

## Resilience in Emerging Adulthood Viewed from Social Support

### Resiliensi pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Dukungan Sosial

Sheila Kristiani Lekatompessy<sup>1</sup>, Cempaka Putrie Dimala<sup>2</sup>, Christina R Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [ps19.sheila.lekatompessy@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps19.sheila.lekatompessy@mhs.ubpkarawang.ac.id), <sup>2</sup> [cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id](mailto:cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id),  
<sup>3</sup> [christina.wulandari@ubpkarawang.ac.id](mailto:christina.wulandari@ubpkarawang.ac.id)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2023-10-13

Revisi 2023-10-22

Diterima 2023-12-04

##### Keyword:

Resilience;

Social Support;

Emerging adulthood

#### ABSTRACT

At each stage of development, individuals have tasks and demands that must be met during the transition from adolescence to adulthood. Term Emerging adulthood introduced by Arnett (2000), namely the phase of self-exploration in various aspects during the transition from adolescence to adulthood. To overcome obstacles and challenges in the future emerging adulthood, individuals must have the strength to endure and develop positive emotions. This ability is referred to as resilience. Resilience is an individual's ability to survive and adapt to difficult circumstances in their life. In order for the transition to be successful in facing change, individuals need social support to reduce psychological pressure and control negative emotions. Study This aims to determine the impact of social support on resilience in emerging adulthood in Karawang. This quantitative research involved 100 early adults in Karawang using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires distributed randomly. Resilience is measured using the Connor-Davidson scale Resilience Scale (CD-RISC) modified by Yu & Zhang (2007), while social support was measured using scala Multidimensional Scale Perceived Social Support (MSPSS) from Zimet (2015) theory. The significance value shows that social support has a significant positive influence of ( $F=13.615$ ) with sig. 0.000 ( $p<0.05$ ), proving that there is a significant positive influence between social support on resilience in emerging adulthood in Karawang. The analysis results prove the coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.491, which means that social support has an influence of 49.1 percent, the remaining 50.9 percent is influenced by other factors outside the scope of this research. It is hoped that individuals who are in the future emerging adulthood, not to hesitate to ask for physical and psychological support from the surrounding environment in facing a developmental crisis.

#### ABSTRAK

Di setiap tahap perkembangan, individu mempunyai tugas serta tuntutan yang harus terpenuhi di masa transisi dari remaja menuju dewasa. Istilah *emerging adulthood* dikenalkan oleh Arnett (2000), yaitu fase mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek di masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Untuk mengatasi hambatan dan tantangan di masa *emerging adulthood*, individu harus memiliki kekuatan untuk bertahan dan mengembangkan emosi positif. Kemampuan ini disebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi pada keadaan sulit dalam hidupnya. Agar arah transisi sukses dalam menghadapi perubahan, individu memerlukan dukungan sosial untuk menurunkan tekanan psikologis dan mengontrol emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dukungan sosial terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* di Karawang. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 100 dewasa awal di Karawang memakai teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan penyebaran kuesioner secara *daring*. Resiliensi diukur menggunakan skala Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dimodifikasi oleh Yu & Zhang (2007), sedangkan dukungan sosial diukur memakai skala Multidimensional Scale Perceived Social Support (MSPSS) dari teori Zimet (2015). Nilai signifikansi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dengan signifikan sebesar ( $F=13,615$ ) dengan sig. 0.000 ( $p<0,05$ ), membuktikan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* di Karawang. Hasil analisis membuktikan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.491 yang berarti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh 49,1 persen, selebihnya sebesar 50,9 persen dipengaruhi faktor lain diluar cakupan penelitian ini. Diharapkan individu yang berada di masa *emerging adulthood*, untuk tidak ragu meminta dukungan secara fisik dan psikologis dari lingkungan sekitar dalam menghadapi krisis perkembangan.

