

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis secara mendalam hubungan antara variabel regulasi emosi dengan tingkat stres kerja yang dialami oleh para guru generasi Z yang mengajar di sekolah dasar Kota Lhokseumawe. Untuk memperoleh serta menguji hubungan antarvariabel tersebut, metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan analisis korelasi, yang secara spesifik bertujuan untuk mengetahui arah hubungan sekaligus mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran instrumen kuesioner regulasi emosi dan kuesioner stres kerja kepada para responden. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sembilan puluh enam guru generasi Z yang diperoleh dengan menggunakan metode kuota sampling, di mana teknik pengambilan sampel ini disesuaikan dengan kriteria serta karakteristik khusus yang dianggap mampu mewakili seluruh populasi guru generasi Z di sekolah dasar Kota Lhokseumawe. Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru generasi Z di sekolah dasar Kota Lhokseumawe. Arah hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh guru, maka akan semakin rendah tingkat stres kerjanya; sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi rendah, maka tingkat stres kerja yang dirasakan pendidik dalam menjalankan tugas profesinya akan menjadi semakin tinggi.

Kata Kunci : Guru Generasi Z, Regulasi Emosi, Stres Kerja

ABSTRACT

This research aims to determine and thoroughly analyze the relationship between emotion regulation variables and the level of job stress experienced by Generation Z elementary school teachers in Lhokseumawe City. To obtain and test the relationship between these variables, the research method used is a quantitative method with a correlation analysis approach, which specifically aims to determine the direction of the relationship while measuring the magnitude of the connection between emotion regulation and job stress. Primary data in this study were obtained through the distribution of emotion regulation and job stress questionnaires to the respondents. The subjects in this study were ninety-six Generation Z teachers obtained using the quota sampling method, where this sampling technique was tailored to specific criteria and characteristics considered representative of the entire population of Generation Z elementary school teachers in Lhokseumawe City. The final results of this study indicate that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected, meaning that there is a significant relationship between emotion regulation and job stress among Generation Z elementary school teachers in Lhokseumawe City. The direction of this relationship indicates that the higher the teacher's emotion regulation ability, the lower their level of job stress; conversely, if the emotion regulation ability is low, the level of job stress felt by educators in carrying out their professional duties will be increasingly higher.

Keywords: Emotion Regulation, Generation Z Teachers, Job Stress