

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