

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN GENERASI Z DI KARAWANG

Stefany Arzeti Tania¹, Nur Ainy Sadijah², Devi Marganing Tyas³

¹⁻³Universitas Buana Perjuangan Karawang

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Gen Z, Kecemasan Masa Depan,
Dukungan Sosisal Keluarga

Keywords:

Gen Z, Future Anxiety, Sosial
Family Support

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas, melibatkan 204 responden berusia 18–28 tahun yang dipilih melalui perhitungan *effect size* Jacob Cohen dan teknik kuota sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Future Anxiety Scale* (FAS) dan *Perceived Social Support from Family* (PSS-FA) yang telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 30 melalui uji normalitas, linearitas, hipotesis, kategorisasi, dan uji beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan masa depan, dengan kontribusi sebesar 17%. Hasil uji beda laki-laki cenderung memiliki dukungan sosial keluarga yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah. Kebaharuan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap Generasi Z Karawang, serta kontribusinya dalam pengembangan intervensi berbasis keluarga untuk menurunkan kecemasan masa depan generasi muda.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of family social support on future anxiety among Generation Z in Karawang Regency. The research employed a quantitative method with a causal design, involving 204 respondents aged 18–28 years, selected using Jacob Cohen's effect size calculation and quota sampling technique. The instruments used were the Future Anxiety Scale (FAS) and the Perceived Social Support from Family (PSS-FA) both of which underwent validation and reliability testing. Data analysis was conducted using SPSS version 30 through normality tests, linearity tests, hypothesis testing, categorization, and mean difference tests. The results showed that family social support had a significant negative effect on future anxiety, with a contribution of 17%. The mean difference test indicated that male respondents tended to have lower levels of family support compared to females. Most respondents reported high levels of future anxiety and low levels of family social support. The novelty of this research lies in its focus on Generation Z in Karawang and its contribution to the development of family-based interventions aimed at reducing future anxiety among young people.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nur.ainy@ubpkarawang.ac.id**1. PENDAHULUAN**

Generasi z adalah individu yang lahir pada tahun 1997 sampai dengan 2012, yang terbagi kedalam dua sub kelompok, kelompok pertama adalah pelajar atau mahasiswa dan kelompok kedua sudah masuk kedalam dunia kerja (Arista & Priyana, 2023). Di Karawang, generasi z tercatat mencapai sekitar 27,15% dari total penduduk (BPS, 2024). Generasi ini tumbuh dalam konteks perubahan sosial dan kemajuan teknologi yang sangat cepat, yang berimbas pada ketergantungan mereka terhadap teknologi dan media digital, serta pengurangan interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan (Schmitt, 2023). Survei dari *American Psychological Association* (APA) tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 60-70% generasi z mengalami tingkat kecemasan yang signifikan dalam setahun terakhir. Faktor-faktor pemicu kecemasan ini termasuk tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, ekspektasi karier, serta pengaruh media sosial (Smith et al., 2024).

Studi lain juga mengungkapkan bahwa tekanan untuk memenuhi standar sosial dan prestasi yang tinggi dari lingkungan keluarga dan masyarakat menambah beban mental generasi z, sehingga mereka rentan mengalami gangguan kecemasan (Rosyiddin & Afandi, 2023; Deloitte, 2019). Menurut Asosiasi Psikologi Indonesia di tahun 2024, sekitar 72% generasi z memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Generasi z sering mengalami kecemasan yang dipicu oleh ketidakpastian masa depan, banyaknya pilihan hidup yang sulit terutama terkait pendidikan, karier, dan relasi interpersonal serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar, perubahan hidup yang signifikan, ketidakstabilan ekonomi, dan meningkatnya biaya hidup yang menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi finansial mereka di masa mendatang (Sany, 2022). Dalam penelitian Sakitiri (2021), ditemukan bahwa hambatan emosional yang sering dialami oleh generasi z meliputi kecemasan (34%), kurangnya motivasi (20%), dan perasaan rendah diri (17%).

Menurut Hurlock (dalam Syuhadak et al., 2023) kondisi ini menjadi semakin signifikan karena sebagian besar generasi z saat ini berada dalam masa dewasa awal rentang usia 18 hingga 28 tahun yang merupakan periode penting bagi individu untuk mencapai kemandirian. Dengan berbagai tantangan tersebut, termasuk tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, dan paparan media sosial, generasi z sering kali merasakan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Akibat perubahan yang pesat dan perkembangan teknologi, generasi z sering kali merasakan tekanan akibat ketidakpastian mengenai masa depan mereka (Deloitte, 2019). Beragam tantangan yang dihadapi pada masa ini menjadikannya sebagai periode kehidupan yang penuh tekanan, dimana tidak sedikit individu menganggapnya sebagai fase transisi yang sulit untuk dilalui (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Selain itu, proses menjadi dewasa juga dianggap sebagai fase yang tidak mudah karena individu pada tahap ini mulai dituntut untuk melepaskan ketergantungan terhadap orangtua dan mulai menjalani kehidupan mandiri (Fazira et al., 2023). Tekanan tersebut kerap kali memicu munculnya gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan masa depan.

