikasi informasi dari berbagai sudut pandang. Melalui langkah ini, peneliti memastikan bahwa data yang diperoleh valid, reliabel, dan mampu merepresentasikan fenomena yang diteliti secara akurat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa pola komunikasi keluarga urban dalam membentuk Quarter Life Crisis (QLC) pada Generasi Z didominasi oleh orientasi konformitas (*conformity orientation*), di mana orang tua lebih menekankan keseragaman pandangan dan kepatuhan terhadap nilai keluarga. Keluarga dengan pola komunikasi seperti ini cenderung menghindari konflik dan mengutamakan keharmonisan. Meskipun hal tersebut menjaga stabilitas hubungan keluarga, namun sering kali membatasi ruang anak untuk mengekspresikan pandangan dan perasaannya secara terbuka (Fitzpatrick & Koerner, 2006).

Temuan menunjukkan bahwa nilai-nilai konformitas seperti keberhasilan karier, pendidikan, dan kemandirian menjadi topik utama dalam percakapan keluarga. Orang tua berusaha menanamkan nilai tanggung jawab dan kedisiplinan kepada anak, tetapi pola komunikasi yang menekankan keseragaman tersebut justru dapat menciptakan tekanan emosional dan meningkatkan rasa cemas anak terhadap masa depan (Khafidza & Andjarsari, 2023). Fenomena ini memperlihatkan bahwa niat baik keluarga untuk membimbing sering kali diartikan sebagai bentuk kontrol yang menghambat eksplorasi diri Generasi Z.

Selain itu, orientasi percakapan (*conversation orientation*) menjadi elemen penting dalam memahami hubungan keluarga dengan anggota Generasi Z. Keluarga dengan orientasi percakapan tinggi cenderung membangun komunikasi terbuka dan mendukung kebebasan anak dalam menyampaikan ide. Pola seperti ini mampu menciptakan ruang aman bagi anak untuk mengelola tekanan hidup dan kecemasan yang muncul selama fase QLC. Komunikasi yang reflektif dan suportif terbukti berperan penting dalam membantu anak menumbuhkan rasa percaya diri dan ketahanan psikologis (Fitzpatrick & Koerner, 2006).

Temuan dari wawancara menunjukkan bahwa ketidakseimbangan komunikasi antara orang tua dan anak sering kali muncul karena perbedaan pandangan terhadap kesuksesan. Orang tua di lingkungan urban cenderung mengaitkan keberhasilan dengan faktor ekonomi dan status sosial, sementara anak lebih berfokus pada pencarian makna hidup dan kebahagiaan personal. Ketidaksejajaran persepsi ini memicu konflik emosional yang berkontribusi pada timbulnya gejala QLC seperti kebingungan, rasa tidak cukup, dan kehilangan arah hidup (Agustina, 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga memiliki peran penting dalam mengurangi dampak QLC. Ketika orang tua mampu mendengarkan dan memahami kesulitan anak tanpa menghakimi, individu menjadi lebih mudah mengelola stres dan kecemasan. Dukungan ini sejalan dengan temuan Rossi & Mebert (dalam Wijaya & Saprowi, 2022) bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, semakin rendah risiko depresi selama fase krisis. Dukungan emosional dalam bentuk validasi, empati, dan kehadiran terbukti lebih berpengaruh dibandingkan nasihat yang bersifat instruktif (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Faktor waktu dan intensitas komunikasi juga berperan besar dalam menentukan kualitas hubungan keluarga. Di tengah mobilitas tinggi kehidupan urban, keluarga sering kali memiliki keterbatasan waktu untuk berinteraksi, sehingga komunikasi lebih bersifat fungsional ketimbang emosional. Namun, bentuk perhatian sederhana seperti sapaan, pelukan, atau komunikasi singkat tetap dapat memperkuat rasa keterikatan antar anggota keluarga. Hal ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi lebih penting daripada kuantitas interaksi yang dilakukan (Alfaruqy, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola komunikasi keluarga urban memainkan peran penting dalam membentuk atau mengurangi Quarter Life Crisis pada Generasi Z. Keluarga yang menyeimbangkan antara percakapan terbuka dan konformitas nilai memiliki peluang lebih besar membantu anak menghadapi fase transisi menuju kedewasaan dengan sehat. Dengan demikian, upaya membangun komunikasi yang empatik, reflektif, dan suportif menjadi langkah strategis dalam memperkuat kesejahteraan emosional Generasi Z di tengah tekanan kehidupan urban (Fitzpatrick & Koerner, 2006).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Generasi Z di lingkungan keluarga urban terbentuk melalui dinamika komunikasi antara orang tua dan anak. Keluarga dengan komunikasi terbuka dan dialogis mampu membantu anak mengenali serta mengelola kecemasan, sedangkan komunikasi yang tertutup justru memperkuat rasa ragu, takut gagal, dan kehilangan arah. QLC tidak semata-mata dipicu oleh faktor eksternal, melainkan juga dipengaruhi oleh pola komunikasi yang berkembang di dalam keluarga. Hasil penelitian mengungkap adanya tiga tipe pola komunikasi keluarga urban, yaitu protektif, konsensual, dan pluralistik. Keluarga dengan pola protektif yang menekankan konformitas tinggi cenderung membentuk tekanan psikologis karena kurangnya ruang dialog, sementara pola konsensual menampilkan keseimbangan antara keterbukaan dan kepatuhan nilai, yang dapat menimbulkan kompromi internal pada anak. Di sisi lain, pola pluralistik dengan orientasi percakapan tinggi menciptakan kebebasan berekspresi dan dukungan emosional yang lebih baik bagi anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa pola komunikasi keluarga tidak hanya menjadi sarana pertukaran pesan, tetapi juga berperan penting dalam membentuk identitas dan kesejahteraan emosional Generasi Z. Komunikasi yang empatik, terbuka, dan mendukung ekspresi diri membantu individu mengembangkan pemahaman diri yang positif, sedangkan komunikasi yang menekan atau minim empati justru dapat memicu krisis identitas dan kecemasan. Oleh karena itu, QLC pada Generasi Z dapat dipahami sebagai hasil dari proses interaksi komunikatif di dalam keluarga urban yang mencerminkan nilai, gaya hidup, serta tekanan sosial masyarakat modern (Fitzpatrick & Koerner, 2006; Littlejohn, 2021).

