

**KOMUNIKASI INTRAPRIBADI USIA DEWASA MUDA DALAM MENGHADAPI
KRISIS SEPEREMPAT ABAD
(STUDI INTERAKSI SIMBOLIK DI BANDUNG)**

***INTRAPERSONAL COMMUNICATION YOUNG ADULTS IN THE FACING OF A
QUARTER LIFE CRISSIS
(SYMBOLIC INTERACTION STUDIES IN BANDUNG)***

Helvi Mulyati¹, Fitriana Sidikah Rachman²

^{1,2}Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik
Universitas Langlangbuana

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Komunikasi Intrapribadi Usia Dewasa Muda dalam Menghadapi Krisis Seperempat Abad. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketidakpastian, kecemasan, dan penyembuhan diri dengan komunikasi intrapribadi usia dewasa muda saat menghadapi krisis seperempat abad di Bandung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian studi interaksi simbolik. Subyek penelitian adalah warga Bandung usia dewasa muda yang ditentukan oleh *Purposive Sampling* berdasarkan mengalami krisis seperempat abad. Proses pengumpulan data diperoleh melalui wawancara mendalam, dan pengamatan terhadap informan, sedangkan untuk data penunjang diperoleh melalui studi dokumentasi hasil penelitian sebelumnya, studi literatur lainnya, dan wawancara dengan pihak terkait. Hasil penelitian ini menunjukkan individu usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad mengalami ketidakpastian komunikasi yang disebabkan oleh sikap meragukan diri, dan takut mengambil keputusan, kecemasan komunikasi yang terjadi disebabkan oleh individu yang membandingkan diri dengan lingkungan media sosial teman sebaya, sehingga merasa tidak tentu arah kemana diri akan bersikap, penyembuhan diri yang dilakukan dengan mengelola emosi, fokus pada kelebihan diri, melakukan evaluasi diri, dan eksplorasi diri, sehingga individu usia dewasa muda dapat menghadapi krisis seperempat abad.

Kata Kunci: komunikasi intrapribadi, usia dewasa muda, krisis seperempat abad

ABSTRACT

This research is entitled Intrapersonal Communication of Young Adults in Facing the quarter life crisis. This study aims to determine the uncertainty, anxiety, and self-healing with intrapersonal communication of young adults when facing a quarter life crisis in Bandung. This research uses qualitative research methods with a symbolic interaction study research approach. The research subjects were young adults in Bandung who were determined by Purposive Sampling based on experiencing a quarter century crisis. The process of collecting data was obtained through in-depth interviews, and observations of informants, while supporting data was obtained through documentation studies of previous research results, other literature studies, and interviews with related parties. The results of this study indicate that young adults in the face of a quarter life crisis experience communication uncertainty caused by self-doubt, and fear of making decisions, communication anxiety that occurs is caused by individuals comparing themselves with their

peers' social media environment, so they feel unsure of direction. where the self will behave, self-healing is done by managing emotions, focusing on one's strengths, conducting self-evaluation, and self-exploration, so that young adults can face the quarter life crisis by managing the uncertainty and anxiety they experience and get through it well

Keywords: *Intrapersonal communication, young adults, quarter life crisis*

1 Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Penelitian

Suatu individu berkembang sesuai siklus kehidupan. Kelahiran seorang individu menjadi awal mula untuk memulai siklus kehidupan baru, dimulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, hingga dewasa. Proses bertumbuh dan berkembangnya suatu individu ditandai oleh beberapa hal. Pertumbuhan ini ditandai oleh bertambahnya ukuran, berat dan tinggi badan. Sedangkan perkembangan ditandai oleh perubahan individu menuju kedewasaan seperti perubahan emosi, kematangan fisik, cara berbicara dan kemampuan berfikir kritis.

Perkembangan individu ini memiliki fase yang krusial, salah satu fase krusial dalam hidup yaitu saat memasuki usia dewasa muda. Seorang individu yang memasuki usia 20-40 tahun, dapat dikategorikan memasuki usia dewasa muda. Individu yang sedang berada di fase usia dewasa muda merasakan transisi dari masa remaja menuju dewasa. Saat individu berada di fase usia dewasa muda, terjadi penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru.

Perubahan signifikan yang terjadi pada individu saat memasuki usia dewasa muda dapat dilihat pada tuntutan yang diharapkan dari individu untuk memiliki peran-peran baru dalam hidup juga perkembangan diri yang menuntut individu untuk mampu mengambil sikap,

keinginan, dan nilai sesuai dengan tujuan individu

itu sendiri. Adaptasi yang dilakukan individu pada fase ini merupakan tantangan yang khusus dan sulit dalam rentang kehidupan individu karena didalamnya individu mengalami masa evaluasi diri diantaranya peningkatan akan kesadaran diri dan eksplorasi diri.

Respon individu ini menandakan bagaimana karakteristik individu itu sendiri. Individu yang dalam menghadapi tahapan perkembangan masa transisi remaja ke dewasa tidak mampu merespon dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, akan cenderung mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang ambing dalam ketidakpastian dan mengalami masa krisis emosional atau yang biasa disebut krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).

Saat masa eksplorasi diri (*emerging adulthood*) ini individu dituntut untuk dapat menghadapi setiap masalah yang akan datang. Dalam menghadapi masalah -masalah inilah individu dihadapkan dengan kecemasan, kekhawatiran terhadap masa depan yang dinamakan fase krisis seperempat abad dalam menghadapi fase ini pun sangat krusial, dimana individu menetapkan seluruh masa depannya dengan setiap keputusan yang diambil. Komunikasi intrapribadi ditujukan untuk membantu individu dalam memahami diri sendiri, mampu menganalisa emosi yang dirasakan dan mengetahui apa yang harus

dilakukan untuk mengatasi sebuah perasaan, oleh sebab itu mengelola kecemasan dan ketidakpastian diri dengan memahami komunikasi intrapribadi ini dibutuhkan individu saat sedang mengalami fase krisis seperempat abad.

Proses mengelola ketidakpastian dan kecemasan dalam komunikasi intrapribadi juga merupakan hal penting karena dengan mengelola ketidakpastian dan kecemasan dapat membuat individu melewati masalah dengan baik. Komunikasi intrapribadi dapat membantu mengurangi ketidakpastian dan juga kecemasan. Ketidakpastian dan kecemasan akan diproses oleh komunikasi intrapribadi menjadi lebih baik, dengan mengenal lebih diri sendiri, memiliki kontrol akan diri, dan membantu keluar dari masalah yang terjadi. Seperti yang dilakukan oleh penelitian yang memiliki dampak dalam pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan berpikir kreatif. Berawal dari sekedar mewarnai buku namun memiliki dampak dan pengaruh yang besar.

Penelitian terhadap komunikasi intrapribadi ini diharapkan dapat membantu para individu yang sedang memasuki masa transisi remaja menuju dewasa, dalam menghadapi kenyataan hidup. Penjabaran yang telah dijelaskan diatas saling berkesinambungan satu sama lain, dalam hidup kita berkomunikasi untuk dapat bersosial, dalam kehidupan sosial kita dipertemukan dengan realitas kehidupan, dan fase kehidupan ini yang harus dihadapi oleh individu.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka Peneliti menentukan fokus penelitian mengenai

bagaimana komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad di Bandung.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka pertanyaan penelitian yang peneliti susun adalah:

1. Bagaimana ketidakpastian komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam krisis seperempat abad di Bandung?
2. Bagaimana kecemasan komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam krisis seperempat abad di Bandung?
3. Bagaimana penyembuhan diri usia dewasa muda dalam krisis seperempat abad di Bandung?

1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.4.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sudah Peneliti susun yaitu mengetahui komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad di Bandung.

1.4.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Mengetahui ketidakpastian komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam krisis seperempat di Bandung.
2. Mengetahui kecemasan komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam krisis seperempat abad di Bandung.

3. Mengetahui penyembuhan diri usia dewasa muda dalam krisis seperempat abad di Bandung.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Filosofis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat filosofis, yaitu:

- 1 Meningkatkan pemahaman komunikasi intrapribadi
- 2 Mengembangkan pengaplikasian komunikasi intrapribadi dalam menghadapi krisis seperempat abad
- 3 Meningkatkan pengelolaan perasaan dalam krisis seperempat abad.

