

Hidup Berkualitas di Tengah Krisis: Peran *Gratitude* dan *Social Support* pada *Well-Being* Dewasa Awal

Reni Lestiani¹, Nita Rohayati², Anggun Pertiwi³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang; ps21.renilestiani@mhs.ubpkarawang.ac.id

²Universitas Buana Perjuangan Karawang; nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

³Universitas Buana Perjuangan Karawang; anggunpertiwi@ubpkarawang.ac.id

Article Info

Article history:

Received Agustus, 2025

Revised September, 2025

Accepted September, 2025

Kata Kunci:

Dewasa Awal; *Gratitude*; *Social support*; *Well-being*

Keywords:

Early adulthood; *Gratitude*; *Social support*; *Well-being*

ABSTRAK

Masa dewasa awal ialah periode yang rentan mengalami krisis seperempat abad, yaitu krisis kehidupan yang sering dialami oleh individu usia 18 hingga 40 tahun yang dapat berdampak pada penurunan *well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *gratitude* dan *social support* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan di Karawang. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas dan melibatkan 204 partisipan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Tiga skala psikologi digunakan untuk mengumpulkan data yaitu: *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) digunakan untuk mengukur *gratitude*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) mengukur *social support* dan *PERMA-Profiler* mengukur *well-being*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda menunjukkan bahwa *gratitude* dan *social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *well-being* sebesar 54,2%. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *gratitude* dan *social support* berperan terhadap peningkatan *well-being* dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan. Tingginya *gratitude* akan dapat meningkatkan *well-being*, kemudian *social support* yang diperoleh dapat meningkatkan *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

ABSTRACT

Early adulthood is a period vulnerable period experiencing a quarter-life crisis, which is a crisis often experienced individuals aged 18 to 40 that can impact *well-being*. The purpose of this study is to determine the role of *gratitude* and *social support* on the *well-being* of early adults experiencing a life crisis in Karawang. This study uses a quantitative method with a causal design and involves 204 participants selected through *purposive sampling*. Three psychological scales were used to collect data: *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) to measure *gratitude*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) measure *social support*, and *PERMA-Profiler* measure *well-being*. Data analysis using multiple linear regression showed that *gratitude* and *social support* simultaneously have a significant effect on *well-being*, accounting for 54,2%. The result of this study affirm that *gratitude* and *social support* play a role in enhancing the *well-being* of young adults experiencing life crisis. High levels of *gratitude* can improve *well-being*, and the *social support* received can further enhance the *well-being* of young adults in life crisis.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Nita Rohayati

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (18–40 tahun) merupakan tahap perkembangan kritis yang penuh tantangan, ditandai dengan pencarian identitas diri, penyesuaian lingkungan sosial dan profesional, tuntutan untuk mandiri secara finansial hingga tekanan psikologis akibat ketidakpastian akan masa depan (Hurlock dalam Papatungan, 2023; Santri dkk., 2025). Salah satu bentuk tekanan yang umum terjadi pada dewasa awal adalah krisis kehidupan, yaitu kondisi emosional yang dapat memunculkan perasaan ragu, kecemasan, isolasi, hingga depresi, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan produktivitas individu (Manurung & Simarmata, 2023; Hidayat dkk., 2024).

Dalam konteks masalah kesehatan mental, berdasarkan Data Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan 6,1% masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental serta tingkat kemiskinan mencapai 16,42%, jauh di atas rata-rata nasional (BPS, 2024). Dikutip dari kompasTV.com (Sabandar, 2022) hasil survei yang dilakukan pada salah satu perguruan tinggi terkemuka di Indonesia menunjukkan adanya kekhawatiran yang dialami menimbulkan perilaku diri berupa perbandingan diri, *insecurities*, keragu-raguan dan ketidakpuasan kondisi. Kondisi tersebut membuat perubahan sosial, ekonomi yang tidak menentu, serta perubahan gaya hidup digital yang menyebabkan banyak individu dewasa awal harus menghadapi krisis kehidupan.

Dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Hal ini berdampak pada kesulitan beradaptasi, lebih merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan, ketidakpuasan hidup, kehilangan motivasi serta jarang merasa bahagia (Manurung, 2023). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh, tetapi juga berpotensi menghambat pada tahap penting kehidupan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam guna memahami faktor-faktor yang memengaruhi *well-being* serta mengembangkan intervensi efektif untuk meningkatkan *well-being* pada dewasa awal, sehingga mereka mampu menghadapi krisis kehidupan dengan lebih stabil dan produktif (Fahriansyah & Paryontri, 2025).

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan pada 13 Januari 2025 terhadap 40 responden dewasa awal di Karawang, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam aspek-aspek *well-being* menurut Seligman (dalam Elfida dkk., 2021). Hasilnya sebanyak 75% responden merasa kehilangan arah, 70% kesulitan menemukan aktivitas yang bermakna, dan 68% lebih sering mengalami emosi negatif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dewasa awal yang tengah menghadapi krisis kehidupan ditandai dengan ketidakpastian identitas, tekanan pekerjaan, menimbulkan ketegangan emosional, cenderung memiliki tingkat *well-being* yang rendah.

Well-being merupakan keadaan dimana individu mampu mengoptimalkan karakter dan emosi positifnya untuk mengembangkan diri secara menyeluruh menurut Seligman (dalam Elfida dkk., 2021). Pemahaman *well-being* dalam penelitian ini didasarkan pada kelima elemen PERMA, yakni *positive emotion* (emosi positif) yaitu lebih sering merasakan perasaan menyenangkan, *engagement* (keterlibatan penuh) yaitu terlibat dalam aktivitas yang bermakna, *relationship* (relasi sosial yang sehat) yaitu memiliki hubungan sosial yang berkualitas, *meaning* (makna hidup) yaitu menemukan arti kehidupan, dan *accomplishment* (pencapaian) yaitu mencapai tujuan hidup, cenderung memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi *well-being*, salah satunya faktor internal yaitu *gratitude* (Humaidah dkk., 2024). *Gratitude* terbukti berkontribusi pada *well-being* dengan meningkatkan

emosi positif, dan cenderung tinggi lebih mampu melihat sisi positif dari situasi sulit dan menjaga *well-being*nya (Humaidah dkk., 2024). Emmons dan McCullough (dalam Indrawati & Nurhadiani, 2017) mendefinisikan *gratitude* ialah emosi yang merupakan perasaan menyenangkan serta manfaat yang diterima. Individu akan tetap merasa *gratitude* dalam segala situasi dan kondisi, walaupun hal yang tidak baik dalam dirinya. *Gratitude* ini berdasarkan pada *intensity* (seberapa kuat yang dirasakan), *frequency* (seberapa sering yang dialami), *span* (rentang/luas), dan *density* (keterikatan/kepadatan).

Gratitude memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *well-being*, terutama selama masa pandemi COVID-19. Studi oleh Daulay dkk., (2022) menemukan bahwa *gratitude* terbukti mampu mengurangi kecemasan dan memberi harapan, khususnya di tengah situasi sulit seperti pandemi. Selain itu, dapat dilihat pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung dengan banyaknya tuntutan dalam pekerjaan, mereka mampu memiliki pandangan yang positif. Artinya dengan adanya *gratitude* bisa meningkatkan *well-being* pada guru honorer (Yulianti, 2023). Temuan ini menegaskan peran penting *gratitude* sebagai faktor yang berkontribusi dalam peningkatan *well-being*, terutama saat individu tengah mengalami krisis dalam hidup.

Selain faktor internal *gratitude*, faktor eksternal seperti *social support* juga berperan penting dalam meningkatkan *well-being* yang berkontribusi pada aspek *relationship* dalam teori PERMA (Humaidah dkk., 2024). Zimet dkk., (dalam Kastanya, 2022) menjelaskan *Social support* ialah sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk memberikan bantuan. Menurut Zimet dkk., (dalam Kastanya, 2022) *social support* mempunyai tiga aspek: (1) *family*, membantu dalam mengambil keputusan serta memenuhi kebutuhan emosional; (2) *friend*, membantu dalam aktivitas sehari-hari atau bentuk lainnya; (3) *significant other*, seperti menciptakan rasa nyaman dan penghargaan.

