

ABSTRAK

Kristanto, Adrianus Marco. 2025. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Kerja pada Karyawan Generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres kerja pada karyawan generasi Z. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh di era digital dan memiliki karakteristik unik, seperti ketergantungan pada teknologi, toleransi risiko yang rendah, dan ekspektasi tinggi terhadap pekerjaan. Namun, mereka juga rentan mengalami stres kerja akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan lingkungan kerja yang kompetitif. Dukungan sosial, baik dari rekan kerja, atasan, maupun keluarga, dianggap sebagai faktor penting yang dapat membantu mengurangi stres kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan melibatkan 238 karyawan generasi Z yang telah bekerja minimal selama 6 bulan. Data dikumpulkan melalui skala dukungan sosial dan skala stres kerja yang disebarakan secara daring dan dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres kerja ($r = -0,693$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan generasi Z. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi karyawan generasi Z dengan memberikan pemahaman tentang bagaimana dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres kerja yang mereka alami.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Kerja, Karyawan Generasi Z

ABSTRACT

Kristanto, Adrianus Marco. 2025. The Relationship Between Social Support and Work Stress Among Generation Z Employees. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aimed to examine the relationship between social support and work stress among Generation Z employees. Generation Z, born between 1995 and 2012, grew up in the digital era and exhibited unique characteristics, such as a reliance on technology, low risk tolerance, and high job expectations. However, they were also vulnerable to experiencing work stress due to high job demands and a competitive work environment. Social support, from coworkers, supervisors, and family, was considered an important factor that could help reduce work stress. This research employed a quantitative approach using a survey method, involving 238 Generation Z employees who had been working for at least six months. Data were collected through a social support scale and a work stress scale distributed online, and analyzed using Spearman's Rho correlation technique. The results indicated a significant negative relationship between social support and work stress ($r = -0.693$; $p < 0.05$), suggesting that the higher the social support received, the lower the level of work stress experienced by Generation Z employees. The study provided practical implications for Generation Z employees by offering insights into how social support could alleviate the work stress they experienced.

Keywords: Social Support, Work Stress, Generation Z Employees