#### Kata Kunci

Resiliensi;  
Dukungan Sosial;  
Emerging adulthood,

Copyright © Sheila Kristiani Lekatompessy, Cempaka Putrie Dimala & Christina R Wulandari

#### Korespondensi:

##### Cempaka Putrie Dimala

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: [cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id](mailto:cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Dari lahir hingga lanjut usia seseorang melewati beberapa tahap kehidupan. Pada setiap fase, individu mempunyai tuntutan dan tugas yang harus terpenuhi yang disebut tugas perkembangan. Perubahan dari masa remaja ke dewasa adalah masa yang krusial bagi seseorang. Dalam tahap ini, individu mulai menganalisis diri, hidup mandiri, tanpa bergantung pada kedua orang tuanya, serta membangun koneksi antar individu (Petrescu et al., 2014).

Tahap eksplorasi ini disebut sebagai *emerging adulthood*. Menurut Arnett (Balzarie & Nawangsih, 2019) *emerging adulthood* adalah tahap mengeksplorasi diri dalam aspek pendidikan, karir, dan ikatan kedekatan dengan lawan jenis pada individu yang memasuki umur 18-29 tahun. Dalam tahapan ini, individu mulai melepaskan ketergantungan pada fase remaja, tetapi belum mencapai tahap tanggung jawab pada fase dewasa. Banyaknya perubahan yang dilakukan saat mengeksplorasi diri, berpotensi menimbulkan krisis perkembangan pada individu yang berada di masa *emerging adulthood* (Wijaya et al., 2022).

Riset Kesehatan Dasar (dalam Adam et al., 2022), menyatakan bahwa 12 juta penduduk di atas usia 15 tahun menderita depresi, serta lebih dari 19 juta penduduk menderita gangguan mental emosional yang berusia di atas usia 15 tahun. Pada tahun 2016, Badan Litbangkes melakukan Sistem Registrasi Sample yang menyatakan bahwa setiap tahun terdapat 1.800 orang bunuh diri, dan setiap hari 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri berusia 10-39 tahun yang merupakan usia produktif.

Pada tahun 2018, prevalensi depresi di Indonesia meningkat menjadi 9,8% dari 6% di tahun 2013 pada penduduk yang berusia di atas 15 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini juga termasuk bagi individu berusia 18-29 tahun yang berada di masa *emerging adulthood* dapat menderita tekanan mental. Menurut Robinson (dalam Wijaya et al., 2021) Individu berpotensi mengalami krisis identitas ketika mengalami depresi tinggi pada masa *emerging adulthood*.

Pada tahun 2021, studi The Lancet (dalam Adam et al., 2022) menemukan bahwa selama Juli-September 2020, tekanan psikologis dan gangguan kecemasan terjadi selama enam bulan pada masa pandemi Covid-19. Hingga 42% partisipan dalam penelitian tersebut menderita tekanan psikologis ringan selama pandemi. Meski tergolong ringan, persentase ini jauh lebih tinggi dibanding tahun 2018 yang hanya menyentuh angka 32%.

Berdasarkan hasil swaperikasa *online* (dalam Septiani et al., 2021) oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pada 14 Mei 2020, menunjukkan bahwa 69% dari 2.3664 responden mengalami permasalahan psikologis, diantaranya 67% menderita depresi. Dari hasil swaperiksa *online* tersebut, menyatakan bahwa provinsi dengan paling banyak mengalami masalah kesehatan mental adalah provinsi Jawa Barat.

Karawang adalah salah satu kota di Jawa Barat, Indonesia dengan menjadi kota industri terbesar di seAsia Tenggara. Karawang merupakan pusat pergerakan industri di Indonesia yang berhasil menarik pengusaha mancanegara.

