



Judul Skripsi:

QUARTER LIFE CRISIS DALAM MEMBANGUN KONSEP DIRI (Studi Fenomenologi pada *Fresh Graduate*)

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Disusun oleh:

Nama : Hanifa Audelia

NIM : 1910411020



PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL

VETERAN JAKARTA 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Hanifa Audelia
NIM : 1910411020
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Desember 2023

Yang menyatakan,



Hanifa Audelia

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanifa Audelia

NIM : 1910411020

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

***QUARTER LIFE CRISIS DALAM MEMBANGUN KONSEP DIRI (STUDI
FENOMENOLOGI PADA FRESH GRADUATE)***

Beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini,
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpang,
mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*),
merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama
saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan
ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 14 Desember 2023



Hanifa Audelia

PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : Hanifa Audelia
NIM : 1910411020
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi
JUDUL : *Quarter Life Crisis* dalam Membangun Konsep Diri (Studi Fenomenologi Pada *Fresh Graduate*)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



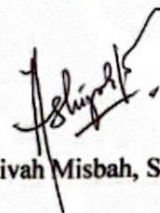
Dr. Ana Kuswanti, S.I.Kom.,M.S.i

Penguji 1



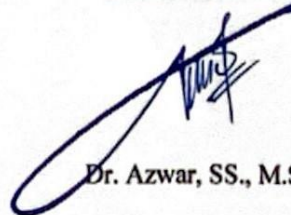
Dr. Witanti Prihatiningsih, M.I.Kom

Penguji 2



Nuril Ashivah Misbah, S.IP.,MA.

**Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi**



Dr. Azwar, SS., M.Si

Ditetapkan di: Jakarta
Tanggal Ujian: 28 Desember 2023

***QUARTER LIFE CRISIS* DALAM MEMBANGUN KONSEP DIRI (STUDI FENOMENOLOGI PADA *FRESH GRADUATE*)**

Hanifa Audelia

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

hanifahaudelia@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *quarter life crisis* atau kecemasan biasa dirasakan oleh individu berusia sekitar 20-an, di mana timbulnya perasaan cemas atau khawatir, yang disebabkan oleh ketidakpastian akan kehidupan mendatang, baik persoalan karier atau pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, hingga pasangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta memahami bagaimana *fresh graduate* memaknai *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri, serta mengetahui faktor-faktor yang berdampak dalam membangun konsep diri pada *fresh graduate* saat mengalami *quarter life crisis*. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori fenomenologi Edmund Husserl, yang berpandangan bahwa suatu realitas atau pengalaman memberikan kesadaran akan sesuatu, individu menjadi pemeran utama dalam menentukan suatu makna dari pengalamannya. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi menjadi pendekatan yang tepat untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengalaman seseorang terhadap suatu fenomena. Peneliti melakukan wawancara mendalam kepada 6 orang *fresh graduate* berusia 21-25 tahun dan satu orang psikologis klinis untuk memvalidasi data, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria yang ditentukan. Pada hasil penelitian diperoleh makna dari adanya *quarter life crisis* dalam persepsi individu. Terdapat faktor internal maupun eksternal yang berdampak dalam pembangunan konsep diri informan saat mengalami *quarter life crisis*, faktor internal tersebut terdiri dari aktualisasi diri dan pengalaman, serta faktor eksternal terdiri atas kelompok rujukan yang didalamnya terdapat keluarga, teman, dan dosen atau pengajar.

