

**Hubungan *Work Overload* dengan Stres Kerja pada Pengemudi Ojek  
Online Generasi Z**

**Muhammad Raja' Firdaus, Annisa Warastri**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
muhraja555@gmail.com , annisawarastri@unisayogya.ac.id

**ABSTRACT**

*With the economic downturn and reduced employment opportunities in the formal sector, many generations Z have turned to online motorcycle taxis with uncertain working hours and high work stress. This research aims to see the relationship between work overload and work stress experienced by generation Z online motorcycle taxi drivers. This research uses a correlational quantitative method with a sample of 100 people with criteria of 17-29 years and working in DIY. The scales used in this research are the work overload scale with a reliability of 0.721 and the work stress scale with a reliability of 0.764. Hypothesis testing was carried out using the Pearson product moment test and with a value of 0.216. The categorization results showed that generation Z online motorcycle taxis experienced moderate levels of work stress and work overload.*

**Keywords:** *Work overload, work stress, online motorcycle taxis, Generation Z*

**ABSTRAK**

Dengan menurunnya ekonomi dan berkurangnya lapangan kerja di sektor formal membuat banyak generasi Z beralih menjadi ojek *online* dengan jam kerja yang tidak tentu dan stres kerja yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara beban kerja berlebih (*work overload*) dengan stres kerja yang dialami ojek *online* generasi Z. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel berjumlah 100 orang dengan kriteria 17-29 tahun dan bekerja di DIY. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *work overload* dengan reliabilitas 0,721 dan skala stres kerja dengan reliabilitas 0,764. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *pearson product moment* dan dengan nilai sebesar 0,216. Adapun hasil kategorisasi didapatkan bahwa ojek *online* generasi Z mengalami stres kerja dan *work overload* dengan tingkatan sedang.

**Kata kunci:** *Work overload, Stres kerja, Ojek online, Generasi Z*

**PENDAHULUAN**

Indonesia tengah memasuki masa ekonomi yang sulit. Kenyataannya saat ini kelompok menengah yang merupakan dominasi masyarakat Indonesia sedang mengalami penurunan daya beli (Sukmana & Rully 2024). penurunan daya beli ini menyebabkan banyak perusahaan memilih untuk menahan diri dari ekspansi bahkan melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) karena bangkrut atau menghindari kebangkrutan. Tercatat hanya dalam empat bulan dari Januari hingga April sudah ada 18.829 orang yang terkena PHK (Satu Data Kemnaker, 2024). PHK ini menambah daftar panjang masyarakat Indonesia yang menganggur. Data yang di kumpulkan

melalui survei oleh Sakernas pada Agustus 2023 mencatat ada lebih dari 7,82 juta pengangguran yang didominasi oleh Generasi Z (Rachman, 2023)

Alasan banyaknya generasi Z yang menganggur adalah karena tidak adanya kesesuaian antara pendidikan dan kebutuhan pasar tenaga kerja. Selain itu pengangguran ini juga terjadi karena menurunnya lapangan kerja di sektor formal (Idris, 2024). Kesulitan melamar pekerjaan di sektor formal menyebabkan banyak generasi Z yang memilih bekerja di sektor non formal seperti menjadi ojek *online* (Al Hamasy, 2024). Data ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspa (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengemudi ojek *online* adalah generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 sampai tahun 2010 (Fracis & Hoefel, 2018). Generasi ini tumbuh di tengah teknologi yang membuat generasi ini memiliki karakteristik berupa realistis, takut tertinggal *trend (fear of missing out)* (Stillmen dkk, 2018) mereka juga cepat mengeluh ketika menerima tugas berat, berorientasi target dan suka mengambil jalan pintas (Rahutami, 2018). Penelitian (Milyavskaya, 2018) menemukan bahwa generasi ini mudah mengalami stres. Dibanding generasi lainnya, generasi Z merupakan generasi dengan tingkat stres tertinggi (APA, 2018). Penelitian lain yang dilakukan Cigna International Health pada tahun 2023 kepada lebih dari 12.000 karyawan di seluruh dunia, menemukan bahwa 91% pekerja berusia 18 sampai 24 tahun mengalami stres. (Carnegie M, 2023).

