

Peran Kebersyukuran dalam Memoderasi Hubungan Antara Stres Kerja dan Kualitas Hidup Pada Karyawan Gen Z

Dwi Lestari¹, Rizqi Nur'aini A'yunnisa²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

E-mail: dwilestari1998@mail.ugm.ac.id¹, rizqi.ayunnisa@ugm.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran kebersyukuran dalam memoderasi hubungan antara stres kerja dengan kualitas hidup pada karyawan Generasi Z. Data dikumpulkan dari 284 partisipan melalui *purposive sampling*. Pengukuran menggunakan *Job Stress Scale* untuk mengukur stres kerja (Parker & DeCotiis, 1983), Skala Kebersyukuran (Listyandini *et al.*, 2015), dan skala kualitas hidup dari WHOQOL-BREF (WHOQOL Group, 1998), dengan analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan Jamovi 2.7.24.0. Hasil menjelaskan stres kerja dan kebersyukuran berkontribusi positif dan signifikan terhadap kualitas hidup, serta kebersyukuran secara signifikan memoderasi hubungan keduanya. Kebersyukuran berperan sebagai emosi positif yang memperkuat sumber daya psikologis dan fisik karyawan Gen Z dalam menghadapi stres kerja. Temuan tingginya stres kerja yang disertai kualitas hidup yang baik mengindikasikan bahwa stres lebih dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat dikelola secara adaptif daripada sebagai hambatan.

Kata kunci: Kebersyukuran, stres kerja, kualitas hidup, karyawan generasi Z, well-being

Peran Kebersyukuran dalam Memoderasi Hubungan Antara Stres Kerja dan Kualitas Hidup Pada Karyawan Gen Z

Dwi Lestari¹, Rizqi Nur'aini A'yunnisa²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

E-mail: dwilestari1998@mail.ugm.ac.id¹, rizqi.ayunnisa@ugm.ac.id²

ABSTRACT

This study aimed to examine the role of gratitude as a moderator in the relationship between work stress and quality of life among Generation Z employees. Data were collected from 284 participants using purposive sampling. The instruments used were the Job Stress Scale to measure work stress (Parker & DeCotiis, 1983), the Gratitude Scale (Listyandini et al., 2015), and the WHOQOL-BREF to assess quality of life (WHOQOL Group, 1998). Data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) with Jamovi version 2.7.24.0. The results showed that both work stress and gratitude contributed positively and significantly to quality of life, while gratitude significantly moderated their relationship. Gratitude functioned as a positive emotion that strengthened the psychological and physical resources of Generation Z employees in coping with work stress. The finding that high work stress was accompanied by good quality of life suggests that stress was perceived more as a challenge that could be managed adaptively than as a hindrance.

Keywords: Gratitude, work stress, quality of life, generation Z employees, well-being