

ABSTRAK

Quarter-life crisis merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan kebingungan terhadap arah hidup, karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri sehingga dapat memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap berbagai tekanan. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian merupakan dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Dukungan Sosial berdasarkan aspek Zimet dkk. (1988) dan Skala Resiliensi berdasarkan aspek Reivich dan Shatté (2002). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi ($p = 0,308$; $p = 0,025$), dengan kontribusi dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 8,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan individu, semakin tinggi pula resiliensinya dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu dewasa awal beradaptasi terhadap tekanan psikologis selama masa transisi menuju kedewasaan.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Dukungan Sosial, *Quarter-Life Crisis*, Resiliensi.

ABSTRAK

Quarter-life crisis is a developmental phase characterized by uncertainty regarding life direction, career, interpersonal relationships, and self-identity, which may reduce an individual's ability to adapt to life challenges. Social support is considered one of the protective factors that may enhance resilience. This study aimed to examine the relationship between social support and resilience among early adults experiencing quarter-life crisis. This research employed a quantitative approach with a correlational design. Participants were early adults experiencing quarter-life crisis selected through purposive sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) developed by Zimet et al. (1988) and a resilience scale based on the dimensions proposed by Reivich and Shatté (2002). Data were analyzed using Spearman's rho correlation. The results revealed a positive and significant relationship between social support and resilience ($\rho = 0.308$, $p = 0.025$), with social support contributing 8.2% to resilience. These findings indicate that individuals who perceive higher levels of social support tend to demonstrate greater resilience in coping with quarter-life crisis. Therefore, social support serves as a protective factor that helps early adults adapt to psychological challenges during the transition to adulthood.

Kata Kunci: *Early Adulthood, Quarter-Life Crisis, Resilience, Social Support.*