

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* (PSYCAP)
TERHADAP STRES KERJA PADA *GIG WORKER*
GENERASI Z**



Oleh:
Syifa Fajriah
1801622233

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* (PSYCAP)
TERHADAP STRES KERJA PADA *GIG WORKER*
GENERASI Z**



Oleh:

Syifa Fajriah

1801622233

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi*

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Psychological Capital (Psycap)* terhadap Stres Kerja pada *Gig Worker*
Generasi Z

Nama Mahasiswa : Syifa Fajriah
NIM : 1801622233
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 21 Juli 2026

Pembimbing I



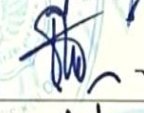
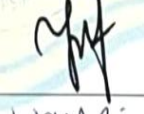
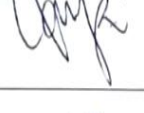
Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog
NIP: 199104252022032009

Pembimbing II



Redo Tridinata Wijaya, M.Psi
NIP: 199506022024061004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		18-08-2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		18.08.2026
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Sidang)		18.08.2026
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji I)		10.06.2026
Khairina Widya Primandari H., S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)		28.06.2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Syifa Fajriah

NIM : 1801622233

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Psychological Capital (Psyscap)* terhadap Stres Kerja pada *Gig Worker* Generasi Z” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 18 Agustus 2026





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syifa Fajriah
NIM : 1801622233
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : syifafajriah1812@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Psychological Capital (Psycap)* terhadap Stres Kerja pada *Gig*

Worker Generasi Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2026

Penulis



(Syifa Fajriah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Brain, Beauty, and Behavior (B3)”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah mampu untuk berjuang dan berhasil menuntaskan skripsi ini sampai selesai walaupun dihadapi berbagai banyak rintangan, tetapi tidak pernah putus asa. Saya dedikasikan skripsi ini sebagai bentuk perjuangan orang tua saya karena telah berjuang mendidik dan membesarkan saya hingga sampai pada titik ini.

SYIFA FAJRIAH

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP)* TERHADAP STRES
KERJA PADA *GIG WORKER* GENERASI Z**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *psychological capital* (PsyCap) terhadap stres kerja pada *gig worker* Generasi Z di tengah tantangan ketidakpastian sistem *gig economy*. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, sampel terdiri atas 250 responden *gig worker* berusia 18–29 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Positive Psychological Capital* (23 aitem) dan adaptasi *General Work Stress Scale* (GWSS) (9 aitem). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara PsyCap terhadap stres kerja ($F = 147,933$; $p < 0,001$) dengan persamaan regresi $Y = 54,185 - 0,489X$, serta kontribusi pengaruh sebesar 37,4% ($R^2 = 0,374$). Temuan ini menegaskan bahwa PsyCap berperan sebagai sumber daya psikologis protektif dalam menurunkan stres kerja, sehingga disarankan agar perusahaan/platform digital mengembangkan program intervensi PsyCap dan pemerintah memperkuat perlindungan sosial serta transparansi algoritma bagi pekerja gig.

Kata kunci: *Psychological capital*, stres kerja, *gig worker*, Generasi Z.

SYIFA FAJRIAH

**THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP) ON JOB STRESS
AMONG GENERATION Z GIG WORKERS**

Undergraduate's Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2026*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of psychological capital (PsyCap) on work stress among Generation Z gig workers amid the uncertainty challenges of the gig economy system. Using a quantitative approach with a survey design, the sample consisted of 250 gig worker respondents aged 18–29 years selected through purposive sampling. The instruments used were the Positive Psychological Capital (23 items) and the adapted General Work Stress Scale (GWSS) (9 items). Simple linear regression analysis revealed a significant negative effect of PsyCap on work stress ($F = 147.933$; $p < 0.001$) with the regression equation $Y = 54.185 - 0.489X$, and a contribution of 37.4% ($R^2 = 0.374$). These findings confirm that PsyCap serves as a protective psychological resource in reducing work stress. Therefore, it is recommended that digital platforms/companies develop PsyCap intervention programs, and that the government strengthen social protection and algorithm transparency for gig workers.

Keywords: *Psychological capital, job stress, gig worker, Generation Z.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas rahmat dan karunianya sehingga penulis masih diberikan umur dan kesehatan untuk dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Psychological Capital (Psycap)* terhadap Stres Kerja pada *Gig Worker* Generasi Z” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Kepada orang tua penulis yang selalu mendukung, mendoakan selama masa penulisan skripsi, tempat penulis berkeluh kesah selama masa skripsi, tiada hentinya mengucapkan terimakasih atas pengorbanan yang dilakukan untuk penulis selama masa berkuliah empat tahun.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa membantu penulis selama penulisan skripsi terkhusus untuk kedua kakak penulis.
8. Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik.
9. Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang membersamai penulis dalam pencarian topik skripsi, telah sabar membimbing penulis dari awal skripsi hingga akhir skripsi, serta memberikan saran selama proses skripsi.

