



Ikatan Doktor Ilmu Komunikasi (IDIK) UNPAD

RESILIENSI KOMUNIKASI

Pitoyo | Rismawaty Rais | Yuni Mogot-Prahoru | Olih Solihin | Wilfrid Valiance | Eki Baihaki | Ainol Mardhiah | Suwatno | Henni Gusfa | Zikri Fachrul Nurhadi | Iis Zilfah Adnan | Haryadi Mujiyanto | Vindi Rizky Maulidina | Devie Rahmawati | Giri Lumakto | Husnita Hermawan | Chontina Siahaan | Lishapsari Prihatini | Budi Santoso | Sri Dewi Setiawati | Lidia Djuhardi | Bani Eka Dartiningsih | Yustikasari | Renata Anisa | Retasari Dewi | Atika Budhi Utami | Ary Anggraeni | Sulistyowati | Santi Susanti | Sukaesih | Achmad Wildan Kurniawan | Heri Hendrawan | Putri Rizki Safawi | Dyah Rachmawati Sugiyanto | Novi Andayani Praptiningsih | Marlinda Irwanti | Suwandi Sumartias | Maria M. Widiantari | Siska Armawati Sufa | Garry Brumadyadisty | Rita Gani | Amalia Djuwita | Indra Ardiyanto | Berlian Syarafina Larasati | Roro Retno Wulan | Elly Yuliawati | Ispawati Asri | Andi Budi Sulistijanto | Safira Jihan | Hilda Yunita Wono | Irmulansati Tomohardjo

**Tim Editor : Yuni Mogot-Prahoru
Rismawaty Rais | Martha Tri Lestari**



Ikatan Doktor Ilmu Komunikasi (IDIK) UNPAD

RESILIENSI KOMUNIKASI

Tim Editor:

Yuni Mogot-Praoro

Rismawaty Rais

Martha Tri Lestari

RESILIENSI KOMUNIKASI

Penulis

Pitoyo; Rismawaty Rais; Yuni Mogot-Prahoru; Olih Solihin; Wilfrid Valiance; Eki Baihaki; Ainol Mardhiah; Suwatno; Henni Gusfa; Zikri Fachrul Nurhadi; Iis Zilfah Adnan; Haryadi Mujianto; Vindi Rizky Maulidina; Devie Rahmawati; Giri Lumakto; Husnita Hermawan; Chontina Siahaan; Lishapsari Prihatini; Budi Santoso; Sri Dewi Setiawati; Lidia Djuhardi; Bani Eka Dartiningsih; Yustikasari; Renata Anisa; Retasari Dewi; Atika Budhi Utami; Ary Anggraeni; Sulistyowati; Santi Susanti; Sukaesih; Achmad Wildan Kurniawan; Heri Hendrawan; Putri Rizki Safawi; Dyah Rachmawati Sugiyanto; Novi Andayani Praptiningsih; Marlinda Irwanti; Suwandi Sumartias; Maria M. Widianteri; Siska Armawati Sufa; Garry Brumadyadisty; Rita Gani; Amalia Djuwita; Indra Ardiyanto; Berlian Syarafina Larasati; Roro Retno Wulan; Elly Yuliawati; Ispawati Asri; Andi Budi Sulistijanto; Safira Jihan; Hilda Yunita Wono; Irmulansati Tomohardjo.