Social support menemukan bahwa relasi sosial, seperti membangun hubungan yang baik dengan keluarga, teman dekat, secara signifikan mendukung dan meningkatkan kualitas *well-being*. Hal ini membuktikan *social support* berpengaruh terhadap *well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta (Jannah dkk., 2019). Hal ini diperkuat oleh Harijanto dan Setiawan (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Surabaya yang menerima *social support* lebih cenderung mengalami tingkat *well-being* yang baik. Temuan ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan dapat berkontribusi pada *well-being* individu.

Penelitian terkait *well-being* yang dilakukan oleh Addini dan Eva (2025) mengidentifikasi adanya interaksi positif antara *gratitude* dan *social support* dalam *well-being*, dimana individu dengan *gratitude* yang tinggi cenderung lebih terbuka dan menerima serta memanfaatkan *social support* yang secara langsung berkaitan dengan elemen *relationship* dalam model PERMA. Sehingga dari hal tersebut mengindikasikan dapat semakin meningkatkan *well-being*nya dari tiap individu.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan hubungan antara *gratitude*, *social support*, dan *well-being*, masih sedikit studi yang mengkaji bagaimana kedua faktor ini secara bersamaan memengaruhi *well-being* individu dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *well-being* secara simultan dalam konteks tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan, (2) terdapat pengaruh *social support* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan, dan (3) terdapat pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini melakukan penelitian kuantitatif dengan desain kausalitas. Peneliti melakukan *screening* di awal untuk memastikan partisipan yang terlibat adalah laki-laki dan perempuan

dewasa awal usia 18-40 tahun di Karawang yang mengalami krisis kehidupan berdasarkan teori Robbins dan Wilner (dalam Afandi dkk., 2023; Adlu dkk., 2024). Adapun kriterianya seperti berikut. (1) individu sering merasa bingung atau tidak yakin tentang arah dan tujuan hidupnya dalam beberapa waktu terakhir, (2) individu merasa tidak puas atau kecewa dengan pencapaian hidupnya sejauh ini, seperti dalam karir, pendidikan atau hubungan, (3) individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya dan merasa tertinggal atau kurang berhasil dibanding mereka? Studi ini menggunakan *non-probability* serta menggunakan metode *purposive sampling*. Peneliti menggunakan rumus Jacob Cohen dengan jumlah responden 204 orang, karena populasi penelitian tidak diketahui secara pasti.

Dalam penelitian ini tiga skala psikologi yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu: pertama variabel *gratitude* ialah kemampuan individu untuk melihat hal-hal baik dalam hidupnya dan menghargai pengalaman hidupnya. Instrumen untuk mengukur *gratitude* menggunakan *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh McCullough dkk., (2002) dan telah melalui proses translasi ke dalam bahasa Indonesia serta melalui validitas isi. *Gratitude* memiliki empat aspek yaitu: *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Berdasarkan hasil uji validitas, skala ini terdiri dari 6 aitem dan menunjukkan nilai *corrected item total correction* yang bergerak dari 0,434 s/d 0,791. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,823.

Kedua variabel *social support* ialah pandangan individu terhadap keluarga, teman, dan orang khusus dalam hidupnya dengan tujuan untuk membantu. Skala *social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang disusun oleh Zimet dkk., (1988) dan telah diadopsi berdasarkan tiga aspek yaitu *family*, *friend* dan *significant other*. Berdasarkan hasil uji validitas, skala ini terdiri dari 12 aitem dan menunjukkan nilai *corrected item total correction* yang bergerak dari 0,481 s/d 0,711. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,894.

Ketiga variabel *well-being* ialah suatu keadaan yang dimana seseorang mampu menjalankan fungsi psikologisnya. Instrumen untuk mengukur *well-being* yaitu dengan mengadopsi skala *The PERMA-Profilier* yang disusun oleh Seligman (2012) dan telah diadaptasi Elfida dkk., (2021) dengan lima dimensi yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment*. Berdasarkan hasil uji validitas, skala ini terdiri dari 14 aitem dan menunjukkan nilai *corrected item total correction* yang bergerak dari 0,504 s/d 0,823. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,930.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa tahap. Sebelum diuji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas. Setelah itu, uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda, termasuk uji parsial (t), uji simultan (f) dan menghitung sumbangan efektif tiap variabel. Analisis tambahan dilakukan dengan menghitung uji koefisien seterminasi (R Square) secara simultan. Semua ini dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS statistics version 25.0*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan untuk menguji pengaruh *gratitude* dan *social support* pada *well-being* dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan di Karawang dengan jumlah responden 204 rentang usia 18-40 tahun.