10. Redo Tridinata Wijaya, M.Psi. Selaku dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing penulis dari awal hingga akhir skripsi serta memberikan saran selama proses skripsi.
11. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
12. Daffa Rafliansyah yang telah banyak membantu serta menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai akhir.
13. Ketua BPM periode 2024/2025 Ardhito Rakazen, S.Psi yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman penulis Acha, Putri, dan Suci yang telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan moril, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.
15. Seluruh anggota BPM FPsi UNJ dari periode 2025 yang memberikan kenangan indah bagi perjalanan kehidupan kampus penulis.
16. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi.
17. *Last but not least for myself*. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada diri sendiri karena telah mampu berjuang sampai di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadi perbaikan dan manfaat bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	11
1.3. Pembatasan Masalah	11
1.4. Rumusan Masalah	11
1.5. Tujuan Penelitian	12
1.6. Manfaat Penelitian	12
1.6.1. Manfaat Teoritis	12
1.6.2. Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Stres Kerja	14
2.1.1. Definisi Stres Kerja	14
2.1.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stress Kerja	15
2.1.3. Indikator Stres Kerja	18
2.1.4. Dampak Stres Kerja	20
2.1.5. Alat Ukur Stres Kerja	22
2.2. <i>Psychological Capital</i>	24
2.2.1. Definisi <i>Psychological Capital</i>	24
2.2.2. Dimensi <i>Psychological Capital</i>	25
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Capital</i>	29
2.2.4. Dampak <i>Psychological Capital</i>	32
2.2.5. Alat Ukur <i>Psychological Capital</i>	34
2.3. Ekonomi Gig (<i>Gig Economy</i>)	37
2.3.1. Pekerjaan Gig (<i>Gig Work</i>)	38
2.3.2. Pekerja Gig (<i>Gig Worker</i>)	38
2.4. Generasi Z	40
2.5. Dinamika Antar Variabel	41
2.6. Kerangka Pemikiran	44

2.7.	Hipotesis	45
2.8.	Hasil Penelitian yang Relevan	45
BAB III	METODE PENELITIAN	48
3.1.	Tipe Penelitian	48
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	49
3.2.1.	Definisi Konseptual	49
3.2.1.1.	<i>Definisi Konseptual Stres Kerja</i>	49
3.2.1.2.	<i>Definisi Konseptual Psychological Capital</i>	49
3.2.2.	Definisi Operasional	50
3.2.2.1.	<i>Definisi Operasional Stres Kerja</i>	50
3.2.2.2.	<i>Definisi Operasional Psychological Capital</i>	50
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	50
3.3.1.	Populasi Penelitian	50
3.3.2.	Sampel Penelitian	51
3.3.3.	Teknik Sampling	52
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	53
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	53
3.4.2.	Instrumen Penelitian	54
3.4.2.1.	<i>Instrumen Psychological Capital</i>	54
3.4.2.1.1	<i>Latar Belakang Instrumen</i>	54
3.4.2.1.2	<i>Kisi-Kisi Instrumen Psychological Capital</i>	55
3.4.2.1.3	<i>Proses Adaptasi Instrumen Psychological Capital</i>	56
3.4.2.2.	<i>Instrumen Stres Kerja</i>	57
3.4.2.2.1	<i>Latar Belakang Instrumen</i>	57
3.4.2.2.2	<i>Kisi-Kisi Instrumen General Work Stress Scale</i>	58
3.4.2.2.3	<i>Proses Adaptasi General Work Stress Scale</i>	60
3.5.	Analisis Data	60
3.5.1.	Analisis Deskriptif	61
3.5.2.	Uji Instrumen	61
3.5.2.1.	<i>Uji Daya Diskriminasi Item</i>	61
3.5.2.1.1	<i>Positive Psychological Capital</i>	62
3.5.2.1.2	<i>Adaptasi General Work Stress Scale (GWSS)</i>	64
3.5.2.2.	<i>Uji Reliabilitas</i>	65
3.5.2.2.1	<i>Positive Psychological Capital</i>	65
3.5.2.2.2	<i>Adaptasi General Work Stress Scale (GWSS)</i>	66
3.5.3.	Uji Asumsi	66
3.5.3.1.	<i>Uji Normalitas</i>	66
3.5.3.2.	<i>Uji Linearitas</i>	67
3.5.3.3.	<i>Uji Heteroskedastisitas</i>	67
3.5.4.	Uji Hipotesis	68
3.5.4.1.	<i>Uji Regresi Sederhana</i>	68
3.5.4.2.	<i>Uji F</i>	68
3.5.5.	Uji Koefisien Determinasi	69
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian	70
4.1.1.	Gambaran Jenis Kelamin Partisipan	70

