

## ABSTRAK

Sumber daya manusia merupakan faktor strategis dalam semua kegiatan organisasi. Terbagi dalam beberapa generasi, salah satunya generasi z sebagai generasi pekerja baru. Saat ini Jawa Barat mendominasi tingkat generasi z terbanyak di Indonesia sebesar 17,97%. Generasi z merupakan kelompok yang lahir pada masa dimana terjadi perubahan teknologi yang pesat atau bisa disebut generasi ini adalah pekerja yang efektif di era digital. Dalam bekerja, salah satu faktor yang dapat menghambat tercapainya tujuan perusahaan yaitu stres kerja. Apabila stres kerja tidak dikelola dengan baik maka akan berpengaruh pada kinerja karyawan dan akan menghambat tercapainya tujuan perusahaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja, tingkat kinerja karyawan, dan pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada generasi z di Jawa Barat. Aspek-aspek yang diteliti adalah meliputi tuntutan tugas, tuntutan pribadi, kualitas pekerjaan, kuantitas pekerjaan, ketepatan waktu, efektivitas pekerjaan, kemandirian, serta keinginan untuk berkembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada 400 responden sebagai sampel dari jumlah populasi sebanyak 4.185.632 karyawan generasi z di Jawa Barat. Dalam kuesioner ini terdapat 20 butir pertanyaan. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan software SPSS 29. Dalam menjelaskan hasil penelitian, teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana.

Hasil dari pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada generasi z di Jawa Barat termasuk pada golongan netral sebesar 67,11%. Dan hasil dari pengolahan data untuk tingkat kinerja karyawan pada generasi z di Jawa Barat yaitu sebesar 81,43% atau termasuk pada kategori baik. Selanjutnya, besar pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada generasi z di Jawa Barat adalah sebesar 18,7% sedangkan sisanya sebesar 81,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kinerja karyawan pada generasi z di Jawa Barat.

Untuk setiap perusahaan disarankan untuk lebih memperhatikan beban kerja dan memberi keleluasaan waktu agar karyawan generasi z di Jawa Barat ini dapat memecahkan suatu masalah dengan hasil yang baik.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Kinerja Karyawan, Generasi Z.