1.5.2. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat akademis, yaitu:

1. Mengembangkan kajian ilmu komunikasi yang digunakan untuk menghadapi krisis seperempat abad di Bandung.
2. Mengembangkan kajian komunikasi intrapribadi dalam menghadapi krisis seperempat abad.

1.5.3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis yaitu:

1. Menambah wawasan bagi individu, bahwa komunikasi intrapribadi memiliki kegunaan dalam menghadapi krisis seperempat abad.
2. Hasil dari penelitian ini menjadi sumber untuk penelitian dengan tema dan metode sejenis serta dapat diterapkan dalam komunikasi intrapribadi untuk menghadapi krisis seperempat abad. di Bandung

2 Kajian Pustaka

2.1 Teori Interaksi Simbolik

George Herbert Mead

Mead mengemukakan konsep penting dalam interaksi simbolik, yaitu pikiran (*Mind*), diri (*Self*), dan masyarakat (*Society*). Ketiga aspek dalam konsep interaksi simbolik yang dikemukakan Mead ini berbeda-beda, namun berdasarkan pada proses umum yang sama yaitu tindakan sosial (*social act*). Tindakan sosial terjadi oleh hubungan tiga pihak, yaitu isyarat awal yang berasal dari seseorang atau isyarat tubuh, kedua tanggapan dari seseorang dan ketiga hasil (makna).

Teori yang dikemukakan Mead, yaitu *mind, self, society*, yang akan dibahas satu persatu:

1. *Mind* (pikiran)

Pikiran merupakan proses interaksi dengan diri sendiri. Pikiran muncul dan berkembang melalui proses sosial dan bagian integral dari proses sosial. Karakteristik dari pikiran merupakan kemampuan individu untuk memunculkan banyak respon dalam diri. Pikiran merupakan konsep yang pragmatis, dimana pikiran melibatkan proses berpikir yang mengarah pada penyelesaian masalah. Simbol juga di gunakan dalam proses berpikir subyektif, dimana simbol yang terjadi tidak terjadi secara nyata, namun ada dalam pikirannya dengan merujuk pada diri sendiri, mengenai diri atau identitas diri yang terkandung dalam reaksi-reaksi orang lain terhadap perilakunya.

2. *Self* (Diri)

Diri merupakan kemampuan menerima diri sendiri sebagai objek dari perspektif yang berasal dari orang lain, atau masyarakat, namun diri juga merupakan dapat dijadikan sebagai subyek. Individu belajar untuk mengenali diri melalui interaksi sosial yang terjadi bertahun-tahun dengan orang lain

3. *Society* (masyarakat)

Masyarakat terdiri atas perilaku yang saling bekerja sama didalam anggota masyarakat. Kerja sama terdiri atas kegiatan membaca atau menerjemahkan maksud dan tindakan orang lain dan memberikan tanggapan terhadap tindakan tersebut dengan cara yang seharusnya. (Morissan 2018, 226–32)

2.2 Teori Mengelola

Ketidakpastian-Kecemasan William Gudykunst

Teori AUM (*Anxiety Uncertainty Management*) yang dikemukakan oleh William Gudykunst sebagai hasil pengembangan dari teori sebelumnya memfokuskan membahas tentang perbedaan budaya pada kelompok dan orang asing dan juga menyatakan bahwasannya teori yang ia kembangkan ini dapat digunakan pada segala situasi yang didalamnya terdapat perbedaan antara keraguan dan ketakutan. Dasar Kegagalan komunikasi disebabkan oleh rasa ketidakpastian dan kecemasan. Sifat dasar ketidakpastian adalah kognitif dan

sifat dasar kecemasan adalah afeksi-suatu emosi.

William Gudykunst mengembangkan pemikiran Berger secara signifikan, beliau melihat ketidakpastian dan kecemasan dari sudut pandang situasi budaya yang berbeda. Gudykunst mengemukakan bahwasanya individu yang menjadi anggota suatu kebudayaan, akan berupaya untuk dapat mengurangi ketidakpastian pada tahap awal relasi dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan latar belakang budayanya. Perbedaan pengurangan kecemasan dan ketidakpastian ini dijelaskan melalui apakah individu berasal dari anggota “budaya konteks tinggi atau “budaya konteks rendah”. Pemikiran William Gudykunst ini akan dijelaskan satu persatu, yaitu :

1. Budaya Konteks Tinggi (*high-context cultures*) merupakan sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa.
2. Budaya konteks rendah (*low-context cultures*) merupakan sudut pandang pada isi pesan verbal yang terungkap dengan jelas (*explicit*).
(Morissan 2018, 203–10)

2.3 Landasan Konseptual

2.3.1 Tinjauan Umum Tentang Ilmu Komunikasi

Kata komunikasi yang berasal dari bahasa latin yaitu kata *communis* yang memiliki arti “sama”. Komunikasi secara umum merupakan proses penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan melalui media untuk mendapatkan *feedback* (umpan balik). Secara luas bahwasannya komunikasi dapat terjadi

apabila terdapat kesamaan antara komunikan dan komunikator. Komunikan merupakan orang yang menerima pesan atau informasi, dan komunikator adalah orang yang memberi pesan atau informasi. Individu dapat melakukan komunikasi diperuntukan membagi pengetahuan, dan pengalaman. Komunikasi yang dilakukan individu memiliki beberapa bentuk, yang didalamnya ada bahasa sinyal, bicara, tulisan, gerakan dan penyiaran.

John R. Wenburg, W.Wilmot, Kenneth K. Sereno, dan Edward M.Bodaken mengemukakan bahwa komunikasi memiliki tiga kerangka yang didalamnya ada pemahaman bahwasannya komunikasi sebagai tindakan satu arah-arah, komunikasi sebagai interaksi dan komunikasi sebagai transaksi. Komunikasi sebagai tindakan satu arah memiliki arti komunikasi yang mengisyaratkan penyampaian pesan secara satu arah dari individu (atau suatu Lembaga) kepada komunikan (individu atau kelompok) baik secara langsung atau melalui media. Pemahaman ini relevan seperti saat melakukan pidato yang sifatnya satu arah dan tidak ada sesi mengajukan pertanyaan .(Mulyana 2017, 68–69)

Definisi yang sesuai dengan pemahaman konsep pertama dimana komunikasi sebagai tindakan satu arah dikemukakan oleh beberapa ahli, seperti:

1. Benard Barelson dan Gary A.Steiner:
“Transmisi informasi, gagasan, emosi, keterampilan, dan sebagainya, dengan menggunakan simbol-simbol, kata-kata, gambar, figur, grafik, dan sebagainya. Tindakan atau proses transmisi

adalah yang biasa disebut komunikasi.”

2. Theodore M. Newcom:
“Setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai suatu transmisi informasi, terdiri dari rangsangan yang diskriminatif, dari sumber kepada penerima.”
3. Carl I.Hovland:
“Komunikasi adalah proses yang memungkinkan seseorang (komunikator) menyampaikan rangsangan (biasanya lambang-lambang verbal) untuk mengubah perilaku orang lain.”
4. Gerald R.Miller:
“Komunikasi terjadi ketika suatu sumber menyampaikan suatu pesan kepada penerima dengan niat yang disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima.”
5. Everett M. Rogers:
“Komunikasi adalah proses di mana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih, dengan maksud untuk mengubah tingkah laku mereka.
6. Raymond S.Ross:
“Komunikasi (internasional) adalah suatu proses menyortir, memilih, dan mengirimkan simbol-simbol sedemikian rupa sehingga membantu pendengar membangkitkan makna atau respons dari pikirannya yang serupa dengan yang dimaksudkan komunikator.
7. Mary B.Cassata dan Molefi K.Ansate:
“(Komunikasi adalah) transmisi informasi dengan tujuan mempengaruhi khalayak.”