4.1.2.	Gambaran Usia Partisipan	71
4.1.3.	Gambaran Pekerjaan Partisipan	71
4.1.4.	Gambaran Lama Kerja Partisipan	72
4.1.5.	Gambaran Jam Kerja Partisipan	73
4.1.6.	Gambaran Mode Kerja Partisipan	74
4.1.7.	Gambaran Gaji Partisipan	74
4.1.8.	Gambaran Dukungan Utama Partisipan	75
4.2.	Prosedur Penelitian	75
4.2.1.	Persiapan Penelitian	75
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	77
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	78
4.3.1.	Data Deskriptif	78
4.3.1.1.	<i>Data Deskriptif Stres Kerja</i>	78
4.3.1.2.	<i>Data Deskriptif Psychological Capital</i>	79
4.3.2.	Hasil Uji Asumsi	80
4.3.2.1.	<i>Uji Normalitas Residual</i>	80
4.3.2.2.	<i>Uji Linearitas</i>	80
4.3.2.3.	<i>Uji Heteroskedastisitas</i>	81
4.3.3.	Hasil Uji Hipotesis	82
4.3.3.1.	<i>Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana</i>	82
4.3.3.1.1	<i>Hasil Uji F</i>	82
4.3.3.1.2	<i>Koefisien Determinasi</i>	82
4.3.3.1.3	<i>Persamaan Regresi</i>	83
4.4.	Pembahasan	84
4.5.	Keterbatasan Penelitian	88
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	90
5.1.	Kesimpulan	90
5.2.	Implikasi	90
5.3.	Saran dan Rekomendasi	92
5.3.1.	Bagi <i>Gig Worker</i> Gen Z	92
5.3.2.	Bagi Perusahaan dan Pelaku Ekonomi	92
5.3.3.	Bagi Peneliti Selanjutnya	93
DAFTAR PUSTAKA		94
LAMPIRAN		110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Aitem Skala <i>Positive Psychological Capital</i>	55
Tabel 3. 2 Blueprint Instrumen <i>Positive Psychological Capital</i>	56
Tabel 3. 3 Penilaian Aitem Adaptasi Instrumen <i>General Work Stress Scale</i>	59
Tabel 3. 4 Blueprint <i>General Work Stress Scale</i>	59
Tabel 3. 5 Rumus Kategorisasi	61
Tabel 3. 6 Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem <i>Positive Psychological Capital</i> ...	62
Tabel 3. 7 Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem Adaptasi GWSS	64
Tabel 3. 8 Kategorisasi Reliabilitas	65
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Aitem <i>Positive Psychological Capital</i>	65
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Adaptasi <i>General Work Stress Scale</i> (GWSS)	66
Tabel 4. 1 Demografi Jenis Kelamin	70
Tabel 4. 2 Demografi Usia	71
Tabel 4. 3 Demografi Pekerjaan	71
Tabel 4. 4 Durasi Kerja	72
Tabel 4. 5 Rata-rata Jam Kerja	73
Tabel 4. 6 Mode Kerja	74
Tabel 4. 7 Demografi Rata-rata Gaji	74
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Stres Kerja	78
Tabel 4. 9 Data Deskriptif <i>Psychological Capital</i>	79
Tabel 4. 10 Normalitas Residual	80
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	81
Tabel 4. 12 Hasil Uji F	82
Tabel 4. 13 Hasil Uji <i>Model Summary</i>	83
Tabel 4. 14 Tabel Coefficients	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	44
Gambar 4. 1 Sumber Dukungan Utama	75
Gambar 4. 2 <i>Scatterplot</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perizinan Modifikasi Instrumen	110
Lampiran 2. Bukti Kuesioner Uji Coba	111
Lampiran 3. Hasil Uji Keterbacaan	111
Lampiran 4. Bukti Kuesioner Penelitian	114
Lampiran 5. Hasil Daya diskriminan item & Reliabilitas Uji Coba	114
Lampiran 6. Hasil Pengujian dan Analisis Statistik	116
Lampiran 7. Expert Judgement I (<i>Psychological Capital</i>)	121
Lampiran 8. Expert Judgement II (Stres Kerja)	129
Lampiran 9. Data Mentah (PsyCap)	134
Lampiran 10 Data Mentah (Stres Kerja)	139
Lampiran 11 Riwayat Hidup Penulis	144

