



# Manajerial: Jurnal Manajemen dan Sistem Informasi

Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/manajerial>



## Analisis Pendekatan Berbasis Tipological Hippocrates- Galenus dalam Mereduksi Stres Kerja *Internet* *Generation*

I Putu Dharmawan Pradhana, Putu Riski Acarya Sadnya Agung, Anak Agung Istri Agung Maheswari, Anak Agung Ngurah Oka Suryadinatha Gorda

Universitas Pendidikan Nasional

\*Correspondence: E-mail: [pradhana@undiknas.ac.id](mailto:pradhana@undiknas.ac.id), [riskiass20@gmail.com](mailto:riskiass20@gmail.com)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Hippocrates-Galenus Typology approach in reducing stress and developing the performance of Generation Z in Gianyar. The objects to be studied are Generation Z who are already working, carried out at Mori Mori Food Tampaksiring and Mori Mori Food Sukawati. This research is a qualitative research that uses qualitative data in the form of information about performance and stress at work by conducting interviews with generation Z. The research informants used a purposive sampling technique. Data analysis techniques use Nvivo 12 Plus software. The conclusion of this study is that the stress experienced by generation Z workers is caused by several factors such as work pressure, mental readiness in facing the world of work, and adaptation to a new environment. The company applies an approach based on the Hippocrates-Galenus typology to its employees who experience stress, such as employees who have a melancholic personality. The approach tends to be subtle and gentle so that people with a melancholic personality can receive input and suggestions from superiors without feeling pressured.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted/Received 03 Jan 2023

First Revised 10 Mar 2023

Accepted 18 May 2023

First Available online 20 May 2023

Publication Date 01 Jun 2023

#### Keyword:

Gen Z,

Coping of Stres,

Hippocrate-Galenus,

Performance,

Stres .

## 1 . Pendahuluan

Generasi Z kerap kali disebut sebagai generasi hening (silent generation), i-generation, generasi net, atau generasi internet dimana hal tersebut identik dengan generasi ini dikarenakan mereka tumbuh kembang di era digital dengan segala kemudahan dalam mengakses segala sesuatu dengan menggunakan kecanggihan teknologi (Abidin & Abdillah, 2016).

Gen Z lahir dan besar di dunia dengan perkembangan teknologi seperti penggunaan internet secara masif, smartphone, game, dan sebagainya. Dengan proses tumbuh kembang dengan lingkungan yang sarat oleh perkembangan teknologi yang sangat pesat, canggih, sehingga pandangan mereka akan dunia mereka hampir sepenuhnya dibentuk oleh modernitas di segala bidang (Dolot, 2018; Ahmad & Nurhidaya, 2020).

Internet dirasa telah menjadi suatu kebutuhan yang primer bagi generasi ini dan mereka seolah-olah tidak dapat terlepas dari media sosial. Mereka banyak menghabiskan waktu dengan media sosial masing-masing (Lumban Gaol & Hutasoit, 2021).

Saat ini, generasi Z merupakan generasi termuda dalam dunia kerja, mereka berada dibawah generasi Y atau millennial yang lahir dari tahun 1980 sampai dengan 1995 (Wijoyo et al., 2020). Hal tersebut menjadikan sebagai objek pada penelitian ini. Sebagai generasi yang akrab dengan teknologi, generasi Z memiliki modal lebih ketika memasuki dunia kerja, mereka memiliki kelebihan dalam memahami hal yang berkaitan dengan teknologi (Hardika et al., 2019).

Hidup berdampingan dengan teknologi menjadikan generasi Z tidak serta meninggalkan budaya dan tradisi. Generasi Z di Bali tumbuh dan berkembang dengan menggabungkan unsur budaya dan teknologi yang mempengaruhi karakter dan kepribadiannya. Hal tersebut tidak terlepas dari lingkungan sekitar karena Bali merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak perbedaan tradisi dan kebudayaan. Pada saat ini, stres merupakan hal yang sering dialami generasi Z. Hal tersebut terjadi karena ekspektasi yang tinggi terhadap standar hidup yang ingin mereka capai. Standar tersebut berdampak terhadap generasi Z yang selalu berada dalam tekanan. Ketika bekerja banyak hal yang memicu terjadinya stres terhadap generasi Z seperti jenjang karir, tuntutan pekerjaan, dan kestabilan finansial.

Apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk terhadap generasi Z itu sendiri dan perusahaan tempatnya bekerja. Keberhasilan perusahaan dalam mengelola generasi Z akan membantu perusahaan untuk menekan stres yang mereka alami. Stres kerja merupakan suatu hal yang hampir dialami oleh setiap karyawan tidak terkecuali generasi Z. Karyawan selalu disibukan dengan tenggat waktu penyelesaian tugas dan tuntutan yang sering dihadapkan dengan berbagai masalah dalam organisasi sehingga karyawan rentan mengalami stres. Stres dapat dikatakan sebagai tekanan yang dirasakan karyawan akibat tugas atau pekerjaan yang belum dapat diselesaikan. Bisa dikatakan, stres muncul ketika karyawan tidak bisa memenuhi tuntutan pekerjaan yang diberikan organisasi. Kurang jelasnya tanggung jawab, kurangnya waktu yang diberikan dalam mengerjakan tugas, kurangnya fasilitas di dalam organisasi, dan tugas yang tidak terorganisir menjadi beberapa contoh pemicu stres pada karyawan (Latief & Nur, 2019).

Maka dari perusahaan harus berupaya untuk mengatasi masalah tersebut, coping strategy of stress merupakan salah satu upaya yang dapat diterapkan oleh perusahaan. Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk

mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019).

Hal tersebut bisa menjadi pilihan perusahaan dalam menangani stres yang dialami generasi Z ketika bekerja, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik dari generasi Z.

MY merupakan Generasi Z di Bali yang memiliki usaha makanan ringan. MY juga memiliki karyawan generasi Z di tempat usahanya. Dalam wawancara yang dilakukan di salah satu gerai miliknya (lihat Gambar 1), dalam wawancara tersebut ia menyatakan bahwa: “Sekarang ada beberapa generasi Z yang kerja ditempatku, kebetulan umur mereka juga ga jauh beda sama aku. Ya kalau ditanya mereka stres apa engga sih pasti ada aja stresnya ya, apalagi kalau banyak ada order, jadi kelabakan. Terus mereka juga kebanyakan cewek, ya pasti kadang ada ngeluh-ngeluh gitu, terus mereka juga kadang keliatan ga mood kerja, ya namanya juga kerja pasti ada masalahnya”. MY juga menjelaskan karakter karyawannya disana. “Banyak sih disini orangnya random, ya ada yang lawak gabisa di stop kalau udah ngomong, terus ada yang agak pendiam, ada juga yang malu-malu gitu. Ya mereka kalau ada masalah sih keliatan sebenarnya, tapi mereka kadang gamau cerita ada apa sama dia”.



**Gambar 1.** Wawancara dengan Owner Mori Mori Food  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Menurut Hippocrates, kepribadian digolongkan menjadi empat yaitu: choleric, sanguinis, melancholic, dan phlegmatic. Penggolongan tipe kepribadian ini berdasarkan cairan tubuh yang dominan (Agustina et al., 2013).

Galenus ( 129- 199 sM ) sependapat dengan Hippocrates, bahwa di dalam tubuh setiap orang terdapat 4 macam cairan tersebut. Selanjutnya Galenus menyatakan bahwa cairan-cairan tersebut berada dalam tubuh manusia dalam proporsi tertentu. Dominasi salah satu cairan terhadap cairan yang lain mengakibatkan sifat-sifat kejiwaan yang khas. Sifat-sifat kejiwaan yang khas ada pada seseorang sebagai akibat dominannya salah satu cairan tubuh tersebut oleh Galenus disebutnya temperamen (Sujanto, 2009).