Tabel 1. Profil Demografi Responden

Variabel	Deskripsi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	59	29%
	Perempuan	145	71%
Total		204	100%
Usia	18 – 25	187	92%
	26 – 32	15	7%
	>33	2	1%
Total		204	100%

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan tabel 1 di atas, sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 145 orang atau setara dengan 71% dari total 204 responden. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 59 orang atau 29%. Sedangkan untuk usia di rentang 18–25 tahun dengan jumlah 187 orang atau 92% dari keseluruhan responden. Sisanya, 15 orang atau 7% berusia 26-32 tahun dan 2 orang atau 1% berusia diatas 33 tahun.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

N	204
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 2 di atas diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Karena nilai signifikansinya 0,200 ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

		df	F	Sig.
<i>Gratitude</i>	<i>Linearity</i>	1	60.470	.000
<i>Social Support</i>	<i>Linearity</i>	1	240.100	.000

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa variabel *gratitude* dan *well-being* memiliki nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka disimpulkan bahwa adanya hubungan secara linear antara *well-being* (Y) dan *gratitude* (X1). Sedangkan variabel *social support* dan *well-being* juga memiliki nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka disimpulkan bahwa adanya hubungan secara linear antara *well-being* (Y) dan *social support* (X2).

Tabel 4. Hasil Uji T

Model		B	Sig.
1	(Constant)	15.020	.020
	<i>Gratitude</i>	.728	.000
	<i>Social Support</i>	1.018	.000

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 4 di atas, nilai signifikansi X1 sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa Ha1 diterima dan H01 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan. Sedangkan nilai signifikansi dari X2 sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa Ha2 diterima dan H02 ditolak, berarti dapat disimpulkan terdapat pengaruh *social support* terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

Tabel 5. Hasil Uji F

Model		df	F	Sig.
1	Regression	2	118.790	.000 ^b

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 5 di atas, nilai signifikansinya 0,000 ($p < 0,05$), berarti H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak. Dengan demikian *gratitude* dan *social support* secara simultan berpengaruh terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

Tabel 6. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	B	r	B×r	Sumbangan efektif (%)
<i>Gratitude</i>	0.190	0.417	0.08	8%
<i>Social Support</i>	0.647	0.714	0.462	46,2%

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 6 di atas, *gratitude* memberikan sumbangan efektif sebesar 8%, sedangkan *social support* memberikan sebesar 46,2% terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan. Hal ini menunjukkan *social support* memberikan sumbangan efektif yang jauh lebih besar.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	.736 ^a	.542

Sumber: Data Diolah (2025)

Dari tabel 7 di atas, menunjukkan nilai 0,542 pada kolom R Square, sehingga hasilnya dapat disimpulkan pengaruh *gratitude* dan *social support* secara bersama-sama sebesar 54,2% terhadap *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

Hasil analisis secara parsial menunjukkan bahwa variabel *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan ($t=0,000$, $p < 0,05$), dengan memberikan sumbangan sebesar 8% terhadap variabel *well-being*. Temuan ini menguatkan dimensi dalam model PERMA (*positive emotion, engagement, relationship, meaning, accomplishment*) yang dikembangkan oleh Seligman (dalam Sekarini dkk., 2020), dari sisi *positive emotion*, *gratitude* membantu individu merasakan emosi positif, mampu mengurangi perasaan cemas dan stres yang biasanya dialami dewasa awal pada masa krisis kehidupan. Pada dimensi *engagement*, individu tetap terlibat aktif dalam aktivitas sehari-hari meskipun dalam krisis kehidupan. Dalam konteks *relationship*, mempererat hubungan interpersonal, menyediakan dukungan emosional selama masa krisis. Pada dimensi *meaning*, membantu individu menemukan makna hidup dari situasi yang sulit, sehingga krisis tidak dianggap sebagai beban, melainkan peluang untuk tumbuh. Terakhir dimensi *accomplishment*, mendorong individu untuk tetap termotivasi mencapai tujuan, walaupun dalam keadaan penuh ketidakpastian.

