

***SELF DISCLOSURE* REMAJA MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* KEPADA ORANG TUA DALAM MENENTUKAN KARIR**

Haydar Walid Aziem Ramadhon¹, Ramita Hapsari²

Universitas Gunadarma¹, Akademi Komunikasi Media Radio dan TV Jakarta²

aziemramadhon8@gmail.com¹, ramitahapsari2011@gmail.com²

ABSTRAK

Kehidupan seseorang adalah fase yang disebut dengan masa transisi remaja menuju dewasa. Fase ini dapat disebut juga dengan *quarter life crisis* yaitu masa yang dihinggap dengan keraguan, banyak pertanyaan yang dipertanyakan, mencari identitas diri sebagai pertanda stress menuju titik dewasa, menyebabkan individu pada usia ini rentan terkena stress. Salah satu bentuk dukungan orang tua kepada anak adalah komunikasi yang bersifat positif dan terbuka. Komunikasi yang efektif diantara orang tua dengan anak dalam usia remaja sangat penting mengingat usia remaja (*Emerging Adulthood*) merupakan tahap usia dalam pertumbuhan yang mengarah pada proses pembentukan aktualisasi diri yang lebih baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji bagaimana *self disclosure* remaja saat mengalami *quarter life crisis* kepada orang tua dalam menentukan perencanaan karir. Penelitian ini menggunakan Teori Johari Window dan Teori Logika Pesan. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan metode yang diusung dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi. Penelitian ini menggunakan paradigm Konstruktivisme. Unit analisis adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma. Kesimpulan serta hasil penelitian yang diperoleh bahwa secara keseluruhan, mayoritas dari para informan dapat dengan baik bercerita mengenai isi hati atau perasaan informan selama fase *quarter life crisis* dan melakukan keterbukaan diri kepada orang tua mereka masing-masing perihal dalam menentukan perencanaan karir. Namun disamping itu, terdapat juga informan yang pada akhirnya cenderung memilih jalan untuk menutup adanya keterbukaan diri kepada orang tuanya yang disertai dengan faktor dan pertimbangannya masing-masing.

Kata Kunci: Orang tua, Perencanaan Karir, *Quarter Life Crisis*, Remaja, *Self-Disclosure*

PENDAHULUAN

Dalam lingkaran sosial atau lingkungan terkecil, keluarga merupakan suatu organisasi yang melibatkan ikatan batin antar sesama anggotanya dan mempunyai peranan yang besar terhadap setiap anggota keluarga, terutama dalam menjalani kehidupan sosial bermasyarakat. Komunikasi dalam sebuah keluarga memiliki peranan yang sangat penting karena dalam sebuah keluarga, keharmonisan keluarga tersebut ditentukan oleh kelancaran komunikasi antar anggotanya di dalam suatu keluarga. Tanggung jawab orang tua yang besar untuk berkomunikasi dan melatih anak-anak mereka adalah cukup penting untuk disadari karena tanpa komunikasi orang tua, anak tidak dapat berkembang dengan baik dan akan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar terutama dengan perkembangan teknologi yang semakin maju (Aswandy, 2020). Komunikasi interpersonal dalam keluarga menjadi fundamental terutama komunikasi

antar orangtua dengan anak. Dengan adanya komunikasi, hubungan diantara orang tua dan anak dapat terjalin dengan baik.

Seperti yang diungkapkan oleh Yerby, Buerkel-Rotgfuss, dan Bochner (dalam Budyatna & Ganiem, 2011) bahwa salah satu tanggung jawab utama yang dimiliki oleh para anggota keluarga terhadap satu dengan lainnya adalah “berbicara” dengan meliputi unsur-unsur komunikasi verbal dan non verbal dengan cara-cara yang berkontribusi bagi perkembangan konsep diri yang kuat bagi semua anggota keluarga, terutama remaja (Ardhiani et al., 2023). Komunikasi yang efektif diantara orang tua dengan anak dalam usia remaja sangat penting mengingat usia remaja merupakan tahap usia dalam pertumbuhan yang mengarah pada proses pembentukan aktualisasi diri yang lebih baik.

Menurut DeVito (2007), *self-disclosure* merupakan proses penyampaian atau penungkapan informasi mengenai diri kita sendiri kepada orang lain. Dalam kajian komunikasi interpersonal, *self disclosure* merupakan salah satu pendekatan yang paling penting. Sementara itu, *self-disclosure* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Yang dimana, informasi di dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif atau evaluative (Prihantoro, 2013). Deskriptif mempunyai arti individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh penerima informasi seperti jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sementara, evaluatif memiliki arti individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai (Hidayat, 2012).

Salah satu tahap kehidupan seseorang adalah fase yang disebut dengan masa transisi remaja menuju dewasa. Dimana pada saat tersebut, seseorang cenderung berorientasi ke masa depan, mulai berpikir tentang masa depan seperti apa yang ingin dicapai. Pada masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri serta bertanggung jawab (Papalia et al., 2009).

Memasuki masa penyesuaian diri disertai dengan pola-pola kehidupan dan harapan sosial baru merupakan periode dewasa. Peralihan dari remaja menuju dewasa ini menjadikan individu yang belum siap dengan keadaan baru. Berbagai permasalahan baru yang harus dihadapi seseorang disebabkan oleh penyesuaian diri yang kurang baik. Emosi yang belum stabil akan berefek pada pengambilan keputusan di masa ini.

