BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada Generasi Z. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi r = -0,730 dan nilai signifikansi p < 0,001, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menghadapi masa transisi perkembangan. Dukungan dalam bentuk emosional, penilaian, informasional, dan instrumental dari keluarga dapat membantu individu merasa lebih dihargai, lebih tenang, dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Kondisi tersebut berpengaruh dalam menurunkan kebingungan, kecemasan, serta perasaan terjebak yang sering muncul pada fase *quarter life crisis*.

Selain itu, hasil pembahasan memperkuat bahwa *quarter life crisis* pada Generasi Z berkaitan erat dengan berbagai tuntutan, seperti tekanan akademik, ketidakpastian karier, masalah finansial, serta tuntutan sosial dan keluarga. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial keluarga menjadi salah satu aspek penting yang dapat membantu Generasi Z melewati fase tersebut secara lebih adaptif dan stabil secara psikologis.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Generasi Z diharapkan dapat lebih terbuka dalam menjalin komunikasi dengan keluarga mengenai berbagai permasalahan, kekhawatiran, maupun tantangan yang dihadapi selama masa transisi menuju dewasa. Selain itu, individu perlu memanfaatkan dukungan yang diberikan keluarga sebagai sumber kekuatan untuk menghadapi ketidakpastian masa depan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi *quarter life crisis*.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial yang optimal kepada anggota keluarga yang berada pada fase dewasa awal, baik dalam bentuk dukungan emosional, penilaian, informasi, maupun instrumental. Pemberian dukungan tersebut dapat membantu individu merasa lebih dihargai, dipahami, dan memiliki keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehingga dapat mengurangi tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi penelitian dengan melibatkan subjek yang lebih beragam, baik dari segi jenis kelamin, status pernikahan, latar belakang pendidikan, maupun wilayah tempat tinggal sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain

itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.