

## Eksplorasi Generasi Z Dalam Mereduksi Stress Kerja Melalui Interaksi Sosial Di New Moon Café Kedonganan, Badung

Satria Rusdi Wijaya<sup>1\*</sup>, I Nyoman Arjuna<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Politeknik Pariwisata Lombok

\*Corresponding Author: Rusdiwijaya99@gmail.com

**Abstract:** This research aims to find out how Generation Z reduces work stress through social interaction at New Moon Cafe Kedonganan, Badung. The phenomenology used is experience and feelings. The type of data used is qualitative, the data sources used are primary and secondary, generation z research informants as well as observation, interview and documentation data collection techniques and using the validity checking technique of source triangulation, technical triangulation and time triangulation. From the research results, the stress experienced by Generation Z workers who work at New Moon Cafe are several factors, namely working beyond the specified job desk, pressure in carrying out the responsibilities that have been given, and work that is piling up with short deadlines. The above can lead to various violations committed by employees at New Moon Café, such as procrastinating work, working not in accordance with applicable procedures and resulting in feelings of anxiety which make it difficult to concentrate which impacts the services provided by employees, but employees in New Moon Cafe has its own way of reducing stress at work, namely by interacting with employees through playing games, communicating by sharing with other employees, completing work outside the café area, or in places that are considered comfortable, and utilizing holiday from work to rest.

**Keywords:** generation z, work stress, social interaction.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana generasi z dalam mereduksi stress kerja melalui interaksi sosial di new moon cafe kedonganan, badung. fenomenologi yang digunakan adalah pengalaman, maupun perasaan. Jenis data yang digunakan kualitatif, sumber data yang digunakan primer dan sekunder, informan penelitian generasi z serta teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi dan menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan tringulasi sumber, tringulasi teknik serta tringulasi waktu. Dari hasil penelitian bahwa stress yang dialami oleh pekerja Generasi Z yang bekerja di New Moon Cafe beberapa faktor yaitu bekerja melebihi jobdesk yang telah ditentukan, tekanan dalam menjalankan tanggung jawab yang telah diberikan, serta pekerjaan yang menumpuk dengan deadline yang singkat. Hal di atas dapat menimbulkan berbagai pelanggaran yang dilakukan oleh karyawan di New Moon Café, seperti menunda-nunda pekerjaan, bekerja tidak sesuai dengan prosedur yang berlaku serta mengakibatkan rasa cemas yang berpengaruh pada sulitnya berkonsentrasi yang berimbas kepada pelayanan yang diberikan oleh karyawan, namun karyawan di New Moon Cafe memiliki caranya masing-masing dalam mereduksi stress dalam bekerja yaitu dengan cara melakukan interaksi dengan karyawan melalui bermain game, komunikasi dengan cara sharing dengan karyawan lain, menyelesaikan pekerjaan di luar area café, maupun di tempat-tempat yang dianggap nyaman, dan memanfaatkan hari libur kerja untuk beristirahat.