Kata kunci: Fenomenologi, *Quarter Life Crisis*, Konsep diri, *Fresh Graduate*

***QUARTER LIFE CRISIS IN BUILDING SELF-CONCEPT
(PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FRESH GRADUATE)***

Hanifa Audelia

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

hanifahaudelia@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of quarter life crisis symptoms or anxiety symptoms is usually felt by individuals aged around 20, where feelings of anxiety or worry arise, which are caused by uncertainty about future life, whether career or work issues, education, social relationships, or life partner. This research aims to find out and understand how fresh graduates interpret the quarter life crisis in building self-concept, as well as knowing the factors that have an impact on building self-concept in fresh graduates when experiencing a quarter life crisis. The theory used in this research is Edmund Husserl's phenomenological theory, which holds that a reality or experience provides awareness of something, the individual is the main actor in determining the meaning of his experience. Researchers used qualitative research methods with a phenomenological approach. Phenomenology is the right approach to study more deeply a person's experience of a phenomenon. Researchers conducted in-depth interviews with 6 fresh graduates aged 21-25 years and one clinical psychologist to validate the data, using a purposive sampling technique, namely determining informants based on specified criteria. The results of the research obtained the meaning of the presence of quarter life crisis symptoms in individual perceptions. There are internal and external factors that have an impact on developing an informant's self-concept when experiencing symptoms of a quarter life crisis. These internal factors consist of self-actualization and experience, and external factors consist of a reference group which includes family, friends, and lecturers or instructors.

Keywords: *Phenomenology, Quarter Life Crisis, Self-concept, Fresh Graduate*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *subhanahuwata'ala*, yang senantiasa melimpahkan rahmat, karunia, ridho, hidayah, serta kemudahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “*Quarter Life Crisis* dalam Membangun Konsep Diri (Studi fenomenologi pada *fresh graduate*)”, disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Saya berharap penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi banyak orang, baik peneliti selanjutnya maupun masyarakat luas. Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan serta bimbingan yang diberikan oleh berbagai pihak, sebagai sumber semangat bagi penulis. Penulis ingin menyampaikan rasa syukur dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, serta memberikan semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Dr. S. Bekti Istiyanto, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
2. Bapak Dr. Azwar, S.S., M.Si., selaku Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
3. Ibu Dr. Ana Kuswanti, S.I.Kom., M.S.I, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Utama atas segala waktu, pelajaran dan diskusi yang telah memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk, dan arahan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan matang.
4. Ibu Dra. Hermina Simanihuruk, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Pendamping atas bantuan, waktu, serta kesediannya membimbing saya dan membuka pikiran saya terkait dengan sistematika penulisan skripsi.
5. Ibu Dian Tri Hapsari, S.Sos.M.Si, dan ibu Dr. Damayanti, S.Sos.M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan informasi selama masa perkuliahan sejak dari awal semester hingga akhir semester.

6. Terimakasih yang tak terhingga kepada orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ibunda Hendrita Nitakusumah yang selalu menjadi sandaran peneliti dan *support system number one* yang selalu mengerti, memberikan kasih sayang, dan memanjatkan doa tulus untuk kelancaran setiap jalan yang ditempuh oleh penulis, serta untuk Ayahanda Dita Supriyadi yang memberikan ketulusan doa, dukungan baik secara moril maupun material, juga motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, *I love u so much*.
7. Untuk kakak dan adik saya yang menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi, serta turut memberikan motivasi dan dukungan kepada anak tengah yang satu ini.
8. Untuk Hawa Al-Firdausy sahabat 16 tahunku yang selalu ada dan bersedia mendengarkan segala keluh kesah yang dialami penulis ketika proses pengerjaan skripsi, serta memberikan bantuan, masukan, dan dukungan positif dalam pengerjaan skripsi ini, sehingga peneliti mampu bangkit dan menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Untuk teman seperjuangan saya dalam penulisan skripsi yaitu Selsa Nawang Wulan yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta membantu peneliti dalam proses penulisan skripsi, dan saling memberikan afirmasi positif agar dapat menyelesaikan skripsi, serta menjadi *partner* yang saling mengingatkan agar mengubur rasa malas.
10. Untuk teman perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir, Yaya, Anisa, Fadia, Rafi, dan Selsa, terimakasih sudah mewarnai kehidupan perkuliahan saya dengan penuh rasa bahagia, canda, tawa dan perhatian dari kalian, serta sama-sama berjuang untuk menyelesaikan setiap tugas ketika masa perkuliahan, doa baik untuk kalian semua semoga Allah membalas kebaikan teman-teman.
11. Untuk teman baik penulis, Timeh, Salma, Icil, dan Pacul, terimakasih atas segala dukungan, semangat, dan kata-kata positif yang diberikan untuk penulis, sehingga dapat membangkitkan semangat penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.