8. Harlod Lasswell:
 “(Cara yang baik untuk menggambarkan komunikasi adalah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut) *Who Says What in Wich Channel to Whom in With What Effect?*”
 Atau Siapa Mengatakan Dengan Saluran Apa Kepada Siapa Dengan Pengaruh Bagaimana?
 (Mulyana 2017, 70–71)

2.3.2 Komunikasi Intrapribadi

Komunikasi intrapribadi dalam arti sempit yaitu komunikasi yang berlangsung dalam diri. Individu melakukan komunikasi sebagai komunikator dan komunikan. Individu berbicara pada diri sendiri dan berdialog pada diri sendiri. Komunikasi intrapribadi dapat digambarkan dengan individu yang sedang berfikir, ataupun memaknai diri. Pada hakikatnya sebelum individu melakukan komunikasi dengan orang lain, yang sifatnya sosial, individu melakukan komunikasi intrapribadi terlebih dahulu. Menurut Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson, komunikasi dalam diri adalah proses pemahaman dan pembagian makna pada diri sendiri. Komunikasi dalam diri bertujuan untuk mengevaluasi dan menguji interaksi di dalam diri dan interaksi dengan orang lain.

Komunikasi intrapribadi memiliki beberapa proses agar komunikasi dapat berjalan lancar. Proses komunikasi secara garis besar terjadi melalui proses sensasi, persepsi, memori, dan berpikir

1. Sensasi
 Sensasi merupakan proses menerima pesan melalui alat indra sebagai media perasa dari

lingkungan. Alat indra dapat meidentifikasi pesan dari lingkungan untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan. Terdapat beberapa alat indra manusia, yaitu, penglihatan, pendengaran, kinestesis, vestibular, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa dan penciuman, yang dapat dikelompokkan pada tiga macam indera penerima sesuai dengan sumber informasi.

2. Persepsi
 Persepsi merupakan proses penyimpulan pesan melalui pengalaman tentang berbagai hal, misalkan objek, peristiwa, ataupun hubungan lain. Persepsi juga dapat dikatakan sebagai pemberi makan pada stimulus inderawi. Sensasi merupakan bagian dari persepsi, keselarasan antara persepsi dan sensasi terletak dalam proses menafsirkan makan yang diterima oleh panca indera dan disimpulkan oleh persepsi, akan tetapi tidak sepenuhnya hanya sensasi, melainkan juga dengan atensi, ekspetasi, motivasi dan memori.
3. Memori
 Memori merupakan sebuah sistem yang memiliki struktur yang dapat menimbulkan organisme mampu untuk merekam fakta tentang dunia dan menggunakan informasi pengetahuan yang didapat untuk menuntun perilakunya. Memori berjalan dengan beberapa tahapan kerja, diawali dengan pengingatan, pengenalan, belajar lagi, dan integrasi.
4. Berpikir

Berpikir merupakan proses yang mencakup sensasi, persepsi, dan memori. Berpikir digunakan pada saat pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan menciptakan hal baru. Terdapat dua macam berpikir, yaitu:

a. Berpikir Akustik

Berpikir akustik yang lebih dikenal dengan mengkhayal. Individu yang berpikir akustik ini dapat dikatakan melarikan diri dari kenyataan dengan melihat hidup sebagai gambaran yang fantastis. Individu yang melakukan berpikir akustik ini dianggap tidak berpikir sesuai realita, karena cara berpikir ini hanya sebuah khayalan saja.

b. Berpikir Realistik

Berpikir realistik ini dapat disebut dengan nalar (*reasoning*), dengan kata lain bahwa cara berpikir yang sesuai dengan kenyataan (*real life*). Berpikir realistik ini juga dibagi dalam tiga macam kategori yaitu berpikir deduktif, berpikir induktif dan berpikir realistik. (Rakhmat 2018, 60–95)

2.3.3 Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi antar individu-individu secara tatap muka, yang setiap individu dapat menangkap reaksi individu lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. Komunikasi antarpribadi ini memiliki ciri khas tersendiri dimana komunikasi ini bersifat komunikasi diadik. Komunikasi diadik ini hanya melibatkan dua orang, contohnya seperti suami istri, dua sejawat dua sahabat dekat, guru-murid. Komunikasi

diadik ini memiliki beberapa ciri, diantaranya individu yang melakukan komunikasi berada dalam jarak yang berdekatan, individu yang melakukan komunikasi menerima dan mengirim pesan secara simultan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal.

Komunikasi antarpribadi ini dapat dipengaruhi oleh konsep diri, konsep diri ini dapat mempengaruhi jalannya komunikasi antarpribadi, beberapa konsep diri yang dapat mempengaruhi, yaitu:

1. Membuka Diri

Pengetahuan akan diri dapat meningkatkan komunikasi, dan secara bersamaan juga dengan membuka diri saat berkomunikasi dengan orang lain dapat meningkatkan pengetahuan akan orang lain. Relevansi antara konsep diri dan membuka diri pada komunikasi antarpribadi ini dapat dilihat pada teori Johari Window. Teori ini menjelaskan bahwasanya individu memiliki tingkat keterbukaan dan tingkat kesadaran. Dimana kadar tingkatan tersebut memiliki presentase berbeda pada setiap individu. Teori ini menjelaskan bahwa tingkat keterbukaan dibagi dua jendela yaitu area publik dan privat, oleh sebab itu komunikasi antarpribadi dapat berjalan efektif apabila terjadi pada daerah publik, karena semakin baik individu mengetahui seseorang, maka akan semakin akrab hubungan antara individu, dengan seseorang tersebut, dan juga akan semakin lebar daerah terbuka jendela individu.

2. Percaya diri (*Self Confidence*)

Percaya diri dibutuhkan demi kelancaran komunikasi. Keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif, itu juga timbul akibat kurangnya rasa percaya akan kemampuan diri. *Communication Apperhension*, ini merupakan sebutan untuk orang yang takut untuk melakukan komunikasi. Maka dari itu dibutuhkan percaya diri yang baik, untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menimbulkan konsep diri yang sehat menjadi perlu untuk keberlangsungan komunikasi antarpribadi yang baik.

3. Selektivitas

Konsep diri dapat mempengaruhi tingkah laku saat berkomunikasi, dengan singkat konsep diri mengakibatkan terpaan selektif (*selective exposure*), persepsi selektif (*selective perception*), ingatan selektif (*selective attention*), dan penyandian selektif (*selective decode*). Penyandian merupakan penyusunan lambang-lambang sebagai terjemahan dari apa yang individu pikirkan. (Rakhmat 2018, 121–35).

2.3.4 Krisis Seperempat Abad

Krisis seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) merupakan sebuah fase kehidupan yang dialami individu dewasa muda. Pada masa ini terjadi transisi individu dewasa muda dianggap sudah mampu untuk hidup mandiri dengan tujuan hidupnya masing-masing. Individu yang memasuki masa transisi ini akan dituntut untuk lebih dari dirinya karena

tuntutan lingkungan yang menganggapnya dewasa.

Krisis seperempat abad merupakan sebuah istilah psikologi yang bertujuan pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh individu yang berusia 20-30 tahun, yang dirasakan seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan menentukan arah hidup. Krisis ini terjadi sebab tekanan yang dirasakan oleh individu dari diri sendiri juga lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, serta banyaknya kemungkinan sehingga mengalami kebingungan untuk dapat memilih.

2.3.5 Usia Dewasa Muda

Dewasa muda merupakan proses perlihatkan dari masa remaja. Masa remaja yang dilakukan untuk mencari identitas diri, proses mendapatkan identitas diri ini didapatkan secara bertahap melalui proses hidup masing-masing, dengan lingkungan dan latar belakang diri. Masalah akan datang seiring dengan bertambahnya usia. Dewasa muda ini merupakan masa peralihan dari kebiasaan untuk bergantung pada individu menjadi mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan dalam menentukan identitas diri dan melihat sudut pandang tentang masa depan yang realistis.

Masa usia dewasa dimulai dari umur 20 tahun dan berakhir pada umur 60 tahun, Berdasarkan klasifikasi dari WHO (*World Health Organization*) peneliti menyimpulkan bahwa usia dewasa muda dimulai dari umur 20 tahun hingga 40 tahun. Dewasa muda merupakan masa individu merasa ketidaktergantungan secara finansial dari orang tua, juga mempunyai rasa tanggung jawab akan perilaku atau tindakan yang dilakukan.