Editor :

Yuni Mogot-Prahoru
Rismawaty Rais
Martha Tri Lestari

Inara Publisher
2023

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Penulis

Pitoyo; Rismawaty Rais; Yuni Mogot-Prahoru; Olih Solihin; Wilfrid Valiance; Eki Baihaki; Ainol Mardhiah; Suwatno; Henni Gusfa; Zikri Fachrul Nurhadi; Iis Zilfah Adnan; Haryadi Mujiyanto; Vindi Rizky Maulidina; Devie Rahmawati; Giri Lumakto; Husnita Hermawan; Chontina Siahaan; Lishapsari Prihatini; Budi Santoso; Sri Dewi Setiawati; Lidia Djuhardi; Bani Eka Dartiningsih; Yustikasari; Renata Anisa; Retasari Dewi; Atika Budhi Utami; Ary Anggraeni; Sulistyowati; Santi Susanti; Sukaesih; Achmad Wildan Kurniawan; Heri Hendrawan; Putri Rizki Safawi; Dyah Rachmawati Sugiyanto; Novi Andayani Praptiningsih; Marlinda Irwanti; Suwandi Sumartias; Maria M. Widiantari; Siska Armawati Sufa; Garry Brumadyadisty; Rita Gani; Amalia Djuwita; Indra Ardiyanto; Berlian Syarafina Larasati; Roro Retno Wulan; Elly Yulawati; Ispawati Asri; Andi Budi Sulistijanto; Safira Jihan; Hilda Yunita Wono; Irmulansati Tomohardjo.

Editor :

Yuni Mogot-Prahoru ; Rismawaty Rais; Martha Tri Lestari

RESILIENSI KOMUNIKASI

Ed. 1, -1- Malang: Inara Publisher, 2023

II, xvi + 320 hlm., 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-8109-21-0

I. Kumpulan Tulisan Ilmu Komunikasi

I. Judul
410.188

Hak cipta 2023, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku dengan cara apa pun, baik berupa fotokopi, scan, PDF, dan sejenisnya.

Anggota IKAPI No. 306/JTI/2021

Cetakan I, April 2023

Hak penerbitan pada Inara Publisher

Desain sampul: Dana Ari

Tata letak: M. Fajar

Dicetak oleh PT Cita Intrans Selaras (Citila Grup)

Diterbitkan pertama kali oleh Inara Publisher

Jl. Joyosuko Agung RT. 3 / RW. 12 No. 86, Malang

Telp. 0341-588010/CS. 081336120162

Email: inara.publisher@gmail.com

Web: www.inarapublisher.com

DAFTAR ISI

Pengantar Ketua Umum Ikatan Doktor Ilmu Komunikasi ... v	
Pengantar Penulis ... ix	
Pengantar Penerbit ... xi	
Daftar Isi ... xii	
Daftar Gambar ... xv	
Daftar Tabel ... xvi	
• Analisis Framing Kasus Gagal Ginjal Akut Studi Pemberitaan di Media kompas.com, detik.com, dan tribunnews.com (Pitoyo) ... 1	
• Makna Pelatihan dan Komunikasi Pelatihan Oleh Trainer Di Kota Bandung (Rismawaty Rais) ... 13	
• Komunikasi Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Resiliensi Pada Penanganan Stunting di Indonesia (Yuni Mogot-Prahoru; Olih Solihin) ... 27	
• Penguatan Kebangsaan Era Joko Widodo: Framing, <i>Com-municative Action</i> , Cultural Capital (Wilfrid Valiance) ... 39	
• Komunikasi Empatik Menghadapi Bencana (Eki Baihaki; Ainol Mardhiah) ... 49	
• Komunikasi Antar Budaya dalam Mencegah Konflik di Tahun Politik (Suwatno) ... 57	
• Modelisasi Komunikasi Resiliensi dalam Kerangka Tatakelola Perusahaan Yang Baik (Henni Gusfa) ... 67	
• Makna Isolasi Bagi Pasien Covid-19 (Zikri Fachrul Nurhadi, Iis Zilfah Adnan, Haryadi Mujiyanto; Vindi Rizky Maulidina) ... 79	
• Lansia dan Tantangan Disinformasi dalam Menghadapi Pemilu (Devie Rahmawati; Giri Lumakto) ... 89	
• Pengaruh Terpaan dan Penggunaan Akun Instagram @Telkomsel Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers (Husnita Hermawan) ... 101	