**Kata kunci:** : generasi z, stress kerja, interaksi sosial

**History Article:** Submitted 1 April 2025 | Revised 28 May 2025 | Accepted 11 June 2025

## Pendahuluan

Generasi Z adalah orang-orang yang lahir di generasi internet atau generasi yang sudah menikmati keajaiban teknologi. Internet sudah merambat ke berbagai bidang, tidak hanya bidang teknologi dan informasi tetapi juga sudah sampai ke bidang kesehatan, pertahanan dan keamanan, maupun pendidikan. Kelompok generasi juga dikenal sebagai Post Millennials dan iGeneration. Generasi ini merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1996 hingga 2010, menggunakan berbagai teknologi informasi seperti jejaring sosial dan aplikasi lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Rachmawati, 2019) Menurut (Sakitri, 2021) Perilaku Gen Z dapat dikelompokkan ke dalam empat komponen besar yang berlandas pada satu fondasi yang kuat bahwa Gen Z adalah generasi yang mencari akan suatu kebenaran. Pertama, Gen Z disebut sebagai the undefined ID, dimana generasi ini menghargai ekspresi setiap individu tanpa memberi label tertentu. Kedua, Generasi Z diidentifikasi sebagai komunis, yaitu generasi yang sangat inklusif dan tertarik untuk berinteraksi dengan beragam komunitas menggunakan kecanggihan teknologi untuk memperluas manfaat yang mereka harapkan dapat diperoleh. Ketiga, Generasi Z dikenal sebagai The Interlocutor, yaitu generasi yang meyakini pentingnya komunikasi dalam menyelesaikan konflik dan membawa perubahan melalui dialog. Generasi Z dianggap realistis, generasi yang cenderung lebih praktis dan analitis dalam pengambilan keputusan dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Z lebih mengutamakan kemandirian dalam belajar dan meneliti informasi, membuat mereka senang bisa mengendalikan keputusan yang mereka buat. Generasi Z menyadari pentingnya stabilitas keuangan di masa depan. Baik buruknya kinerja karyawan dipengaruhi oleh kemampuannya dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Kemungkinan sumber tekanan kerja berasal dari dalam dan luar pekerja itu sendiri. (Gde et al., 2019) Situasi yang menuntut ini tentunya berdampak pada psikis para pekerja, karena tekanan yang semakin besar akibat tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat dapat menimbulkan gangguan mental seperti munculnya rasa cemas, rasa bosan, kelelahan hingga stres. Stres kerja menggambarkan suatu keadaan dimana tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan pekerja sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif baik fisik, psikologis dan perilaku. (Amar, 2022) Pekerja yang stres akan mengalami penurunan kualitas dan kuantitas di lingkungan kerja serta penurunan akurasi kerja. Stres kerja sangat berpengaruh terhadap kinerja karyawan terutama dikalangan Generasi Z. Kinerja karyawan adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari ruang lingkup organisasi atau Perusahaan. Kinerja karyawan berperan penting sebagai acuan dalam penilaian kualitas karyawan demi mempertahankan produktivitas seluruh karyawan yang bekerja di Perusahaan tersebut. Desa Kedonganan yang merupakan salah satu Desa yang memiliki tingkat pariwisata yang cukup tinggi, dilihat dari perkembangan objek pariwisata yang dimiliki, salah satunya tempat makan atau yang lebih dikenal dengan sebutan "Cafe" yang menjadi salah satu daya tarik utama wisatawan terhadap kunjungan ke Desa Kedonganan. Salah satu café yang dijadikan tempat peneliti melakukan penelitian adalah New Moon Café. Newmoon Cafe merupakan salah satu dari sekian Cafe di Desa Kedonganan yang dikenal serta di kunjungi tidak hanya oleh wisatawan lokal tetapi juga wisatawan internasional, terlebih kalangan artis sudah banyak yang berkunjung dan merasa puas baik dari hidangan, pelayanan hingga kenikmatan keindahan pemandangan lautnya yang membuat suasana menjadi semakin nyaman dan menyenangkan sembari menikmati hidangan. Karyawan yang bekerja mayoritas masyarakat lokal dan sebagian besar yang bekerja disana adalah golongan yang termasuk kedalam Generasi Z. Banyaknya pengakuan tentang beratnya dunia kerja sering sekali menjadi keluhan oleh para anak muda, terutama pada Generasi Z. Pada dasarnya mencari uang memang hal yang harus dijalankan dengan sebuah perjuangan. Seperti halnya yang dialami oleh narasumber yang bernama I Kadek Ngurah Angga Wijaya (21 tahun) yang tergolong kedalam Generasi Z. Angga bekerja di salah satu cafe yang ada di kedonganan dan bekerja sebagai butcher. Angga memaparkan bahwa ia pernah mengalami stress pada saat pekerjaan menumpuk dikala tamu sedang ramai dan sering kali kerja split shift yang sedikit berdampak terhadap kesehatannya. "Kalau soal stress karena pekerjaan sih kebanyakan orang yang kerja pasti ngalamin ya, kaya aku sendiri juga pernah ngalamin stres saat kerja. Mulai dari kerjaan yang kadang-kadang melelahkan, ditambah shift kerja yang kadang tidak nentu dan kadang juga selalu dapat tekanan dari atasan, terus juga atasan ngasih kerjaan

