

***Relationship between Gratitude and Job Stress among Employees of PUPR in
Jambi City***

¹Nofriyanita, ²Verdiantika Annisa, ³Marlita Andhika Rahman

¹Department of Psychology, Jambi University/nofriyanitatata@gmail.com

² Department of Psychology, Jambi University/verdiantikaannisa@unja.ac.id

³Department of Psychology, Jambi University/marlita.rahman@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND: Job stress manifests as exhaustion due to the heavy job overload experienced by employees which negatively impacts physical and mental health. One factor that can reduce job stress is gratitude. Gratitude is defined as an attitude or feeling of appreciation and thankfulness for the positive things in life and can function as a coping mechanism that helps individuals overcome pressures and challenges in life.

OBJECTIVES: This study was conducted to determine the relationship between gratitude and job stress among employees of PUPR in Jambi City.

METHODS: This research is a quantitative study using correlational methods. The population of this study were employees of PUPR in Jambi City with 71 subjects. The sampling technique for this study was purposive sampling. The scale was distributed directly. Data analysis techniques using the correlation test

RESULTS: The results of this study indicate that there is no significant relationship between gratitude and work stress, p -value of 0.134 ($p < 0.05$).

CONCLUSIONS AND SUGGESTIONS: Gratitude does not have a relationship with job stress among employees of PUPR in Jambi City. It is hoped that this research can serve as a consideration for the agency to pay attention to employee well being in the workplace so that employees can enhance their sense of gratitude.

KEY WORD: Gratitude, Job Stress, Employees

Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Karyawan Dinas PUPR Kota Jambi

¹Nofriyanita, ²Verdiantika Annisa, ³Marlita Andhika Rahman

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/nofriyanitatata@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Jambi /verdiantikaannisa@unja.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/marlita.rahman@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Stres kerja merupakan wujud dari kelelahan akibat beratnya beban dari pekerjaan yang dialami oleh karyawan yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu faktor yang dapat mengurangi stres kerja ialah kebersyukuran. Kebersyukuran didefinisikan sebagai sikap atau perasaan menghargai dan bersyukur atas hal-hal positif dalam kehidupan serta dapat berfungsi sebagai pertahanan diri yang membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan hidup.

TUJUAN: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres kerja pada karyawan Dinas PUPR Kota Jambi.

METODE: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode korelasional. Populasi penelitian ini merupakan karyawan Dinas PUPR Kota Jambi dengan subjek sebanyak 71 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Skala disebarkan secara langsung. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi.

HASIL: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan stres kerja dengan nilai signifikansi sebesar p value 0.134 ($p < 0.05$).

KESIMPULAN DAN SARAN: Kebersyukuran tidak memiliki hubungan dengan stres kerja pada karyawan Dinas PUPR Kota Jambi. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk instansi memperhatikan kesejahteraan karyawan di tempat kerja agar karyawan dapat meningkatkan rasa kebersyukurannya.

KATA KUNCI: Kebersyukuran, Stres Kerja, Karyawan