Individu mempunyai rasa tanggung jawab. Masa dewasa muda ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan, dan harapan sosial yang baru. (Papalia 2014, 105)

Pada hakikatnya dewasa muda adalah masa individu memiliki tanggung jawab akan setiap tindakan yang dilakukan, sikap, dan keinginannya, juga tidak bergantung pada orang lain. Pada tahap perkembangan ini, dewasa muda memiliki tugas utama, yaitu meninggalkan rumah, memilih dan mempersiapkan karir, membangun hubungan dekat seperti persahabatan dan pernikahan dan memulai untuk membentuk keluarga sendiri.

2.3.6 Penyembuhan diri

Penyembuhan diri merupakan sebuah proses yang dialami seseorang untuk mengobati diri dari masalah, dan perasaan emosional, yang dialami dari luka batin. Proses penyembuhan diri ini dilakukan individu dengan berbagai macam metode, berdasarkan pada pola pikir, dan kebiasaan individu itu sendiri. Keberagaman bentuk penyembuhan diri yang dilakukan individu diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk, yaitu:

1. *Self control*

Self control merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. *Self control* yang berkembang dengan baik membantu individu untuk dapat menaham perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Pengendalian diri yang

dilakukan individu sangat penting dilakukan saat melakukan penyembuhan diri, untuk dapat mengontrol emosi yang terjadi dalam diri. (Muharsih 2008, 16)

2. *Self acceptance*

Self acceptance dapat dicapai melalui suatu jenis hubungan, khususnya dicontohkan dalam hubungan terapeutik, dan ini akan membawa hasil yang positif. *Self acceptance* merupakan kemampuan diri dalam menerima seluruh keadaan diri. Kemampuan akan penerimaan diri ini dilakukan individu untuk dapat mengetahui diri lebih baik. (Bernard 2013, 6)

3. *Self talk*

Self talk merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia. Pembicaraan pada diri yang mengarah pada pembicaraan internal yang positif pada diri individu mengenai kehidupan didunia dan kehidupan sendiri dapat membantu individu untuk memotivasi diri. (Rahmasari 2020, 41–42)

4. *Self confidence*

Percaya diri dibutuhkan demi kelancaran komunikasi. Keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif, itu juga timbul akibat

kurangnya rasa percaya akan kemampuan diri.

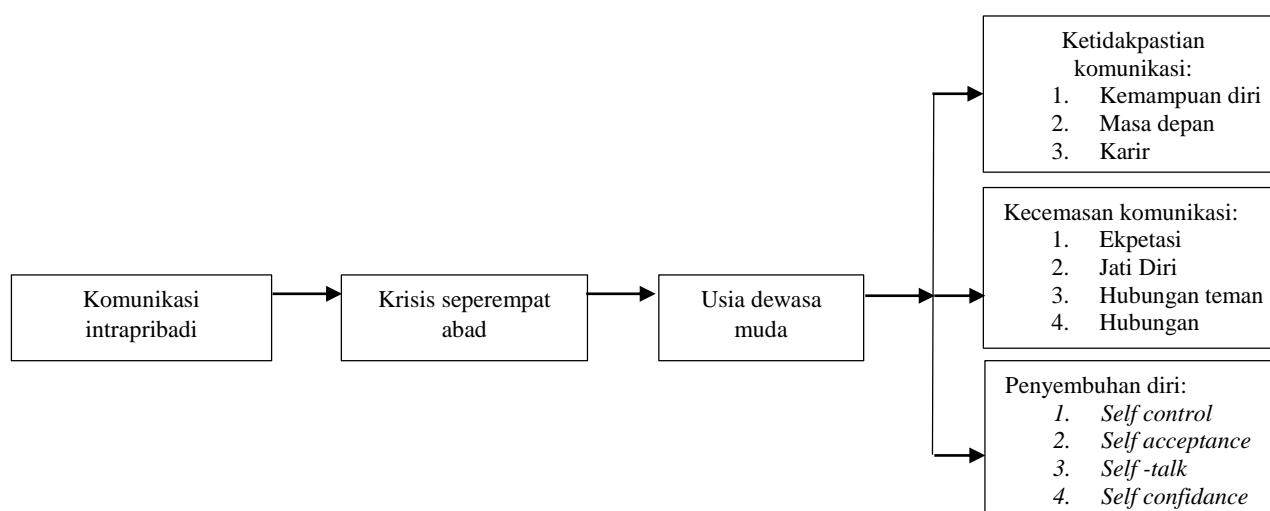
5. Self awareness

Self awareness merupakan salah satu kemampuan individu dalam memahami perasaan, pikiran, serta

evaluasi diri, sehingga hal itu membantu individu untuk memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, hingga nilai yang ada dalam individu itu sendiri.

2.4 Kerangka Pemikiran

Tabel 2. 1 Kerangka Pemikiran



Sumber: Data Hasil Penelaahan Penelitian 2022

3 Metode Penelitian

3.1 Desain Penelitian Kualitatif

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif ini merupakan sebuah proses penelitian yang berfungsi untuk memahami informasi didasarkan pada tradisi penelitian menggunakan metode yang khas meneliti masalah manusia atau masyarakat. Peneliti menggunakan setting alami, seperti membangun gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis kata-kata, melaporkan pandangan informan secara terperinci. (Creswell 2018, 28)

3.2 Pendekatan Penelitian Studi Interaksi Simbolik

Studi interaksi simbolik berfokus pada hubungan antara interaksi dan simbol, dapat disimpulkan bahwa studi interaksi simbolik merupakan pemahaman mengenai simbol-simbol yang muncul ketika individu berinteraksi antar individu lainnya. Simbol dapat muncul akibat kesamaan pemahaman mengenai makna dari sebuah simbol. Dalam buku Mead yang berjudul *Mind, Self, and Society* (Pikiran, Diri, dan Masyarakat) merefleksikan tiga konsep sangat penting

dari teori interaksi simbolik yang saling berhubungan.

Interaksi simbolik berpengaruh dalam perkembangan ilmu-ilmu sosial, khususnya pada ilmu komunikasi. Interaksi simbolik berpengaruh pada sudut pandang secara holistik, pada isyarat komunikasi sebagai akibat dari perubahan pola berpikir ke interaksi simbolik. Prinsip ini menempatkan komunikasi informasi dan pengertian bersama menjadi konsep kunci dalam pandangan konvergensi terhadap komunikasi. Informasi pada dasarnya berupa simbol atau lambang-lambang yang saling dipertukarkan oleh atau diantara komunikasi.

Alasan peneliti menggunakan metode interaksi simbolik pada penelitian ini, yaitu:

1. Individu usia dewasa muda membentuk perilaku mempertimbangkan akan penilaian orang lain, selaras dengan sudut pandang studi interaksi simbolik.
2. Data bersifat emik yaitu berbasis opini individu usia dewasa muda di Bandung dalam menghadapi krisis seperempat abad.
3. Pemilihan informan dilakukan dengan strategi *purposive sampling*.

3.3 Sumber Dan Teknik Pengumpulan Data

3.3.1 Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi dua jenis data, yaitu data sekunder dan data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber asli (tidak melalui perantara), berupa data kualitatif

tentang komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad di Bandung, yang berasal dari wawancara Peneliti terhadap informan. Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari data kedua atau sumber sekunder. Data sekunder ini bersifat melengkapi data primer, pada penelitian ini Peneliti menggunakan data sekunder berupa forum, buku, jurnal, dan internet, serta beberapa dokumen lainnya yang menjadi acuan untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang didapat dari data primer.

3.3.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini, pada studi interaksi simbolik ada tiga, pertama partisipan observer; kedua wawancara mendalam dan ketiga telaah dokumentasi.

1.3.2.1 Partisipan Observer

Waktu dan kemampuan peneliti yang terbatas, mengakibatkan tidak memungkinkan peneliti untuk mengobservasi semua usia dewasa muda di Bandung. Oleh sebab itu peneliti menggunakan Teknik sampling dalam melakukan observasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Purposive Sampling*. Pada Teknik ini melibatkan individu-individu yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Individu yang termasuk kategori yang dapat dipilih peneliti sebagai informan. Kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian adalah individu usia dewasa muda di Bandung yang memiliki peran strategis dan mampu melakukan komunikasi intrapribadi yang dapat memberikan makna pada

kehidupan, seperti dapat menyelesaikan masalah, mampu mengambil keputusan dan berpikir kreatif.