Menurut KBBI (2024) Ojek adalah sepeda atau sepeda motor yang ditambangkan dengan cara memboncengkan penumpang atau penyewanya. Sedangkan *online* merupakan kata bahasa Inggris yang diterjemahkan menjadi daring. Daring adalah akronim dari kata 'dalam jaringan' terhubung melalui jejaring komputer, *mobile*, ataupun internet. Sehingga ojek *online* dapat diartikan sebagai sepeda motor yang membonceng penumpang yang dapat diakses melalui jaringan internet. Ojek *online* merupakan sarana transportasi berbasis Aplikasi Online dimana konsumen menggunakan gadget sebagai alat untuk memesan layanan ojek *online* dan terhubung kepada *driver* yang menerima *order*-an dan siap mengantarkan ke tempat tujuan (Ferdila, 2021)

Fenomena yang terjadi saat ini adalah banyak pengemudi ojek *online* yang bekerja sangat keras untuk memenuhi tuntutan hidup. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh IDEAS (2023) menunjukkan 68,9 % ojek *online* bekerja antara 9-16 jam sehari. Sebanyak 79,6 % responden memiliki jam kerja 6-7 hari, bahkan 42,2 % responden mengaku bekerja setiap hari tanpa ada hari libur. Artinya seorang ojek *online* bekerja dua kali lebih banyak dari jam kerja normal menurut UU No. 11 tahun 2020 Tentang Cipta Kerja yaitu 8 jam dalam lima hari kerja dan 7 jam kerja dalam 5 hari (Hidayah, 2024). Walau sudah bekerja keras, seorang ojek *online* rata-rata hanya mendapatkan penghasilan kotor antara Rp.50.000-Rp.100.000 (Sadya, 2020). Artinya seorang ojek *online* memiliki beban kerja yang terlampaui berat (*work overload*) dan mendapatkan pendapatan yang tidak sesuai dengan kerja kerasnya.

Beban kerja yang terlampaui berat (*work overload*) dapat menyebabkan terjadinya stres kerja (Arsyad, 2020) Penelitian lain oleh Maharani & Budiarto.

(2019), dengan judul “Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja perawat rawat inap dalam,” menemukan bahwa beban kerja berpengaruh secara langsung terhadap stres kerja sebesar 19,3%. Stres kerja yang tidak ditangani dan berkepanjangan tentu berbahaya. Menurut WHO (2020) dapat mempengaruhi kondisi fisik, seperti sakit leher, punggung, bahu, sakit perut dan sesak di dada, selain secara fisik stres juga dapat menyebabkan individu kesulitan untuk fokus, mudah marah, merasa sedih, khawatir, cemas, kesulitan tidur dan mudah menangis

Fakta di lapangan, banyak ojek *online* mengalami stres kerja. Penelitian (Rahmadina, Raihana, Iting, Meliana & Dela (2022). Mengungkapkan bahwa 42,1 % pengendara ojek *online* mengalami stres dengan tingkatan stres sangat berat sebesar 8,1%, stres berat sebesar 14,8%, stres sedang sebesar 10%, dan stres ringan sebesar 9,2 %. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fadillah Arief I, Akmad F & Edy A (2020) terhadap pengemudi ojek *online* di kota Banjarbaru menemukan bahwa 50% pengemudi mengalami stres kerja.

Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Maret 2024 kepada beberapa ojek *online* generasi Z di Yogyakarta menemukan bahwa pengemudi mengalami gejala-gejala stres seperti sakit kepala, otot yang menegang, cemas dan gelisah, kesulitan untuk fokus, merasa rendah diri, dan pesimis akan masa depan. Melalui wawancara ini diketahui stres disebabkan *order-an* yang terus menipis sehingga berdampak pada penghasilan, tuntutan kerja yang semakin tinggi dan waktu kerja yang terlampaui panjang. Pengemudi ojek *online* mengaku menghabiskan waktu bekerja lebih dari 11 jam sehari. Dengan waktu kerja bervariasi antara jam lima pagi sampai lima sore, jam delapan pagi sampai sepuluh malam ataupun jam sembilan pagi hingga jam delapan malam. Adapun terkait penghasilan, seorang ojek *online* mengaku mendapatkan penghasilan kotor antara Rp. 40.000-Rp.110.000 dalam sehari.