Gratitude mendorong individu untuk lebih fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup, meskipun sedang berada dalam fase krisis kehidupan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup secara lebih produktif. *Gratitude* menegaskan perannya sebagai faktor internal penting dalam menghadapi ketidakpastian identitas, tekanan pekerjaan, dan ketegangan sosial pada masa krisis kehidupan (Sekarini dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Juwitaningrum dan Wyandini (2022), Humaidah dkk., (2024), dan Daulay dkk., (2022) yang menemukan bahwa seseorang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung merasakan emosi yang lebih stabil dan mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih adaptif, sehingga berkontribusi pada peningkatan *well-being*.

Demikian pula pada variabel *social support* juga menunjukkan berpengaruh positif dan signifikan ($t=0,000$, $p < 0,05$), dengan sumbangan efektif 46,2% terhadap variabel *well-being*. Dalam konteks teori PERMA (*positive emotion, engagement, relationship, meaning, accomplishment*) yang dikembangkan oleh Seligman (dalam Sekarini dkk., 2020). *Positive emotion* meningkatkan perasaan dihargai dan kebahagiaan. Pada dimensi *engagement*, *social support* memotivasi individu untuk tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas sehari-hari meskipun menghadapi krisis kehidupan. Dalam dimensi *relationship* yang dukungan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, dapat memberikan rasa aman, meningkatkan harga diri, mengelola stres, rasa cemas serta mengurangi perasaan kesepian yang sering muncul dalam krisis kehidupan. *Social support* pun memperkuat makna hidup

(*meaning*) dengan memberikan rasa bahwa individu tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan, serta mendukung pencapaian tujuan hidup (*accomplishment*) melalui dorongan dan bantuan dari lingkungan sosial. Seligman (dalam Juwitaningrum & Wyandini, 2022) menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal sangat menentukan tingkat *well-being* seseorang. Dengan adanya *social support* yang tinggi, individu merasa lebih dihargai dan didukung dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dan motivasi untuk mencapai *well-being* yang optimal ketika dalam krisis kehidupan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Jannah dkk., (2019) serta Harijanto dan Setiawan (2019), yang menunjukkan bahwa individu dengan *social support* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional dan memiliki tingkat *well-being* yang lebih baik.

Hasil analisis simultan menunjukkan bahwa *gratitude* dan *social support* secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap *well-being* ($F=0,000$, $p<0,05$). Hal ini menegaskan bahwa *well-being* bersifat *multidimensional*, dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal (Vivekananda dkk., 2024). Pada masa krisis kehidupan yang penuh ketidakpastian dan tekanan psikologis akibat perubahan identitas, karir, dan hubungan sosial, individu rentan mengalami stres dan kecemasan yang dapat menurunkan kualitas *well-being*. Ketika individu mampu menyadari dan mengapresiasi aspek positif dalam hidup (*gratitude*) sekaligus memberikan rasa aman dan memiliki jaringan sosial yang mendukung (*social support*), maka daya tahan psikologis mereka terhadap stres meningkat, sehingga kualitas hidup pun menjadi lebih baik selama masa krisis kehidupan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Addini dan Eva (2025) yang menyatakan bahwa individu dengan *gratitude* tinggi lebih terbuka dalam menerima bantuan dari lingkungannya. Interaksi positif antara kedua faktor ini memperkuat kontribusinya terhadap *well-being*, terutama bagi individu dewasa awal yang berada dalam fase rentan seperti krisis kehidupan.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,542, yang artinya variabel *gratitude* dan *social support* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 54,2% terhadap variabel *well-being*. Artinya, lebih dari separuh *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan dapat dijelaskan oleh dua faktor tersebut. Namun, sebesar 45,8% variabel *well-being* masih dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Faktor-faktor tersebut antara lain *self-compassion*, stres digital, kepribadian, dan kondisi sosial ekonomi berdasarkan teori Ryff dan Singer (dalam Lybia dkk., 2024; Putri dan Astuti, 2025). Oleh karena itu penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengidentifikasi dan menggali variabel tambahan yang dapat memengaruhi *well-being* pada dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan.