Tekanan psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan terjadi di perkotaan seperti Karawang. Sehingga persaingan dalam bertahan hidup antar individu sangat ketat sekali (Nuraeni, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan teknik wawancara pada 10 orang yang berusia 18-29 tahun yang berdomisili di Karawang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden, merasa pesimis tentang rencananya di masa yang akan datang. Hasil wawancara awal dengan 10 responden, menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* merasa khawatir, gelisah dan cemas ketika memikirkan tentang masa yang akan datang. Perihal ini didukung oleh survei yang dilakukan di Inggris oleh Robinson dan Wright yang melibatkan 1.000 partisipan berusia 30-an, menyatakan bahwa lebih dari 70% partisipan mengalami krisis hidup usia 20-an (Robinson & Wright, 2013). Krisis tersebut terjadi dikarenakan banyaknya tekanan untuk tindakan di masa yang akan datang.

Kemampuan individu untuk menghadapi masalah dan mengatasi keadaan sulit tersebut menjadi sangat penting. Menurut Connor dan Davidson (2003) kemampuan ini disebut resiliensi yaitu individu mampu mengatasi situasi yang sulit serta bangkit dari kondisi tersebut. Resiliensi membuat individu mampu membangun diri dalam kondisi yang dihadapinya. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu melewati situasi yang tidak menyenangkan, dan individu dapat dengan mudah menghadapi hambatan dan rintangan. Ketika individu mampu resiliensi disituasi yang penuh tekanan, individu juga dapat mengatasi hambatan dalam masa *emerging adulthood* (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Individu mampu resiliensi pada *emerging adulthood*, maka individu tersebut akan mampu mengatasi tantangan dan hambatan dalam tahap *emerging adulthood*. Terdapat tiga aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) dan dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) yang diterjemahkan oleh Dimala dkk (2023) dalam bahasa Indonesia yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*strength*), dan optimisme (*optimism*).

Dari hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 10 dari 10 responden mengatakan bahwa orang-orang disekitar mereka seperti orang tua, keluarga, pasangan dan sahabat dapat membantu meredakan kekhawatiran akan masa depannya. Sepuluh responden mengatakan bahwa dorongan dari orang sekitar mereka sangat penting ketika mereka berada dalam situasi stress karena masalah yang dihadapi. *Quality time* bersama orang terdekat, bertukar pikiran dengan pasangan atau sahabat merupakan salah satu upaya untuk menghadapi situasi yang membuat mereka tertekan. Menurut Luyckx dkk (dalam Wijaya et al., 2022), menyatakan bahwa dukungan secara seimbang dan kedua orang tua yang memberikan kemandirian dapat menstimulasi individu dalam menghadapi krisis identitas. Bukan hanya dari orang tua, sumber dukungan dapat diperoleh dari pasangan dan sahabat

Dalam masa *emerging adulthood* dukungan sosial diperlukan oleh individu, sebab individu menghadapi perubahan untuk kesuksesan arah transisi sehingga membutuhkan dukungan besar (Wood et al., 2018). Hal ini didukung oleh

Southwick dan Pietrzak (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang lain dapat membantu meningkatkan resiliensi pada individu tersebut. Menurut Baron dan Bryen (dalam Kirana, 2016) dukungan sosial adalah salah satu kenyamanan yang diberikan oleh orang-orang terdekat secara fisik maupun psikologis, lewat kontak sosial dengan sahabat, pasangan, dan anggota keluarga serta sumber lainnya.

Aspek-aspek dukungan sosial dikemukakan oleh Zimet dalam bahasa Indonesia terdiri dari tiga aspek yaitu *family* (keluarga), *friends* (teman) dan *significant other* (orang penting lainnya). Menurut Rossi dan Mebert (2011) menyatakan bahwa adanya dukungan sosial pada individu, maka kecil kemungkinan individu tersebut mengalami tekanan mental pada masa *emerging adulthood*. Berdasarkan hal tersebut bisa diartikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu. Selain itu, individu memerlukan dukungan sosial untuk menurunkan tekanan psikologis saat menghadapi krisis identitas karena krisis tersebut memicu ketidakberdayaan, kecemasan bahkan depresi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood* di Karawang.