- Pengaruh Ibadah Live Streaming Terhadap Partisipasi Jemaat dalam Mengikuti Ibadah Minggu Selama PPKM Survei di lingkungan Gereja HKBP Kayu Mas (Chontina Siahaan) ... 111
- Memahami Ideologi Media Massa dalam Perspektif Kritis (Lishapsari Prihatini & Budi Santoso) ... 121
- Karakter Merek dalam Digital Branding Strategi Menghadapi Pandemi Covid-19 (Sri Dewi Setiawati) ... 131
- Sosialisasi Pengembangan Desa Wisata dalam Membangun Persepsi Masyarakat dengan Keterbatasan Akses (Studi Pada Masyarakat Desa Pringkasap, Subang, Jawa Barat) (Lidia Djuhardi) ... 139
- Media Digital Sebagai Langkah dalam Upaya Menghidupkan Pariwisata Madura Pasca Covid-19 (Bani Eka Dartiningsih) ... 149
- Penggunaan Radio Sebagai Media Edukasi Kesehatan di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung (Yustikasari, Renata Anisa; Retasari Dewi) ... 157
- Kompetensi Komunikasi Orang Tua dengan Motivasi Dan Perilaku Anak Selama Masa Belajar dari Rumah (Atika Budhi Utami; Ary Anggraeni; Sulistyowati) ... 169
- Media Sosial Dan Pemasaran Produk Kuliner di Saat Pandemi Covid-19 (Santi Susanti; Sukaesih) ... 179
- Youtube Sebagai Media Komunikasi Vlogger Bagi Anak (Achmad Wildan Kurniawan, Heri Hendrawan; Putri Rizki Safawi) ... 187
- Jurnalisme Berkualitas dalam Aktivitas Internasional Di Indonesia (Dyah Rachmawati Sugiyanto) ... 201
- Quarter-Life Crisis Dalam Proses Komunikasi Kaum Milenial (Novi Andayani Praptiningsih) ... 211
- Model Komunikasi Kepemimpinan Organisasi Kepolisian di Masa Pandemi:
Studi Kualitatif Pada Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Marlinda Irwanti, Suwandi Sumartias, Maria M. Widiantari, Siska Armawati Sufa; Garry Brumadyadisty) ... 219

- Aktivitas Perempuan di Media Sosial
(Rita Gani) ... 229
- Etika Komunikasi Bisnis Penyelenggara Layanan Pinjaman
Online Berbasis Teknologi Informasi
(Amalia Djuwita) ... 239
- Komunikasi Keberlanjutan:
Sebuah Kontribusi di Era Digital
(Indra Ardiyanto) ... 249
- Analisis Komparasi Persepsi Laki-Laki dan Perempuan
Terhadap Kampanye 'Ingat Pesan Ibu' di Kota Bandung
(Berlian Syarafina Larasati; Roro Retno Wulan) ... 261
- Moderasi Beragama:
Pandangan Media dan Opini Mahasiswa
(Elly Yuliatwati; Ispawati Asri) ... 271
- Analisis Iklim Komunikasi Organisasi
(Andi Budi Sulistijanto, Safira Jihan; Hilda Yunita Wono) ... 281
- Konstruksi *Public Relations* Pariwisata dalam Membangun
Reputasi Organisasi
(Irmulansati Tomohardjo) ... 291

Tentang Penulis ... 297

21

Quarter Life Crisis dalam Proses Komunikasi Kaum Milenial

Novi Andayani Praptiningsih

A. Pendahuluan

Kaum milenial merupakan kumpulan orang yang termasuk pada generasi Y (*generation me* atau *echo boomers*) yang lahir pada 1990 atau pada 2000 ditandai oleh peningkatan pemanfaatan teknologi komunikasi serta media digital. Transisi dari masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa tidak selalu berjalan lancar, terkadang mengakibatkan keadaan kurang kondusif, yang diklaim banyak orang sebagai *quarter-life crisis*. Masa dewasa menuntut individu agar lebih independen dan bertanggung jawab sehingga individu akan mengeksplorasi diri secara maksimal mengingat besarnya tuntutan dan tekanan lingkungan.