Perubahan besar tersebut menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial orang-orang dewasa. Karena seiring berjalannya waktu menuju dewasa, cara berpikir seseorang akan berubah menjadi lebih realistis dan rasional. Jadi pada saat beranjak menuju dewasa, dalam mengambil keputusan juga dibutuhkan ekstra kehati-hatian dan kewaspadaan yang matang karena dalam hal ini kita mengetahui konsekuensi atau sebab akibatnya setelah pengambilan keputusan tersebut.

Permasalahan tersebut disebut dengan krisis seperempat baya (*Quarter-Life Crisis*), atau yang sering disingkat QLC dalam pandangan barat. QLC adalah periode yang dialami oleh dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 20-an tahun hingga 30-an tahun. Masa yang dihindangi dengan keragu-raguan, banyak pertanyaan yang

dipertanyakan, mencari identitas diri sebagai pertanda stres menuju titik dewasa, menyebabkan individu pada usia ini rentan terkena stres bahkan depresi. Dalam perspektif Ilmu Psikologi, QLC biasanya mempunyai kaitan dengan konsep *Emerging Adulthood*, suatu masa perkembangan seseorang setelah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa. Masa dimana individu sangat terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan masa depan. Orang-orang yang merasakan QLC akan mudah galau, gelisah dan cepat resah (Agustin, 2012).

Respon setiap individu terhadap tugas dan tuntutan pada masa *emerging adulthood* tersebut berbeda-beda. Bagi individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik, akan melewati masa *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Namun sebagian yang lain merasa periode ini merupakan masa yang sulit dan kegelisahan. Individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan-tantangan dan juga perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*. Hal ini kemudian memunculkan krisis emosional atau respon yang negative dari dalam diri individu. Krisis ini oleh Robins dan Wilner disebut dengan *Quarter Life Crisis* (Robinson, 2015).

Dalam hasil survei tentang *Quarter Life Crisis* secara daring pada 24-28 April 2020 yang dilakukan GenSindo terhadap responden usia 18-25 tahun, survei ini berhasil menjangkau 31 responden, dengan presentase 95% berstatus mahasiswa dan sisanya pekerja. Hasil yang mereka cemas pada saat memasuki fase dewasa awal antara lain: Karir, Jodoh, Pendidikan, Persaingan Global, dan Kesehatan (Nurdifa, 2020).

Selanjutnya, survei dari Jurnal Pendidikan Antropologi yang disusun oleh Sujudi & Ginting (2020) dengan judul “Quarter life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”. Dalam penulisannya, beliau memaparkan bahwa: Dari 30 orang informan penelitian, sebanyak 26 orang informan merasakan fenomena *quarter life crisis* menengah, tiga orang lagi diantaranya informan belum menjawab secara eksplisit, dan satu orang yang secara jelas menyatakan tidak merasakan. Banyak dari mereka yang menurutkan rasa khawatir akan masa depan yang belum pasti, seperti ada yang mengakui stress dikarenakan tugas kuliah yang sulit di mengerti, ada yang khawatir, pesimis, takut bahkan frustrasi apabila dihadapkan dengan persoalan pencapaian impian, ada yang khawatir dengan persaingan di dunia kerja nanti, ada yang khawatir dan takut bila kenyataan nanti tak sesuai dengan harapan, ada yang panik dan khawatir karena sering membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain, ada yang mengaku memang tipe orang yang panik hampir pada segala situasi, ada yang mengaku juga saat ini tengah berada di titik terendah hidupnya sehingga stress sudah jadi teman akrabnya, bahkan ada yang mengaku pernah mengalami kekhawatiran berlebih hingga sempat putus asa dan ingin menyerah.

Sementara itu, dilansir dari Tirto.id. tim dari Tirto.id sukses mewawancarai dua narasumber yang mempunyai pengalaman saat mengalami fase – fase dari *quarter life crisis*. Narasumber pertama, Teddy (23 tahun) bercerita ketika dirinya mengalami *quarter life crisis* sejak berusia 22 tahun. Dimana ia dihadapkan dengan kondisi finansial

yang tidak banyak menjelang lulus kuliah serta kisah teman-teman sarjananya yang sudah bergaji dua digit dan mampu mencicil rumah. Di sisi lain, ia meminggirkan impiannya untuk berkarir di bidang musik. Baginya, apabila ia meneruskan bekerja di bidang yang disukainya akan sulit membuat cepat mapan, di samping itu ia juga perlu untuk mengasah kemampuannya lagi dan membutuhkan finansial yang lebih untuk mengembangkan minat dan bakatnya. Ada kalanya Teddy merasa kehilangan dirinya sendiri setelah mengulas seberapa jauh ia berbelok arah.