## METODE PENELITIAN

### Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme untuk mengkaji populasi atau sample tertentu, menganalisis data bersifat kauntitatif/statistik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh dapat lebih *representative* atau mewakili (Sugiyono, 2018).

### Subjek Penelitian

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow, dikarenakan jumlah populasi dalam riset ini tidak diketahui. Dari perhitungan menggunakan rumus Lemeshow, memperoleh jumlah sampel sebanyak 100 responden. Maka penelitian ini menyertakan 100 dewasa awal yang berusia 18-29 tahun yang berdomisili di Karawang.

### Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan skala psikologi dalam pengumpulan data. Skala psikologi adalah alat yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang digunakan guna mengukur dan menentukan atribut psikologis partisipan (Azwar, 2022). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala liker digunakan untuk mengukur perilaku, pendapat dan anggapan individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Skala tersebut, disusun

dengan empat alternatif jawaban. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* kepada responden yang memenuhi kriteria.

### Analisis Instrumen Penelitian

Resiliensi diukur memakai skala Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) yang dimodifikasi Yu & Zhang (2007) diterjemahkan oleh Dimala dkk (2023) dalam bahasa Indonesia meliputi tiga aspek, yakni *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme). Hasil uji validitas menggunakan 25 aitem yang valid dengan hasil skor reliabilitas *cronbach's* sebesar 0,870. Sehingga skala ini dikatakan *reliabel* (Azwar, 2022)

Sedangkan dukungan sosial diukur memakai skala *Multidimensional Scale Perceived Social Support* (MSPSS) berdasarkan teori Zime (2015) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia mencakup tiga aspek, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang penting lainnya (*significant other*). Hasil uji validitas menggunakan 12 aitem yang valid dengan hasil skor reliabilitas *cronbach's* sebesar 0,826. Sehingga skala ini dikatakan *reliabel* (Azwar, 2022). Data penelitian ini dianalisis dengan *software JASP versi 0.16.3*.

## HASIL PENELITIAN

### Distribusi Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 responden yang terdiri dari 41 responden laki-laki (41%) dan 59 responden perempuan (59%). Dalam penelitian ini, responden berstatus menikah sebanyak 17 responden (17%) dan responden berstatus belum menikah sebanyak 83 responden (83%).

Pada tabel 1 juga mencantumkan 54 responden karyawan swasta (54%), 29 responden Pelajar/mahasiswa (29%), 14 responden pekerja lepas (*freelancer*) (14%), dan 3 responden tidak bekerja (3%). Dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian

Aspek	Kategori	F	%
Jenis	Laki-laki	41	41%
	Perempuan	59	59%
<b>Total</b>		100	100%
Status Perkawinan	Menikah	17	17%
	Belum Menikah	83	83%
<b>Total</b>		100	100%
Status Pekerjaan	Karyawan Swasta	54	54%
	Pelajar/Mahasiswa	29	29%
	Pekerja lepas (Freelancer)	14	14%
	Tidak Bekerja	3	3%
<b>Total</b>		100	100%

### Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, dilihat dari nilai *asympt. Sig.* (Mushon, 2015).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov**

<i>asympt</i>	Sig.	Keterangan
	0.187	Terdistribusi Normal

Dari hasil pengujian normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov didapatkan nilai *asympt*. Signifikansi 0,187 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

### Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui adanya variabel tersebut berhubungan secara statistik terkait secara linear atau tidak (Heryana, 2020).

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table			
Variabel	F	Sig	
Resiliensi*Dukungan sosial	1.935	0.000	
Linearity	2.558	0.000	

Hasil uji linieritas berdasarkan data pada tabel 3, menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dengan resiliensi terdapat hubungan linier. Nilai signifikansi linieritas 0,00 > 0,05 sehingga data ini bersifat linier. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara resiliensi dengan dukungan sosial.

