

ABSTRAK

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *EMPLOYEE* *ENGAGEMENT* DENGAN *MINDFULNESS* SEBAGAI VARIABEL MODERASI

**(Studi Pada Karyawan Generasi Z di Industri *Coffee Shop*
Bandar Lampung)**

Oleh

Mela Malidha

Karyawan di industri *coffee shop* Bandar Lampung lebih rentan terhadap stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap *employee engagement* dengan *mindfulness* sebagai variabel moderasi. Variabel independen yang digunakan adalah stres kerja. Variabel dependen yang digunakan adalah *employee engagement*. Variabel moderasi yang digunakan adalah *mindfulness*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh karyawan Generasi Z di industri *coffee shop* Bandar Lampung. Metode penentuan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 133 karyawan *coffee shop*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Metode analisis penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana dan analisis regresi moderasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *employee engagement* dan *mindfulness* tidak memiliki efek moderasi dalam pengaruh stres kerja terhadap *employee engagement* karyawan Generasi Z yang bekerja di industri *coffee shop* Bandar Lampung. Saran yang didapat dari penelitian ini adalah sebaiknya pihak *coffee shop* lebih memperhatikan tuntutan peran yang diberikan pada karyawannya dalam penyelesaian pekerjaan dan penyesuaian beban kerja dengan tingkat kemampuan yang dimiliki karyawan. Pihak *coffee shop* harus lebih memahami kebutuhan karyawan dalam pekerjaannya. Selain itu, pihak *coffee shop* harus lebih menjaga tingkat kenyamanan karyawan untuk bekerja, agar karyawan tetap dapat fokus bekerja.

Kata kunci: Stres Kerja, *Employee Engagement*, *Mindfulness*

ABSTRACT

***THE INFLUENCE OF WORK STRESS ON EMPLOYEE
ENGAGEMENT WITH MINDFULNESS
AS A MODERATING VARIABLE
(Study on Generation Z Employees in the Bandar Lampung
Coffee Shop Industry)***

By:

Mela Malidha

Employees in the coffee shop industry Bandar Lampung are more vulnerable to stress. This study aims to determine the effect of job stress on employee engagement with mindfulness as a moderating variable. The independent variable used is job stress. The dependent variable used is employee engagement. The moderating variable used is mindfulness. The population in the study were all Generation Z employees in the Bandar Lampung coffee shop industry. The sampling method used was purposive sampling method with a sample of 133 coffee shop employees. The method used to collect data in this study was a questionnaire with a Likert scale. This research analysis method uses simple linear regression and moderation regression analysis. The results of this study indicate that work stress has a negative and significant effect on employee engagement and mindfulness has no moderating influence in the effect of work stress on employee engagement of Generation Z employees who work in the coffee shop industry in Bandar Lampung. The suggestion obtained from this research is that the coffee shop should pay more attention to the role demands given to its employees in completing work and adjusting the workload to the level of ability of employees. The coffee shop must better understand the needs of employees in their work. In addition, the coffee shop must better maintain the level of comfort of employees to work, so that employees can stay focused on working.

Keywords: *Job Stress, Employee Engagement, Mindfulness*