Selanjutnya narasumber kedua, Linda (28) yang beberapa kali berkonflik dengan kedua orang tuanya dikarenakan mempunyai perbedaan dalam cara pandang dan pilihan tindakan dalam menghadapi suatu permasalahan. Krisis dipicu oleh tegangan diantara keinginan Linda dengan keinginan keluarganya. Ketika Linda masih ingin mengejar beragam target di luar pernikahan, orangtuanya sering mendesaknya agar segera membangun rumah tangga. Kedua orang tua Linda juga lebih ingin putri sulungnya untuk kembali ke rumah mereka di Jawa Tengah dibandingkan dengan merantau di Jakarta. Desakan tersebut semakin membesar ketika Ayah Linda sakit keras, sementara Ibu Linda menganggap bahwa dirinya gagal dalam mengurus suaminya. Linda merasa bahwa ia seperti harus memilih mengorbankan karir yang merupakan mimpinya, atau keluarganya. Setelah Linda mencari informasi terkait dengan kesehatan Ayahnya, diketahuinya bahwa pemicu utama sakit Ayahnya adalah stress karena memikirkan Linda yang pada umurnya belum memutuskan untuk menikah.

Salah satu bentuk dukungan orang tua kepada anak adalah komunikasi yang bersifat positif dan terbuka. Banyaknya kuantitas dan kualitas pada interaksi komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua maka akan terjadi keterbukaan diri. Yang dimana, *self disclosure* atau keterbukaan diri merupakan jenis komunikasi dimana seorang individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Istilah ini mengacu pada pengungkapan informasi yang dilakukan oleh individu secara sadar (Devito, 2015). Dapat dicontohkan ketika anak bercerita tentang apa yang dirasakan atau dialaminya kepada orang tua untuk mendapatkan pencerahan dan wejangan dari orang tua semisal terkait dengan suatu hal seperti menghadapi berbagai fase-fase dalam *quarter life crisis* antara lain: menghadapi perasaan dan pemikiran yang mulai *overthinking*, permasalahan pada pekerjaan, permasalahan pada karir, dan sebagainya. Dikarenakan dalam pengungkapan diri ini anak ingin mendapatkan masukan dari orang tua agar dapat merubah atau memunculkan perspektif yang baru, tingkah laku, pola pikir dan menentukan tujuan di masa depan.

Karir dapat dipandang dari beberapa perspektif yang berbeda, dapat dipandang berdasarkan perspektif yang obyektif dan subyektif. Dipandang dari perspektif yang subyektif, karir merupakan urutan-urutan posisi yang diduduki seseorang selama hidupnya, sedangkan dari perspektif yang obyektif, karir merupakan perubahan-perubahan nilai, sikap dan motivasi yang terjadi karena seseorang menjadi semakin tua. Kedua perspektif tersebut mempunyai titik fokus pada individu dan menganggap bahwa setiap individu memiliki beberapa tingkat pengendalian terhadap nasibnya sehingga

individu tersebut dapat memanipulasi peluang untuk memaksimalkan keberhasilan dan kepuasan yang berasal dari karirnya. Berdasarkan pengertian tersebut maka pengertian karir adalah urutan aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan perilaku-perilaku, nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi seseorang selama rentang hidupnya (Simamora, 2006).

Dengan adanya *self-disclosure* ini, diharapkan dapat mengetahui bagaimana keterbukaan remaja saat mengalami *quarter life crisis* kepada orang tua dalam menentukan perencanaan karir dan mengungkapkan tentang hal-hal yang dirasakan.

TINJAUAN PUSTAKA

Quarter Life Crisis

Byock (2015) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal dan hubungan dengan komunitas.

Istilah dari *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan pada tahun 2001 oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner, berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap remaja di Amerika pada saat memasuki abad ke-20. Mereka memberi label kepada kaum muda tersebut sebagai “twentysomethings”, yaitu seorang individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai masuk kedalam kehidupan yang nyata, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah (Hestari, 2020).

Menurut Fischer (2008) definisi dari *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi disekitar usia 20-an. Ketika situasi dihadapkan dengan *quarter life crisis*, disana akan melewati berbagai macam tahapan atau fase fase dalam *quarter life crisis* sebagai proses pada diri dalam berkembang sebagai individu yang matang dalam menjalani kehidupan. Berikut merupakan empat fase dalam melewati *Quarter Life Crisis* (Robinson, 2015), yaitu *fase pertama*, seseorang akan merasa terjebak dalam suatu kondisi, baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, hubungan asmara atau ketiganya. Dia akan merasa berada di suatu keadaan yang begitu menjerat dan tidak mudah untuk keluar dari zona tersebut.

Fase kedua, seseorang akan merasa dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik. Ketika sadar akan posisinya yang rentan, dia akan berusaha keras untuk mengejar target dan mengubah segalanya menjadi lebih baik. Berhati-hatilah dalam melangkah karena jika kamu gagal dalam fase ini, maka akan kembali ke fase pertama. Bahkan bukan tidak mungkin dengan tingkat depresi yang lebih berat.

Fase ketiga, munculah keinginan untuk memulai kehidupan yang baru. Hal ini terjadi saat seseorang berhasil mencapai satu target dalam hidupnya. Sebagai contoh, ketika seseorang berhasil meraih gelar sarjana, maka akan timbul perasaan lega, bangga dan puas telah melewati fase perkuliahan. Hal ini tidak berlangsung lama, karena

setelahnya dia akan merasa harus memupuk semangat lebih tinggi agar untuk mencari pekerjaan impian atau melanjutkan studinya ke jenjang yang lebih tinggi.

Fase keempat, merupakan fase timbulnya komitmen dalam diri terhadap pendidikan, pekerjaan atau hubungan asmara yang tengah dijalannya. Pada fase ini, kamu siap menghadapi tantangan dan kehidupan baru dengan segala aktivitas dalam hidupnya.

