

ABSTRAK

Mahardika, Agata Hancitta. 2025. Hubungan Otonomi Kerja dan Stres Kerja pada Karyawan Generasi Z di Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Otonomi Kerja dan Stres Kerja pada karyawan generasi Z di Indonesia. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 153 orang dan merupakan karyawan generasi Z di Indonesia. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara otonomi kerja dan stres kerja pada karyawan generasi Z di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Otonomi Kerja yang dibuat sendiri oleh peneliti (13 item, $\alpha = .823$) dan Skala Stres Kerja (13 item, $\alpha = .910$). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data nonparametrik *Spearman's Rho* karena data yang didapatkan tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Otonomi Kerja dan Stres Kerja ($r = -.233$ $p = .002$).

Kata kunci: otonomi kerja, stress kerja, karyawan, generasi Z

ABSTRACT

Mahardika, Agata Hancitta. 2025. Correlation Between Work Autonomy and Work-Related Stress Among Generation Z Employees in Indonesia. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aims to determine the relationship between Job Autonomy and Job Stress in Generation Z employees in Indonesia. The participants involved in this study were 153 people and were Generation Z employees in Indonesia. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between job autonomy and job stress in Generation Z employees in Indonesia. This study uses a quantitative method. The scales used in this study are the Job Autonomy Scale created by the researcher (13 items, $\alpha = .823$) and the Job Stress Scale (13 items, $\alpha = .910$). The data analysis used in this study is Spearman's Rho nonparametric data analysis because the data obtained are not normally distributed. The results of the study indicate that there is a significant negative relationship between Job Autonomy and Job Stress ($r = -.233$ $p = .002$).

Keywords: work autonomy, work-related stress, employees, generation z