Karakteristik dari masing-masing individu tersebut dapat mempengaruhi kondisi karyawan secara pribadi. Perbedaan karakteristik tersebut pastinya membutuhkan penanganan berbeda pada setiap individu sehingga mampu menciptakan kinerja yang optimal. Tercapainya tujuan suatu organisasi hanya dapat dicapai dengan kinerja positif karyawan. Dan sebaliknya suatu organisasi akan mengalami hambatan dalam mencapai tujuan apabila kinerja karyawan tidak efektif. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penulis mengambil judul “Menelisk Performa Gen Z; Analisis Pendekatan

Berbasis Tipological Hippocrates-Galenus Dalam Mereduksi Stres Kerja I Generation". Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, yaitu dengan melakukan wawancara kepada generasi Z di Gianyar.

## **2. Kajian Pustaka**

### **2.1. Generasi Z**

Generasi Z adalah generasi yang dari lahir sudah berinteraksi dengan kemajuan teknologi. Pengasuhan mereka bahkan banyak dibantu oleh teknologi dan internet. Terlahir antara tahun 1995 sampai 2012, mereka tidak sempat merasakan kehidupan tanpa teknologi dan internet. Keberadaan teknologi dan internet menjadi elemen penting dari kehidupan dan keseharian mereka. Bagi Generasi Z teknologi dan internet merupakan sesuatu hal yang harus ada, bukan merupakan sebuah inovasi seperti pandangan generasi lainnya. (Hastini et al., 2020).

Generasi Z ini merupakan pengguna aktif ponsel dan media sosial. Penelitian (Niaz Ahmed, 2019) menemukan lebih dari setengah Generasi Z menghabiskan sembilan jam atau lebih dalam sehari dalam menggunakan ponsel mereka.

Menurut (Suwana et al., 2020) menemukan WhatsApp, Instagram, dan YouTube merupakan aplikasi yang sering digunakan Generasi Z dalam aktivitas sehari-hari. WhatsApp merupakan aplikasi utama berbagi informasi, kemudian Instagram dan Twitter untuk menerima dan memposting informasi, gambar, video, opini, dan pengalaman pribadi.

Generasi Z dikategorikan sebagai pengguna berat media digital karena rata-rata menghabiskan lebih empat jam sehari untuk mengakses media digital.

Menurut (Setiawan, 2020), diketahui ada beberapa macam karakteristik dari gen z yaitu: (1) gen z lebih percaya user internet daripada informasi sejarah, (2) gen z lebih memilih ponsel dibanding TV, (3) gen z wajib punya media sosial, (4) milenial kurang suka membaca secara konvensional, (5) gen z cenderung tidak loyal namun bekerja efektif, (6) gen z cenderung melakukan transaksi secara cashless, (7) gen z lebih tahu teknologi dibanding orang tua mereka, (8) gen z memanfaatkan teknologi dan informasi, (9) gen z cenderung lebih malas dan konsumtif, dan lain-lain.

### **2.2. Kepribadian Manusia**

Menurut GW. Allport kepribadian merupakan suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisis individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas. Kepribadian juga merupakan jumlah total kecenderungan bawaan dengan berbagai pengaruh dari lingkungan serta pendidikan, yang membentuk kondisi kejiwaan seseorang dan mempengaruhi sikapnya terhadap kehidupan pribadi (Muhammad Adibulasyhar, 2018). Kepribadian sering didefinisikan sebagai gabungan dari semua cara dimana individu bereaksi dan berinteraksi dengan orang lain (Robbins, 2008). Kepribadian menurut kamus adalah sifat hakiki yang tercermin pada sikap seseorang atau suatu bangsa yang membedakannya dari orang atau bangsa lain.