Quarter Life Crisis (QLC) dapat dikatakan sebagai krisis yang umum. Meskipun begitu, banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami krisis. Alhasil banyak yang mengalami krisis ini dan kesulitan untuk mengatasinya karena tidak benar-benar paham apa yang sedang menimpa dirinya.

Adapun tanda tanda bahwa seseorang mengalami QLC adalah ketika seseorang akan mulai mempertanyakan tujuan hidup. Ada banyak sekali pertanyaan yang muncul di kepala termasuk diantaranya eksistensi dan tujuan hidup di dunia ini. Pertanyaan-pertanyaan ini sering kali tidak menemukan jawabannya hingga membuat frustrasi. Selanjutnya yaitu merasa sulit bahagia, padahal sudah banyak hal yang telah dilakukan dan dicapai. Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari kehilangan tujuan hidup sesungguhnya dan terlalu ambisius tanpa dibarengi usaha sepadan.

Media sosial lebih sering membuat seseorang merasa resah dan tertekan. Kabar kesuksesan teman yang seharusnya merupakan berita yang menyenangkan, justru membuat cemas tanpa alasan dan merasa minder. Saat seseorang berada pada quarter life crisis, ia akan merasa tertinggal dibanding teman seusianya, baik dalam hal karir, hubungan sosial, dan percintaan, efeknya kamu akan mulai menarik diri dari sosial. Sehingga bahkan menolak saat diajak berkumpul bersama.

Self Disclosure

Menurut Wheelers (dalam Gainau, 2009), *self disclosure* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. *Self-disclosure* dapat membantu membentuk keakraban dan kedekatan dengan orang lain, menurut West & Turner (2008), pengungkapan informasi pribadi adalah upaya untuk membentuk keakraban dan kedekatan dengan orang lain.

Menurut Floyd (2009), *self-disclosure* adalah ketika seseorang dengan sengaja memberikan informasi tentang dirinya sendiri sehingga orang lain tidak mengetahuinya, meskipun mereka percaya bahwa informasi tersebut benar. Kedua persyaratan ini diperlukan untuk *self-disclosure* dalam komunikasi: seseorang harus dengan sengaja memberikan informasi tentang dirinya sendiri dan orang yang membaca harus percaya dengan informasi tersebut.

Self-disclosure adalah pengungkapan informasi tentang diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Ketika seseorang membagikan informasi pribadi tentang diri mereka, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran, dan pengalaman, mereka dianggap membuka diri. Membuka diri juga cenderung mendorong orang lain untuk membuka diri juga (Wood, 2012).

Orang yang melakukan *self-disclosure* pasti mengenali diri mereka, sehingga ada tujuan di balik apa yang mereka lakukan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Menurut Taylor et al. (2009), pengungkapan diri memiliki banyak tujuan dan peran. Pertama adalah ekspresi, di mana seseorang berbicara tentang perasaannya untuk mengungkapkannya dan melampiaskannya. Kedua adalah penjernihan diri. Berbagi emosi atau pengalaman dengan orang lain memungkinkan seseorang menjadi lebih sadar diri dan lebih memahami dirinya sendiri. Berbicara tentang masalah dengan teman dapat membantu seseorang mengklarifikasi apa yang mereka pikirkan tentang keadaan saat ini. Ketiga, keabsahan sosial adalah ketika seseorang mengetahui bagaimana pendengar merespons pengungkapan diri, mereka dapat mengetahui apakah pendapat mereka benar atau salah. Keempat, kendali sosial memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang diri mereka sendiri. Individu memiliki kendali atas topik, konsep, atau ide yang ingin mereka sampaikan kepada orang lain untuk menumbuhkan kepercayaan dan menciptakan pesan yang baik kepada orang yang mendengarkannya. Namun, tidak semua orang melakukan hal tersebut; dalam situasi yang lebih ekstrim, ada beberapa orang yang berbohong sehingga mengeksploitasi orang lain. Berbagi informasi dengan percaya satu sama lain adalah aspek terakhir dari membangun hubungan, yang meningkatkan keakraban. Kepercayaan adalah kunci kesuksesan *self-disclosure*. Kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain dalam hal menyampaikan dan mengungkapkan informasi yang relevan dengan masalah pribadi sangat penting.

Perencanaan Karir

Menurut Winkel & Hastuti (2004), karir merupakan pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang serta mewarnai seluruh gaya hidupnya. Selanjutnya, perencanaan karir merupakan proses pengambilan keputusan dari tiap diri individu dan berbeda dengan individu lainnya seperti minat, keterampilan, dan nilai individu serta adanya dampak lingkungan yang memainkan peran yang sangat penting seperti keluarga dimana hal ini berpengaruh terhadap masa depan dari individu tersebut (Serbes & Albay, 2017).

Selain itu, menurut Dillard (dalam Adiputra, 2015) perencanaan karir merupakan proses pencapaian tujuan karir individu, yang ditandai dengan adanya tujuan yang jelas setelah menyelesaikan studi pendidikan, adanya cita-cita yang jelas terhadap pekerjaan, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, memiliki persepsi yang realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan, kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati, memberikan penghargaan yang positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai, kemandirian dalam proses pengambilan keputusan, kematangan atau kedewasaan dalam hal mengambil keputusan, dan menunjukkan cara-cara realistis dalam mencapai cita-cita pekerjaan.

