

**HIDUP BERKUALITAS DI TENGAH KRISIS: PERAN *GRATITUDE***

**DAN *SOCIAL SUPPORT* PADA *WELL-BEING***

**DEWASA AWAL**

**NON-SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



**Diajukan oleh:**

**Nama : Reni Lestiani**

**NIM : 21416273201185**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Reni Lestiani  
NIM : 21416273201185  
Fakultas : Psikologi  
Judul Tugas Akhir :

**HIDUP BERKUALITAS DI TENGAH KRISIS: PERAN *GRATITUDE*  
DAN *SOCIAL SUPPORT* PADA *WELL-BEING*  
DEWASA AWAL**

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

(Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0409088603

Pembimbing II,

(Anggun Pertiwi, M.Pd)  
NIDN. 0404049202

Karawang, 12 Juni 2025  
Koordinator Program Studi Psikologi,

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0405038105

## LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Reni Lestiani

NIM : 21416273201185

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

**HIDUP BERKUALITAS DI TENGAH KRISIS: PERAN *GRATITUDE*  
DAN *SOCIAL SUPPORT* PADA *WELL-BEING*  
DEWASA AWAL**

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas akhir Fakultas Psikologi  
Universitas Buana Perjuangan Karawang  
pada tanggal: 22 Juli 2025

Dewan Penguji

Penguji I : Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0413128602

Tanda tangan

Mengetahui :  
Dekan Fakultas Psikologi

FAKULTAS PSIKOLOGI

(Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN**  
**TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Reni Lestiani  
NIM : 21416273201185  
Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**HIDUP BERKUALITAS DI TENGAH KRISIS: PERAN *GRATITUDE***  
**DAN PERSEPSI *SOCIAL SUPPORT* PADA**  
***WELL-BEING* DEWASA AWAL**

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 12 Juni 2025

  
Reni Lestiani  
21416273201185

## ABSTRAK

### HIDUP BERKUALITAS DI TENGAH KRISIS: PERAN *GRATITUDE* DAN *SOCIAL SUPOORT* PADA *WELL-BEING* DEWASA AWAL

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

[ps21.renilestiani@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps21.renilestiani@mhs.ubpkarawang.ac.id)

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.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal; *Gratitude*; *Social support*; *Well-being*

## ABSTRACT

### QUALITY OF LIFE AMIDST CRISIS: THE ROLE OF GRATITUDE AND SOCIAL SUPPORT IN EARLY ADULTHOOD WELL-BEING

<sup>1</sup> Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

[ps21.renilestiani@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps21.renilestiani@mhs.ubpkarawang.ac.id)

*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 causak design and involves 204 participants selected through purposive sampling. Three psychological scales were used to collect data: Gratitude Questionnaire-Sic Item Form (GQ-6) to measure gratitude, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) measure social support, and PERMA-Profilier measure well-being. Data analysis using multiple linear regression showed that gratitude and social support simultaneously have a significant effect on well-being, acoounting 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.*

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, karunia serta rahmat dan ridho-Nya. Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis memiliki kekuatan, kesempatan dan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hidup Berkualitas di Tengah Krisis: Peran *Gratitude* dan *Social Support* pada *Well-Being* Dewasa Awal”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendo’akan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM, Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putri Dimala, M.Psi., Psikolog, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan ilmu dan motivasi sejak pembuatan proposal hingga menjadi tugas akhir yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi.
5. Ibu Devi Marganing Tyas, M.Psi dan Ibu Anggun Pertiwi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, serta kesabarannya dalam membimbing hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
6. Bapak Marhisar Simatupang, M.Psi., Psikolog dan Bapak Choirul Ibad, M.Psi selaku Dosen Wali yang memberikan perhatian, arahan, dan motivasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah sabar dan senantiasa memberikan banyak ilmu pengetahuan, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu khususnya dalam bidang Psikologi.
8. Untuk Mamah tercinta Lilis Maemunah yang telah merawat dengan penuh kesabaran, mendukung, serta mendo'akan dengan ikhlas sampai penulis menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Untuk mendiang Bapak Supriyadi yang telah mendidik, memberikan kekuatan, serta kasih sayang yang tidak akan tergantikan dalam hidup penulis.
10. Seluruh keluarga, terutama kakak kandung, kakak ipar, adik kandung, keponakan yang senantiasa memberikan penulis dukungan.
11. Diri saya Reni Lestiani, yang telah berjuang, sabar, bertanggung jawab, serta keyakinan yang tidak pernah padam hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
12. Teman seperjuangan DDHNR dan Siti Nuraisyah yang telah banyak membantu penulis dalam bentuk dukungan, ajakan main, berbagi cerita suka dan duka selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.

Karawang, 12 Juni 2025

Penulis,



Reni Lestiani  
21416273201185