

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Badung. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei korelasional terhadap 345 responden perempuan berusia 20–29 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Badung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-disclosure* dan skala *quarter life crisis*, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan kekuatan sedang antara *self-disclosure* dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi *self-disclosure*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa *self-disclosure* di media sosial dapat berfungsi sebagai strategi adaptif untuk mengurangi tekanan emosional di masa *quarter life crisis* jika dilakukan secara reflektif dan tetap menjaga batas privasi.

Kata kunci: keterbukaan diri, krisis seperempat abad, media sosial, perempuan dewasa awal

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-disclosure on social media and quarter-life crisis in young adult women in Badung Regency. The approach used is quantitative, with a correlational survey method applied to 345 female respondents aged 20–29 who are active social media users and reside in Badung. Data collection was carried out using a self-disclosure scale and a quarter-life crisis scale, which were then analyzed using the Pearson correlation test. The research results indicate a significant negative correlation with moderate strength between self-disclosure and quarter-life crisis. This means that the higher the level of self-disclosure, the lower the level of quarter-life crisis experienced. This finding confirms that self-disclosure on social media can serve as an adaptive strategy to reduce emotional stress during a quarter-life crisis if done reflectively and while maintaining privacy boundaries.

Keywords: self disclosure, quarter life crisis, social media, early adulthood