Melalui wawancara di atas dapat diketahui bahwa ojek *online* Generasi Z mengalami *work overload* dan stres kerja namun hingga saat ini belum ada penelitian yang memfokuskan untuk meneliti ojek *online* generasi Z. Untuk itu peneliti berniat melakukan penelitian untuk mendapatkan data yang komprehensif mengenai “Hubungan *work overload* dengan stres kerja pada ojek *online* Generasi Z”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Sedangkan penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2021).

Sehingga dapat disimpulkan penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang tujuannya adalah mencari hubungan antara dua variabel atau lebih menggunakan analisis statistika.

1. Stres kerja

Stres kerja adalah suatu reaksi yang muncul dalam interaksi antara manusia dengan pekerjaan berupa fisik dan psikologis yang dipersepsikan sebagai hal yang mengancam. Stres kerja terdiri dari tiga aspek yaitu fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Penelitian ini menggunakan skala stres yang di modifikasi dari skala Priaji (2021) berdasarkan aspek stres Robbin (2017) yang memiliki 24 item. Pengukuran validitas dilakukan dengan menghitung signifikansi koefisien dan menghilangkan memiliki signifikansi item yang kurang dari 0,05. Item ini memiliki reliabilitas 0,764. Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju STS). Semakin rendah nilai skala semakin tinggi tingkat stres

2. *Work overload*

*Work overload* adalah tuntutan tugas yang melampaui kemampuan, dan harus dikerjakan secepatnya dengan waktu yang terbatas ataupun berlebihan serta menuntut hasil yang terbaik. *Work overload* terdiri dari dua dimensi yaitu beban waktu dan beban usaha. Penelitian ini menggunakan skala *work overload* yang dimodifikasi dari skala (Arinasari,2020) berdasarkan dimensi *work overload* Karetepe (2013) yang memiliki 6 item. Pengukuran validitas dilakukan dengan menghitung signifikansi koefisien dan menghilangkan item yang memiliki signifikansi kurang dari 0,05. Item ini memiliki reliabilitas 0,721 Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju STS). Semakin rendah nilai skala semakin tinggi tingkat *work overload*

**A. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Populasi dapat dibagi menjadi dua yaitu *finite* (terbatas) dan *Infinite* (tidak terbatas). Populasi terbatas adalah populasi yang jelas dan diketahui jumlah pastinya dan dapat dihitung. Sedangkan populasi tidak terbatas adalah populasi yang tidak diketahui secara pasti jumlah anggotanya (Indrajaya, 2019).

Adapun dalam penelitian ini populasi dari pengemudi ojek *online* Generasi Z tidak diketahui sehingga dapat dikategorikan *infinite* (tidak terbatas).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik dalam populasi (Sugiyono, 2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat peneliti (Adiputra dkk, 2021).

Alasan peneliti menggunakan teknik sampling ini dikarenakan populasinya tidak terbatas.

Dalam menentukan ukuran sampel ini peneliti menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow digunakan karena jumlah populasi terlalu besar atau tidak diketahui (Lemeshow, 1997). Adapun rumus Lemeshow adalah

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel
- z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96
- p = maksimal estimasi = 0,5
- d = sampling error = 10%

Melalui rumus tersebut dapat dihitung jumlah sampel yang akan diteliti yaitu

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2} \\ n &= \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2} \\ n &= \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01} \\ n &= 96,04 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus Lemeshow didapatkan nilai n sebesar 96,04 yang dibulatkan menjadi 100 orang. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Pengemudi ojek *online* berusia 17- 29 tahun
2. Aktif bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta

## **B. Metode pengelolaan dan Analisis data**

### **1. Pengolahan data**

Pengolahan data adalah suatu proses untuk mendapatkan data atau ringkasan data berdasarkan suatu kelompok data mentah menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Setiadi, 2013). Pengolahan data terdiri dari *editing, coding & tabulating* (Mondri,2023)

#### **a) *Editing***

Tahap ini berupa pengecekan kelengkapan data identitas pengisi, pemeriksaan jawaban, serta pengecekan data guna menghindari pengukuran yang salah

#### **b) *Coding***

*Coding* adalah tahapan pemberian kode atau pengklasifikasian jawaban yang diberikan responden dengan mengubah huruf menjadi angka.

c) *Tabulating*

*Tabulating* merupakan tahapan penyusunan data dengan membuat tabel distribusi berdasarkan kriteria.

