

***SELF-TALK* PADA PEREMPUAN YANG HIDUP MANDIRI DI JAKARTA
(STUDI KASUS PEMBENTUKAN RESILIENSI DALAM MENGHADAPI
TEKANAN HIDUP)**



Intelligentia - Dignitas

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Oleh:

ICHA NELY AISYAH AULIA KARIM

NIM : 1410622074

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

ABSTRAK

Icha Nely Aisyah Aulia Karim (1410622074), *Self-Talk pada Perempuan yang Hidup Mandiri di Jakarta (Studi Kasus Pembentukan Resiliensi dalam Menghadapi Tekanan Hidup)*, Jakarta, 2026 : 251 Halaman; 172 Halaman; 9 Buku; 25 Jurnal; 3 Situs. Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami bagaimana *self-talk* berperan dalam pembentukan resiliensi pada perempuan yang hidup mandiri di Jakarta dalam menghadapi tekanan hidup, mengingat kompleksnya tekanan yang dihadapi perempuan yang memutuskan merantau dan hidup mandiri di kota besar, baik dari sisi pekerjaan, ekonomi, maupun relasi sosial, yang menuntut adanya kemampuan berkomunikasi dengan diri sendiri sebagai salah satu strategi bertahan.

Penelitian ini dianalisis menggunakan teori *self-talk* Vocate yang meliputi *creation of meaning purpose*, *cognitive adaptation purpose*, dan *speech communication functions*, yang dikaitkan dengan kerangka resiliensi Masten sebagai landasan untuk memahami proses pembentukan daya tahan individu melalui komunikasi intrapersonal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan empat informan perempuan yang telah hidup mandiri di Jakarta selama lebih dari lima tahun, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta triangulasi sumber melalui wawancara dengan psikolog klinis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada perempuan yang hidup mandiri di Jakarta dibentuk melalui *self-talk* yang berlangsung secara berkelanjutan, di mana pada dimensi *creation of meaning purpose*, kesadaran reflektif, interaksi dengan lingkungan, dan penggunaan simbol berupa kalimat afirmasi membantu informan memaknai pengalaman hidup mandiri secara lebih utuh; pada dimensi *cognitive adaptation purpose*, proses asimilasi dan akomodasi membantu informan menyesuaikan pola pikirnya terhadap tuntutan hidup yang terus berubah; dan pada dimensi *speech communication functions*, *self-talk* berperan menjembatani individu dengan lingkungan sosialnya, membantu proses analisis masalah dan pengambilan keputusan, serta regulasi emosi agar tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan secara bersama-sama membentuk kemampuan bertahan individu dalam menghadapi tekanan hidup yang berkelanjutan.

Self-talk berperan penting dalam membantu perempuan yang hidup mandiri di Jakarta membangun resiliensi dan bertahan menghadapi tekanan hidup di kota besar, sehingga perempuan yang hidup mandiri diharapkan dapat membiasakan diri berdialog secara sehat dengan dirinya sendiri sebagai salah satu strategi utama dalam menghadapi tantangan hidup mandiri.

Kata kunci: komunikasi intrapersonal, perempuan mandiri, resiliensi, *self-talk*

ABSTRACT

Icha Nely Aisyah Aulia Karim (1410622074), Self-Talk in Independent Women Living in Jakarta (A Case Study on Resilience Formation in Facing Life Pressures), Jakarta, 2026: 251 Pages; 172 Pages; 9 Books; 25 Journals; 3 Websites. Faculty of Social and Political Science.

This study aims to explore and understand how self-talk contributes to the formation of resilience in women who live independently in Jakarta in facing life's pressures, given the complex challenges faced by women who choose to migrate and live independently in a big city whether in terms of work, economic conditions, or social relationships which demand the ability to communicate with oneself as one of the strategies for survival.

This study was analyzed using Vocate's self-talk theory, which encompasses the creation of meaning purpose, cognitive adaptation purpose, and speech communication functions, linked to Masten's resilience framework as a foundation for understanding the process of building individual resilience through intrapersonal communication.

This study employed a qualitative approach with a case study method, involving four female informants who have lived independently in Jakarta for more than five years. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, along with source triangulation through an interview with a clinical psychologist.

The results show that resilience among women living independently in Jakarta is formed through self-talk that occurs continuously. Within the creation of meaning purpose dimension, reflective awareness, interaction with the environment, and the use of symbols in the form of affirmative statements help informants make fuller sense of their experience of independent living. Within the cognitive adaptation purpose dimension, the processes of assimilation and accommodation help informants adjust their thinking patterns to constantly changing life demands. Within the speech communication functions dimension, self-talk serves to bridge the individual with their social environment, aiding in problem analysis and decision-making, as well as emotion regulation so that daily activities can still be carried out. As such, these three dimensions are interrelated and collectively shape an individual's capacity to endure ongoing life pressures.

