

DINAMIKA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA FASE DEWASA AWAL

EDELWEISS LILA PANGARSIH

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan fenomena yang dirasakan oleh individu pada fase dewasa awal. Salah satu ciri dari fenomena *Quarter life crisis* adalah perasaan cemas yang diakibatkan oleh masalah finansial dan ketidakpastian karir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui serta mendeskripsikan dinamika komunikasi interpersonal individu dewasa awal pada fase *Quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali data melalui wawancara semi-struktur dan observasi non-partisipan. Teknik analisis data yang digunakan melalui reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan awal dengan koding data menggunakan Nvivo 14. Hasil penelitian menunjukkan pola dinamika komunikasi interpersonal yang beragam sejalan dengan pemikiran Devito, keterbukaan, empati, dan dukungan. Sebagian narasumber memperlihatkan pola komunikasi terbuka dengan teman maupun keluarga, keterbukaan komunikasi bergantung kepada siapa lawan bicaranya, karena terdapat narasumber yang cenderung menutup diri. Empati yang didapatkan berupa validasi kata dan emosi dari orang terdekat. Adanya dukungan mulai dari hal kecil, seperti ditemani berkeliling kota untuk meredakan cemas. Sementara itu, terdapat narasumber yang tidak mendapatkan empati serta dukungan, komunikasi yang terjadi tidak sesuai harapannya dan justru merasa dibandingkan. Hasil dari komunikasi interpersonal menunjukkan dinamika mendorong dan mengubah. Adapun faktor penyebab *Quarter life crisis* berasal dari internal meliputi eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus diri sendiri serta faktor eksternal meliputi hubungan keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan.

Kata Kunci: *Quarter life crisis*, dinamika komunikasi, komunikasi interpersonal.

THE DYNAMICS OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN COPING WITH THE QUARTER-LIFE CRISIS IN EARLY ADULthood

EDELWEISS LILA PANGARSIH

ABSTRACT

A quarter-life crisis is a phenomenon experienced by individuals in early adulthood. One characteristic of a quarter-life crisis is a sense of anxiety caused by financial problems and career uncertainty. The purpose of this study is to identify and describe the dynamics of interpersonal communication among young adults experiencing a quarter-life crisis. The research method used is descriptive qualitative with a phenomenological approach; this study collected data through semi-structured interviews and non-participant observation. Data analysis techniques included data reduction, data presentation, and preliminary conclusions, with data coding performed using NVivo 14. The research findings reveal diverse patterns of interpersonal communication dynamics consistent with Devito's theory of openness, empathy, and support. Some participants exhibited open communication patterns with friends and family; however, the degree of openness in communication depended on who their conversation partner was, as some participants tended to be more reserved. The empathy they received took the form of verbal validation and emotional support from those closest to them. This support began with small gestures, such as being accompanied on a walk around town to ease their anxiety. Meanwhile, some interviewees did not receive empathy or support the communication they experienced did not meet their expectations, and they actually felt as though they were being compared to others. The results of interpersonal communication reveal dynamics that drive and transform. The factors contributing to a quarter-life crisis stem from internal sources including identity exploration, instability, and self-focus as well as external factors, such as family and friendship relationships, academic challenges, and work life.

Keywords: Quarter-life crisis, communication dynamics, interpersonal communication.