### **2.3. Tipologi Hippocrates-Galenus**

Tokoh Hippocrates (460-370 SM) sendiri termasuk tokoh zaman kuno. Hippocrates sendiri ahli kedokteran, dan juga dijuluki Bapak Ilmu Kedokteran. Ia mempelajari kepribadian (watak, temperamen) berdasarkan struktur cairan atau istilah lainnya humor dalam tubuh manusia.

la mendapat pengaruh dari filsuf Empedokles (490-435 SM), yang berpendapat bahwa alam semesta ini terdiri dari empat unsur dasar yaitu kering, basah, dingin, dan panas. Dengan itu dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional berupa cairan-cairan yang ada di dalam tubuhnya, yaitu: sifat kering terdapat dalam chole (empedu kuning), sifat basah terdapat dalam melachole (empedu hitam), sifat dingin terdapat dalam phlegma (lendir), dan sifat panas terdapat dalam sanguis (darah). Apabila proporsi cairan-cairan tersebut di dalam tubuh berada dalam keadaan normal, maka individu akan normal atau sehat, namun apabila keselarasan proporsi tersebut terganggu maka individu akan menyimpang dari keadaan normal atau sakit (Koswara, 2001).

Pendapat Hippocrates disempurnakan oleh Galenus (129-200 SM) yang mengatakan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat empat macam cairan tersebut dalam proporsi tertentu. Jika suatu cairan terdapat di dalam tubuh melebihi proporsi yang seharusnya (dominan) maka akan menimbulkan adanya sifat-sifat kejiwaan yang khas. Tipologikal Hippocrates Galenus dijelaskan pada Tabel 1. Menurut Galenus, seorang koleris mempunyai sifat khas yaitu hidup, besar semangat, daya juang besar, hatinya mudah terbakar, dan optimis. Sedangkan seorang melankolis mempunyai sifat mudah kecewa, daya juang kecil, muram dan pesimistis. Sifat khas phlegmatis tidak suka terburu-buru atau tenang, tidak mudah dipengaruhi dan setia. Seorang sanguinis mempunyai sifat khas hidup, mudah berganti haluan, ramah, lekas bertindak tapi juga lekas berhenti (Koswayartanta, 2012).

**Tabel 1.** Tipologikal Hippocrates Galenus (Sujanto, 2009)

Cairan Tubuh yang dominan	Prinsip	Tipe	Sifat Khas
Cole	Tegangan	Coleris	Penuh semangat, optimistis, emosional, keras hati
Melanchole	Penegaran (rigidity)	Melancholis	Pemuram, daya juang lemah, mudah kecewa, pesimistis
Phlegma	Pastisitas	Plegmatis	Berpenampilan tenang, berpendirian kuat, setia, tidak emosional
Sanguis	Ekspansivitas	Sanguinis	Semangat, ramah, mudah berubah pikiran

#### 2.4 Tipologi Hippocrates-Galenus

Kinerja karyawan adalah hasil kerja yang dicapai seseorang atau kelompok orang sesuai dengan wewenang/tanggung jawab masing-masing karyawan selama periode tertentu. Sebuah perusahaan perlu melakukan penilaian kinerja pada karyawannya. Kinerja adalah proses melalui kegiatan-kegiatan karyawan dan hasil yang diperolehnya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai organisasi. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kinerja adalah proses tentang bagaimana pekerjaan berlangsung dengan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas sebagai kontribusi bagi organisasi atau perusahaan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Nurul, 2019).

## 2.5 Stress Kerja

Menurut Nugraha & Suherna (2019), stres dijelaskan sebagai interaksi individu dengan lingkungan, namun dijelaskan lagi dengan rinci menjadi respons adaptif yang dihubungkan oleh perbedaan individu dan proses psikologi yang merupakan konsekuensi tindakan, situasi, atau kejadian eksternal yang menempatkan tuntutan psikologis atau fisik secara berlebihan pada seseorang.

Sedangkan Beehr dan Newman (dalam Nugraha & Suherna, 2019) menjelaskan bahwa stres kerja sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakterisasikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka.

Stres kerja didefinisikan sebagai sikap adaptif dalam merespon situasi eksternal yang menghasilkan penyimpangan fisik, psikologis dan perilaku pada karyawan perusahaan (Waruwu, 2018).