Self-talk plays an important role in helping women who live independently in Jakarta build resilience and endure the pressures of life in a big city, so that independent women are expected to cultivate the habit of engaging in healthy dialogue with themselves as one of their primary strategies for facing the challenges of independent living.

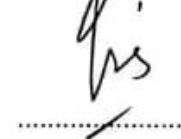
Keywords: *intrapersonal communication, independent woman, resilience, self-talk*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Jakarta


Firdaus Wajdi, S.Th.F., M.A., Ph.D.
NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Vera Wijayanti Sutjipto, S.Sos., M.Si.</u> NIP. 197403092005012001 Ketua		<u>6-8-2026</u>
2.	<u>Dr. Kinkin Yuliaty Subarsa Putri, M.Si.</u> NIP. 197311212006042001 Penguji Ahli I		<u>10-8-2026</u>
3.	<u>Dr. Marisa Puspita Sary, M.Si</u> NIP. 197803182008012010 Penguji Ahli II		<u>4-8-2026</u>
4.	<u>Dr. Maulina Larasati Putri, S.Sos., M.IKom</u> NIP. 198101142005012002 Pembimbing I		<u>4-8-2026</u>

Tanggal Lulus: 14 Agustus 2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Icha Nely Aisyah Aulia Karim

NIM : 1410622074

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Hukum

Judul KA : *SELF-TALK* PADA PEREMPUAN YANG HIDUP MANDIRI DI JAKARTA (STUDI KASUS PEMBENTUKAN RESILIENSI DALAM MENGHADAPI TEKANAN HIDUP)

Dengan ini menyatakan bahwa saya memastikan Karya Ilmiah saya yang berjudul “*SELF-TALK* PADA PEREMPUAN YANG HIDUP MANDIRI DI JAKARTA (STUDI KASUS PEMBENTUKAN RESILIENSI DALAM MENGHADAPI TEKANAN HIDUP)” merupakan karya saya sendiri. Saya memastikan bahwa Karya Ilmiah saya ini bukan merupakan hasil tiruan, saduran, atau terjemahan dari karya orang lain.

Jika di kemudian hari Karya Ilmiah saya melanggar ketentuan orisinalitas, saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh pihak program studi maupun pihak universitas.

Jakarta, 9 Juli 2026


NIM. 1410622074



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ICHA NELY AISYAH AULIA KARIM
NIM : 1410622074
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 ILMU KOMUNIKASI
Alamat Surel : icha_1410622074@unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: *Self-Talk Pada Perempuan Yang Hidup Mandiri Di Jakarta*
(Studi Kasus Pembentukan Resiliensi Dalam Menghadapi Tekanan Hidup)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2026


ICHA NELY AISYAH

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas Rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Self-Talk* pada Perempuan yang Hidup Mandiri di Jakarta (Studi Kasus Pembentukan Resiliensi dalam Menghadapi Tekanan Hidup)” sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Perjalanan penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman berharga serta motivasi bagi peneliti untuk terus berusaha dalam menyelesaikan pendidikan. Proses yang dilalui juga tidak terlepas dari dukungan dan doa dari orang tua peneliti. Bapak Priono dan Ibu Herliana, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, peneliti juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Irfan Iskandar, M.Hum. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Prof. Dr. Ari Saptono, SE., M.Pd. selaku Wakil Rektor Bidang Keuangan dan Sumber Daya, Dr. Andy Hardiyanto, MA. selaku Wakil Rektor Bidang Kerjasama dan Bisnis, dan Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Wakil Rektor Bidang Riset, Inovasi dan Sistem Informasi.
2. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Dr. Kurniawati, M.Si., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni, Dr. Aris Munandar, M.Si., selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumberdaya, dan Dr. E. Nugrahaeni P., M.Si., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Inovasi, Sistem Informasi dan Kerjasama.
3. Dr. Dini Safitri, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Marisa Puspita Sary, M.Si., dan Sandy Alfiansyah, M.A., Ph.D., Mega Ayu Permatasari, M.Si., selaku Koordinator Skripsi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta.
5. Dr. Maulina Larasati P, M.I.Kom., selaku Dosen Pembimbing Skripsi dari peneliti yang telah banyak membantu dan memberikan arahan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir penulisan skripsi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta, Dr. Kinkin Yuliaty Subarsa Putri, M.Si., Dr. Dini Safitri, M.Si., Dr. Elisabeth Nugrahaeni P., M.Si., Dr. Maulina Larasati Putri, M.I.Kom., Dr. Marisa Puspita Sary, M.Si., Dr. Vera Wijayanti Sutjipto, M.Si., Dr. Wiratri Anindhita, M.Sc.,

