



**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP STRES KERJA  
PADA KARYAWAN GENERASI MILENIAL DAN Z  
DI JAKARTA**



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
**NICOLAS**  
**46119120038**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2024**



**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP STRES KERJA  
PADA KARYAWAN GENERASI MILENIAL DAN Z  
DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
NICOLAS  
46119120038**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nicolas  
NIM : 46119120038  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 23 Februari 2024

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red 2000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '2000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '5EAAKX803775314'.

Nicolas




## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nicolas  
NIM : 46119120038  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Amy Mardhatillah Ph.D (  )  
NIDN :  
Ketua Penguji : Dr. Antonius Dieben Robinson (  )  
Manurung, M. Si  
NIDN :  
Penguji : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M. Psi., (  )  
Psikolog  
NIDN :

Jakarta, 23 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan/Direktur Program Sarjana



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi

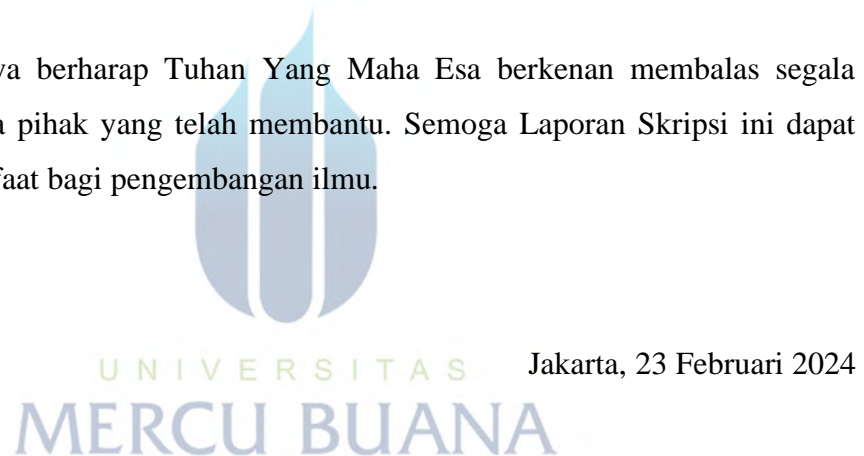
## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta**”. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana;
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi;
4. Dr. Amy Mardhatillah Ph.D, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Dr. Irma Himmatul Alliyah, M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya;
6. Keluarga saya, yang sudah mendukung saya dalam perkuliahan saya dari awal sampai saya mencapai tahap sekarang ini;
7. Yossy Meilisa Abigail, selaku saudara saya yang berkuliah di jurusan psikologi yang telah membantu saya dalam diskusi saya dalam menyusun skripsi ini;
8. Sahabat saya, Andreas Natanael Bunyamin yang sudah memberikan dukungan mental kepada saya secara penuh;
9. Jason Christian & Joseph Immanuel sebagai bapak-bapak rohani saya yang telah meyakinkan saya bahwa pengerjaan skripsi saya dapat diselesaikan secara tepat waktu;

10. Anggota Komsel Specthouse, keluarga kedua saya yang menyemangati saya dalam proses pengerjaan skripsi;
11. Sheilla Lukito Tan, yang sudah meyakinkan saya pada awalnya untuk mendaftar perkuliahan sebagai langkah yang baik bagi saya;
12. Sintania Geanita, yang sudah meyakinkan saya agar tidak berhenti dan terus mengerjakan;
13. Abbalove Industri, tempat saya melayani sepenuh waktu, yang telah mendukung saya untuk dapat mengerjakan penyusunan skripsi dengan baik;
14. G-Friend, Viviz, Seventeen, dan TWS, sebagai grup favorit saya yang lagunya mengisi hari-hari saya baik suka maupun duka ketika mengerjakan skripsi ini;
15. Semua teman-teman yang saya tidak bisa saya ucapkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Peneliti

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nicolas  
NIM : 46119120038  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2024

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is pink and yellow, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SELUKSI BERSILU RUPIAH', '10.000', 'TEL. 021-52591111', '10 MEPERAI TEMPEL', and 'B9823AKX800140484'.