Quarter-life crisis mengacu pada kemelut pergeseran afeksi di tahap *emerging adulthood* atau dewasa awal yang dialami seseorang di kisaran umur 18 - 29 tahun, terkait rasa khawatir, resah, gelisah, dan kegalauan pada situasi yang akan datang, pekerjaan, profesi dan jalinan percintaan (Arnett, 2014). Krisis emosional yang terjadi pada *twentysomething* (sebutan rentang usia dewasa awal), seperti rasa kesepian, ketidakmampuan, keterasingan, keraguan diri, serta ketakutan akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008). Krisis emosional yang terjadi disebabkan oleh proses komunikasi yang kurang lancar baik dengan teman sebaya, keluarga inti, maupun lingkungan dimana kaum milenial berinteraksi.

Hasil penelitian pada responden Inggris menemukan bahwa usia di atas 30 tahun menghadapi krisis sebanyak 70% dalam usia awal 20 tahun-an. Masalah paling umum ditemukan dari *quarter-life crisis* adalah seputar patah hati, perseteruan dengan keluarga, perasaan tidak nyaman dalam ritme kerja yang tidak mulus dan lancar, serta adanya pemutusan hubungan kerja atau putus kontrak kerja (Robinson & Wright, 2013). 40% usia 18 - 29 tahun mengalami gangguan kejiwaan, utamanya pada masalah suasana hati, narkoba, dan kegalauan (Arnett, Žukauskienė & Sugimura, 2014). Sokongan teman sebaya dalam proses komunikasi berpengaruh secara signifikan dalam terjadinya *quarter-life crisis* (Asrar & Taufani, 2022).

Ketika Covid-19 melanda dunia, seseorang selain merasa khawatir tertular wabah pandemi tersebut, juga merasa khawatir dan cemas karena memburuknya kondisi keuangan dan problem ekonomi, serta pengangguran sebagai efek pandemi, sehingga menyebabkan munculnya masalah penurunan kualitas perekonomian masyarakat (Sujudi & Ginting, 2020), dan mulai terbatasnya peluang pekerjaan berkurang di segala sektor (Rahmania & Tasaufi, 2020). Perkembangan teknologi komunikasi dapat digunakan mentransfer segala kebaikan, semua yang mengandung perihal positif, termasuk masalah yang berhubungan dengan persoalan mental yang sehat dalam konteks *quarter-life crisis* (Sagala, Putri & Alifa, 2022). Teknologi komunikasi misalnya bisa melalui *podcast* untuk membangkitkan aura positif kaum milenial atau pemanfaatan *digital marketing* untuk mengembangkan bisnis *online* atau *e-commerce*.

B. *Quarter Life Crisis, Self Efficacy, Subjective Well-Being & Prokratinasi*

Dewasa awal digambarkan dengan adanya pengembangan alih peran dengan melakukan tanggung jawab sebagai individu yang kreatif di ranah pekerjaan, keuangan dan penghidupan profesi. Produktivitas seseorang dipengaruhi oleh tingkat *subjective well-being*. Survei dilakukan pada responden usia kisaran 20-23 tahun yang berstatus mahasiswa. Pengukuran *Quarter-life Crisis* yang digunakan adalah *Satisfaction with Life Scale* dan *Scale of Positive and Negative Experience*. Hasil penelitian menyimpulkan terdapat hubungan antara *quarter-life crisis* dengan kualitas hidup. Sehingga dapat dikatakan terdapat kaitan signifikan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* (Suyono, Kumalasari & Fitriana, 2021). *Subjective well-being* merupakan tingkat kemampuan seseorang berdasarkan penilaian

pemahaman dan sikap tentang kehidupan individu tersebut (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). *Subjective well-being* dikategorisasikan melalui tiga unsur, yakni kesenangan dan puas sebagai cermin dari dimensi kognitif serta kebahagiaan dan *neurotisme* sebagai gambaran aspek afektif (Compton & Hoffman, 2013; Diener dan Ryan, 2009).

