



Judul Tugas Akhir Skripsi:

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

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

Nama : Edelweiss Lila Pangarsih

NIM : 2210411056



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Edelweiss Lila Pangarsih

NIM : 2210411056

Program Studi : Ilmu Komunikasi

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

Jakarta, 22 Juni 2026

Yang menyatakan,



C1BADANX410147443

(Edelweiss Lila Pangarsih)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Edelweiss Lila Pangarsih
NIM : 2210411056
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 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 karya ilmiah saya yang berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini.
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, 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 sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 7 Agustus
2026

Yang menyatakan,

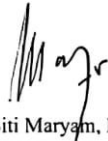

(Edelweiss Lila Pangarsih)

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

NAMA : EDELWEISS LILA PANGARSIH
NIM : 2210411056
PROGRAM STUDI : ILMU KOMUNIKASI
JUDUL : DINAMIKA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA FASE
DEWASA AWAL

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



Dra. Siti Maryam, M.Si.

Penguji 1



Dr. Kusumajanti, S.Sos., M.Si.

Penguji 2



Drs. Aan Setiadarma, M.Si.

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Uljanatunnisa, S.Sos. MA

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : Senin, 6 Juli 2026

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul penelitian “Dinamika Komunikasi Interpersonal Dalam Menghadapi *Quarter life crisis* Pada Fase Dewasa Awal”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Proses penulisan skripsi ini menghadirkan berbagai tantangan sekaligus memberikan kesempatan bagi penulis untuk mendapatkan pengalaman dan pembelajaran akademis. Oleh karena itu, penulis sampaikan terima kasih dengan segala kerendahan hati, kepada:

1. Ibu Dra. Siti Maryam, [M.Si.](#) selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan saran serta masukkan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan sebaik baiknya.
2. Ibu Dr. Kusumajanti, S.Sos., [M.Si.](#) dan Bapak Drs. Aan Setiadarma, [M.Si](#) selaku dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukkan dalam penyempurnaan tulisan pada skripsi ini.
3. Kepada keluarga ibu, bapak, kelima kakak laki-laki, satu adik perempuan, kakak ipar, dan keponakan penulis yang telah memberikan semangat serta memfasilitasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya kepada kakak laki-laki yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana ini, terima kasih sudah berusaha memberikan waktu dan tenaga kepada penulis.
4. Terima kasih kepada teman-teman selama masa kuliah, yaitu Eta, Lola, Rissa, Tasha, Hanna, Dwi, dan Laras, yang telah memberikan warna dalam kehidupan kuliah penulis. Kedua kakak tingkat, Vira dan Nada, atas saran serta dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi. Tim cibubur, Kirana, Faiza, Viane, dan Kinaya yang telah memberikan semangat serta menemani penulis berproses dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
5. Teruntuk J. Prasetyo, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, dukungan, serta kesediaannya untuk selalu mendengarkan setiap cerita dan kesulitan yang dihadapi penulis. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi salah satu motivasi bagi penulis untuk terus berproses setiap harinya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Jakarta, 23 Juni 2026



Edelweiss Lila Pangarsih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Teoritis	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Penelitian Terdahulu.....	8
2.2. Konsep Penelitian dan Teori Penelitian	13
2.2.1. Dinamika Komuniakasi	13
2.2.2. Komunikasi Interpersonal.....	14
2.2.3. <i>Quarter life crisis</i>	15
2.2.4. Fase Dewasa Awal.....	20
2.2.5. Teori Interaksionisme Simbolik.....	21
2.3. Kerangka Pemikiran	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Objek Penelitian	24
3.2. Jenis Penelitian	25
3.3. Teknik Pengumpulan Data	27
3.4. Sumber Data	28
3.4.1. Data Primer	28
3.4.2. Data Sekunder	29
3.5. Teknik Analisis Data	29
3.5.1. Teknik Analisis Data	29
3.5.2. Koding Data	31
3.5.3. Teknik Keabsahan Data	31
3.6. Jadwal Penelitian	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 33
4.1. Deskripsi Objek Penelitian	33
4.2. Hasil Penelitian.....	35
4.2.1. Fase Dewasa Awal.....	35
4.2.2. <i>Quarter life crisis</i>	42
4.2.2.1. Ciri-ciri.....	42
4.2.2.2. Faktor Penyebab.....	46
4.2.3. Pola Dinamika Komunikasi Interpersonal	53
4.2.4. Dinamika Hasil Komunikasi Interpersonal.....	63
4.2.5. Interaksionisme Simbolik	69
4.2.5.1. Pembentukan Makna	69
4.2.5.2. Proses Pembentukan Makna	71
4.2.5.3. Pemaknaan Reflektif	73
4.3. Pembahasan	77
4.3.1. Bentuk Kemandirian dan Tanggung Jawab Pada Fase Dewasa Awal.....	77
4.3.2. Fenomena <i>Quarter life crisis</i>	79
4.3.2.1. Ciri-ciri.....	79

4.3.2.2. Faktor Penyebab.....	79
4.3.3. Pola Dinamika Komunikasi Interpersonal	81
4.3.4. Dinamika Hasil Komunikasi Interpersonal.....	85
4.3.5. Teori Interaksionisme Simbolik.....	86
BAB V PENUTUP	89
5.1. Kesimpulan.....	89
5.2. Saran Akademis.....	89
5.2.1. Saran Akademis	89
5.2.2. Saran Praktis	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3.1. Informan Penelitian.....	25
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Project Maps Kemandirian.....	36
Gambar 4. 2. Project Maps Tanggung Jawab	39
Gambar 4. 3. Project Maps Ciri-Ciri QLC	42
Gambar 4. 5 Project Maps Faktor Penyebab Internal QLC.....	46
Gambar 4. 6. Project Maps Faktor Penyebab Eksternal QLC	50
Gambar 4. 7. Project maps pola Dinamika Komunikasi Interpersonal	53
Gambar 4. 8. Project Maps Dinamika Hasil Komunikasi Interpersonal	63
Gambar 4. 9. Project Maps Pembentukan Makna	69
Gambar 4. 10. Project Maps Proses Pembentukan Makna.....	71
Gambar 4. 11. Project Maps Pemaknaan Reflektif Eksternal.....	73
Gambar 4. 12. Project Maps Pemaknaan Reflektif Internal	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Transkrip Wawancara Narasumber	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Transkrip Wawancara Validator (Ibu Narasumber)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Observasi Narasumber.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Dokumentasi	96