tambahan padahal aku lagi banyak kerjaan, ditambah kerjaan yang dikasih tu kerjaan diluar lingkup area kerja ku,itu buat aku jadi agak kepikiran sampai rasanya mumet dan stress bahkan kadang sampai ngerasa pusing,kebawa pikiran dan berefek gak bisa tidur.”(Siti Rahma Harahap,2020) menyatakan Interaksi dilihat sebagai sesuatu yang penting untuk dapat dipertahankan dan dipelihara, dan bisa merubah perilaku, makna, dan bahasa. Dengan kata lain perkataan melalui interaksi dengan cepat dan mudah seseorang dapat mengetahui tentang sesuatu yang diinginkannya. Di dalam interaksi sosial ada kemungkinan individu dapat menyesuaikan dengan yang lain, atau sebaliknya. Pengertian penyesuaian di sini dalam arti yang luas, yaitu bahwa individu dapat meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya, atau sebaliknya individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu. (Nurqamar et all 2022) Hal ini turut mempengaruhi perbedaan preferensi setiap generasi dalam memilih pekerjaan maupun lingkungan kerja yang ingin dimasuki.(Arditya Afrizal Mahardika et all., 2022) Lingkungan sosial adalah faktor utama yang dipertimbangkan Generasi Z dalam memilih pekerjaan. Fenomena pekerjaan yang diminati saat ini diantaranya adalah suasana kerja yang menyenangkan namun tetap mengutamakan jadwal dan fleksibilitas. Seperti yang dijelaskan oleh narasumber bernama I Gede Yudiana (25 tahun) yang tergolong sebagai Generasi Z. Ia bekerja di New Moon Café sebagai digital marketing. Narasumber menjelaskan bahwa ia adalah tipe orang yang suka bekerja dengan mencari suasana baru sekaligus berinteraksi dengan teman teman. Ia menyatakan: “Menurutku sendiri ya yu, setiap orang tu berbeda beda, ada orang yang memang suka bekerja fokus sendiri di tempat yang sepi, sunyi, ada juga sebagian orang yang suka bekerja tapi kadang mencari suasana baru untuk menghilangkan kejenuhan mereka saat bekerja. Contohnya nih kaya aku sendiri tipikal orang yang suka mencari suasana baru. Jadi kalau aku udah ngerasa jenuh saat pekerjaanku lagi menumpuk meumpuknya, biasanya aku pasti mencari tempat atau suasana yang baru. Nah menurutku coffee shop adalah salah satu tempat yang nyaman untuk bekerja, jadi aku bisa bekerja sambil berinteraksi bareng teman temen, terus aku juga ngerasa nyaman walaupun di sini ramai dan juga agak berisik tapi itu buat aku jadi lebih santai dan rilex dalam bekerja” Referensi artikel yang penulis gunakan dalam penelitian ini,(Parasian & Adiputra, 2021) yang berjudul Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan menyatakan stress merupakan salah satu penghambat kinerja karyawan. Jika beban yang dirasakan karyawan terlalu berat, karyawan akan mengalami hambatan dalam berfikir dan terganggunya Kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat stres kerja, tingkat kepuasan kerja terhadap tingkat kinerja karyawan pada perusahaan Telkom Witel Jakarta Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan stres kerja berpengaruh signifikan negatif terhadap kinerja karyawan dan kepuasan kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan Telkom Witel Jakarta Utara. Perolehan Stres kerja muncul apabila terdapat kesenjangan antara kemampuan individu dengan tuntutan-tuntutan dari perkerjaanya. Persamaan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stress kerja karyawan. Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan metode pengumpulan data penelitian yang diperoleh dengan penyebaran kuisisioner

### Metodologi

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui metode pengumpulan data yakni metode wawancara. Kuisisioner penelitian didistribusikan kepada responden dengan menerapkan Teknik *non-probability sampling* yang kemudian dilanjutkan dengan menerapkan Teknik *purposive sampling*. Responden dipilih adalah responden yang memenuhi kriteria yaitu pernah membeli dan menggunakan produk, pernah merasakan pelayanan di produk tersebut, serta adalah wisatawan . Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder yang mana data primer merupakan hasil dari penyebaran kuisisioner kepada responden. Sedangkan, Data sekunder yang digunakan pada penelitian ini berasal dari buku dan artikel jurnal. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas, uji Heteroskedastisitas, Multikolinieritas. Selain itu, data juga dianalisis dengan Analisis Regresi Linear Berganda, Uji Signifikansi Regresi secara Parsial (Uji Statistik t), Uji Signifikansi secara Simultan (Uji F), Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>).