Adapun tujuan perencanaan karir menurut Simamora (2006) yaitu *pertama*, menyadari diri sendiri terhadap peluang-peluang, kesempatan-kesempatan, kendala - kendala, pilihan-pilihan dan konsekuensi-konsekuensi. *Kedua*, mengidentifikasi tujuan -

tujuan yang berkaitan dengan karir. *Ketiga*, menyusun program kerja, pendidikan dan yang berhubungan dengan pengalaman-pengalaman yang bersifat pengembangan guna menyediakan arah, waktu dan urutan langkah-langkah yang diambil untuk meraih tujuan karir.

Teori Johari Window

Dua psikolog asal Amerika Serikat, Joseph Luft dan Harrington Ingham, disingkat Johari mengusulkan teori Johari Window pada tahun 1955. Teori Johari Window berkaitan dengan Teori Kesadaran Diri, yang membahas pikiran dan perilaku yang ada di dalam diri sendiri dan orang lain. Teori Kecerdasan Emosional juga berkaitan dengan Teori Johari Window karena berkaitan dengan kesadaran dan perasaan manusia.

Sesuai dengan teori Johari Window (<https://www.communicationtheory.org/>), ada empat perspektif yang masing-masing berfokus pada pemahaman yang dapat memengaruhi pandangan seseorang, seperti perasaan, perilaku, dan kesadaran. Setiap perspektif mengandung pemahaman yang dapat dipahami, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Teori Johari Window menggambarkan hubungan intrapersonal dan interpersonal, atau hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain. Ada empat perspektif, atau ruang, yang masing-masing memiliki definisi dan makna yang berbeda. Semua pemahaman yang memengaruhi pandangan seseorang termasuk dalam keempat perspektif tersebut.

Dalam Teori Johari Window, umpan balik diperlukan untuk menjalin komunikasi yang baik dan efektif jika komunikasi yang diharapkan berjalan dengan baik. Teori ini berguna untuk memahami perasaan, tingkah laku, dan kesadaran lawan bicara agar terjalin komunikasi yang baik dan efektif.

Keempat perspektif pertama dari Teori Johari Window adalah tentang self-openness, juga dikenal sebagai "wilayah terbuka", yang berarti bahwa seseorang berada dalam keadaan di mana dia saling terbuka baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Pada bidang ini, keterbukaan mencakup sifat, perasaan, perilaku, kesadaran, dan motivasi. Dalam ilmu psikologi, keterbukaan atau keterbukaan diri digambarkan dengan sifat extrovert seseorang. Orang-orang dengan sifat wilayah terbuka lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam perspektif yang kedua, "diri buta", orang lain dapat memahami sifat, perasaan, perilaku, kesadaran, dan motivasi seseorang, tetapi orang tersebut tidak dapat memahami dirinya sendiri. Kondisi ini sering terjadi dalam interaksi manusia, dan biasanya menyebabkan kesalahpahaman tentang masalah lain, yang menyebabkan komunikasi yang tidak efektif.

Ketiga, seseorang dapat menyembunyikan atau merahasiakan hal-hal yang dianggap tidak penting untuk diketahui orang lain. Ini termasuk sifat, perasaan, perilaku, kesadaran, dan motivasi seseorang. Ini dikenal sebagai wilayah tersembunyi atau rahasia. Perspektif keempat, yang disebut "wilayah yang tidak dikenal" atau "diri yang tidak dikenal", mengacu pada keadaan di mana seseorang tidak dapat memahami dirinya sendiri, dan orang lain tidak dapat mengenalinya. Selama proses komunikasi, area ini

tidak dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik karena keduanya merasa tidak memahami satu sama lain. Konsep diri tertutup atau introvert yang mana seseorang tidak mau menerima masukan dari orang lain juga dikenal sebagai wilayah diri yang tidak diketahui.

Peneliti menjelaskan delapan asumsi utama tentang teori jendela Johari tentang perilaku manusia. Liliweri (2011) menyatakan bahwa asumsi dasar tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, analisis perilaku manusia harus menyeluruh dalam konteksnya dan tidak terpisah-pisah. Salah satu asumsi kedua adalah memahami pengalaman orang lain melalui persepsi dan perasaan tertentu, yang kadang-kadang subjektif. Ketiga, karena perilaku manusia lebih sering emosional daripada rasional, hubungan antara faktor emosi dan perilaku sangat penting. Keempat, jangan lupa bahwa jika tindakan yang dilakukan menggambarkan individu tersebut, setiap orang harus meningkatkan kesadaran dirinya sendiri, yang dapat memengaruhi atau mempengaruhi orang lain. Menurut asumsi kelima, faktor kualitatif seperti tingkat penerimaan antarpribadi, konflik, dan kepercayaan antarpribadi juga memengaruhi perilaku manusia.

Menurut asumsi keenam, perilaku seseorang ditentukan oleh proses perubahan perilaku daripada struktur perilakunya. Menurut asumsi ketujuh, mempelajari pengalaman seseorang dapat membantu mereka memahami prinsip yang mengatur perilaku mereka. Selanjutnya, asumsi terakhir adalah bahwa perilaku manusia dapat dipahami secara keseluruhan, bukan hanya secara sederhana.