Teknik penelitian yang peneliti gunakan ialah observasi, melalui kategori partisipan observer. Teknik observasi merupakan proses pengambilan dan pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung pada subyek penelitian, dan observasi merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan indera. Peneliti akan melakukan interaksi dengan subyek dan yang diriset, sehingga peneliti akan mengumpulkan data dalam dua bentuk yaitu berupa interaksi dan percakapan. Peneliti akan melakukan keterlibatan langsung dengan kehidupan sehari-hari subyek, tidak hanya mengamati dari jauh, sehingga peneliti menggunakan partisipan observer sebagai teknik penelitian.

3.3.2.2 Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam pada informan dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai objek penelitian yaitu komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad di Bandung. Wawancara mendalam merupakan salah satu cara untuk pengumpulan data atau informasi secara tatap muka dengan informan untuk mendapatkan informasi yang detail dan lengkap. Wawancara mendalam bersifat terbuka dan tidak berstruktur juga tidak formal, dikarenakan peneliti ingin informan merasa nyaman pada saat wawancara berlangsung sehingga informan bisa terbuka untuk menyampaikan informasi.

Informasi penelitian yang peneliti kumpulkan melalui wawancara mendalam ini ialah pendapat subjek mengenai komunikasi intrapribadi yang dilakukan

individu pada kehidupan sehari-hari. Data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam ini dapat menjadi data pendukung selama pengamatan berlangsung.

3.3.2.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan Teknik pengumpulan data menggunakan kumpulan dokumen. Dokumen yang dikumpulkan dapat berupa dokumen publik atau dokumen pribadi. Metode observasi dan wawancara dilengkapi dengan penelusuran dokumen, yang memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data.

Pengumpulan data dokumen digunakan untuk menunjang wawancara dan observasi. Data dokumen yang peneliti kumpulkan dari informan berupa foto, foto merupakan cara untuk dapat mengabadikan peristiwa individu yang dapat menunjang penelitian.

3.3.2.4 Proses Pendekatan Terhadap Informan

Proses pendekatan terhadap informan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Pendekatan struktural, peneliti melakukan kontak dengan partisipan, untuk dapat meminta izin dan meminta kesediaan untuk memberikan informasi sebagai partisipan.
2. Pendekatan personal (rapport), peneliti melakukan interaksi dengan berdialog dengan beberapa individu usia dewasa muda di Bandung yang sudah mengalami krisis seperempat abad untuk dapat menjadi informan penelitian.

3.4 Metode Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen (2007), analisis data ialah proses pencarian dan pengaturan secara sistematis hasil wawancara, catatan-catatan, dan bahan-bahan yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap semua hal yang dikumpulkan dan memungkinkan menyajikan apa yang ditemukan. Proses pengumpulan data dan analisis data merupakan proses yang berkesinambungan. Keterkaitannya data yang diambil, lalu data akan diolah untuk dapat menemukan hasil ini dilakukan secara bersamaan dan berurutan, agar data yang didapatkan terorganisir dengan baik.

3.5 Unit Analisis Data

Proses analisis data secara keseluruhan melibatkan upaya untuk menafsirkan data dalam bentuk teks atau gambar. Untuk itu peneliti perlu mempersiapkan data untuk dianalisis, melakukan analisis yang berbeda, memperdalam memahami data (beberapa peneliti kualitatif lebih suka membayangkan tugas ini seperti menguliti bawang), menyajikan data, dan membuat interpretasi makna data yang lebih luas. Ada sejumlah proses umum yang peneliti dapat gambarkan dalam proposal mereka untuk menggambarkan kegiatan analisis data secara keseluruhan.

Tahap I : Mentranskripsikan Data
 Tahap II : Kategorisasi
 Tahap III : Verifikasi
 Tahap IV : Interpretasi dan Deskripsi

3.7 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data dilakukan uji validitas, reliabilitas, dan objektivitas data, yaitu:

1. Validitas adalah upaya untuk memeriksa keakuratan hasil penelitian dengan menerapkan prosedur tertentu. Validitas didasarkan pada kepastian apakah hasil penelitian itu akurat dari sudut pandang peneliti, partisipan, atau pembaca pada umumnya. Untuk mengatasi penyimpangan dalam menggali, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data penelitian. (Creswell 2018)

Peneliti melakukan triangulasi data baik dari segi sumber data maupun triangulasi metode, yaitu:

- a. Triangulasi Data:

Data yang terkumpul diperiksa kembali bersama-sama dengan informan. Langkah ini memungkinkan peninjauan kebenaran informasi yang dikumpulkan dan pengecekan ulang bersama dengan informan. Langkah ini memungkinkan untuk mengkaji kebenaran informasi yang dikumpulkan selain itu, melakukan cross check data kepada informan lain yang dianggap memahami masalah yang diteliti.
- b. Triangulasi Metode:

Mencocokkan informasi yang diperoleh dari teknik pengumpulan data (wawancara mendalam) dengan teknik observasi

partisipan. Penggunaan teori aplikatif juga dapat dianggap sebagai metode triangulasi, seperti penggunaan teori interaksi simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead yang pada dasarnya juga merupakan praktik triangulasi dalam penelitian ini. Penggunaan triangulasi mencerminkan upaya untuk memahami secara mendalam tentang analisis unit. Unit analisis dalam penelitian ini adalah komunikasi intrapersonal dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad.

2. Keandalan yang berbeda dari pendekatan yang digunakan oleh peneliti konsisten ketika diterapkan oleh peneliti lain untuk proyek-proyek yang sukses dalam menghadapi krisis seperempat abad.
3. Objektivitas (*confirmability*) dilakukan untuk menunjukkan konsistensi atau memberikan hasil yang konsisten atau kesamaan hasil dalam penelitian.

3.8 Kategorisasi

Kategorisasi terdiri dari fungsi dan prinsip kategorisasi, dan langkah-langkah kategorisasi. Kategorisasi berarti pengaturan kategori. Kategori itu sendiri adalah seperangkat tema yang disusun atas dasar pemikiran, intuisi, pendapat atau kriteria tertentu. (Suwandi 2017, 196)

Dalam tahapan penelitian, pengolahan data bersifat dinamis yang dilakukan pada saat pengumpulan data.

Data yang diperoleh dari sumber data dianalisis konsistensi dan keteraturannya yang disusun berdasarkan kategori informan, yaitu: Profil informan, Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Jenis pekerjaan, pernah mengalami krisis seperempat abad dan domisili. Sepanjang penelitian ini, pengolahan data berlangsung secara induktif, generatif, konstruktif, dan subjektif. (Alwasilah 2017, 117)

3.8.1 Akses Informan

Informan merupakan kunci dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk penelitian, dengan demikian perlu adanya akses informasi bagi informan. Metode yang digunakan peneliti untuk mendapatkan akses informan, dengan mengajak berkenalan, relasi pertemanan, sehingga peneliti mendapatkan informasi dari informan dan peneliti dapat mengetahui komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi suatu krisis seperempat abad.

3.8.2 Rapport Informan

Hal terpenting dalam penelitian studi interaksi simbolik adalah menjaga hubungan baik (*rapport*) dengan informan, karena penelitian interaksi simbolik tidak dapat ditentukan berlangsung secepat hitungan jam. Penelitian dapat berjalan lama atau sebentar sesuai dengan lamanya penelitian tentang komunikasi intrapribadi usia dewasa muda dalam menghadapi krisis seperempat abad.

3.8.3 Profil Informan

Informan merupakan bagian dari penelitian guna memperoleh data informasi. Informan dalam penelitian ini

sebanyak 5 (lima) informan sebagai individu usia dewasa muda yang sudah mengalami krisis seperempat abad di Bandung.

3.9 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.9.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada individu usia dewasa muda di Bandung.