Nicolas

## ABSTRAK

Nama : Nicolas  
NIM : 46119120038  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta  
Pembimbing : Ibu Amy Mardhatillah Ph.D

Stres kerja dapat menyebabkan timbulnya depresi pada individu dan bisa berefek pada kinerja karyawan. Sebanyak 20% karyawan di Indonesia yang mengalami stres dalam pekerjaan. Emosi positif yang dialami oleh seseorang dapat membantu untuk mencapai pencapaian yang baik di dalam pekerjaan yang dilakukan oleh orang tersebut. Stres tidak selalu bersifat negatif, namun bisa juga positif. Generasi milenial dan Z di Jakarta diindikasikan memiliki tingkatan stres yang lebih tinggi dibanding kelompok usia yang terdahulu dikarenakan gaya hidup yang dijalani oleh karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental inferensial dengan menggunakan uji analisa regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis pengaruh antara variabel independen yaitu emosi positif terhadap variabel dependen yaitu stres kerja. Metode sampling yang digunakan adalah metode non-probability sampling dengan metode convenience sampling dengan mengumpulkan data melalui survey yang ditemukan oleh peneliti secara kebetulan dan dianggap cocok sebagai sumber data. Penelitian ini dilakukan kepada karyawan generasi milenial dan z yang berusia diantara 13-38 tahun dan bekerja di Jakarta. Jumlah sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 181 responden dengan menggunakan instrumen "*New Job Stress Scale*" untuk mengukur variabel stres kerja dan Skala Emosi Positif berdasarkan teori "*Broaden and Build*". Hasil dari penelitian ini, ditemukan adanya pengaruh antara emosi positif terhadap stres kerja karyawan generasi milenial dan z di Jakarta.

**Kata Kunci:** Emosi Positif, Stres Kerja, Generasi Milenial dan Z



## ABSTRACT

Nama : Nicolas  
NIM : 46119120038  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Emosi Positif terhadap Stres Kerja pada Karyawan Generasi Milenial dan Z di Jakarta  
Pembimbing : Ibu Amy Mardhatillah Ph.D

*Job stress can cause depression in individuals and can have an effect on employee performance. As many as 20% of employees in Indonesia experience job stress. Positive emotions experienced by a person can help to achieve good results in the work done by that person. Stress is not always negative, but it can also be positive. Millennials and Generation Z in Jakarta are indicated to have higher levels of stress than previous age groups due to the lifestyle that employees live. This study uses inferential non-experimental quantitative methods using simple linear regression analysis tests to test the hypothesis of the influence between the independent variable, namely positive emotions on the dependent variable, namely work stress. The sampling method used is non-probability sampling method with convenience sampling method by collecting data through surveys found by researchers by chance and considered suitable as a data source. This research was conducted on millennial and z generation employees who are between 13-38 years old and work in Jakarta. The sample size of this study was 181 respondents using the "New Job Stress Scale" instrument to measure job stress variables and the Positive Emotion Scale based on the "Broaden and Build" theory. The results of this study found that there is an influence between positive emotions on the job stress of millennial and z generation employees in Jakarta.*

**Keywords:** *Positive Emotion, Work Stress, Millennial dan Z Generation*

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1. Stres Kerja .....	7
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	7
2.1.2 Dimensi.....	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	9
2.2. Emosi Positif.....	9
2.2.1 Definisi Emosi Positif .....	9