Nada Arina Romli, M.I.Kom., Dr. M. Fikri Akbar, M.Si., M.M., Sandy Alfiansyah, M.A., Ph.D., Mega Ayu Permatasari, M.Si., dan Noprita Herari, M.I.Kom yang telah memberikan banyak bimbingan, pengetahuan, dan membina peneliti selama mengemban pendidikan selama tujuh semester.

7. Untuk keempat informan penelitian serta narasumber ahli yang telah bersedia untuk berbagi pengalaman dan wawasan dalam penelitian ini.
8. Kepada orang tua tercinta, Bapak dan Ibu. Terimakasih banyak pak sudah memberikan kesempatan peneliti melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi negeri dan terimakasih bu sudah senantiasa mendoakan tanpa henti, *mensupport*, dan menjadi pendengar terima kasih atas doa yang tak pernah putus, semangat yang selalu diberikan, serta cinta yang menjadi kekuatan terbesar bagi peneliti. Tanpa dukungan Bapak dan Ibu, pencapaian ini mustahil dapat diraih, dan semoga langkah kecil ini bisa menjadi salah satu bentuk kebanggaan yang bisa peneliti persembahkan. Sehat selalu, Pak, Bu.
9. Adik tersayang io yang selalu menemani, menghibur, mendukung dan menjadi pendengar ketika peneliti hampir putus asa.
10. Para sahabat dan teman-teman tersayang di perkuliahan maupun di luar perkuliahan, saudara, serta kakak tingkat, yang sudah banyak membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Diharapkan skripsi ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 9 Juli 2026

Intelligentia - Dignitas Icha Nely Aisyah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
BAB II KERANGKA TEORI.....	14
2.1 Tinjauan Pustaka	14
2.2 Landasan Teori.....	32
2.2.1 <i>Self-talk Theory</i>	32
2.3 Tinjauan Teoritis	38
2.3.1 Resiliensi	38
2.3.2 Model-Model Resiliensi	41
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Paradigma Penelitian	44
3.2 Metode Penelitian	45
3.3 Strategi Penelitian	45
3.4 Unit Analisis	47
3.5 Subjek Penelitian	47

3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7 Coding.....	54
3.8 Teknik Analisis Data.....	55
3.9 Teknik Keabsahan Data	56
3.10 Waktu dan Tempat Penelitian.....	57
3.11 Keterbatasan dan Kelemahan Penelitian.....	58
BAB IV HASIL, PEMBAHASAN, KEABSAHAN DAN KODING	60
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	60
4.2 Hasil Penelitian	62
4.2.1 <i>Creation of Meaning Purpose</i>	63
4.2.2 <i>Cognitive Adaptation Purpose</i>	85
4.2.3 <i>Speech Communications Functions</i>	96
4.3 Pembahasan Penelitian.....	113
4.3.1 <i>Creation of Meaning Purpose</i>	113
4.3.2 <i>Cognitive Adaptation Purpose</i>	128
4.3.3 <i>Speech Communications Functions</i>	137
4.4 Keabsahan Data	150
4.4.1 <i>Creation of Meaning Purpose</i>	150
4.4.2 <i>Cognitive Adaptation Purpose</i>	154
4.4.3 <i>Speech Communications Functions</i>	156
4.5 Coding.....	160
4.5.1 <i>Creation of Meaning Purpose</i>	161
4.5.2 <i>Cognitive Adaptation Purpose</i>	163
4.5.3 <i>Speech Communications Functions</i>	165
BAB V PENUTUP.....	168
5.1 Kesimpulan	168
5.2 Saran	170
DAFTAR PUSTAKA	173
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	xii

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3. 1 Profil Informan.....	52



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Tingkat Partisipan Angkatan Kerja (TPAK) di Jakarta	3
Gambar 1. 2 Overwork pada Pekerja di Jakarta.....	4
Gambar 1. 3 Kondisi Kesehatan Mental Masyarakat Usia Produktif di Jakarta.....	6
Gambar 1. 4 Burnout pada Pekerja Muda.....	7
Gambar 4. 1 Bagan Pohon Kategori <i>Self-Talk</i>	112



Intelligentia - Dignitas