## Hasil dan Pembahasan

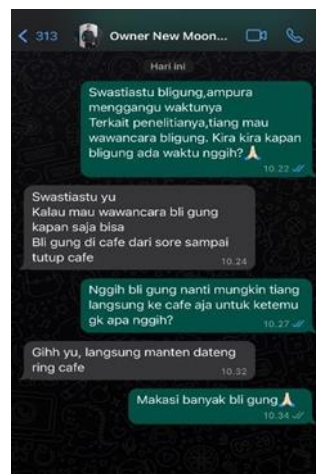
### Hasil

Dalam Penelitian Ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam menentukan informan penelitian. Berkaitan dengan situasi stress kerja yang dialami seorang karyawan Generasi Z, hal ini dapat menghambat kinerja seorang pekerja Generasi Z, seorang Generasi Z tentunya menyadari apa saja yang menjadi upaya yang harus dilakukan sehingga dapat tampil maksimal Kembali di tempat ia berkerja. upaya-upaya yang dilakukan dalam mengatasi stress bermacam-macam salah satunya dengan berkumpul bersama teman teman di Coffee Shop atau juga mencari suasana baru bekerja di tempat coffee sambil berkumpul bertukar pikiran. pemilihan cara untuk mereduksi stress yang tidak tepat juga dapat mempengaruhi individu itu sendiri sehingga akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan itu sendiri. Temuan penelitian ini menggunakan 3 informan utama yaitu karyawan New Moon café yang tergolong kedalam generasi Z, owner dari new moon café serta 2 customer sebagai informan pendukung dari penelitian yang akan dilakukan ini.

**Tabel 1 Data Informan Penelitian**

| Informan   | Peran                  |
|------------|------------------------|
| Informan 1 | Owner                  |
| Informan 2 | Karyawan New Moon Cafe |
| Informan 3 | Karyawan New Moon Cafe |
| Informan 4 | Karyawan New Moon Cafe |
| Informan 5 | Customer New Moon Cafe |
| Informan 6 | Customer New Moon Cafe |

**Tabel 2 Hasil Wawancara Dengan A.A Putu Purna Aditya Putra Selaku Owner New Moon Café**



**Gambar 1. Chat Dengan Owner New Moon Cafe Sumber: Gambar Diolah Peneliti**

Penentuan penelitian kali ini dilakukan dengan pemilik atau owner dari New Moon Cafe sebagai informan utama dalam pembahasan kali ini, peneliti memulai dengan mencoba menghubungi pihak owner New Moon Cafe melalui whatsapp message pada tanggal 29 Oktober 2023. Seperti yang terlihat pada percakapan diatas, beliau merespon whatsapp chat tersebut dan memberikan konfirmasi bahwa beliau dapat diwawancarai pada tanggal yang telah ditentukan, dan peneliti memilih untuk mewawancarai beliau pada hari Minggu tanggal 29 Oktober 2023 yang bertempat

## **Diskusi**

### **A. Informan 1 karyawan Generasi Z atas nama Komang Adi Juliana (22)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa ia mengalami tekanan dalam menjalankan tanggung jawab yang diberikan kepadanya, bekerja melebihi jobdesk, lembur, sehingga libur tidak sesuai dengan jadwal. Hal ini mengakibatkan rasa cemas yang berpengaruh pada sulitnya berkonsentrasi, dan mengakibatkan penurunan kualitas pelayanan yang diberikan, serta menimbulkan pelanggaran-pelanggaran seperti menunda pekerjaan yang seharusnya langsung dapat dikerjakan dalam situasi clear up yang dilakukan oleh karyawan tersebut. Hal ini karena adanya stres kerja yang dialami serta kurangnya interaksi antar sesama karyawan, hal ini sesuai dengan teori (Sasmita et al., 2019) dalam faktor - faktor yang mempengaruhi stress kerja, yaitu Extra Organizational stressor yang diukur berdasarkan keadaan sosial karyawan, pada faktor ini karyawan merasa adanya ketidak teraturan antara perannya. Group stressor yang diukur berdasarkan kurangnya kebersamaan dalam group, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intraindividu, interpersonal, dan intergroup. Fenomena yang banyak dan sering dijumpai saat ini adalah banyaknya karyawan yang tidak bekerja dengan baik, banyak pelanggaran yang dilakukan oleh karyawan yang sering terjadi seperti adanya kecemasan dalam menyelesaikan pekerjaan, pekerjaan yang tidak diselesaikan dengan baik atau menunda pekerjaan yang diberikan, dan sulit berkonsentrasi.