12. Untuk informan AM, informan GM, informan JA, informan BB, informan SK, informan PH, dan psikolog klinis, kak Grace untuk memvalidasi penelitian, sebagai informan penelitian yang telah membantu dengan sepenuh hati dan bersedia diwawancara dan dijadikan data untuk penelitian ini, sehingga penelitian bisa selesai dengan baik, semoga para informan selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kesuksesan di manapun kalian berada.
13. Untuk seluruh member NCT yang kehadiran dan juga karyanya memberikan semangat, motivasi, serta mengisi proses penulisan skripsi dengan lagu-lagu indah dan tontonan yang menghibur disaat penulis sedang merasa jenuh, terutama member Xiaojun dan Johnny yang mengatakan *“well, remember that you are good at everything. First of all, and the reason you probably feel this way because, your standards are just too high for yourself. And if you just look at yourself through a different perspective, you’ll find that your doing, okay?”*
14. Hanifa Audelia, ya! Itu diri saya. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, walau banyak hal yang sempat membuat ingin runtuh, terimakasih sudah selalu bangkit ketika mengalami kesulitan, serta senantiasa menikmati setiap proses yang bisa dibilang bukan suatu hal yang mudah. Terimakasih Hanifa, karena kamu sudah bertahan.

Depok, 2 Desember 2023



Hanifa Audelia

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS..... | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | iii |
| PENGESAHAN SKRIPSI..... | iv |
| ABSTRAK | v |
| <i>ABSTRACT</i> | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 8 |
| 1.3. Fokus Penelitian | 8 |
| 1.4. Tujuan Penelitian | 9 |
| 1.5. Manfaat Penelitian | 9 |
| 1.6. Sistematika Penulisan | 10 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 12 |
| 2.1. Penelitian Terdahulu..... | 12 |
| 2.2. Konsep Penelitian | 16 |
| 2.2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> | 16 |
| 2.2.2. Konsep Diri..... | 25 |
| 2.2.3. Efikasi Diri..... | 35 |
| 2.2.4. <i>Fresh Graduate</i> | 37 |
| 2.3. Teori Fenomenologi Edmund Husserl..... | 39 |

| | | |
|----------------|--|-----|
| 2.4. | Kerangka Berpikir | 41 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 43 |
| 3.1. | Subjek Penelitian | 43 |
| 3.2. | Jenis Penelitian | 45 |
| 3.3. | Teknik Pengumpulan Data | 46 |
| 3.3.1. | Wawancara | 47 |
| 3.4. | Sumber Data | 48 |
| 3.5. | Teknik Analisis Data | 50 |
| 3.6. | Teknik Keabsahan Data | 52 |
| 3.6.1. | Member Check | 52 |
| 3.7. | Tabel Rencana Waktu | 53 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN | 55 |
| 4.1. | Profil Singkat Informan | 55 |
| 4.2. | Hasil dan Pembahasan Makna <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Membangun Konsep Diri | 58 |
| 4.2.1. | Hasil Makna <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Membangun Konsep Diri Informan | 60 |
| 4.2.2. | Pembahasan Makna <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Membangun Konsep Diri Informan | 106 |
| 4.3. | Hasil dan Pembahasan Faktor-Faktor Pembangunan Konsep Diri Pada <i>Fresh Graduate</i> Saat Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> | 109 |
| 4.3.1. | Hasil Faktor-Faktor Pembangunan Konsep Diri Pada <i>Fresh Graduate</i> Saat Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> | 110 |
| 4.3.2. | Pembahasan Faktor-Faktor Pembangunan Konsep Diri Pada <i>Fresh Graduate</i> Saat Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> | 129 |
| 4.4. | Pembahasan <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Membangun Konsep Diri | 138 |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN | 141 |
| 5.1. | Kesimpulan | 141 |
| 5.2. | Saran | 142 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| 5.2.1. Saran Praktis | 142 |
| 1.2.1. Saran Teoritis | 143 |
| DAFTAR PUSTAKA | 144 |
| LAMPIRAN..... | 151 |