2.2.2	Dimensi dan Aspek Emosi Positif .....	10
2.3.	Penelitian Terdahulu .....	11
2.4.	Dinamika Penelitian.....	16
2.5.	Kerangka Berpikir.....	17
2.6.	Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>19</b>
3.1.	Desain Penelitian .....	19
3.2.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	19
3.2.1	Populasi .....	19
3.2.2	Sampel .....	20
3.3.	Definisi Operasional .....	21
3.3.1	Stres Kerja .....	21
3.3.2	Emosi Positif.....	21
3.4.	Instrumen Penelitian .....	21
3.4.1	Blue Print Alat Ukur Stres Kerja .....	22
3.4.2	Blue Print Alat Ukur Emosi Positif.....	23
3.5.	Validitas dan Reliabilitas.....	25
3.5.1	Uji Analisa Item Stres Kerja.....	25
3.5.2	Uji Validitas Stres Kerja.....	25
3.5.3	Uji Reliabilitas Stres Kerja.....	26
3.5.4	Uji Analisa Item Emosi Positif .....	26
3.5.5	Uji Validitas Emosi Positif.....	27
3.5.6	Uji Reliabilitas Emosi Positif .....	27
3.6.	Analisis Data.....	27
3.6.1	Analisis Deskriptif .....	27
3.6.2	Uji Normalitas.....	28
3.6.3	Uji Linearitas .....	28
3.6.4	Uji Hipotesis .....	28
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>		<b>29</b>

4.1.	Gambaran Umum Subjek.....	29
4.2.	Hasil Analisis Data Deskriptif.....	30
4.3.	Hasil Kategorisasi Variabel Emosi Positif.....	31
4.4.	Hasil Kategorisasi Variabel Stres Kerja.....	31
4.5.	Uji Normalitas .....	32
4.6.	Uji Linearitas .....	32
4.7.	Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana .....	32
4.8.	Uji Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	34
4.9.	Diskusi.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		38
5.1.	Kesimpulan.....	38
5.2.	Keterbatasan Penelitian.....	38
5.3.	Saran.....	39
5.3.1.	Saran Teoritis.....	39
5.3.2.	Saran Praktis.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....		40
LAMPIRAN.....		51

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu .....	11
Tabel 3.1. Blue Print <i>New Job Stress Scale</i> .....	22
Tabel 3.2. Blue Print Emosi Positif <i>Broaden and Build</i> .....	24
Tabel 3.3. Uji Tes Reliabilitas Stres Kerja .....	26
Tabel 3.4. Uji Tes Reliabilitas Emosi Positif.....	27
Tabel 4.1. Frekuensi Jenis Kelamin Subjek.....	29
Tabel 4.2. Frekuensi Jangka Usia Subjek.....	29
Tabel 4.3. Frekuensi Kegiatan Religius.....	30
Tabel 4.3. Hasil Analisa Data Deskriptif Variabel.....	30
Tabel 4.4. Hasil Uji Deskriptif.....	30
Tabel 4.5. Kategorisasi Variabel Emosi Positif .....	31
Tabel 4.6. Kategorisasi Variabel Stres Kerja.....	32
Tabel 4.8. Uji Koefisien Determinasi.....	33
Tabel 4.9. Uji Regresi Linear Sederhana.....	33
Tabel 4.10. Uji Model Koefisien.....	34
Tabel 4.12. Tabel Tingkatan Nilai Korelasi .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Penelitian.....	18
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara 7 subjek.....	51
Lampiran 2 Hasil G-Power .....	54
Lampiran 3 Permohonan Ijin Alat Ukur New Job Stress Scale.....	54
Lampiran 4 Permohonan Ijin Skala Emosi Positif.....	55
Lampiran 5 Kuisisioner Informed Consent Penelitian.....	56
Lampiran 6 Kuisisioner Skala Emosi Positif.....	57
Lampiran 7 Kuisisioner Skala Stres Kerja .....	58
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Emosi Positif .....	60
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Kerja .....	61
Lampiran 10 Hasil Uji Deskriptif.....	62
Lampiran 11 Hasil Uji Linearitas.....	62
Lampiran 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	63
Lampiran 13 Hasil Uji Matriks Korelasi Antar Dimensi .....	67
Lampiran 14 Expert Judgement Alat Ukur.....	68