3.9.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan selama 6 (enam) bulan yaitu dimulai dari bulan Januari sampai dengan Juli 2022

4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Ketidakpastian Komunikasi

Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan. Ketidakpastian merupakan keadaan dimana hanya memahami sebagian informasi terkait suatu peristiwa. Proses komunikasi dapat berjalan lancar apabila individu dapat mengelola ketidakpastian dalam diri. Ketidakpastian komunikasi yang terjadi disebabkan oleh individu tidak dapat memproses informasi dengan baik dan permasalahan yang bersifat kognitif. Mengelola ketidakpastian komunikasi dapat dilakukan agar dapat menjadi solusi komunikasi berjalan dengan lancar.

4.1.2 Kecemasan Komunikasi

Kecemasan merupakan sebuah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Individu saat mengalami krisis seperempat abad mengalami kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi yang berisi tentang ketakutan, kekhawatiran berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi baik dalam situasi komunikasi pada diri, dengan orang lain, ataupun dengan orang banyak. Kecemasan komunikasi yang dirasakan mengenai permasalahan hidup, dan diri.

4.1.3 Penyembuhan Diri

Kecemasan dan ketidakpastian komunikasi yang terjadi perlu diperbaiki, untuk dapat mengelola ketidakpastian dan kecemasan ini dengan penyembuhan diri. Individu melakukan penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari segala permasalahan yang dialami dan memulihkan diri dari luka batin. Proses penyembuhan diri ini melalui komunikasi intrapribadi, dimana bisa lebih mengenal akan diri, hingga menemukan jalan keluar dari semua masalah yang terjadi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Ketidakpastian Komunikasi

Kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang membuat individu berfikir meragukan kapasitas diri, ketidakpastian ini terjadi karena individu membandingkan diri dengan kemampuan orang lain yang lebih baik. Ketidakpastian akan kemampuan diri individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu meragukan kemampuan diri dengan membandingkan diri dengan orang lain, hingga merasakan

ketidakpastian komunikasi, sensasi yang didapatkan dari peristiwa dalam hal ini yaitu teman-teman yang lebih baik menurut asumsi individu, hingga mendapatkan persepsi diri merasa ketidakpastian, dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), dan *society* (masyarakat), *mind* dalam hal ini individu berpikir akan diri berdasarkan pemaknaan akan diri, *Self*, individu meragukan kemampuan diri. *Society*, lingkungan yang sering memamerkan kemampuan diri, membuat individu merasakan ketidakpastian akan kemampuan diri. Individu merasa tidak bisa melakukan sesuatu sedangkan orang lain bisa melakukannya hingga merasa ketidakpastian akan kemampuan diri

Masa depan individu yang masih belum terjadi, hanya bisa dipikirkan oleh individu sesuai apa yang diharapkan, membuat individu merasa ketidakpastian untuk mendapatkan masa depan yang sesuai harapan. Ketidakpastian akan masa depan individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini, individu mendapatkan sudut pandang dari sebuah peristiwa yang terjadi terhadap individu lain yang sudah mendapatkan masa depan yang cerah, hingga merasakan ketidakpastian akan masa depan, menimbulkan persepsi masa depan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert

Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir masa depan akan cerah, mendapatkan kehidupan yang lebih baik, *Self* dalam hal ini individu melakukan pemaknaan akan masa depan dengan diri, *Society* dalam hal ini individu membandingkan kehidupan masa depan yang diinginkan dengan orang lain di lingkungannya, hingga merasakan ketidakpastian akan masa depan yang akan didapatkan. Masa depan individu yang diinginkan terlalu tinggi namun tidak melakukan apa apa, membuat ketidakpastian pada diri.

Karir individu merupakan suatu pencapaian yang didapat dalam lingkup pekerjaan, individu yang merasa terjebak atau jalan ditempat, tidak ada perubahan pencapaian yang lebih baik, membuat individu merasa ketidakpastian akan pencapaian yang tidak lebih baik. Ketidakpastian akan karir individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu mendapatkan sensasi dari sebuah peristiwa yaitu pencapaian diri dalam karir yang harus lebih baik, hingga menimbulkan persepsi bahwa individu merasa tidak ada perubahan, hingga merasakan ketidakpastian akan karir dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir pencapaian yang didapat tidak berkembang dan merasa diam ditempat. *Self*, dalam hal ini individu

melakukan perbandingan pencapaian diri dengan orang lain, *Society* dalam hal ini individu melihat *stereotype* karir yang dicapai orang di lingkungannya lebih menjanjikan, dan lebih berkembang hingga individu merasa ketidakpastian akan karir. Karir yang didapat individu berdasarkan pekerjaan dan pengalaman yang tidak berkembang dengan situasi yang kurang nyaman membuat individu merasakan ketidakpastian.

Keuangan individu yang didapat tidak sebanding dengan yang diharapkan, sehingga individu merasa keuangan yang tidak stabil dikarenakan pemasukan yang tidak menentu, juga pengeluaran yang lebih besar dari pemasukan membuat individu merasa ketidakpastian. Ketidakpastian akan keuangan individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini ketidakpastian yang terjadi hasil sudut pandang dari pengeluaran yang lebih besar daripada pemasukan, juga pendapatan yang tidak menentu hingga membuat individu mendapatkan persepsi bahwa ketidakpastian yang terjadi akan keuangan dan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir pengeluaran yang tinggi dibandingkan pemasukan dan pemasukan yang tidak stabil. *Self*, dalam hal ini individu melakukan perbandingan pemasukan keuangan diri dengan orang lain, *Society* dalam hal ini individu melihat pemasukan di lingkungan

pertemanannya lebih stabil, dan pemasukannya lebih tinggi hingga individu merasa ketidakpastian akan keuangan. Keuangan individu berpengaruh pada pemikiran akan ketidakpastian yang dirasa karena pengeluaran yang tidak sebanding dengan pemasukan.

Eksistensi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain membuat individu menggunakan kemampuannya untuk dapat menemukan makna dalam kehidupan, namun keadaan yang tidak membaik, hingga individu merasa tidak menemukan makna akan kehidupan yang dimiliki, sehingga munculah ketidakpastian. Ketidakpastian akan eksistensi diri individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu mempertanyakan eksistensi diri dengan makna kehidupan sesungguhnya seperti apa, individu merasa kehidupan yang dijalani tidak membaik, hingga merasakan ketidakpastian komunikasi akan eksistensi diri, sensasi yang didapatkan dari peristiwa dalam hal ini yaitu teman-teman yang lebih baik menurut asumsi individu, hingga mendapatkan persepsi diri merasa ketidakpastian dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir kehidupan yang seharusnya seperti apa. *Self*, dalam hal ini individu melakukan perbandingan kehidupan yang dijalani dengan orang lain, *Society* dalam hal ini individu melihat kehidupan yang

dicapai orang di lingkungannya lebih menjanjikan, dan menemukan makna kehidupan yang mereka jalani hingga merasa ketidakpastian akan eksistensi diri. Ketidakpastian akan eksistensi diri terjadi saat individu merasa tidak ada perubahan dalam hidup hingga mempertanyakan makna akan kehidupan yang dijalani.

4.2.2 Kecemasan Komunikasi

Ekspetasi yang dicemaskan oleh setiap individu, dikarenakan ekspetasi yang terlalu tinggi, hingga individu merasa cemas akan realita yang tidak seperti ekspetasi. Kecemasan akan ekspetasi individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dan asumsi dalam hal ini individu merasa cemas atas peristiwa dimana individu lain dapat dengan mudahnya mendapatkan hal yang diinginkan, hingga menimbulkan persepsi individu yang berkepetasi tinggi akan hal yang dilakukan oleh individu lain, dan kecemasan yang dirasakan akan lebih tinggi karena sudut pandang yang berekpetasi tinggi dan sesuai dengan Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa ekspetasi tinggi pada hal yang dilakukan. *Self*, dalam hal ini individu melakukan hal tanpa memikirkan kemampuan dan realitas diri dengan orang lain, *Society* dalam hal ini individu melihat harapan yang tinggi sesuai dengan yang orang lain dapatkan, namun harapan yang didapat tidak sesuai dengan realita

membuat individu merasa cemas akan harapan yang tinggi. Penerimaan stimulus yang akan ekspetasi yang tinggi akan hal, membuat individu merasa cemas akan ekspetasi yang diharapkan.