Teori Logika Pesan

Barbara O'Keefe mengembangkan teori yang dikenal sebagai "teori logika desain pesan" yang menyatakan bahwa manusia berpikir secara berbeda tentang berkomunikasi dan membuat pesan serta menggunakan logika mereka dalam memutuskan apa yang harus dikatakan kepada orang lain dalam situasi tertentu. Barbara menggunakan teori ini untuk menjelaskan proses berpikir yang menyebabkan pesan itu muncul (Morissan, 2013).

Barbara merancang pesan berdasarkan teori logika desain pesan, yang membaginya menjadi tiga bagian, dimulai dari yang paling tidak terpusat hingga yang sangat terpusat. Ketiga logika ini adalah:

1. Logika Pesan Ekspresif: Barbara O'Keefe membangun gagasan dasar bahwa "bahasa adalah media untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan". Logika ekspresif ini melihat komunikasi sebagai cara untuk menyampaikan dan mengungkapkan pikiran dan perasaan seseorang; dalam kata lain, logika ekspresif ini lebih terbuka dan reaktif.

2. Logika Pesan Konvensional: Ini adalah jenis logika yang melihat komunikasi sebagai permainan yang dimainkan menggunakan aturan tertentu. Komunikasi adalah alat ekspresi diri yang dilakukan sesuai dengan standar yang diakui, yang mencakup hak dan tanggung jawab setiap orang yang terlibat. Logika desain pesan untuk sub-pesan konvensional ini dengan menyatakan bahwa ada elemen kesopanan dan kepantasan, yang sesuai dengan standar di mana pesan dikemas dan ditujukan.

3. Logika Pesan Retorika: Ini adalah logika yang melihat komunikasi sebagai negosiasi untuk mengubah aturan. Logika ini cenderung membuat pesan yang terfokus pada lawan bicara, mudah dipahami, dan fleksibel. Pembicara yang menggunakan logika ini cenderung membingkai ulang situasi sehingga berbagai tujuan, seperti persuasi dan kesopanan, dapat digabungkan menjadi satu. Barbara O'Keefe berpendapat bahwa pesan dalam komunikasi adalah "negosiasi dan kreasi berasal dari lingkungan sosial dan situasi pribadi. Logika retorik menganggap komunikasi sebagai proses negosiasi untuk mengubah aturan, dengan pesan yang dirancang cenderung terpusat pada individu dan fleksibel.

METODOLOGI PENELITIAN

Objek penelitian dalam penulisan ini yaitu self disclosure oleh remaja saat mengalami quarter life crisis kepada orang tuanya dalam menentukan perencanaan karir serta bagaimana cara remaja tersebut menyampaikan pesan atau bercerita kepada orang tuanya. Subyek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok yang sedang dalam masa bekerja atau memiliki aktivitas yang dilakukan secara aktif diluar dari kegiatan belajar dalam perkuliahan. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dan lain-lain secara holistik, dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata serta bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan menggunakan berbagai metode penelitian. Peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa studi pustaka, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN DISKUSI

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua teori yaitu Teori Johari Window dan Teori Logika Pesan. Penggunaan Teori Johari Window dalam penelitian ini digunakan untuk membantu peneliti dalam mengamati para informan dalam memahami hubungan diantara kepada dirinya dan kepada orang tuanya. Serta peneliti menempatkan dua poin penting sebagai pengukuran dalam analisa yang terletak pada: pemahaman informan terhadap diri sendiri dalam perasaan dan perencanaan karir, serta keterbukaan diri atau self disclosure informan kepada orang tuanya dalam menentukan perencanaan karir.

Sebagai langkah untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam tentang keterbukaan diri remaja ketika saat mengalami *quarter life crisis* kepada orang tua dalam perencanaan karir, peneliti melakukan proses wawancara dengan 10 informan yang merupakan mahasiswa Universitas Gunadarma dengan latar belakang yang berbeda. Setelah dilakukan wawancara, peneliti dapat menarik beberapa point garis besar dalam penelitian ini sebagai berikut.

Pentingnya Mengenal Pemahaman Tentang Masa Depan pada Remaja

Menuju masa depan merupakan sesuatu yang pasti dituju oleh setiap individu. Setiap individu tentu menginginkan meraih masa depan dengan suatu keberhasilan, kebanggaan, dan kebahagiaan. Lalu dalam meraih suatu keberhasilan di masa depan tentu juga perlu untuk memiliki ambisi, tekad yang kuat, dan cita-cita. Merencanakan suatu masa depan juga tentu tidak akan terlepas dari seberapa jauh dengan kemampuan yang ada pada diri seorang individu.

Dalam memulai perjalanan dari fase remaja menuju fase dewasa, banyak orang tua menaruh harapan dan kepercayaan terhadap anaknya dalam menentukan serta merencanakan karir masa depan. Bagi seorang remaja yang mampu berpikir secara lebih baik, dewasa, serta mandiri, kemungkinan besar bukanlah suatu permasalahan. Akan tetapi bagi remaja yang pikirannya belum stabil dan cenderung kurang dewasa, maka kemungkinan besar ia akan mengalami kegagalan dalam membuat perencanaan karir yang ideal bagi dirinya sendiri. Maka dari itu, diperlukan suatu pemahaman tentang masa depan mengenai pentingnya perencanaan karir pada remaja agar dapat menata dan menjalankan perencanaan tersebut dengan memperoleh hasil yang maksimal.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada 10 informan mengenai pemahaman tentang arti masa depan pada remaja. Jawaban yang diberikan oleh para informan mempunyai keberagaman serta pemahaman yang disampaikan oleh para informan tentu didasari latar belakang dan motivasi yang berbeda.

