

ABSTRAK

Puspadewi, Eufrasia Maharani. 2025. Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Stres Kerja Pada Karyawan Generasi Z. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres kerja pada karyawan generasi Z. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres kerja pada karyawan generasi Z. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 122 karyawan generasi Z dengan usia antara 18-30 tahun (1995-2007) dan sudah bekerja minimal satu tahun di perusahaan atau instansi saat ini. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto *et al.* (2020) dan skala stres kerja yang disusun oleh peneliti sendiri. Skala Welas Diri (SWD) memiliki koefisien reliabilitas *alpha* berstrata sebesar 0,885 dan skala stres kerja dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,880. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Spearman's rho* yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,626 dan taraf signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres kerja pada karyawan generasi Z.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Stres Kerja, dan Karyawan Generasi Z.

ABSTRACT

Puspadewi, Eufasia Maharani. 2025. The Relationship Between Self-Compassion and Job Stress in Generation Z Employee. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and job stress in generation Z employees. The hypothesis of this study was a negative relationship between self-compassion and job stress in generation Z employees. The participants in this study consisted of 122 generation Z employees aged between 18-30 years (1995-2007) and had worked for at least one year in their current company or institution. The measuring instruments used in this study was Self-Compassion Scale (SCS) by Neff (2003) which has been translated into Indonesian as Skala Welas Diri (SWD) by Sugianto et al. (2020) and a job stress scale developed by the researcher. The SWD had a stratified alpha reliability coefficient of 0.885 and the job stress scale had a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.880. The correlation test used in this study was Spearman's rho, which resulted in a correlation coefficient of -0.626 with a significance level of 0.000. These results indicated a significant negative relationship between self-compassion and job stress in generation Z employees.

Keywords: Self-Compassion, Job Stress, Generation Z Employees