Konflik yang dialami selama adanya *quarter-life crisis* relatif beragam sebab banyak hal yang tidak dijumpai di masa remaja. Waktu di perkuliahan mahasiswa terbebani harus mengelola perubahan transisi serta adaptasi kembali dari masa remaja ke masa dewasa, dari masa sekolah menengah ke universitas. Di samping itu proses komunikasi khususnya hubungan antara teman-teman yang tidak sefrekuensi dan tidak sinkron pemikirannya, serta ragamnya etnis sebagai penekanan serta menjadi perhatian tersendiri dalam memahami kehidupan mahasiswa (Santrock, 2012).

Saat seorang individu belum mempunyai pengalaman hidup yang beragam sehingga kepekaan dan emosi, kemudian mengakibatkan terjadinya ketidakpahaman perihal diri sendiri atau biasa dipahami sebagai krisis identitas (Robbins dan Wilner, 2001). Dilema yang melanda seorang individu melalui penambahan umur akan semakin kompleks dan tidak tertata apabila seorang individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri secara baik, dan akan menyebabkan tingginya temperamen pada situasi dan kondisi saat itu. Bowman (2010) mengungkapkan bahwa kebanyakan pada negara maju akan memulai masa dewasa awal dengan studi lanjut ke jenjang lebih tinggi yaitu berkuliah untuk meningkatkan cara berfikir dan kedewasaan seseorang (Santrock, 2012).

Penelitian pada mahasiswa di Malang terkait masalah kedewasaan, hasilnya cukup mengembirakan, sebab mereka memiliki *self efficacy* (keyakinan diri) yang mumpuni, walaupun sebenarnya mereka memiliki hambatan dan problem dalam menyusun tugas akhir. Riset yang dilaksanakan pada 57 responden, terdapat *self efficacy* sedang dengan nilai 39-51 pada mahasiswa sebanyak delapan orang. Sementara itu, nilai *self efficacy* tinggi dengan kontribusi 51 sebanyak 90 mahasiswa. Sebanyak tiga responden mengalami *quarter-life crisis* yang cukup rendah, dan 54 responden *quarter-life crisis* berskala sedang. Tidak ada seorangpun yang alami *quarter-life crisis* tinggi.

Perolehan riset di atas dapat dikatakan bahwa mahasiswa tidak mengalami masalah kedewasaan akibat mempunyai *self efficacy* dominan dikomparasikan dengan *quarter-life crisis*. Hal ini terjadi akibat dari mahasiswa yakin akan mampu secara mumpuni melalui masa *quarter-life crisis* secara lancar serta baik, akibat memiliki

self efficacy yang cukup baik juga. Permasalahan *quarter-life crisis* juga terjadi pada mahasiswa di Surabaya tentang hubungan *prokratinasi* dengan *quarter-life crisis*. Penelitian dilakukan terhadap responden 387 mahasiswa, laki-laki dan perempuan. Hasil riset tersebut menunjukkan terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan *prokratinasi* (Julianda, 2012). Hasil dari penelitian lain terkait *quarter-life crisis*, menemukan adanya korelasi negatif antara kedua variabel yang diikuti oleh kenaikan pada variabel X yakni *self efficacy* dan penurunan variabel Y yakni *quarter-life crisis* (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah dapat menimbulkan respon emosional, salah satunya depresi. Penelitian tentang peran kecerdasan emosi terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir terhadap 125 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh pada *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Aspek kecerdasan emosional yaitu keterampilan sosial, empati, dan motivasi diri berperan terhadap *quarter-life crisis* dengan besar kontribusi sebesar 55,6%. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berpengaruh pada *quarter life crisis*. Menariknya, aspek kemampuan sosial pada variabel kecerdasan emosional, mampu mengembangkan seseorang dalam membangun relasi yang erat dengan orang lain, baik jalinan percintaan, relasi antar teman, serta hubungan kekeluargaan (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