Jati diri individu didapatkan dengan proses yang panjang. Individu merasakan kecemasan akan jati diri atas masalah ketidakpastian akan diri, meragukan diri. Sedangkan jati diri merupakan gambaran akan diri yang sebenarnya, dengan mencemaskan jati diri individu dapat lebih mengenal diri dengan baik, dengan melakukan evaluasi diri. Kecemasan akan jati diri individu sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dan asumsi dalam hal ini individu menginterpretasikan jati diri yang didapatkan dengan perjalanan yang panjang hingga membuat individu dapat persepsi bahwa jati diri yang tak kunjung di dapat, belum menemukan gambaran diri yang sesungguhnya hingga individu merasa cemas akan jati diri, dan sesuai asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir diri sesungguhnya yang diinginkan. *Self*, dalam hal ini individu melakukan perbandingan jati diri dengan jati diri yang sudah di dapatkan orang lain, *Society* dalam hal ini individu melihat jati diri yang didapatkan oleh orang lain lebih cepat menemukan diri yang sebenarnya, hingga individu merasa cemas akan diri yang dirasa belum menemukan jati diri.

Proses mendapatkan diri yang sesungguhnya perlu mengenal diri lebih dalam, kecemasan akan jati diri terjadi karena individu belum mengenali diri dengan baik.

Hubungan teman individu memiliki rasa khawatir cemas, akan judge diri, dengan teman yang lain membuat diri merasa cemas akan berhubungan dengan teman untuk menceritakan kehidupan yang dirasa, namun kecemasan itu akan hilang jika mempunyai kualitas teman yang mendukung. Kecemasan akan hubungan teman sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks rendah (*low-context cultures*) yaitu sudut pandang pada isi pesan verbal yang terungkap dengan jelas (*explicit*) dalam hal ini kecemasan yang dirasa oleh individu berasal dari hubungan teman yang tidak suportif, saat individu menceritakan secara jelas tentang diri, menimbulkan persepsi kecemasan akan hubungan teman yang akan menghakimi dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir untuk menceritakan permasalahan dengan teman *Self*, dalam hal ini individu melakukan interaksi dengan teman untuk menceritakan masalahnya, *Society* dalam hal ini individu melihat interaksi yang telah dilakukan dengan teman yang kurang positif hingga merasakan kecemasan akan hubungan teman. Hubungan teman yang baik dengan individu, berbagi cerita tentang kehidupan, mengurangi rasa cemas yang ada dan

hubungan teman yang tidak suportif membuat individu merasa cemas.

Hubungan pasangan memiliki rasa kecemasan dengan rasa ketakutan akan kehilangan, takut tersakiti, takut untuk melalui jenjang yang lebih serius, kecemasan hubungan dengan pasangan ini dapat dihindari apabila individu dapat mehamai diri hingga bisa memahami pasangan. Komunikasi yang terjalin dengan baik hingga saling mendukung satu sama lain juga mampu mengurangi kecemasan Kecemasan akan hubungan pasangan sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks rendah (*low-context cultures*) yaitu sudut pandang pada isi pesan verbal yang terungkap dengan jelas (*explicit*) dalam hal ini individu mendapatkan sudut pandang yaitu kecemasan akan hubungan pasangan berdasarkan interaksi individu dengan pasangan yang merasa takut tersakiti, ragu untuk menuju jenjang yang selanjutnya dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa pasangan *support system* terbaik. *Self*, dalam hal ini individu melakukan interaksi dengan pasangan untuk menceritakan masalahnya, *Society* dalam hal ini individu melihat interaksi yang telah dilakukan dengan pasangan yang kurang positif, dimana malah menimbulkan masalah baru, hingga merasakan kecemasan akan hubungan pasangan. Hubungan dengan pasangan yang positif akan mengurangi kecemasan ataupun sebaliknya hubungan negatif

dengan pasangan akan membuat individu merasa cemas.

Hubungan keluarga individu merasa kecemasan apabila individu mendapatkan tekanan dari keluarga, menuntut individu melakukan sesuatu, yang menyebabkan hubungan keluarga yang tidak baik. Penyelesaian untuk kecemasan akan hubungan keluarga ini dengan cara melakukan komunikasi yang terbuka hingga dapat menyelesaikan kecemasan yang terjadi. Kecemasan akan hubungan keluarga sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks rendah (*low-context cultures*) yaitu sudut pandang pada isi pesan verbal yang terungkap dengan jelas (*explicit*) dalam hal ini individu mendapatkan persepsi kecemasan akan hubungan keluarga karena interaksi yang terjadi antara individu dan anggota keluarga yang menuntut individu melakukan sesuatu hingga individu merasa tertekan dan akhirnya individu merasa kecemasan akan hubungan keluarga dan sesuai asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa keluarga merupakan orang yang selalu memberikan hal positif bagi diri. *Self*, dalam hal ini individu melakukan interaksi dengan keluarga untuk menceritakan masalah, *Society* dalam hal ini individu melihat interaksi yang telah dilakukan dengan keluarga, individu mendapatkan tekanan akan diri, dan malah dibandingkan yang kurang positif, dimana malah menimbulkan masalah baru, hingga merasakan kecemasan akan hubungan keluarga.

Hubungan keluarga yang tidak mendukung dan menuntut banyak hal dari diri individu membuat individu merasakan kecemasan. Hubungan keluarga yang terbuka membuat individu dapat mengurangi kecemasan.

4.2.3 Penyembuhan diri

Self control langkah yang bisa dilakukan untuk dapat melewati krisis seperempat abad dengan baik. Individu dapat mengontrol diri untuk meminimalisir rasa ketidakpastian dan kecemasan, dengan mengkomunikasikan diri, dan evaluasi diri. Penyembuhan diri dengan *self control* sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa pada hal ini individu telah menginterpretasikan ketidakpastian dan kecemasan yang dirasa dengan menghasilkan sudut pandang yaitu pengontrolan diri (*self control*), individu melakukan pengontrolan diri untuk dapat mengelola ketidakpastian dan kecemasan yang dirasa, dengan melakukan evaluasi diri, melakukan hal yang dapat membuat individu merasa lebih aman, dan melakukan penyesuaian diri agar bisa mengontrol diri lebih baik dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa harus ada yang dilakukan agar masalah yang dihadapi bisa selesai. *Self*, dalam hal ini individu melakukan pengontrolan diri dengan mengendalikan diri dan pikirannya ,

Society dalam hal ini individu melihat pengontrolan diri yang dilakukan membuat diri bisa menghadapi krisis sepelepas abad dengan baik. Individu berpikir untuk mulai menyadari kekurangan dan kelebihan diri, dengan self control yang baik, memilih dan memilah sensasi yang dirasa.

Self acceptance individu akan penerimaan diri sangat berpengaruh untuk menghadapi krisis dengan menerima diri individu dapat mengurangi rasa cemas dan ketidakpastian akan masalah, dengan memikirkan solusi yang harus tidak berfokus akan kecemasan dan ketidakpastian. Penyembuhan diri dengan *self acceptance* sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dan asumsi dalam hal ini individu mendapatkan sudut pandang tentang penerimaan diri dengan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan, menerima diri mempunyai kekurangan dan mau untuk mencari informasi untuk memperbaiki kekurangan berdasarkan pemaknaan akan ketidakpastian dan kecemasan yang dialami dan sesuai dengan Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa harus ada yang dilakukan agar masalah yang dihadapi bisa selesai. *Self*, dalam hal ini individu melakukan penerimaan diri, *Society* dalam hal ini individu melihat penerimaan diri yang dilakukan membuat diri bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang

dimiliki, hingga dapat menghadapi krisis sepelepas abad dengan baik. *Self acceptance* yang dilakukan menerima bahwa diri mempunyai kekurangan dan kelebihan.

