

ABSTRAK

Fase *quarter life crisis* merupakan fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Penelitian ini mengkaji bagaimana mahasiswa mengkomunikasikan pengalaman mereka selama menghadapi fase tersebut, serta pentingnya komunikasi dalam menghadapinya. Terdapat kesenjangan dalam penelitian sebelumnya yang belum secara spesifik mengidentifikasi peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang timbul selama fase ini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap mahasiswa Universitas Telkom yang mengalami *quarter life crisis*. Data yang dikumpulkan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola komunikasi yang terjadi antara mahasiswa dan kerabat mereka selama fase tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Telkom mengalami fase *quarter life crisis* dan banyak dari mereka mengandalkan komunikasi interpersonal dengan keluarga atau teman untuk mencari dukungan. Komunikasi yang terbuka dan tidak takut untuk berbagi perasaan menjadi hal yang penting dalam menghadapi krisis ini. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa penting bagi mahasiswa untuk tidak ragu untuk berkomunikasi dan berbagi pengalaman mereka, karena hal tersebut dapat membantu mereka menghadapi fase *quarter life crisis* dengan lebih baik.

Kata Kunci : Fase seperempat abad, mahasiswa, komunikasi interpersonal

