

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi yang ditandai dengan kesulitan, stress emosional, isolasi sosial, perubahan nilai dan modifikasi gaya hidup. Fenomena psikologis dewasa awal yang hangat diperbincangkan akhir-akhir ini adalah *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah fase kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan masa depan seseorang. Mereka khawatir tentang hubungan, karir/pekerjaan, dan kehidupan sosial di usia 20-an. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *coping strategy* dan optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif kausalitas dengan *accidental sampling*. Skala yang digunakan adalah BRIEF COPE, Skala Optimisme yang diadaptasi dari teori optimisme Seligman, dan Skala RPWB (*Ryff Psychological Well-Being Scale*). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *coping strategy* dan optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis* dengan nilai koefisien determinasi 0,638 atau 63.8%.
Kata kunci : *coping strategy, optimisme, psychological well-being, dewasa awal, quarter life crisis*