Temuan penelitian ini memiliki relevansi besar bagi intervensi psikologis khususnya di masa dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan. Pengembangan program yang menekankan pada pelatihan rasa syukur (*gratitude intervention*) serta peningkatan kualitas hubungan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan *well-being*. Selain itu, penting bagi praktisi psikologi, konselor, maupun pembuat kebijakan untuk memperhatikan pentingnya keseimbangan antara dukungan internal dan eksternal dalam menghadapi masa-masa krisis perkembangan dalam hidup.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Karawang terhadap 204 dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan, *gratitude* dan *social support* memiliki dampak yang signifikan terhadap *well-being*. *Gratitude* berperan sebagai faktor internal dalam membantu individu untuk mengurangi kecemasan dan stres dengan memfokuskan pada aspek-aspek positif dalam hidup, sementara *social support* memberikan dukungan emosional dan rasa aman yang sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup. Kedua faktor ini memberikan pengaruh terhadap *well-being*, yang berarti pada masa krisis kehidupan diperlukan faktor internal (*gratitude*) dan faktor eksternal (*social support*).

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar individu dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan mengembangkan kebiasaan yang meningkatkan *gratitude* secara konsisten, seperti

praktik *gratitude journaling* atau refleksi harian terhadap hal-hal yang positif. Selain itu, penting untuk memperkuat jaringan sosial dengan membangun hubungan interpersonal yang sehat dan suportif, baik dari keluarga, teman, maupun orang yang berarti. Bagi praktisi psikologi dan pembuat kebijakan, pelaksanaan program intervensi dalam pengembangan *gratitude* dan *social support* perlu dioptimalkan sebagai strategi untuk meningkatkan *well-being* pada dewasa awal di tengah dinamika kehidupan modern yang penuh tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being : Sebuah Analisis Sistematis. 3(2), 1–15.
- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(4), 779. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- BPS. (2024). *Tingkat pengangguran terbuka menurut kelompok umur*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id>
- Daulay, N., Assingkily, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora*, 7(1), 51–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Fahriansyah, P. (2025). 1608 Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i1.361>
- Hidayat, A., Safni, P., Padila, C., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views and Solution According to Islamic Psychology). *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam*, 10(1), 1–12. <https://stisbima.ac.id/e-journal/index.php/ittihad/article/view/127>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Juwitaningrum, I., & Wyandini, D. Z. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Akademisi Universitas: Sebuah Tinjauan dengan Pendekatan Salutogenesis Perma. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 14–28. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39500>
- Kastanya, L., Wijono, S., & Kristijanto, Ignatius, A. (2022). Perilaku sehat dan dukungan sosial sebagai prediktor subjective well being pada purna tugas di PT. perusahaan listrik negara (PERSERO) wilayah kota Ambon Healthy Behavior And Social Support As A Predictor Of Retirement From PT Listrik Negara (PERSERO) In A. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 47–58. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Luh, N., Vivekananda, A., Ema, E., & Polii, V. (2024). *Schwartz Value dan Perma Well-Being pada Dewasa Awal*. 8(3), 277–288.
- Lybia, D., Mulyadi, D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). *Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang Contribution of Self-Compassion to Psychological Well-Being of Early Adults Experiencing Quarter Life Crisis in Karawang*. 5(2), 454–462.
- Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15966–15973.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical

- topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Putri, A. N., Psikologi, F., Tarumanagara, U., Astuti, N. W., Psikologi, F., & Tarumanagara, U. (2025). *Psychological Well-Being*. 5(1), 109–123.
- Ranakusuma, O. . (2017). Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan. *Hubungan Dan Komunikasi Dokter Dan Pasien Dalam Layanan Kesehatan*, 2004, 82–89.
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). *Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal*. 3(1), 118–131.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. E. . (2011). Flourish Chapter-1. In *Library of congress cataloging-in publication data* (Vol. 2, pp. i–210).
- Yulianti, I. (2023). Hubungan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di Mtsn 2 Bandar Lampung. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 425–440. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3240>
- Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. D. (2023). Dynamics of Quarter Life Crisis in the Perspective of Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 328–336. <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.52079>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2