Dalam proses mengenal diri sendiri, keseluruhan informan dengan latar belakang kehidupan yang berbeda dapat bercerita dengan baik mengenai berbagai isi hati atau perasaan yang informan alami selama fase quarter life crisis ini. Mayoritas dari seluruh informan sudah memiliki perencanaan karir yang sedang dipersiapkan untuk menggapai masa depan mereka masing-masing. Berikutnya, beberapa informan lainnya yang memiliki hambatan dalam melakukan perencanaan karir juga tengah kembali mempersiapkan dengan memperbaiki dan membenahi apa yang menjadi kendala pada dirinya dalam menggapai masa depan.

Dalam menjalani kesehariannya, seluruh informan memiliki perasaan khawatir dan cemas yang beragam. Dimulai dari khawatir dan cemas perihal dengan masa depan, perkuliahan, overthinking, pekerjaan, keluarga, finansial, serta percintaan. Namun secara garis besar, para informan memiliki rasa khawatir dan cemas yang berlebih perihal tentang dunia pekerjaan dan masa depan kelak serta dengan dunia perkuliahan pada masa sekarang yang sedang mereka hadapi.

Self-Disclosure Remaja Kepada Orang Tua Mengenai Perencanaan Karir Berdasarkan Teori Johari Window

Self-disclosure atau keterbukaan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengungkapkan atau mengutarakan mengenai berbagai macam informasi yang berada pada dirinya kepada orang lain. Informasi yang diungkapkan kepada orang lain dapat berupa informasi yang bersifat pribadi seperti

mencangkup sikap, pandangan, minat, pekerjaan pendidikan, serta kepribadian. Dengan melakukan keterbukaan atau mengungkapkan diri pribadi kepada orang lain, maka seorang individu akan merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain sehingga hubungan komunikasi yang berjalan akan semakin intim.

Dalam menentukan perencanaan karir seorang remaja, tidak jarang orang tua juga ikut mengambil peran dalam memberikan dorongan semangat dan menanamkan rasa percaya diri, mengambil peran dalam memberikan arahan serta bimbingan, dan peran dalam mendampingi remaja ketika dalam masa sulit mengambil keputusan. Namun disamping itu, banyak juga dari remaja yang cenderung menutup adanya *self-disclosure* atau keterbukaan diri dengan orang tuanya perihal perencanaan karir di masa depan dengan berbagai alasan dan pertimbangan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada 10 informan mengenai *self-disclosure* remaja kepada orang tua mengenai perencanaan karir. Jawaban yang diberikan oleh para informan mempunyai keberagaman yang luas serta pemahaman yang disampaikan oleh para informan tentu didasari latar belakang dan motivasi yang berbeda.

Poin berikutnya, dalam proses keterbukaan diri atau *self-disclosure* informan kepada orang tuanya dalam menentukan perencanaan karir, dari hasil yang diperoleh dan dianalisa oleh peneliti bahwa mayoritas dari keseluruhan informan melakukan keterbukaan diri kepada orang tua mereka masing-masing perihal dalam menentukan perencanaan karir. Para informan tersebut dapat menyampaikan gagasan-gagasan mereka perihal dengan perencanaan untuk masa depan diri informan sebagai bentuk konsultasi dan mendapat dukungan dari para orang tua informan.

Analisa wawancara pertama bersama dengan informan pertama (AP). Dalam analisa peneliti mengenai poin pertama yaitu pemahaman individu terhadap diri sendiri dalam perasaan dan perencanaan karir, informan pertama (AP) menduduki daerah Open Area dimana informan dapat dengan baik dalam mengenali dan memahami diri sendiri perihal dengan perasaan dan perencanaan karir.

Mengenai keterbukaan diri remaja kepada orang tua dalam menentukan perencanaan karir, informan juga menduduki daerah Open Area dan Hidden Area dimana beberapa informan memutuskan untuk melakukan keterbukaan diri dari orang tua dalam menentukan perencanaan karir dengan membatasi beberapa hal yang menurutnya tidak untuk diceritakan.

***Self-Disclosure* Remaja Saat Mengalami *Quarter Life Crisis* Kepada Orang Tua dalam Menentukan Perencanaan Karir Berdasarkan Teori Logika Pesan**

Dalam penggunaan Teori Logika Pesan pada penelitian ini digunakan peneliti untuk membantu dalam mengamati proses penyampaian bagaimana cara para informan berkomunikasi dalam mengirimkan pesan atau informasi mengenai perencanaan karir kepada orang tua mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, dalam proses penyampaian pesan ketika bercerita berkomunikasi kepada orang tua, mayoritas dari para informan merupakan individu yang menggunakan logika retorika ketika menyampaikan pesan kepada orang tuanya. Yang

