

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA
DALAM PENGELOLAAN EMOSI PADA DEWASA MUDA
YANG MENGALAMI DEPRESI DI KOTA DEPOK**

TUGAS AKHIR



**MAULIDA BELLIANA PUTRI
1211913021**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
SEPTEMBER 2025**

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA
DALAM PENGELOLAAN EMOSI PADA DEWASA MUDA
YANG MENGALAMI DEPRESI DI KOTA DEPOK**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.Ikom)
Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
Universitas Bakrie**



**MAULIDA BELLIANA PUTRI
1211913021**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
SEPTEMBER 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : MAULIDA BELLIANA PUTRI

NIM : 1211913021

Tanda Tangan : 

Tanggal : 8 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulida Belliana Putri
NIM : 1211913021
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA DALAM PENGELOLAAN EMOSI PADA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI DEPRESI DI KOTA DEPOK

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 8 September 2025

Yang menyatakan



(Maulida Belliana Putri)

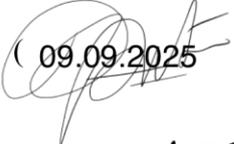
HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Maulida Belliana Putri
NIM : 1211913021
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi & Ilmu Sosial
Judul Skripsi : Peran Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam
Pengelolaan Emosi pada Dewasa Muda yang
Mengalami Depresi di Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dianingtyas Murtanti Putri, M.Si. ( 09.09.2025)

Pembahas 1 : Suharyanti, M.S.M. ()

Pembahas 2 : Alifia Firliani, S.Ikom., M.A. (HCM) ( 09/09/2025)

Ditetapkan di Jakarta

8 September 2025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayatNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA DALAM PENGELOLAAN EMOSI PADA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI DEPRESI DI KOTA DEPOK” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. **Miss Dianingtyas Murtanti Putri, M.Si.**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. **Ibu Suharyanti, M.S.M.** dan **Miss Alifia Firliani, S.Ikom., M.A. (HCM)** selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji Skripsi ini.
3. **Kedua orang tua**, yaitu Ayah, Ibu dan Ade Andra. atas segala kasih sayang, doa dan semangat yang tidak pernah bosan agar mimpi ini bisa terwujudkan.
4. **Om Adya** dan **Tante Ita**, yang tidak pernah berhanti men-*support* penulis, semoga Allah SWT membalasnya dengan ganjaran yang berlimpah.
5. **Khairunisa**, atas semua dukungan, waktu dan tenaganya yang tidak bisa penulis ungkapkan dengan kata-kata selama pembuatan skripsi ini, semoga dilancarkan & dimudahkan segala urusannya ya Khai dan Allah SWT. membalas semua kebaikan dengan yang lebih baik.
6. **Fatchurrachman Padut, Fatkhurozi Oji, Harry Star, Nurlia Asari, Sinan Vidi Lazuardi**, dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu di sini, yang selalu penulis ganggu waktunya di tengah kesibukan kalian, terima kasih atas bantuan yang telah diberikan.

7. **Cegils: Ayu, Rara, Rifa, Syarifah** atas tawa dan dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan atau kepada siapa saja yang membacanya.

8 September 2025

Penulis

Maulida Belliana Putri

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA
DALAM PENGELOLAAN EMOSI PADA DEWASA MUDA YANG
MENGALAMI DEPRESI DI KOTA DEPOK**

Maulida Belliana Putri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk komunikasi interpersonal keluarga yang umum terjadi pada dewasa muda di Kota Depok, serta memberikan pemahaman kepada keluarga mengenai pentingnya membangun pola komunikasi yang sehat dalam mendukung anggota keluarga yang mengalami gejala depresi. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi praktisi kesehatan mental, konselor, dan lembaga sosial dalam merancang program intervensi berbasis keluarga.

Penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, guna memahami secara mendalam pengalaman subjektif dan dinamika sosial yang berkaitan dengan peran komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap kondisi psikologis dewasa muda yang mengalami depresi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna yang diberikan individu terhadap interaksi keluarga mereka, khususnya dalam konteks isu kesehatan mental yang kompleks.

Hasil analisis berdasarkan *Relationship Rules Theory* menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal dalam keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap pengelolaan emosi dan tingkat keparahan gejala depresi. Lima aspek komunikasi yang berperan penting adalah: (1) tingkat kepercayaan dan kesetiaan; (2) keterbukaan dan keaslian dalam komunikasi; (3) dukungan emosional dan empati; (4) privasi dan batas komunikasi yang fleksibel; serta (5) kualitas kebersamaan dan adaptabilitas aturan komunikasi dalam situasi krisis. Keluarga dengan pola komunikasi yang terbuka, suportif, dan fleksibel terbukti lebih efektif dalam membantu anggota dewasa muda menghadapi gejala depresi, sementara pola komunikasi yang kaku dan minim empati justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis individu.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal dalam keluarga memainkan peran krusial dalam proses pengelolaan emosi dan pemulihan depresi pada dewasa muda. Aturan-aturan komunikasi dalam keluarga tidak bersifat netral, tetapi dapat berfungsi sebagai faktor protektif maupun sebagai faktor risiko. Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang melibatkan keluarga secara aktif menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental pada dewasa muda.

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, depresi, dewasa muda, kesehatan mental, pendekatan kualitatif.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	<i>i</i>
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	<i>ii</i>
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	<i>iii</i>
HALAMAN PENGESAHAN	<i>iv</i>
KATA PENGANTAR	<i>v</i>
ABSTRAK	<i>vii</i>
BAB I	<i>1</i>
PENDAHULUAN	<i>1</i>
1.1 Latar Belakang	<i>1</i>
1.2 Rumusan Masalah	<i>3</i>
1.3 Tujuan Penelitian	<i>4</i>
1.4 Manfaat Penelitian	<i>4</i>
1.4.1 Manfaat Akademis	<i>4</i>
1.4.2 Manfaat Praktis	<i>4</i>
BAB II	<i>6</i>
TINJAUAN PUSTAKA	<i>6</i>
2.1 Konsep dan Teori	<i>6</i>
2.1.1 Komunikasi Interpersonal.....	<i>6</i>
2.1.2 Literature Review: <i>Relationship Rules Theory</i> (Joseph A. DeVito).....	<i>8</i>
2.2 Penelitian Sebelumnya dan Pernyataan Kebaruan	<i>10</i>
2.2.1 Penelitian Sebelumnya	<i>10</i>
2.2.2 Pernyataan Kebaruan	<i>18</i>
2.3 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	<i>18</i>
BAB III	<i>20</i>
METODOLOGI PENELITIAN	<i>20</i>
3.1 Metode Penelitian.....	<i>20</i>
3.2 Objek dan Subjek Penelitian	<i>21</i>
3.3 Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data	<i>22</i>
3.3.1 Sumber Data Primer dan Sekunder.....	<i>22</i>
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	<i>23</i>

BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Temuan	25
4.2 Analisis Komunikasi Keluarga dan Gejala Depresi Dewasa Muda melalui <i>Relationship Rules Theory</i>	28
4.2.1 Kepercayaan & Kesetiaan.....	28
4.2.2 Keterbukaan & Keaslian.....	29
4.2.3 Supportiveness & Empati	29
4.2.4 Privasi & Batas Komunikasi.....	30
4.2.5 Waktu & Kebersamaan.....	31
4.2.6 Fleksibilitas Aturan.....	32
BAB V	34
SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran.....	34
5.2.1 Saran Akademis	34
5.2.2 Saran Praktis	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	40