The Impact of Work Stress on Psychological Well-being: The Moderating Role of Growth Mindset among
Gen Z Employees
Nasha Dalila, Indrayanti, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog,
Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

The Impact of Work Stress on Psychological Well-being: The Moderating Role of Growth Mindset among Gen Z Employees

Nasha Dalila[1], Indrayanti[2]
[1,2]Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada
e-mail: [1] nasha.dalila@mail.ugm.ac.id ,[2] indrapsi@ugm.ac.id

Abstract. Psychological well-being (PWB) is a crucial aspect of employee mental health, particularly among Generation Z employees in Indonesia which constitute nearly 28% of the population, who are navigating early career stages in a challenging work environment. Despite their adaptability, Gen Z employees face work-related stress due to economic instability, high professional expectations, and the lingering effects of the COVID-19 pandemic. Examining 262 Indonesian Gen Z employees, this study used quantitative online surveys with validated scales to assess the impact of work stress on psychological well-being (PWB) and the moderating role of growth mindset. Results revealed a positive link between work stress and PWB, suggesting stress may be a motivator. Importantly, growth mindset significantly moderated this, diminishing the positive effect of stress on PWB for individuals with higher growth mindset scores. These findings emphasize the nuanced role of mindset in shaping well-being under stress and suggest the value of fostering a growth mindset in organizational settings.
***Keywords**: Work Stress, Psychological Well-being, Growth Mindset, Generation Z, Indonesia.*

Abstrak. Kesejahteraan psikologis (PWB) merupakan aspek penting dari kesehatan mental karyawan, khususnya di kalangan karyawan Generasi Z di Indonesia yang merupakan hampir 28% dari populasi, yang sedang menjalani tahap awal karier di lingkungan kerja yang penuh tantangan. Meskipun memiliki kemampuan beradaptasi, karyawan Gen Z menghadapi stres terkait pekerjaan akibat ketidakstabilan ekonomi, ekspektasi profesional yang tinggi, dan dampak pandemi COVID-19 yang masih ada. Dengan memeriksa 262 karyawan Gen Z Indonesia, penelitian ini menggunakan survei daring kuantitatif dengan skala yang tervalidasi untuk menilai dampak stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis (PWB) dan peran moderasi pola pikir berkembang. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres kerja dan PWB, yang menunjukkan bahwa stres mungkin menjadi motivator. Yang terpenting, pola pikir berkembang secara signifikan memoderasi hal ini, sehingga mengurangi dampak positif stres terhadap PWB bagi individu dengan skor pola pikir berkembang yang lebih tinggi. Temuan ini menekankan peran pola pikir yang bernuansa dalam membentuk kesejahteraan di bawah tekanan dan menunjukkan pentingnya menumbuhkan pola pikir berkembang dalam lingkungan organisasi.
***Kata Kunci**: Stres Kerja, Kesejahteraan Psikologis, Pola Pikir Berkembang, Generasi Z, Indonesia.*