dimana para informan melihat komunikasi sebagai sarana untuk melakukan perubahan aturan melalui proses negoisasi. Serta pesan yang akan dikomunikasikan tertuju pada keinginan dan kebutuhan informan, lalu informan juga berupaya kembali untuk membingkai ulang situasi yang terjadi sehingga berbagai tujuan dan kebutuhan dapat terealisasikan dengan baik. Pada temuan berikutnya, terdapat beberapa informan dengan menyampaikan pesan kepada orang tua menggunakan logika retorika. Ada dua orang informan yang masing-masing dalam proses penyampaian pesan ketika berkomunikasi kepada orang tua menggunakan logika ekspresif dan logika konvensional. Serta disamping itu, terdapat juga beberapa informan yang pada akhirnya cenderung untuk membuka diri dan menutup adanya keterbukaan diri atau self disclosure kepada orang tua informan dalam menentukan perencanaan karir dengan berbagai faktor dan pertimbangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didukung oleh proses wawancara dan observasi terhadap 10 informan untuk mengetahui keterbukaan diri remaja saat mengalami *quarter life crisis* kepada orang tua dalam menentukan perencanaan karir dapat disimpulkan bahwa dalam proses mengenali diri sendiri, keseluruhan informan dengan latar belakang kehidupan yang berbeda dapat menceritakan mengenai isi hati atau perasaan yang dialami oleh informan selama fase tersebut dengan baik. Dalam menjalani kesehariannya sebagai seorang mahasiswa dan menjalani aktivitasnya diluar dari kegiatan belajar dalam perkuliahan, seluruh informan memiliki perasaan khawatir dan cemas yang beragam. Dalam proses keterbukaan diri atau self disclosure informan kepada orang tuanya dalam menentukan perencanaan karir, dari hasil yang diperoleh dan dianalisa oleh peneliti bahwa mayoritas dari keseluruhan informan melakukan keterbukaan diri kepada orang tua informan perihal dalam menentukan perencanaan karir. Dalam proses menyampaikan pesan ketika berkomunikasi kepada orang tua dalam bercerita atau meminta saran, secara garis besar mayoritas dari para infroman merupakan individu yang menggunakan logika retorika ketika menyampaikan pesan kepada orang tuanya. Berikutnya, terdapat juga informan yang pada akhirnya cenderung memilih jalan untuk menutup adanya keterbukaan diri kepada orang tuanya yang disertai dengan faktor dan pertimbangannya masing-masing. Adapun saran yang diberikan dalam penelitian ini agar pembaca terutama usia remaja yang sedang berada di tengah fase *quarter life crisis* untuk tetap tenang dalam menjalani keseharian, menemukan tempat sebagai wadah untuk bercerita mengenai perasaan diri sendiri, tetap percaya kepada diri sendiri, berdoa setiap sebelum melakukan sesuatu, tetap melakukan yang terbaik pada setiap langkah, serta tetap optimis dengan segala keputusan yang akan diambil. Kepada penelitian selanjutny untuk dapat menggunakan metode pengumpulan data secara kuantitatif agar dapat memperoleh kuantitas data secara lebih banyak dan lebih meluas.

REFERENSI

- Adiputra, S. (2015). Penggunaan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1).
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>
- Ardhiani, O., Harsanti, I., & Fitriani, R. (2023). POTRET DIRI (SELFIE) DI INSTAGRAM: KONTRIBUSI MEDIATED-SELF DISCLOSURE PADA HARGA DIRI REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. *BroadComm*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i1.246>
- Aswandy, A. (2020). *Peran Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Sikap Sosial Remaja di Desa Marioritengnga Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng* [IAIN Parepare]. <http://repository.iainpare.ac.id/1987/1/15.3200.014.pdf>
- Budyatna, & Ganiem, L. M. (2011). *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Kencana.
- Byock, S. D. (2015). The Inner World of the First Half of Life: Analytical Psychology's dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95–112.
- DeVito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book* (11th ed.). Pearson International Inc.
- Devito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.inc.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege LLC.
- Floyd, K. (2009). *Interpersonal Communication The Whole Story*. McGraw Hill.
- Gainau, M. B. (2009). KETERBUKAAN DIRI (SELF DISCLOSURE) SISWA DALAM PERSPEKTIF BUDAYA DAN IMPLIKASINYA BAGI KONSELING. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1).
- Hestari, K. (2020). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Berorganisasi dan Tidak Berorganisasi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hidayat, Dasrun. (2012). *Komunikasi Antarpribadi dan Medianya*. Graha Ilmu.
- Liliweri, A. (2011). *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Kencana Prenada Media Group.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Kencana Prenadamedia Group.
- Nurdifa, A. R. (2020, May 2). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life* . <https://Gensindo.Sindonews.Com>. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747?showpage=all>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. S. (2009). *Human development (Psikologi Perkembangan)* (Edisi 10). Salemba Humanika.
- Prihantoro, E. (2013). Analisis Wacana Pemberitaan Selebriti pada Media Online. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*.

- Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarterlife Crisis: Updating Erikson for the 21st Century*. Rotledge.
- Serbes, M., & Albay, M. (2017). Importance of Career Planning and Development in Education. *International Journal of Social Sciences & Educational Studies*, 4(2). <https://doi.org/10.23918/ijsses.v4i2sip149>
- Simamora, H. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. STIE YKPN.
- Sujudi, A. M., & Ginting, B. (2020). Quarter life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (12th ed.). Kencana.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Understanding Interpersonal Communication Making Choices in Changing Times*. WadSorth.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (7th ed.). Media Abadi.
- Wood, J. T. (2012). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (Eight edit). University of North Carolina.