2. Analisis data

Penelitian ini menggunakan program komputer SPSS 25. Pengujian awal dilakukan uji asumsi guna mengetahui Normalitas dan Linieritas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui varian populasi adalah sama atau tidak (Usmadi,2020). Pengujian data menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*. Jika  $(Sig) < \alpha = 0,05$  maka data tidak terdistribusi normal, sebaliknya jika  $(Sig) > \alpha = 0,05$  maka data terdistribusi normal. (Azwar, 2015)

Uji linieritas menggunakan uji linearity test dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai  $sig > \alpha = 0,05$  data dapat dikatakan tidak linear dan jika nilai  $sig > 0,05$  maka data dapat dikatakan linear (Azwar, 2015). Uji hipotesis korelasi menggunakan *pearson product moment*. Uji *pearson product Moment* digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel independen dan dependen. Pengukuran dilakukan dengan melihat interpretasi koefisien korelasi (Sugiyono, 2013)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Kategorisasi variabel stres kerja**

**Tabel 1. Kategorisasi Variabel Stres Kerja**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X < 52$	8	8%	Rendah
$52 \leq X < 58$	69	69%	Sedang
$58 \leq X$	23	23%	Tinggi

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas diketahui bahwa terdapat 23 responden yang memiliki stres kerja tinggi dengan persentase 23%, terdapat pula 69 responden yang memiliki stres kerja sedang dengan persentase 69% serta 8 orang memiliki stres kerja rendah dengan persentase 8%

**2. Kategorisasi variabel work overload**

**Tabel 2. Kategorisasi Variabel Work Overload**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X < 15$	4	4%	Rendah
$15 \leq X < 19$	71	71%	Sedang
$19 \leq X$	25	25%	Tinggi

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas diketahui bahwa terdapat 25 responden yang memiliki *work overload* tinggi dengan persentase 25%, terdapat pula 71 responden yang memiliki *work overload* sedang dengan persentase 71% serta 4 orang memiliki *work overload* rendah dengan persentase 4%

**3. Uji normalitas**

**Tabel 3. Test of Normality**

	Kolmogorov Smirnov	Keterangan
Stres Kerja	0,06	Normal
<i>Work Overload</i>	0,00	Normal

Penelitian Ini menggunakan teknik uji normalitas Kolmogorov Smirnov, dimana menurut Azwar (2015) data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai  $\alpha > 0,05$ . Oleh karena itu nilai *work overload* pada Kolmogorov Smirnov  $0,00 > 0,05$  serta nilai stres kerja  $0,06 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa data *work overload* dan stres kerja terdistribusi normal

**4. Uji linearitas**

**Tabel 4. Test of Linearity**

	Linearity	Deviation from linearity	Keterangan
Stres Kerja	0,02	0,541	linear
<i>Work Overload</i>			

Berdasarkan hasil Uji linearitas menggunakan program IBM SPSS versi 20 diketahui bahwa nilai *linearity*  $0,020 < 0,05$  dan nilai *deviation from linearity* menunjukkan nilai  $0,541 > 0,05$  yang artinya terdapat hubungan linier antara *work overload* dan stres kerja

**5. Uji Hipotesis**

**Tabel 5. Uji Hipotesis**

	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)	Keterangan
<i>Work Overload</i>	0,216	0,031	Hipotesis Diterima
Stres Kerja			

Berdasarkan hasil analisis data di atas, korelasi antara *work overload* dengan stres kerja menunjukkan nilai koefisien korelasi pearson sebesar 0,216. Oleh karena itu nilai koefisien tersebut tidak mendekati nilai 1 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *work overload* dan stres kerja rendah dan positif. Artinya semakin tinggi *work overload* semakin tinggi juga tingkat stres begitu pun sebaliknya.

