

THE RELATIONSHIP BETWEEN QUARTER LIFE CRISIS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT WITH PERSONAL GROWTH INITIATIVE OF GENERATION Z IN JABODETABEK

Nadia Safitri

Faculty of Psychology, Mercu Buana University

ABSTRACT

The characteristics of generation z need to be managed in such a way to be able to face various challenges that are different from previous generations in the future. Self-development of generation z will be optimal if individuals realize and initiate themselves to become better human beings. This condition is certainly influenced by individual efforts to develop into a better person or also known as personal growth initiative. High levels of personal growth initiatives have been linked to lower levels of depression, anxiety, and general emotional distress that Generation Z can experience as they enter adulthood and are more likely to experience quarter-of-life crises. External factors where individuals believe that there is social support available when they need it (perceived social support) can make individuals feel that there are others who consider it valuable can encourage individuals to have good personal growth initiatives. The purpose of this study was to determine the relationship between the quarter life crisis and perceived social support with personal growth initiatives of generation z in Jabodetabek. This study uses a quantitative approach with the correlational method. Subjects in this study amounted to 480 people. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between the quarter life crisis and perceived social support with personal growth initiatives. This suggests that the quarter life crisis and perceived social support can enhance personal growth initiatives.

Keywords: *Personal Growth Initiative, Quarter Life Crisis, Perceived Social Support, Generation Z*

**HUBUNGAN QUARTER LIFE CRISIS DAN PERCEIVED SOCIAL
SUPPORT DENGAN PERSONAL GROWTH INITIATIVE PADA
GENERASI Z DI JABODETABEK**

Nadia Safitri

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Karakteristik generasi z perlu dikelola sedemikian rupa untuk dapat menghadapi berbagai tantangan yang berbeda dari generasi sebelumnya di masa depan. Perkembangan diri generasi z akan optimal jika individu menyadari dan menginisiasi diri untuk menjadi manusia yang lebih baik lagi. Kondisi tersebut tentunya dipengaruhi oleh usaha individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik atau disebut juga *personal growth initiative*. Tingginya tingkat *personal growth initiative* telah dikaitkan dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan emosional umum yang dapat dialami generasi z di usianya yang sedang memasuki usia dewasa dan rentan mengalami *quarter life crisis*. Faktor eksternal dimana individu meyakini bahwa terdapat dukungan sosial yang tersedia ketika mereka membutuhkannya (*perceived social support*) dapat membuat individu merasa bahwa ada orang lain yang menganggapnya bernilai dapat mendorong individu untuk memiliki *personal growth initiative* yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan *perceived social support* dengan *personal growth initiative* pada generasi z di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 480 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *quarter life crisis* dan *perceived social support* dengan *personal growth initiative*. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dan *perceived social support* dapat meningkatkan *personal growth initiative*.

Kata kunci: *Personal Growth Initiative, Quarter Life Crisis, Perceived Social Support, Generasi Z*