### **B. Informan 2 karyawan Generasi Z atas nama Kadek Ngurah Angga Wijaya (21)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa ia mengalami tekanan dalam menjalankan tanggung jawab yang diberikan seperti saat cafe sedang ramai dengan pesanan terus berulang ulang, dan harus memberikan pelayanan yang maksimal kepada pelanggan serta mengambil pekerjaan diluar jobdesk yang dimilikinya, namun ia mewajarkan hal tersebut atas dasar dunia kerja tuturnya. ia menyatakan bahwa ia melaksanakan pekerjaannya dengan baik dengan minimnya pelanggaran - pelanggaran yang dilakukannya hal tersebut diakibatkan oleh koordinasi yang dilakukannya dengan rekan kerjanya untuk dimintai bantuan yang berpengaruh pada waktu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang tetap sesuai dengan prosedur kerjanya, tidak hanya interaksi saat bekerja, ia juga berinteraksi diluar tanggung jawab pekerjaannya.

### **C. Karyawan Generasi Z atas nama Gede Yudiana (25)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa ia mengalami beberapa tekanan yang dialaminya yaitu seperti banyaknya pekerjaan yang menumpuk dengan deadline yang singkat dan pekerjaan yang tersendat akibat kurangnya inspirasi yang dialaminya, namun terlepas dari itu ia juga sering membantu teman sesama karyawan lain di sana, ia juga mengatakan bahwa dalam menyelesaikan tugas - tugasnya ia melaksanakan tugasnya dengan baik dengan melakukan sedikit penyesuaian prosedur kerja untuk mempermudah kerjanya demi memaksimalkan waktu yang digunakannya dalam bekerja. cara ia dalam melakukan pemulihan stres dalam bekerja adalah dengan bekerja di tempat yang nyaman untuk melakukan pekerjaannya seperti bekerja bersama di suatu coffee shop, walaupun banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan kalo ngerjainnya sambil kumpul - kumpul pasti ngerjainnya nyaman terus dapet aja inspirasinya tuturnya. Hal tersebut sama halnya menurut (Arditya Afrizal Mahardika et al., 2022) Dalam meningkatkan kepuasan kerja, selain perilaku kerja serta lingkungan kerja yang harus diperhatikan, faktor interaksi sosial juga harus dipelihara bahkan ditingkatkan karena dengan adanya proses interaksi sosial antar pekerja dapat meningkatkan kepuasan dan kualitas mereka dalam bekerja. Interaksi sosial baik antara pekerja maupun dengan individu lainya dapat membantu membuka pola pikir serta mengurangi stres kerja dengan cara bertukar pikiran serta saling memberikan masukan dan saran sehingga beban pikiran yang diakibatkan oleh tekanan pekerjaan menjadi berkurang. Interaksi sosial adalah syarat utama dalam melakukan aktivitas sosial, dalam hubungan tersebut ada pula antara orang-orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia.

#### D. Informan 4 Owner New Moon Café atas nama A.A Putu Purna Aditya Putra (35)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, ia menyampaikan dalam dunia kerja manapun Dalam pengujian pengaruh servicescapes terhadap kepuasan pelanggan, diperoleh nilai koefisien  $t$  4,061 yang lebih besar dari  $t$  tabel 1,984, nilai koefisien regresi sebesar 0,312, dan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa servicescapes berpengaruh positif signifikan terhadap kepuasan pelanggan, yang berarti bahwa kualitas layanan yang lebih baik akan Studi sebelumnya oleh (Asghar et al., 2023; Brady & Cronin, 2001; Kim, 2021) menemukan bahwa servicescapes meningkatkan kepuasan pelanggan.