**Pembahasan**

Berdasarkan data deskriptif diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 23 responden (23%) yang memiliki stres kerja tinggi, terdapat pula 69 responden (69%) yang memiliki stres kerja sedang serta 8 responden (8%) orang memiliki stres kerja rendah. Stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan kesehatan fisik dan psikologis, penurunan produktivitas dan membuat seseorang

ingin berhenti bekerja. (Arianti W & Irwanto, 2021). Sementara itu orang yang mengalami stres kerja sedang cenderung mampu untuk mengontrol diri dan situasi dengan tuntutan di tempat kerja walaupun mengalami stres (Ayu,2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) juga menemukan bahwa seseorang yang mengalami stres rendah memiliki kekuatan untuk mengendalikan variabel penyebab stres kerja dengan memandangnya sebagai tantangan.

Adapun hasil kategorisasi *work overload* pengemudi ojek online generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat 25 responden (25%) yang memiliki *work overload* tinggi, terdapat pula 71 responden (71%) yang memiliki *work overload* sedang serta 4 orang (4%) yang memiliki *work overload* rendah. Penelitian Nafriah dkk (2021) menunjukkan bahwa seseorang dengan *work overload* tinggi cenderung merasa kelelahan, tidak nyaman dalam bekerja dan timbulnya keinginan berhenti kerja. Selain itu *work overload* juga dapat menyebabkan stres dan kecemasan, gangguan tidur, kinerja menurunnya konsentrasi dan akurasi kerja. *Work overload* ojek online ini meliputi barang yang dibawa melebihi kapasitas, pekerjaan yang monoton dengan pendapatan yang rendah dan *order*-an sepi yang menyebabkan jam kerja menjadi tinggi (Nasution dkk, 2022).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson*, diketahui bahwa *work overload* menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap stres kerja pengemudi ojek online Generasi Z di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *pearson correlation* sebesar 0,216 atau cenderung positif. Hasil positif tersebut menandakan semakin tinggi *work overload* maka semakin tinggi pula stres kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arsyad F (2020) yang meneliti tentang pengaruh *work overload* terhadap stres kerja pada karyawan WFH.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Mayoritas ojek online Generasi Z memiliki *work overload* atau beban kerja berlebih dengan tingkatan sedang
2. Mayoritas ojek online Generasi Z memiliki stres kerja dengan tingkatan sedang
3. Terdapat hubungan positif antara *work overload* dengan stres kerja dengan signifikansi rendah

Berdasarkan penelitian di atas peneliti memberikan saran berupa:

1. Kepada Pemerintah  
Memberikan regulasi yang jelas mengenai status “mitra” sehingga ojek online memiliki rasa aman dan serta mendapatkan hak yang sesuai dengan pekerja disektor lain
2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mendalami hubungan antara *work overload* dengan stres kerja pada ojek *online* generasi Z dan menggunakan penelitian ini sebagai referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, V., Wulandari, J., Damayanti, H., Jurusan, A., & Bisnis, I. A. (2020). Analisis Beban Kerja Dan Insentif Terhadap Kinerja Driver Gojek Di Bandar Lampung. *Jurnal Perspektif Bisnis*, 3(2), 106–116.
- Adiputra I, Ni Wayan T, Ni Putu W, Seri A, Victor, Indah, Ahmad, Radeny, Rosmaulim, Putu, Baiq, Sanya, Andi , Efendy, Suryana (2021), *Metodologi Penelitian Kesehatan Denpasar: Yayasan Kita Menulis*
- Al Hamasy, (2024). Generasi Z: Sudah Susah Cari Kerja, Dianggap Sebelah Mata Pula
- Aliyyah, A. A., Sitasari, N. W., & Prihandini, G. R. (1151). *Gambaran Stres Kerja Pada Driver Gojek Dan Grab Di Masa Pandemi Covid-19 Di Tangerang* (Vol. 2, Issue 9).
- Alloush, M. (2018). *Income, Psychological Well-Being, And The Dynamics Of Poverty*
- Arianti W & Irwanto (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak, Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnal Media Daring Rubrik Kriminal). *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol. 20, No. 2, 207-218
- Arsyad Fachry (2020). Pengaruh Work Overload Terhadap Stres Kerja Pad Akaryawan Yang Wfh (Work From Home). *Praktik Pekerjaan Sosial Dengan Kelompok Komunitas*.61-72
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 127-134.
- Ayu, F. M. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru
- Azwar S (2015). *Dasar Dasar Psikometrika*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Badan Kepegawaian Negara, (2020), *Buku Statistik Pns. Deputi Bidang Sistem Informasi Kepegawaian Negara : Indonesia*
- Batubara P (2019) *Pahit Manis Pengalaman Seorang Driver Ojol Wanita. Pahit-Manis Pengalaman Seorang Driver Ojol Wanita : Okezone Megapolitan*
- Batubara, A. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa Sma Negeri 6 Binjai. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1).