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap Generasi Z yang sudah bekerja dan sudah mengalami stres pada saat bekerja. Penelitian ini bertempat di Mori Mori Food Tampaksiring dan Mori Mori Food Sukawati. Hal ini dikarenakan penulis tertarik untuk meneliti bagaimana mereduksi stres dan mengembangkan kinerja generasi Z di Gianyar dengan menggunakan pendekatan tipologi Hippocrates-Galenus. Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan jenis data kualitatif, dimana dalam penelitian ini data tersebut berupa, informasi mengenai kinerja dan stres di tempatnya bekerja dengan melakukan wawancara kepada generasi Z. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan sumber data primer dan sekunder. Peneliti memilih purposive sampling sebagai cara untuk menentukan informan. Pada penelitian ini, informan yang digunakan adalah pekerja Generasi Z, rekan kerja generasi Z serta atasan pemilik perusahaan tempat generasi Z ini bekerja, dan juga akademisi psikolog. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan thematic analysis yaitu salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan informan penelitian. Berkaitan dengan pengelolaan sumber daya manusia di Mori Mori Food, maka diperlukan pendekatan tipologi Hippocrates Galenus untuk mengetahui lebih dalam tentang kepribadian dari setiap karyawan sehingga bisa menemukan cara yang tepat untuk mereduksi stres kerja yang dialami karyawan dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja dari setiap karyawan. Tentunya owner dari Mori Mori Food mengetahui bagaimana penerapan tipologi Hippocrates Galenus untuk memahami kepribadian dari karyawannya. Temuan dalam penelitian ini diperoleh yaitu owner dari Mori Mori Food, dua informan utama yaitu karyawan dari Mori Mori Food dan tiga rekan kerja dari karyawan Mori Mori Food, dan satu akademisi psikolog. **Tabel 2** menunjukkan data informan penelitian.

**Tabel 2** Data Informan Penelitian

Informan	Peran	Usia	Waktu Wawancara
Informan 1	Akademisi Psikolog	Confidential	18-19 Oktober 2023
Informan 2	Owner Mori Mori Food	Confidential	28 Oktober 2023
Informan 3	Karyawan Mori Mori Food (Informan Utama 1)	23 tahun	28 Oktober 2023
Informan 4	Karyawan Mori Mori Food (Informan Utama 2)	20 tahun	29 Oktober 2023
Informan 5	Karyawan Mori Mori Food (Informan Utama 3)	20 tahun	29 Oktober 2023
Informan 6	Rekan Kerja (Rekan Kerja Informan Utama 1)	19 tahun	29 Oktober 2023
Informan 7	Rekan Kerja (Rekan Kerja Informan Utama 2 dan 3)	23 tahun	31 Oktober 2023
Informan 8	Psikolog	Confidential	20-21 Desember 2023

Hasil wawancara bersama Owner, Rekan Kerja 1 dan 2 dan hasil analisis dari Psikolog dengan inisial AAIDSW, S.Psi. **Tabel 3** menunjukkan hasil analisis wawancara

**Tabel 3.** Hasil Analisis Wawancara

Informan Penelitian	Informan Utama 1 (SW)	Informan Utama 2 (DP)	Informan Utama 3 (GADPD)
Owner	Memiliki sifat yang keras, kaku, mudah emosi, memiliki semangat yang tinggi, memiliki jiwa sebagai pemimpin.	Memiliki sifat yang tidak banyak berbicara, perasannya sensitif (mudah dimasukan ke hati), dan sedikit pendiam.	Memiliki sifat yang kalem, tidak banyak omong.
Rekan Kerja 1 (GADS)		Pendiam, tidak banyak omong (masih bisa untuk	Perfeksionis, rapi, tidak terlalu ikut berinteraksi

		diajak berinteraksi)	(bercanda), pendiam.
Rekan Kerja 2 (WP)	Orangnya keras, sedikit egois, dan bisa menjadi pemimpin		
Hasil	Koleris	Melankolis	Melankolis