C. *Quarter-life Crisis, Religion and Toxic Relationship*

Survei terhadap 92 responden terkait hubungan antara keinginan dengan *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa yang terjebak dalam hubungan tidak sehat (*toxic relationship*), menemukan fakta bahwa semakin tinggi harapan maka semakin rendah *quarter-life crisis*. Sementara itu, semakin rendah harapan maka semakin tinggi *quarter-life crisis* (Setiawan & Milati, 2022). *Quarter-life crisis* timbul akibat adanya ego gagal melaksanakan kewajiban di masa dewasa awal, sehingga terperangkap dalam kondisi buruk. Keluarga akan terus mengawal dan memengaruhi seorang individu dalam menentukan pilihan hidupnya. Apabila individu tersebut berhasil dan sukses, maka pihak keluarga akan menjadi orang yang turut bangga akan pencapaian anggota keluarga mereka dalam melaksanakan tugas dewasa muda (Afandi & Afandi, 2021).

Aplikasi model holistik dalam penelitian yang mengeksplorasi manifestasi secara sistematis dan sementara, serta kerangka pengalaman saat krisis di masa dewasa awal, menerapkan kerangka teoritis holistik-sistemik. Analisis dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam terhadap 50 individu tentang krisis episode antara usia 25 hingga 35 tahun. Model holistik terdiri dari empat fase:

1. *locked-in*,
2. *separation/time-out*,
3. *exploration*, dan
4. *rebuilding*.

Empat episode ini dikaitkan dengan identitas, motivasi, lingkungan, serta afektif-kognitif. Krisis dimulai dengan komitmen yang telah didung-dung baik di lokasi kerja maupun kediaman, yang telah disusun namun tidak lagi diharapkan eksistensinya, dan hal ini diiringi adanya emosi yang labil selama pergeseran atau pengalihan karena komitmen tersebut diakhiri. Model menunjukkan hubungan konseptual dengan teori tahap kehidupan masa dewasa awal dan awal kedewasaan, dan itu memperluas pemahaman saat ini tentang tantangan perkembangan transisi yang dihadapi dewasa muda (Robinson, Wright & Smith, 2013).

Penelitian tentang bagaimana kaum milenial di Republik Ceko mempraktekkan ajaran Buddha dikaitkan dengan *quarter-life crisis* yang dialami serta bagaimana agama Buddha memengaruhi cara mereka mengatasinya. Hubungan dengan budaya konsumen dan konsumsi materi dibahas bersama dengan praktik agama Buddha serta cara nilai-nilai berbasis agama Buddha berperan dalam memengaruhi kehidupan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengaku kehilangan seperangkat prinsip dan nilai untuk memudahkan orientasi mereka di dunia dan proses pengambilan keputusan mereka.

Di satu sisi, mereka menumbuhkan rasa percaya diri saat proses komunikasi dalam penentuan keputusan. Di masa yang sama, mereka mengendalikan dan menghadapi perasaan diabaikan serta dikecewakan sebagai salah satu cerminan dari krisis usia muda. Mereka mengaku telah melakukan hubungan dan pertemuan dengan orang-orang yang memiliki pikiran, perasaan serta ide sama, baik dalam meditasi, olahraga, serta forum diskusi demi melakukan komunikasi serta interaksi di situs jejaring sosial.

Semua yang mereka lakukan secara bersama-sama mampu membuka ruang dan kesempatan mengembangkan interaksi secara intens dalam terjadinya proses komunikasi, baik komunikasi antar pribadi maupun komunikasi kelompok. Melalui berbagai jenis olahraga yang dilakukan secara bersama-sama dalam satu lokasi berolahraga yang juga sama, mampu memberikan nuansa khas berbalut persahabatan yang kental, sehingga menimbulkan kepercayaan diri pada masing-masing individu. Jalinan persahabatan itu memberi mereka rasa memiliki terhadap kelompok yang mereka telah bangun bersama-sama (Cirklová, 2020).