### Uji Hipotesis

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

Model Summary			
Model	R	R <sup>2</sup>	Sig
H <sub>1</sub>	0.700	0.491	<0.00

Berdasarkan data pada tabel 4, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel resiliensi dengan variabel dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial, maka resiliensi pada dewasa awal di Karawang semakin tinggi. Kemudian untuk melihat seberapa besar dampak variabel dukungan sosial terhadap resiliensi dapat dilihat pada nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,491. Maka nilai tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi sebesar 49,1%. Selebihnya 50,9 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti *self-esteem*, spiritualitas, dan emosi positif (Resnik, 2011).

### Kategorisasi Data Penelitian

Dalam riset ini, peneliti membuat kriteria kategorisasi untuk menggolongkan responden ke dalam tiga kategori sebagai berikut.

**Tabel 5. Kategorisasi Data Penelitian**

Distribusi Frekuensi Resiliensi			
Kategori	Interval	F	%
Tinggi	>89	14	14%
Sedang	81-88	66	66%
Rendah	<80	20	20%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

**Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial**

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	>45	15	15%
Sedang	39-44	64	64%
Rendah	<38	21	21%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada kategorisasi pada tabel 5, variabel resiliensi menunjukkan bahwa 14 responden (14%) menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, 66 responden (66%) menunjukkan tingkat resiliensi yang sedang dan 20 responden (20%) menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki tingkat resiliensi sedang menandakan mereka cukup mampu mengatasi hambatan dan tantangan dalam masa *emerging adulthood*. Hal ini didukung oleh Balzarie dan Nawangsih yang menyatakan bahwa ketika individu mampu resiliensi pada situasi sulit, maka individu juga dapat mengatasi rintangan pada masa *emerging adulthood*.

Sedangkan variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa 15 responden (15%) memiliki dukungan sosial yang tinggi, 64 responden (64%) memiliki dukungan sosial yang sedang dan 21 responden (21%) memiliki dukungan sosial yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki dukungan sosial yang sedang cukup mampu mengatasi krisis perkembangan yang dialaminya dalam masa *emerging adulthood*. Hal didukung oleh Rossi dan Mebert (2011) menyatakan bahwa ketika dukungan sosial tersedia, maka individu mampu menghadapi situasi yang membuat mereka tertekan di masa *emerging adulthood*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh positif dengan signifikan sebesar  $F = 13,615$  dengan sig. 0,000 ( $p < 0,005$ ) terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* di Karawang. Dari hasil penelitian ini juga, menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai dampak sebesar 49,1% dengan signifikansi ( $p < 0,001$ ) terhadap resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi pada *emerging adulthood*. Sedangkan 50,9% dipengaruhi oleh aspek-aspek yang berada diluar cakupan penelitian ini seperti yaitu *self-esteem*, spiritualitas, dan emosi positif.

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood* di Karawang sebanyak 66 responden berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi sedang, menandakan mereka cukup mampu mengontrol diri ketika menghadapi situasi sulit dan menantang, cukup mampu memperoleh kembali dan menjadi kuat setelah mengalami keadaan yang tidak menyenangkan dan cukup mampu membuat individu optimis dalam melawan situasi sulit dalam masa *emerging adulthood*. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmah dkk (2023), menyatakan bahwa resiliensi dapat menjadi aspek penting bagi individu dalam mengatasi berbagai tekanan dan

tantangan terutama di fase transisi. Jika individu memiliki kemampuan resiliensi, maka ketika mampu mengatasi krisis di masa *emerging adulthood*. Hal ini diperkuat oleh Reivich dan Shatte (dalam Kirana, 2016) yang mengemukakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik mampu mengontrol diri dengan baik ketika berhadapan dengan situasi sulit. Artinya, individu dengan resiliensi yang baik dapat mengatasi hambatan dan tantangan di masa *emerging adulthood*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang berada pada masa *emerging adulthood* di Karawang sebanyak 64 orang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang. Maka, dapat disimpulkan bahwa ketersediaan dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, teman dan orang penting lainnya cukup mampu mengatasi krisis perkembangan yang dialaminya dalam masa *emerging adulthood*. Hal ini didukung oleh Johnson & Johnson (dalam Afifah et al., 2021) bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan produktivitas, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, menurunkan stress dan menjaga kesehatan. Artinya, adanya dukungan sosial pada diri individu, maka individu tersebut mampu mengatasi krisis identitas serta mampu memiliki resiliensi yang baik pada masa *emerging adulthood*.

Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alaska dkk (2023), yang menyatakan bahwa adanya dukungan sosial yang tinggi pada individu, maka tekanan psikologis pada individu akan berkurang. Artinya, adanya dukungan sosial pada diri individu, maka individu tersebut mampu mengatasi krisis identitas pada masa *emerging adulthood*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi pada masa *emerging adulthood* di Karawang. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, teman dan *significant other* sangat diperlukan bagi individu-individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*.

Dengan demikian, diharapkan individu untuk tidak ragu meminta dukungan kepada keluarga, teman maupun *significant other*. Dan untuk orang-orang di sekitar diharapkan memberikan bantuan secara fisik maupun psikologis pada individu-individu yang berada pada masa *emerging adulthood*. Bantuan tersebut, dapat membantu individu-individu dalam menghadapi krisis perkembangan.

Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Oleh sebab itu, saran untuk peneliti berikutnya agar bisa mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini seperti *self-esteem*, spiritualitas, dan emosi positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., & Marfuah, M. (2022). Perancangan Sistem Informasi Pendukung Pemulihan Kesehatan Mental Dengan Pendekatan Design Thinking. *JSI: Jurnal Sistem Informasi (E-Journal)*, 14(1).
- Heryana, A. (2020). Analisis data penelitian kuantitatif. Penerbit Erlangga,

- Jakarta, June, 1-11. Alaska, S. A., Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2023). Social Support with Multiple Role Conflicts of Women Teachers During the Pandemic Dukungan Sosial Dengan Konflik Peran Ganda Guru Wanita Di Masa Pandemi. 11(2), 213–218.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas (Edisi IV)*. Pustaka Belajar.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 1–7.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Research Article DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE: 82(September 2002), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dimala, C., Zubaedi, A., Sovitriana, R., Hakim, A., & Mora, L. (2023). Health professional stress, self-Efficiency, and social family support towards burnout with resilience as moderator and mediator in health workers handling Covid-19 In Karawang. *Resmilitaris*, 13(2), 340–355. <https://resmilitaris.net/menu-script/index.php/resmilitaris/article/view/2152>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *BABASAL English Education Journal*, 03(1), 10. <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Kirana, L. A. (2016). Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Pasien Kanker Payudara (Studi Kasus Pada Pasien Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4238>
- Nuraeni, Y. (2019). Perluasan Kesempatan Kerja dengan Pengembangan Agroindustri di Daerah Kantong Tenaga Kerja Indonesia (TKI). *Industria: Jurnal Teknologi Dan Manajemen Agroindustri*, 8(2), 107–116. <https://doi.org/10.21776/ub.industria.2019.008.02.4>
- Petrescu, S., Pi, G., & Mihaela, P. (2014). The Effects of Practicing Swimming on The Psychological Tone in Adulthood. 159, 74–77. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.331>
- Rahmah, A. F. R., Sukiatri, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. . . *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.
- Septiani, D., Enri, U., Sulistiyowati, N., Informatika, T., Karawang, U. S., & Forest, R. (2021). DIAGNOSA TINGKAT DEPRESI MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAKAN ALGORITMA RANDOM. 6(2), 149–157.
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77. <https://doi.org/10.1002%2Fwps.20282>
- Sugiyono, P. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta Cv.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143-161.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. Chapter for Handbook of Life Course Health Development pg 123-143. In *Handbook of Life Course Health Development*.
- Yu, X., Zhang, J., State, W., Heilemann, M. V, Bldg, F., & Angeles, L. (2007). *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People*. 35(1), 19–30.
- Zimet, G. (2015). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. March 1988. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>