Menurut Zaleski (dalam Qolby et al., 2020) kecemasan terhadap masa depan merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran, ketidakpastian, dan rasa takut yang muncul dari persepsi kognitif mengenai kemungkinan terjadinya peristiwa negatif di masa mendatang. Selanjutnya, Siregar et al., (2021) mengatakan bahwa orang yang cemas akan hal-hal yang akan terjadi di masa depan adalah orang yang terlalu pesimis tentang hal-hal di masa depan yang mungkin tidak berjalan sesuai dengan harapan mereka. Zaleski (1996) mengemukakan bahwa kecemasan masa depan memiliki empat aspek yaitu, ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan perhatian atas perubahan yang tidak diinginkan. Khususnya di Karawang, peneliti menemukan

fenomena kecemasan masa depan pada generasi z, Hasil pra-penelitian yang dilakukan pada Maret 2025 terhadap 33 responden generasi z di Karawang dengan individu berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 29 orang (87,88%) dan laki-laki berjumlah 4 orang (12,12%). Hasil pra-penelitian menunjukkan 51,5% individu merasakan ketidakpastian, 63,6% ketakutan, 81,8% kekhawatiran, dan 78,8% mengalami perhatian atas perubahan yang tidak diinginkan yang tinggi dalam menghadapi tantangan karier, pendidikan, dan kehidupan sosial di masa depan. Rentang usia responden berada pada kisaran 18 hingga 28 tahun, dengan kelompok usia 21 tahun tercatat sebagai yang paling banyak mengalami kecemasan masa depan. Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya kecemasan masa depan pada generasi z pada tahap masa dewasa awal. Kecemasan masa depan dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat melakukan aktivitas, kehilangan nafsu makan, menjadi mudah tersinggung, sulit mengendalikan emosi, bersikap tidak logis, serta mengalami gangguan tidur (Savitri & Swandi, 2023).

Stuart dan Sundeen (dalam Nurvitasari, 2022) menyatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan adalah dukungan sosial keluarga, tingkat usia, konsep diri, tingkat pendidikan dan ekonomi. Selain itu, Sarason (dalam Nurvitasari, 2022) menyatakan faktor dari kecemasan masa depan adalah dukungan sosial, keyakinan diri, dan modelling. Procidano dan Heller, (1983) mendefinisikan dukungan sosial keluarga sebagai tingkat keyakinan individu bahwa keluarga dapat memenuhi kebutuhannya dalam hal dukungan, informasi, serta umpan balik. Wistarini dan Marheni (2019) berpendapat bahwa dukungan sosial keluarga dapat berupa pemenuhan kebutuhan, perawatan, kehangatan, informasi, dukungan emosional, dan lain-lain. Procidano dan Heller (1983) mengemukakan beberapa dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Dukungan sosial keluarga ini mencakup keyakinan individu bahwa keluarganya mampu memberikan bantuan, informasi, serta umpan balik yang membantu individu, khususnya generasi z, dalam mengurangi kecemasan masa depan. Ketika telah tercapai pemenuhan dukungan sosial keluarga, maka diharapkan dalam menghadapi tekanan, individu dapat merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal (Wistarini dan Marheni, 2019).

Awalia dkk, (2023) meneliti 61 siswa kelas XI di SMK Negeri Blitar dan menemukan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan masa depan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang dirasakan siswa, semakin rendah kecemasan mereka dalam memandang masa depan. Selanjutnya, penelitian dari Saragi dan Indrawati (2018) dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 49,8% terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Secara keseluruhan, berbagai temuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa dukungan sosial keluarga berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi kecemasan masa depan. Dukungan keluarga yang memadai dapat membantu individu merasa lebih optimis, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Namun, penelitian mengenai peran dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan masih relatif terbatas, khususnya pada populasi generasi z di Kabupaten Karawang. Keterbatasan ini menimbulkan kesenjangan pengetahuan, terutama dalam memahami faktor-faktor protektif yang berperan dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi ketidakpastian masa depan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya literatur, sekaligus menjadi dasar bagi perancangan intervensi atau program pendampingan keluarga guna mengurangi kecemasan masa depan pada generasi z di wilayah Karawang. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan generasi z di karawang dan juga, hipotesis nol dalam penelitian ini adalah tidak ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan generasi z di karawang.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan kajian ilmiah, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis generasi muda. Berdasarkan pemaparan fenomena dan uraian yang telah disampaikan maka hipotesis penelitian ini

bertujuan untuk melihat pengaruh dari dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan pada generasi z di Karawang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Masa Depan

