Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya fenomena *quarter life crisis* pada Generasi Z yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada Generasi Z. Hipotesis yang diajukan ialah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis*, yaitu semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *quarter life crisis*. Partisipan penelitian berjumlah 115 Generasi Z usia 18–25 tahun. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial keluarga dan skala *quarter life crisis* dengan format *Likert*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* dengan nilai korelasi $r = -0{,}730$ dan $p < 0{,}001$. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada Generasi Z.

Kata kunci: *quarter life crisis, Generasi Z, dukungan sosial keluarga*.

Abstract

This study was motivated by the high prevalence of quarter-life crisis among Generation Z, which is characterized by confusion, anxiety, and uncertainty in facing life demands. The aim of this study was to examine the relationship between family social support and quarter-life crisis in Generation Z. The proposed hypothesis stated that there is a negative relationship between family social support and quarter-life crisis, meaning that higher family social support is associated with lower quarter-life crisis. The participants consisted of 115 Generation Z individuals aged 18–25 years. Data were collected using a family social support scale and a quarter-life crisis scale with a Likert format. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation. The results showed a significant negative relationship between family social support and quarter-life crisis, with a correlation coefficient of $r = -0.730$ and $p < 0.001$. These findings indicate that family social support plays an important role in reducing quarter-life crisis among Generation Z.

Keywords: family social support, Generation Z, quarter-life crisis.