Saran

Saran Akademis

1. Peneliti berikutnya dapat memperdalam aspek psikologis dari Quarter Life Crisis dengan melibatkan pendekatan multidisipliner, seperti psikologi komunikasi atau sosiologi keluarga, agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh.
2. Peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi peran faktor eksternal seperti media digital dan tekanan ekonomi terhadap pembentukan quarter life crisis, serta interaksinya dengan pola komunikasi keluarga
3. Penelitian ini masih terbatas pada konteks keluarga urban di wilayah tertentu, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan lokasi

Saran Praktis

1. Bagi keluarga, penting untuk membangun komunikasi yang terbuka dan saling mendengarkan agar anggota keluarga, khususnya Generasi Z, memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan emosional ketika menghadapi Quarter Life Crisis.
2. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa krisis kehidupan awal dewasa adalah hal yang wajar terjadi, sehingga perlu disikapi dengan empati dan dukungan sosial, bukan dengan tekanan atau penilaian negatif.

3. Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada kesehatan mental mahasiswa.

REFERENSI

- Agustina, S. M., Fikry, M., & Febriani, R. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Indonesia*. Jurnal Psikologi, 10(2), 101–115.
- Amalia, Z. (2023). *Dampak Urbanisasi terhadap Perubahan Pola Interaksi Sosial Keluarga di Perkotaan*. Jurnal Sosiologi Perkotaan, 7(1), 45–58.
- Andaresta, D., Wijaya, R., & Saprowi, D. (2024). *Dukungan Keluarga dan Kesehatan Mental Generasi Z di Masa Transisi Dewasa Awal*. Jurnal Komunikasi Keluarga, 9(1), 33–47.
- Andriyana, L., & Yulianti, S. (2020). *Pola Komunikasi Keluarga pada Remaja Akhir*. Jurnal Komunikasi, 12(2), 87–100.
- Anggraeni, D., & Hijrianti, A. (2023). *Quarter Life Crisis dan Faktor Penyebabnya pada Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi dan Perkembangan, 8(3), 210–222.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fatchurrahmi, L., & Urbayatun, S. (2022). *Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Penurunan Kecemasan pada Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(1), 59–70.
- Fitzpatrick, M. A., & Koerner, A. F. (2006). *Family Communication Patterns Theory: Identifying the Patterns of Family Communication*. In L. R. Frey (Ed.), *Communication Theories: Perspectives, Processes, and Contexts* (pp. 175–196). McGraw-Hill.
- Habibie, M., Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2019). *Tekanan Keluarga dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Remaja, 5(2), 112–124.
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). *Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 15(1), 25–38.
- Littlejohn, S. W. (2021). *Theories of Human Communication* (12th ed.). Waveland Press.
- Pamungkas, A., & Hendrastomo, G. (2024). *Kemandirian Dewasa Awal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*. Jurnal Psikologi Sosial, 11(2), 54–66.
- Rahma, D., Alfary, R., & Utomo, A. (2021). *Keluarga Urban dan Pola Interaksi Sosial di Tengah Mobilitas Tinggi*. Jurnal Sosiologi Keluarga, 5(1), 71–83.
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang*. Jurnal Kajian Psikologi Modern, 3(1), 22–41.
- Sandaputri, M., & Mariyati, E. (2024). *Kecemasan Generasi Z terhadap Masa Depan di Era Digital*. Jurnal Psikologi Kontemporer, 8(1), 15–27.
- Srianturi, D. (2022). *Generasi Z dan Tantangan Dunia Kerja di Indonesia*. Jurnal Manajemen dan Sosial, 4(3), 19–27.
- Utomo, B., Rahmawati, L., & Amalia, R. (2025). *Pola Komunikasi Keluarga Urban dalam Konteks Mobilitas dan Tantangan Ekonomi*. Jurnal Ilmu Sosial dan Komunikasi, 10(2), 76–92.

- Vasquez, P. (2018). *The Emotional Dynamics of Quarter Life Crisis: A Developmental Approach*. Journal of Youth Studies, 21(4), 451–469.
- Wijaya, R., & Saprowi, D. (2022). *Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Generasi Z*. Jurnal Psikologi Klinis, 14(2), 92–104.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.