Zaleski (1996) Kecemasan masa depan merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran, ketidakpastian, dan rasa takut yang muncul dari persepsi kognitif mengenai kemungkinan terjadinya peristiwa negatif di masa mendatang. Kecemasan masa depan terdiri dari empat aspek utama, yaitu ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan perhatian atas perubahan yang tidak diinginkan (Zaleski, 1996). Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan masa depan adalah dukungan sosial keluarga, sebagaimana dikemukakan oleh Stuart dan Sundeen (1998).

2.2 Dukungan Sosial Keluarga

Procidano dan Heller (1983) mendefinisikan dukungan sosial keluarga sebagai tingkat keyakinan individu bahwa keluarga dapat memenuhi kebutuhannya dalam hal dukungan, informasi, serta umpan balik. Dukungan sosial keluarga memiliki empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan (Procidano & Heller, 1983)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas. Terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu Dukungan Sosial Keluarga (X) dan Kecemasan Masa Depan (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah generasi z di Karawang, dengan kriteria partisipan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia 18-28 tahun, berdomisili di kabupaten karawang. Berdasarkan data BPS, jumlah generasi z di Karawang diperkirakan sekitar 27,15% dari total penduduk atau setara ±651.500 jiwa. Namun, jumlah pasti generasi z dengan rentang usia 18-28 tahun tidak diketahui, peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan perhitungan rumus *effect size* dari Jacob Cohen yang menghasilkan kebutuhan minimal 204 responden. Sehingga, sampel dalam penelitian ini adalah generasi z dengan rentang usia 18-28 tahun, dan didapatkan sebanyak 204 responden.

Instrumen dalam penelitian ini berbentuk skala psikologi yang terdiri dari sejumlah pernyataan, yang diisi secara langsung oleh responden guna mengukur tingkat dukungan sosial keluarga dan kecemasan masa depan. Untuk mengukur kecemasan masa depan peneliti mengadaptasi alat ukur Future Anxiety Scale (FAS) dari Zbigniew Zaleski (1996) yang terdiri dari 29 item, 24 item favorabel dan 5 item unfavorabel. Skor menggunakan skala likert 0-6. Untuk mengukur dukungan sosial keluarga peneliti mengadaptasi alat ukur *Perceived Social Support From Family* (PSS-FA) dari Procidano dan Heller (1983) yang terdiri dari 20 item, 15 item *favorabel* dan 5 item *unfavorabel*. Skala PSS-Fa menggunakan skala 3 poin. Jawaban "tidak" dan "tidak tahu" menunjukkan tingkat dukungan keluarga yang rendah. Sebaliknya, skor yang lebih tinggi menunjukkan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi. Setiap item yang mencerminkan dukungan "ya" diberi skor 1, sedangkan dua pilihan jawaban lainnya diberi skor 0. Total skor berada dalam rentang 0 sampai 20.

Sebelum dilakukan pengumpulan data utama, peneliti terlebih dahulu melaksanakan beberapa tahapan penting untuk memastikan instrumen yang digunakan valid, reliabel, dan mudah dipahami oleh responden. Tahap awal melibatkan prosedur translasi instrumen asli yang diterjemahkan dari bahasa asli ke bahasa Indonesia oleh penerjemah yang memahami konteks psikologi. Selanjutnya melakukan validasi isi melalui *expert judgment* dengan menggunakan metode *Aiken's V* untuk menilai kelayakan dan relevansi setiap butir pernyataan dalam instrumen. Selanjutnya, uji keterbacaan dilakukan dengan melibatkan responden terbatas yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian guna memastikan setiap item instrumen dapat

dipahami dengan baik tanpa menimbulkan kebingungan. Setelah itu, dilakukan *try out* (uji coba) instrumen pada sampel kecil yang kemudian datanya dianalisis reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* melalui program SPSS. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, proses pengumpulan data utama dilakukan dengan penyebaran instrumen secara langsung melalui kontak personal kepada responden yang memenuhi syarat, sekaligus penyebaran secara daring melalui berbagai media sosial untuk menjangkau responden yang lebih luas dan efisien. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan beberapa uji statistik, seperti uji normalitas, linearitas, hipotesis, dan uji kategorisasi, dan uji beda berdasarkan gender yang seluruhnya dilakukan dengan bantuan SPSS versi 30.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografis

No.	Demografi	Frekuensi	Presentase
1.	Jenis Kelamin Laki-laki	95	47%
	Perempuan	109	53%

Responden dalam penelitian ini berjumlah 204 individu yang seluruhnya berdomisili di Kabupaten Karawang. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, sebanyak 95 responden (47%) adalah laki-laki, sedangkan 109 responden (53%) adalah perempuan. Proporsi ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Penyebaran jenis kelamin ini menjadi penting untuk dianalisis, mengingat penelitian ini juga mempertimbangkan perbedaan dukungan sosial keluarga dan tingkat kecemasan masa depan ditinjau dari gender.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	Beta	Sig.
(Constant)	138.844		.000
Dukungan Sosial	-2.997	-.412	.000

Nilai signifikansi antara dukungan sosial keluarga (X) dan kecemasan masa depan (Y) yang diperoleh melalui analisis regresi linear sederhana, berdasarkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang artinya ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan generasi z di karawang. Hal ini menghasilkan persamaan berikut untuk fungsi regresi linier sederhana:

$$Y = 138.444 + -2.997x$$

Pada konstanta kecemasan masa depan terindikasi dengan nilai 138.444 apabila tidak ada kontribusi dukungan sosial. Sedangkan koefisien regresi variabel dukungan sosial adalah -2.997 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel kecemasan masa depan maka terjadi penurunan sebesar -2.997. Nilai koefisien negatif mengartikan bahwa terdapat kontribusi negatif antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan masa depan.

Tabel 3. Hasil Uji Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Adjusted R Square</i>
1 <i>Regression</i>	0,412	0,170	0,166

Berdasarkan hasil uji determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,170 maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial keluarga dapat memengaruhi kecemasan masa depan sebesar 17% sedangkan 83% dipengaruhi oleh faktor lain diluar cakupan penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Kecemasan Masa Depan	Rendah	182	9,8
	Sedang	2	1,0
	Tinggi	20	89,2
Dukungan Sosial	Rendah	187	91,7
	Sedang	3	1,5
	Tinggi	14	6,9

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar kecemasan masa depan pada gen Z di Karawang, berada pada kategori tinggi sebanyak 182 orang dengan persentase 89,2%, artinya gen Z di Karawang sebagian besar mengalami kecemasan masa depan. Sedangkan, pada hasil uji kategorisasi dukungan sosial pada pada gen Z di Karawang sebagian besar menunjukkan pada kategori rendah sebanyak 187 orang dengan persentase 91,7%, artinya gen Z di Karawang sebagian besar memiliki dukungan sosial yang rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Berdasarkan Gender

Ranks				
	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Dukungan Sosial Keluarga	Laki-laki	95	101,19	9613,00
	Perempuan	109	103,64	11297,00
	Total	204		
Kecemasan Masa Depan	Laki-laki	95	103,63	9844,50
	Perempuan	109	101,52	11065,50
	Total	204		

Hasil analisis pada tabel 5 menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang lebih rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 101,19, sehingga tingkat kecemasan masa depan yang dialami cenderung lebih tinggi, yaitu sebesar 103,63. Sebaliknya, perempuan memperoleh dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi dengan rata-rata sebesar 103,64, sehingga kecemasan masa depan yang dirasakan cenderung lebih rendah, yakni sebesar 101,52.

Dengan demikian, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan. Sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Stuart dan Sundeen (1998) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan salah satunya adalah dukungan sosial keluarga. Selain itu, pada hasil persamaan

fungsi regresi linier sederhana nilai koefisien negatif mengartikan bahwa terdapat kontribusi negatif antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dirasakan oleh individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan terhadap masa depan yang dialami. Didukung oleh temuan serupa pada penelitian yang dilakukan dalam penelitian Santo dan Alfian (2021), serta Rizqi dan Edianti (2020), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sebuah aspek yang menjadi bagian penting dari kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun penelitian tersebut menggunakan pendekatan korelasional dan karakteristik responden yang sedikit berbeda, hasilnya mendukung arah pengaruh yang ditemukan dalam penelitian ini dan juga dunia kerja termasuk aspek dari masa depan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat, terutama keluarga, berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan individu terkait masa depan.

