

## Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh karyawan Generasi Z di tengah meningkatnya tuntutan profesional dan dinamika lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres kerja pada karyawan Generasi Z. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan metode analisis statistik deskriptif dan uji *Pearson correlation*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 133 orang, yang diperoleh melalui teknik *nonprobability sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala stres kerja berdasarkan aspek-aspek Rice & Robbins dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan aspek-aspek Sarafino & Smith. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan stres kerja ( $r = -0.718^{**}$ ,  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan oleh karyawan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga sebagai sistem dukungan psikologis dalam menghadapi tekanan kerja, khususnya bagi individu dari generasi muda.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Dukungan Sosial Keluarga, Generasi Z.

## Abstract

*Job stress is one of the main challenges faced by Generation Z employees amidst increasing professional demands and a dynamic work environment. This study aims to determine the relationship between family social support and job stress in Generation Z employees. The approach used was a quantitative correlational approach using descriptive statistical analysis and the Pearson correlation test. The subjects in this study were 133, recruited through nonprobability sampling techniques. The instruments used were the job stress scale based on the Rice & Robbins aspect and the family social support scale based on the Sarafino & Smith aspect. The analysis results showed a significant negative relationship between family social support and job stress ( $r = -0.718^{**}$ ,  $p < 0.001$ ). The higher the family social support, the lower the level of job stress experienced by employees. This finding emphasizes the importance of the family as a psychological support system in dealing with work pressure, especially for individuals from the younger generation.*

**Keywords:** Job Stress, Family Social Support, Generation Z.