

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

**Schellen Acksevia Merlina**

**15519942**

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

## **ABSTRAK**

*Individu dewasa awal dituntut untuk mampu menentukan jalan hidupnya sendiri, meningkatkan kualitas diri, memiliki karier yang baik, dan berbagai harapan untuk menjadi dewasa yang benar-benar sukses. Hal tersebut dapat memberikan tekanan yang berlebihan pada individu. Semakin mendapatkan tuntutan, individu mulai merasakan emosi dan persepsi negatif terhadap dirinya sendiri sehingga menyebabkan individu dewasa awal mengalami quarter life crisis. Individu yang berada pada fase quarter life crisis membutuhkan dukungan sosial untuk merefleksikan tekanan masalah yang dihadapinya sehingga dapat meminimalisir individu dewasa awal mengalami quarter life crisis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dukungan sosial dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 20-30 tahun yang belum memiliki pekerjaan di daerah JABODETABEK, dengan jumlah sebanyak 125 dewasa awal. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan accidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu, skala Quarter Life Crisis dan skala Dukungan Sosial. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ini diterima yang artinya adanya pengaruh antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada dewasa awal.*

**Kata Kunci : Dukungan sosial, Quarter life crisis, Dewasa Awal**