#### Conclusions

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka diperoleh simpulan bahwa Dari hasil penelitian yang berjudul Eksplorasi Generasi Z Dalam Mereduksi Stress Kerja Melalui Interaksi Sosial di New Moon Café Kedongsong, Badung, peneliti menyimpulkan bahwa stress yang dialami oleh Generasi Z yang bekerja di New Moon Cafe karena beberapa faktor yaitu bekerja melebihi jobdesk yang telah ditentukan, tekanan dalam menjalankan tanggung jawab yang telah diberikan, serta pekerjaan yang menumpuk dengan deadline yang singkat. Berbagai hal di atas dapat menimbulkan berbagai pelanggaran yang dilakukan oleh karyawan di New Moon Café, seperti menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dapat segera diselesaikan, bekerja tidak sesuai dengan prosedur yang berlaku serta mengakibatkan rasa cemas yang berpengaruh pada sulitnya berkonsentrasi yang berimbas kepada pelayanan yang diberikan oleh karyawan, namun karyawan di New Moon Cafe memiliki caranya masing-masing dalam mereduksi stress dalam bekerja yaitu dengan cara melakukan interaksi dengan karyawan melalui bermain game, komunikasi dengan cara sharing dengan karyawan lain, menyelesaikan pekerjaan di luar area café, maupun di tempat-tempat yang dianggap nyaman, dan memanfaatkan hari libur kerja untuk beristirahat.

#### References

- Aldi, Y., & Susanti, F. (2019). Pengaruh Stress Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada Pt. Frisian Flag Indonesia Wilayah Padang. <https://doi.org/10.31227/osf.io/et4rn>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis.
- At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arditya Afrizal Mahardika, Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>
- Ayuningtyas, R., & Fransiska, R. (2022). Pengaruh Kebosanan Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Generasi Milenial. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 6(1), 895–910. <https://doi.org/10.31539/costing.v6i1.4209>
- Gde, Prawira, Y., & Prasetyono, P. N. (2019). Faktor Utama Penyebab Stress Kerja Seorang Estimator. *Jurnal Teknik Sipil*, 1(1), 14–21.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Irena, L., & Rusfian, E. Z. (2019). Hubungan Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Komunikasi Internal Dengan Kinerja Karyawan Generasi Z Pada Tech Company. *Jurnal Komunikasi*, 11(2), 223. <https://doi.org/10.24912/jk.v11i2.5635>
- Karina, V., Gadzali, S. S., & Budiarti, I. (2020). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Hade Dinamis Sejahtera. *The World of Business Administration Journal*, September, 117–123. <https://doi.org/10.37950/wbaj.v2i1.916>

- Kurnia Erza, E. (2020). Analisis Kebutuhan Informasi Generasi Z Dalam Akses Informasi Di Media. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 12(1), 72–84. <https://doi.org/10.37108/shaut.v12i1.303>
- Mansur, A., & Ridwan, R. (2022). Karakteristik Siswa Generasi Z dan Kebutuhan Akan Pengembangan Bidang Bimbingan dan Konseling. *Educatio*, 17(1), 120– 130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Nurqamar, I. F., Ulfa, S., Hafizhah, I., Fadhillah, N., & Rahmi, N. (2022). The Intention of Generation Z To Apply For a Job. *JBMI (Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Informatika)*, 18(3), 218–247. <https://doi.org/10.26487/jbmi.v18i3.16493>
- Parasian, C. S., & Adiputra, I. G. (2021). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 3(4), 922. <https://doi.org/10.24912/jmk.v3i4.13433>
- Pratama. (2020). Analisis Motivasi Kerja, terhadap kinerja karyawan dimediasi kepuasan kerja. 11(November).
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen z in job world ( Selamat datang generasi Z di dunia kerja). *Proceeding Indonesia Career Center Network*, IV, 21–24.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Sasmita, N. A., Mustika, M. D., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2019). *Jurnal Diversita*. 5(2), 105–114.
- Siti Rahma Harahap. (2020). Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v11i1.1837>
- Stres Kerja, P., Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep Makkira, K. P., Kurniawan, S., Sani, A., Murdhani Ngando, A., Manajemen, P., & Tinggi Ilmu Ekonomi AMKOP Makassar, S. (2022). *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141>
- Sugiarto, A., & Nanda, A. W. (2020). Stres Kerja: Pengaruhnya Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 276. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.21302>
- Sugiyono, 2018. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Alfabeta Bandung.
- Umjani, S. U., Rianti, E., & Maulana, D. A. (2022). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 1(02), 115–127.