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------|-----|
| Tabel 3.1 Jadwal Penelitian..... | 54 |
| Tabel 4.1 Informan Penelitian..... | 58 |
| Tabel 4.2 Tema Penelitian..... | 61 |
| Tabel 4.3 Tema Penelitian..... | 110 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----|
| Gambar 1.1 Ragam Penyebab Utama Stres Para Milenial dan Gen Z..... | 3 |
| Gambar 1.2 Tingkat Pengangguran Terbuka Menurut Kelompok Usia | 4 |
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian | 41 |
| Gambar 3.1 Proses penyebaran tweet untuk mencari informan..... | 44 |
| Gambar 3.2 Respon followers base @convomfs terkait menfess..... | 44 |
| Gambar 3.3 Respon followers base @collegemfs terkait menfess | 45 |
| Gambar 4.1 Project Map – Perasaan Informan Ketika Mengalami Quarter Life Crisis | 61 |
| Gambar 4.2 Project Map – Aspek dari Quarter Life Crisis yang Dampaknya Besar Pada Kecemasan Informan..... | 66 |
| Gambar 4.3 Project Map – Masa Ketika Informan Mengalami Quarter Life Crisis | 72 |
| Gambar 4.4 Project Map – Planning Masa Depan Informan..... | 79 |
| Gambar 4.5 Project Map – Dampak Quarter Life Crisis Pada Konsep Diri Informan..... | 87 |
| Gambar 4.6 Project Map – Pelajaran yang Dapat Diambil dari Quarter Life Crisis dalam Persepsi Informan..... | 94 |
| Gambar 4.7 Project Map – Makna Quarter Life Crisis dalam Membangun Konsep Diri Informan | 100 |
| Gambar 4.8 Makna Quarter Life Crisis dalam Membangun Konsep Diri Informan | 109 |
| Gambar 4.9 Project Map – Faktor Internal Penyebab Fresh Graduate Mengalami Quarter Life Crisis..... | 111 |
| Gambar 4.10 Project Map – Faktor Eksternal Penyebab Fresh Graduate Mengalami Quarter Life Crisis | 116 |
| Gambar 4.11 Project Map – Faktor Internal Pembangunan Konsep Diri Informan Saat Mengalami Quarter Life Crisis | 121 |
| Gambar 4.12 Project Map – Faktor Eksternal Pembangunan Konsep Diri Informan Saat Mengalami Quarter Life Crisis..... | 125 |

| | |
|--|-----|
| Gambar 4.13 Faktor Internal Pembangunan Konsep Diri Informan Saat Mengalami Quarter Life Crisis | 133 |
| Gambar 4.14 Faktor Eksternal Pembangunan Konsep Diri Informan Saat Mengalami Quarter Life Crisis | 137 |
| Gambar 4.15 Quarter Life Crisis dalam Membangun Konsep Diri | 140 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Riwayat Hidup | 151 |
| Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi | 152 |
| Lampiran 3. Kontrak Penulisan Tugas Akhir Skripsi | 152 |
| Lampiran 4. Formulir Persetujuan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi | 153 |
| Lampiran 5. Formulir Persetujuan Perbaikan Naskah Seminar Usulan Tugas Akhir (SUTA)..... | 154 |
| Lampiran 6. Tanda Persetujuan Sidang Tugas Akhir (SITA)..... | 157 |
| Lampiran 7. Pedoman Wawancara Penelitian | 157 |
| Lampiran 8. Surat Riset..... | 160 |
| Lampiran 9. Transkrip Wawancara..... | 160 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Wawancara | 262 |
| Lampiran 11. Report Coding Nvivo | 267 |
| Lampiran 12. Sertifikat | 278 |
| Lampiran 13. Turnitin | 281 |