D. Kesimpulan

Quarter-life crisis muncul ketika berakhirnya masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa. Masa dewasa menuntut individu agar lebih independen dan bertanggung jawab sehingga individu akan mengeksplorasi diri secara maksimal mengingat besarnya tuntutan dan tekanan lingkungan. *Quarter-life crisis* terjadi akibat komparasi pada individu terkait keberhasilan yang diperoleh orang lain, maka individu tersebut menganggap dirinya gagal. Fase ini menyebabkan individu mengalami pergolakan dan ketidakstabilan emosi serta perasaan yang mendera untuk tidak berani mengambil keputusan bahkan yang paling penting dalam episode kehidupan seseorang hanya karena alasan takut gagal. Bahkan tak sedikit individu yang tidak mampu *move-on* dari kegagalan yang pernah dialaminya hanya karena tidak berani mencoba hal baru yang lebih menantang dan memberi peluang keberhasilan bagi diri dan lingkungannya.

Fenomena *quarter-life crisis* dapat dikatakan juga terkait dengan fenomena bunuh diri (*suicide*) di beberapa negara. Tak sedikit pesohor dunia yang digandrungi banyak orang, bersinar, populer, harta kekayaan melimpah, kejayaan dalam genggamannya, serta hasil cipta karya luar biasa yang telah dihasilkan - tak mampu membuat sang pesohor bertahan menghadapi cercaan, celaan, serta pembulian *haters*. Kegemilangannya tak mampu meredam kegalauan dan keresahan akibat dihujat *netizen*. Penggemar yang selalu memuja dan mengelu-elukannya pun tak mampu mengakhiri penderitaan yang dirasakan dan kekecewaannya.

Di kalangan milenial, *quarter-life crisis* dalam proses komunikasi yang terjadi saat berinteraksi dengan orang lain, sangat dipengaruhi pula oleh *self efficacy* dan *subjective well-being*. Kaum milenial yang termasuk dalam kisaran usia dewasa muda atau dewasa awal optimis mampu menangani masa *quarter-life crisis* dengan baik

karena memiliki *self efficacy* cukup memadai dan *subjective well-being* yang mumpuni sehingga terhindar dari segala permasalahan terkait kecerdasan emosional serta kesehatan mental. Namun di satu sisi, tak sedikit kaum milenial terutama mahasiswa sering melakukan *prokratinasi* dalam menyelesaikan tugas kuliah maupun tugas akhir, salah satu penyebabnya karena terperangkap pada *toxic relationship*.

Prokratinasi menunda impian mereka untuk lulus tepat waktu. Hal ini dipengaruhi oleh kedewasaan cara berfikir, bersikap, serta bertindak dalam proses interaksi dan komunikasi dengan lingkungan. Permasalahan kedewasaan tersebut mampu diatasi kaum milenial dengan memanfaatkan teknologi komunikasi yang ada, antara lain dengan kecanggihan *digital communication* yang dapat membantu mengembalikan *good-will* dan memancarkan *positive vibes* kaum milenial.



Dr. Dyah Rachmawati Sugiyanto mengawali kuliahnya di Akademi Komunikasi Media Radio dan TV, konsentrasi Siaran Radio dan TV. Melanjutkan Pendidikan S1 (Public Relations) dan S2 (Media Industri dan Komunikasi Politik) di Universitas Mercu Buana Jakarta, serta S3 (Ilmu Komunikasi) di Universitas Padjadjaran Bandung. Menjadi Waketum 1 Iprahumas (2015-2018), Ketum Iprahumas (2018-2019), Waketum Iprahumas (2022-2024), dan pengurus Ikatan

Doktor Ilmu Komunikasi Unpad (2021-2024), serta Koordinator Komunikasi Publik BRIN (2021-sekarang). Senang berkesenian, berolahraga, dan berorganisasi. Pernah berkesempatan menjadi penari dan pendongeng. Meraih Satya Lancana Karya Satya (10 tahun pengabdian sebagai PNS), 50 Tokoh Public Relations Indonesia, dan Gold Winner Insan PR Indonesia.

Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.i., adalah dosen Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) Jakarta. Memiliki minat penelitian dalam Public Relations dan Komunikasi Pemasaran, Komunikasi Organisasi, Psikologi Komunikasi, Studi Media, Komunikasi Antar Budaya, dan Gender. Lahir di Jakarta, 17 November 1965. Gelar Doktor Ilmu Komunikasi diraih di Universitas Padjadjaran (UNPAD)



Bandung. Gelar Magister Ilmu Komunikasi di Universitas Indonesia (UI), dan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Institut Ilmu Sosial dan Politik (IISIP) Jakarta. Sejak 2016 hingga 2022 ia selalu meraih hibah penelitian Kemdikbudristek Dikti untuk skema Hibah Penelitian Doktor, skema PDUPT, dan hibah pengabdian masyarakat. Selain aktif sebagai pembicara, trainer, instruktur, fasilitator dan moderator pada Seminar atau Workshop di bidang Komunikasi, ia juga reviewer dan editor beberapa jurnal ilmiah, serta Asesor Kompetensi Profesi Public Relations.

Dalam pengertian psikologis, “resiliensi” sesungguhnya merupakan kemampuan manusia untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adverity*), atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi ini tumbuh dengan sendirinya di masyarakat setelah beberapa lama menghadapi pandemi Covid-19 yang tidak jelas kapan berakhirnya. Saat manusia mampu *survive* bahkan tetap menampilkan performa terbaiknya di tengah situasi sulit, itu menandakan bahwa mereka memiliki resiliensi yang tinggi.

Komunikasi menjadi salah satu kunci dalam menyelesaikan masalah pandemi yang berkepanjangan di dunia dan khususnya di negeri ini. Kemampuan adaptif dalam komunikasi ini sangat diperlukan mengingat kesulitan yang dialami bangsa ini selama pandemi Covid-19 bersifat multi-dimensional. Dengan demikian, resiliensi komunikasi dapat difahami sebagai kemampuan beradaptasi dalam melakukan aktivitas komunikasi di masa-masa sulit.

Buku ke dua yang ditulis oleh para doktor Ilmu Komunikasi dalam rangka memperingati Dies Natalis IDIK (Ikatan Doktor Ilmu Komunikasi) UNPAD yang ke-5 ini menjadi sangat penting dan memiliki titik relevansinya dengan situasi kehidupan bangsa saat ini. Serangkaian tulisan dalam buku ini mengupas “Resiliensi Komunikasi” dari berbagai varian sudut pandang, dari mulai perspektif *Public Relations*, Media, Budaya, Religi, Politik, Digital, Pariwisata, Kesehatan, Lingkungan hingga Olahraga. Seluruh tulisan yang disajikan mengangkat tema-tema *up to date*, terutama isu kesehatan (pandemi Covid-19 dan *Stunting*), Media dan Politik (jelang Pemilu).

Buku ini sangat layak dijadikan sebagai sumber literatur pembelajaran (akademis) maupun sebagai bahan bacaan populer oleh berbagai kalangan, baik dosen/akademisi, mahasiswi, praktisi, pembuat kebijakan publik (pemerintah), maupun pengkaji Ilmu Komunikasi. Terdapat cukup banyak perspektif, informasi, pengetahuan, data dan opini atau pikiran-pikiran brilian yang terkandung dalam isi buku ini. Sehingga buku ini menjadi kaya akan khazanah intelektual.