Self talk yang dilakukan individu dapat mengenal lebih dalam dirinya, dengan melakukan komunikasi dengan diri, melihat akan potensi diri, menerima kekurangan diri, jadi lebih mengerti tentang diri, hingga bisa terlepas akan kecemasan dan ketidakpastian yang dirasa. Penyembuhan diri dengan *self talk* sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu mendapatkan sudut pandang dari ketidakpastian dan kecemasan yang terjadi dan menghasilkan sudut pandang untuk melakukan self talk guna menemukan potensi diri, mengenal diri lebih baik, menggali informasi yang harus diketahui hingga dapat mengelola ketidakpastian dan kecemasan yang dialami dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang diri yaitu makna tersebut berasal dari “interaksi sosial seseorang dengan orang lain” dalam hal ini individu melakukan *self talk* berdasarkan makna dari interaksi individu dengan orang lain, hingga individu merasakan ketidakpastian dan kecemasan akan masalah yang dialami, pemaknaan *self talk* yang dilakukan individu untuk dapat mengelola ketidakpastian dan kecemasan yang terjadi dengan menemukan informasi tentang diri, melakukan introspeksi diri, hingga

individu menemukan jalan keluar dari masalah yang dialami. Self talk yang dilakukan individu dengan berkaca pada diri, melihat kekurangan dan kelebihan, hingga menemukan jawaban untuk melakukan sesuatu.

Self Confidence individu untuk melangkah ke depan. Individu juga dapat memberanikan diri saat sudah merasa percaya diri, dan kecemasan yang dialami pun berkurang, hingga berhasil melewati krisis seperempat abad. Penyembuhan diri dengan *self confidence* sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu mendapatkan sudut pandang untuk melakukan *self confidence* dengan percaya diri bisa melakukan hal yang baik, berani melakukan sesuatu, yang dibekali rasa ingin tahu dan percaya akan diri sudut pandang ini berasal dari ketidakpastian kecemasan yang dialami individu akan diri, kemampuan diri, hingga menghasilkan perilaku individu untuk dapat percaya diri dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa harus ada yang dilakukan agar masalah yang dihadapi bisa selesai. *Self*, dalam hal ini individu melakukan kepercayaan diri dengan mencoba berinteraksi dengan orang lain, dan berani mengambil resiko. *Society* dalam hal ini individu melihat peningkatan kepercayaan diri yang dilakukan membuat diri bisa menghadapi krisis seperempat abad dengan

baik. *Self confidence* dilakukan individu, untuk berani memulai sesuatu.

Self awareness yang baik, kaitannya dengan memahami diri, untuk dapat bertindak lebih baik, dan bisa mengelola ketidakpastian akan diri. Penyembuhan diri dengan *self awareness* sesuai dengan asumsi Teori Mengelola Ketidakpastian-Kecemasan yang dikemukakan oleh William Gudykunst tentang budaya konteks tinggi (*high-context cultures*) yaitu sudut pandang pada situasi keseluruhan untuk menginterpretasikan peristiwa dalam hal ini individu mendapatkan persespsi untuk mawas diri (*self awareness*) untuk dapat mengetahui diri lebih baik, sadar akan diri yang memiliki kelebihan juga tidak fokus pada kekurangan yang di miliki, berdasarkan dari seluruh ketidakastian dan kecemasan yang dirasakan individu mengenai permasalahan diri, hingga individu dapat mengelola ketidakpastian kecemasan yang dialami dan sesuai dengan asumsi Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead tentang *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). *Mind* dalam hal ini individu berpikir bahwa harus ada yang dilakukan agar masalah yang dihadapi bisa selesai. *Self*, dalam hal ini individu melakukan mawas diri dengan sadar akan tujuan yang akan dituju, dan fokus pada kelebihan untuk mendapatkan sesuatu, *Society* dalam hal ini individu melihat mawas diri yang dilakukan membuat diri bisa menghadapi krisis seperempat abad dengan baik. *Self awareness* dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang terjadi dengan menyadari kapasitas diri yang baik dan percaya akan diri sendiri.

Gambar 4. 1 Bagan Hasil Temuan Penelitian

Sumber: Data Penelaahan Penelitian 2022

5 Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan penelitian ini adalah:

1. Individu merasa tidak bisa melakukan sesuatu sedangkan orang lain bisa melakukannya hingga merasa ketidakpastian akan kemampuan diri. Masa depan individu yang diinginkan terlalu tinggi namun tidak melakukan apa apa, membuat ketidakpastian pada diri. Karir yang didapat individu berdasarkan pekerjaan dan pengalaman yang tidak berkembang dengan situasi yang kurang nyaman membuat individu merasakan ketidakpastian.

Keuangan individu berpengaruh pada pemikiran akan ketidakpastian yang dirasa karena pengeluaran yang tidak sebanding dengan pemasukan. Ketidakpastian akan eksistensi diri terjadi saat individu merasa tidak ada perubahan dalam hidup hingga mempertanyakan makna akan kehidupan yang dijalani.

2. Penerimaan stimulus yang akan ekpetasi yang tinggi akan hal, membuat individu merasa cemas akan ekpetasi yang diharapkan. Proses mendapatkan diri yang sesungguhnya perlu mengenal diri lebih dalam, kecemasan akan jati diri terjadi karena individu belum mengenali diri dengan baik.

Hubungan teman yang baik dengan individu, berbagi cerita tentang kehidupan, mengurangi rasa cemas yang ada dan hubungan teman yang tidak suportif membuat individu merasa cemas. Hubungan dengan pasangan yang positif akan mengurangi kecemasan ataupun sebaliknya hubungan negatif dengan pasangan akan membuat individu merasa cemas. Hubungan keluarga yang tidak mendukung dan menuntut banyak hal dari diri individu membuat individu merasakan kecemasan. Hubungan keluarga yang terbuka membuat individu dapat mengurangi kecemasan.

3. Individu berpikir untuk mulai menyadari kekurangan dan kelebihan diri, dengan self control yang baik, memilih dan memilah sensasi yang dirasa. Self talk yang dilakukan individu dengan berkaca pada diri, melihat kekurangan dan kelebihan, hingga menemukan jawaban untuk melakukan sesuatu. *Self confidence* dilakukan individu, untuk berani memulai sesuatu. *Self awareness* dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang terjadi dengan menyadari kapasitas diri yang baik dan percaya akan diri sendiri.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Filosofis

Penelitian ini memberikan saran filosofis yaitu:

1. Individu usia dewasa muda mengenali diri lebih baik
2. Individu usia dewasa muda dapat berani mengambil keputusan
3. Individu usia dewasa muda dapat mengontrol diri lebih baik

5.2.2 Saran Akademis

Penelitian ini memberikan saran akademis yaitu:

1. Mengembangkan melatih kemampuan komunikasi intrapribadi
2. Mengembangkan kajian komunikasi intrapribadi dan dapat memahami perilaku yang baik untuk diri.

5.2.3 Saran Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan saran praktis yaitu:

1. Individu dapat menggunakan komunikasi intrapribadi untuk mengelola pemikiran dan menemukan jalan keluar saat menghadapi krisis seperempat abad.
2. Individu usia dewasa muda tidak meragukan diri, dengan mengelola rasa ketidakpastian dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwasilah, Chaedar A. 2017. *Pokoknya Kualitatif*. Bandung: Pustaka Jaya.
- Arbi, Armawati. 2019. *Komunikasi Intrapribadi*.
- Bernard, Michael E. 2013. *The Strength of Self-Acceptance*. Springer New York.

- Creswell. 2018. *Qualitative Inquiry and Research Design*.
- Dariyo, Agoes. 2018. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Hurlock, Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Moleong, Lexy. J.. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Morissan. 2018. *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa Ed Revisi*. Jakarta: Prenada media.
- Muharsih, L. 2008. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat." *Skripsi*.
- Mulyana, Deddy. 2017. *PENGANTAR ILMU KOMUNIKASI*.
- Papalia, dan Feldman. 2014. *Meyelami Perkembangan Manusia : Experience Human Development*. Jakarta: salemba humanika.
- Putri. 2019. *Quarter Life Crisis : Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self Healing Is Knowing*.
https://statik.unesa.ac.id/profile/unesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2018. *Psikologi Komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Sari, A.Andhita. 2017. *Dasar-Dasar Public Relations*. PT. Grasindo.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, Baswowi. 2017. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwendra, Wayan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*. Nilacakra.
- Yani, Wa Ode Nurul. 2018. "Komunikasi Intrapribadi Dalam Membentuk Sikap Percaya Diri Melalui Neuro Linguistic Programming Intrapersonal Communication In Forming The Attitude Of Confidence Through Neuro Linguistic Programming." *Dialektika* 5(2): 124–35.