- Carnegie M (2023) Nearly All Workers Are Struggling To Cope With Economic Precarity And Professional Stres. Yet The Youngest Worker May Be Feeling The Strain More Than Anyone  
<https://www.bbc.com/worklife/article/20230215-are-gen-z-the-most-stressed-generation-in-the-workplace#:~:text=According%20to%20cigna%20international%20health's,and%20struggling%20mightily%20to%20cope>.
- Elizabeth, Santosa T (2015), Raising Children In Digital Era, Elex Media Computindo
- Ferdila, M., Kasful, D., & Us, A. (2021). Analisis Dampak Transportasi Ojek Online Terhadap Pendapatan Ojek Konvensional Di Kota Jambi. *Ijieb: Indonesian Journal Of Islamic Economics And Business*, 6(2), 2021. [Http://E-Journal.Lp2m.Uinjambi.Ac.Id/Ojp/Index.Php/Ijoieb](http://E-Journal.Lp2m.Uinjambi.Ac.Id/Ojp/Index.Php/Ijoieb)
- Francis, T., & Hoefel, F. 2018. True Gen: Generation Z And Its Implications For Companies. Mckinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packagedgoods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>
- Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. In *Bosowa* (Vol. 8, Issue 5). Universitas Bosowa Makassar.
- Idris (2024) Nyaris 10 Juta Gen Z Nganggur, Ternyata Ini Akar Masalahnya. <https://money.kompas.com/read/2024/05/24/193945726/nyaris-10-juta-gen-z-pengangguran-ternyata-ini-akar-masalahnya>
- Indra Jaya (2019) Penerapan Statistika Untuk Penelitian Pendidikan, Jakarta : Prenadamedia Group
- Issom, F. L., & Makbula, R. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1)
- Kompas. (2024, May 20). *Generasi Z*. <https://www.kompas.id/baca/metro/2024/05/20/generasi-z>
- Kundaragi, P. B., & Kadakol. (2015). Work Stres Of Employee : A Literature Review. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas*, 1(3), 18-23. <https://pdfs.semanticscholar.org/ad95/924c672c9a0116b40a9f91c5bd6b5dbd487e.pdf>
- Masriati, M., Abdullah, R., & Nongkeng, H. (2018). Pengaruh Beban Kerja, Karakteristik Individu Dan Disiplin Kerja Perawat Terhadap Kinerja Perawat Di Puskesmas Palanro Kabupaten Barru. *Yume: Journal Of Management*, 1(3).
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear Of Missing Out: Prevalence, Dynamics, And Consequences Of Experiencing Fomo. *Motivation*

And Emotion, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/S11031-018-9683-5>

Nabawi, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170-183.

Nafriah E Dkk (2021) Dampak Work Overload Terhadap Stres Kerja Dan Turnover Intention Dengan Leadership Support Sebagai Variabel Moderasi. *Jamek (Jurnal Akutansi Manajemen Ekonomi Dan Keuangan)*, Vol 01, No 03 131-139

Nasution Dkk (2022) Gambaran Beban Kerja Mental Dengan Produktivitas Kerja Pada Driver Ojek Online Di Kota Medan. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6, Nomor 2 1392-1400

Novitarum, L., Sinurat, S., & Sianturi, M. (2018). Hubungan Stres Kerja Dengan Sikap Empati Perawat Medikal Bedah Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2017. *Elisabeth Health Jurnal*, 3(1), 19-27. <https://doi.org/10.52317/Ehj.V3i1.230>

Nur Faizah, S., & Dyorita Kh, A. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Publish Jurnal. Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Pardede A. M (2021) Pengaruh Stres Terhadap Psychological Well-Being Pada Wirausahawan Kelurahan Cinta Damai Selama Pandemi (Skripsi, Tidak Diterbitkan, Universitas Hkbp Nommensen) Universitas Hkbp Nommensen <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5617>