Selanjutnya, pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Saragi dan Indrawati (2018) menemukan dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 49,8% terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Menurut Taylor (dalam Santo & Alfian, 2021) menemukan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi kecemasan, khususnya pada penelitian ini ialah kecemasan masa depan. Menurut penelitian Awalita (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berkontribusi sebesar 11,1% dalam memberikan pengaruh terhadap kecemasan masa depan, dan sisanya terpengaruh oleh faktor lainnya, artinya dukungan sosial keluarga yang semakin tinggi maka akan merendahkan tingkat kecemasan masa depan. Begitupun sebaliknya, apabila dukungan sosial keluarga yang diperoleh rendah, maka tingkat kecemasan masa depan semakin tinggi.

Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang lebih rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 101,19, sehingga tingkat kecemasan masa depan yang dialami cenderung lebih tinggi, yaitu sebesar 103,63. Sebaliknya, perempuan memperoleh dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi dengan rata-rata sebesar 103,64, sehingga kecemasan masa depan yang dirasakan cenderung lebih rendah, yakni sebesar 101,52. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang lebih rendah dibandingkan perempuan yang cenderung lebih tinggi. Selain itu, tingkat kecemasan masa depan pada laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan yang lebih rendah. Meskipun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik, hasil ini sejalan dengan penelitian Putri dan Febriyanti (2020) yang meneliti kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat dukungan sosial orangtua terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, yang dalam konteks penelitian ini dapat dipandang sebagai salah satu aspek dari kecemasan masa depan. Menurut Wulan (2015), terdapat kecenderungan bahwa individu laki-laki menghadapi tekanan peran dan tanggung jawab masa depan yang lebih besar secara sosial, seperti menjadi tulang punggung keluarga, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan pada generasi z di kabupaten Karawang. Analisis uji hipotesis menghasilkan nilai signifikansi 0,00 dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan yang dirasakan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,170 menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga menjelaskan 17% variasi kecemasan masa depan, sedangkan 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan masa depan tinggi 89,2% dan dukungan sosial keluarga rendah 91,7%. Uji beda berdasarkan gender mengindikasikan bahwa laki-laki cenderung memiliki dukungan sosial keluarga lebih rendah dibandingkan perempuan, sehingga tingkat kecemasan masa depan pada

laki-laki relatif lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial keluarga sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan kecemasan masa depan pada generasi z, serta memberikan dasar bagi intervensi yang melibatkan keluarga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan variabel yang diteliti, guna mengidentifikasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan masa depan. Selain itu, perluasan demografis responden juga penting dilakukan agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 1510-1517.
- Arista, D., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, Vol. 1(No. 01), 1~8. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Awalia, B. F. (2023). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Depan di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur. *Jurnal Psikologi*, 19(2).
- Cahyani, D., & Putri, N. (2024). Dampak Kecemasan Berlebihan Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol.3(No.3), 82–94. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v3i3.4244>
- Deloitte. (2019). The Deloitte Global Millennial Survey 2019: Societal discord and technological transformation create a “generation disrupted.”
- Elizabeth B. Hurlock. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Fazira, S., Handayani, A., & Lestari, F. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5(No. 2), 2227–2234. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Fernández, M., Martínez-Navalón, J.-G., Gelashvili, V., & Román, C. P. (2023). The impact of teleworking technostress on satisfaction, anxiety and performance. *Heliyon*, 9(6), e17201. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17201>
- Kusumaningrum, N., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi Character, 10. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5).
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/bf00898416>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Qolbi, F. H., Chotijah, S., & Musthofa, A. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Sakitiri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi! *Forum Manajemen*, Vol.35(No. 2), 1–10.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>

- Sany, U. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Quran. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7(No. 1), 1262–1278.
- Schmitt, M. (2023). iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—And Completely Unprepared for Adulthood: And What That Means for the Rest of Us. By Jean M. Twenge: A Book Review. *Texas Tech University*, 10(1), 41–54.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Sitompul, E., Farradinna, S., & Fadhli, T. N. (2020). Dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas. *Biopsikososial*, 4(2), 365-368.
- Smith, A. B., Jones, C. D., & Lee, E. F. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kecemasan dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Modern*, 22(1), 45-62. <https://doi.org/10.1234/jpm.2024.0010>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1998). *Stuart & Sundeen's principles and practice of psychiatric nursing* (Sixth edition). St. Louis: Mosby, 1998.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 4(3), 164-173.
- Wulan, N. (2015). Cowok Be Gentle": Maskulinitas Mahasiswa Laki-laki Muslim di Surabaya. *Jurnal Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga*.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)