Pelupessy, D.T.E, Diah W.R & I Rai H (2023). Self Acceptance Dan Infertility Related Stres. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*. 7(1),69-80

Priaji Khaviv (2021) Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pegawai Pt. Bandha Ghara Reksa Divre Semarang. (Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Universitas Islam Negeri Sultan Agung) Universitas Islam Negeri Sultan Agung

Puspa Anita W (2022) Ternyata Pendapatan Dan Biaya Operasional Driver Ojol Hampir Sama <https://ekonomi.bisnis.com/read/20221010/98/1585837/ternyata-pendapatan-dan-biaya-operasional-driver-ojol-hampir-sama>

Rachman, (2023), 786 Juta Orang Ri Nganggur Terbanyak Lulusan Smk Dan Gen Z <https://www.cnbcindonesia.com/news/20231106150508-i4-486748/786-juta-orang-ri-nganggur-terbanyak-lulusan-smk-gen-z>.

Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *Insight*, 108-115.

- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*, Seventeenth Edition, Global Edition. Pearson Education Limited, 747
- Ryff 1996. (1996). Psychological Well Being : Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research, *Psychother Psychosom.* 65:14-23
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sadya S (2022) Berapa Pendapatan Pengemudi Ojek Online Setiap Hari? <https://dataindonesia.id/ekonomi-digital/detail/berapa-pendapatan-pengemudi-ojek-online-setiap-hari>
- Sanubari, F., & Amalia, S. (2019). Gambaran Kepuasan Kerja Pada Pengemudi Layanan Jasa Transportasi Ojek Online. In *Cognicia* (Vol. 7, Issue 1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th Edition). New Jersey: John Wiley & Sons
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial And Interaction*. United States Of America: John Wiley & Sons
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Dukungan Sosial Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Satu Data Kemnaker (2024). Tenaga Kerja Terphk, Juni 2023 <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/1224>
- Silitonga , Resti N. (2019) Hubungan Harga Diri Dan Pendaptan Dengan Subjective Wellbeing Pada Guru Sma Negeri 1 Sunggal Deli Serdang.
- Sitompul, A R (2021) Pengaruh Psychological Distres Terhadap Personal Growth Initiative Pada Dewasa Awal Dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak (Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Stanley Lemeshow & David J Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1997)
- Sugiyono, (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*, Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sukardi. (2021). *Metodologi Peneliian Pendidikan (Kompetesi Dan Praktiknya, Edisi Revisi)*. Jakarta
- Sukmana & Rully (2024) Penyebab Daya Beli Masyarakat Kelompok Menengah Lesu. Penyebab Daya Beli Masyarakat Kelompok Menengah Lesu (Kompas.Com).

- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445.
- Syafitri, R., Fitri, W., Wusqa, U., & Novra Elvina, S. (2022). Psychological Well-Being Perempuan Pengemudi Online Di Kota Padang. In *Pusat Studi Gender Dan Anak Uin Alauddin Makassar Sipakalebbi* (Vol. 6, Issue 1).
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2021). Pekerja Sif: Antara Stres Kerja Dan Kesejahteraan Psikologis Di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 33-43.
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi Dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(2), 388-394. <https://doi.org/10.51214/Bocp.V4i2.298>
- Usmadi (2020) Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas), *Inovasi Pendidikan*, 7(1)50-62
- Utami, L. P. (2020). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Work Engagement Karyawan. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Uyun, Fitriatul (2022) Pengaruh Stres Dan Perceived Social Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Masa Emerging Adulthood (Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Diponegoro (Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Universitas Islam Negeri Walisongo) Universitas Islam Negeri Walisongo
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Pasuruan: Penerbit Qiara Media.
- Wibowo, S. A., & Handayani, A. (2020). *Dipresentasikan Dalam Seminar Nasional* (Vol. 2)
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015). Psychological Well-Being Pada Pelaku Wirausaha. In *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan* (Pp. 431-439).
- Winda Sari, A. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Dukungan Sosial Sebagai Variabel Intervening, *Jurnal Ilmu Manajemen Volume* 10 (2), 597-606
- Winoto, W. I., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Guru Yayasan Pendidikan Swasta Jakarta Utara. *Digilib Esa Unggul*, 10, 18-18.
- World Health Organization. (2020). *Doing What Matters In Times Of Stress: An Illustrated Guide*. World Health Organization.