Dalam hasil dan pembahasan ini, peneliti akan merangkum semua hasil wawancara yang sebelumnya sudah dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan teknik triangulasi data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam wawancara ini peneliti menggunakan enam narasumber dengan tiga narasumber utama dan empat narasumber pendukung. Penelitian dilakukan di tiga tempat berbeda yaitu di Mori Mori Food Tampaksiring, Mori Mori Food Sukawati, dan Restart UNDIKNAS. Peneliti menemukan hasil sebagai berikut:

Hasil dari wawancara dan observasi ditemukan tiga orang dengan karakter dan kepribadian yang kuat mengarah kepada tipologi Hippocrates Galenus yaitu WP, DP, dan GADPD sehingga dapat dijadikan informan utama dalam penelitian ini. SW memiliki kepribadian koleris dalam tipologi Hippocrates Galenus, disebutkan dalam wawancara dengan owner Mori Mori Food dan rekan kerjanya bahwa informan utama ini memiliki sifat yang keras, mudah terpancing emosi, pekerja keras, dan bisa menjadi pemimpin yang baik. Hal ini selaras, dengan apa yang merupakan ciri umum dari seorang yang memiliki kepribadian koleris pada artikel (doktersehat.com) yang berjudul "Mengenal Kepribadian Koleris dan Ciri-Ciri Umumnya". Seperti dalam **Tabel 4**. Dikatakan seorang koleris merupakan seorang yang memiliki jiwa kepemimpinan yang tinggi. Orang dengan kepribadian ini memiliki watak tegas dan dapat mengarahkan orang lain untuk bertindak. Selain itu disebutkan juga ciri umum seseorang yang memiliki kepribadian koleris. Suka mengatur. memiliki potensi menjadi pemimpin, tegas dalam mengambil keputusan, berani dan percaya diri, mandiri, fokus dalam mengerjakan sesuatu, suka tantangan, terkesan sombong dan mudah marah dan kurang punya rasa empati. Sama halnya dengan DP dan GADPD, yang memiliki kepribadian melankolis dalam tipologi Hippocrates Galenus. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan owner dan rekan kerjanya mengatakan bahwa informan utama merupakan seorang yang pendiam, sensitif, dan berhati-hati dalam bertindak perfeksionis. Seperti dikutip dari artikel (alodokter.com) yang berjudul "Mengenal Ciri-Ciri Kepribadian Melankolis Yang Perfeksionis". Dalam artikel tersebut dikatakan bahwa orang yang memiliki kepribadian melankolis merupakan seorang yang berorientasi pada detail dan sangat berhati-hati dalam mengambil keputusan. Dalam artikel tersebut juga diuraikan beberapa ciri dari orang yang memiliki kepribadian melankolis, yaitu perfeksionis, kreatif, penyabar, tenang dan pendiam, Penuh detail dan fokus pada tujuan. Perbandingan ciri-ciri kepribadian berdasarkan teori tipologi Hippocrates-Galenus dan hasil yang didapatkan dari wawancara dan observasi.



**Tabel 4.** Perbandingan Ciri - Ciri Kepribadian Berdasarkan Teori Tipologi Hippocrates-Gallenus

Teori	Hasil
<p>Ciri-ciri kepribadian koleris dalam teori Tipologi Hippocrates-Gallenus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suka memerintah karena sifat kepemimpinannya</li> <li>2. Susah untuk mengalah</li> <li>3. Menyukai pertentangan</li> <li>4. Mudah terpancing emosi</li> <li>5. Tidak bisa sabar</li> <li>6. Keras kepala</li> </ol>	<p>Hasil yang didapatkan dari wawancara bersama Informan Utama 1 (SW) didapatkan bahwa Informan Utama 1 memiliki sifat yang keras kepala, mudah emosi, pekerja keras, dan bisa menjadi pemimpin.</p>
<p>Ciri- ciri kepribadian melankolis dalam teori Tipologi Hippocrates-Gallenus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analitis</li> <li>2. Suka memperhatikan orang lain</li> <li>3. Sensitif</li> <li>4. Pendiam</li> <li>5. Muram</li> <li>6. Mudah kecewa</li> </ol>	<p>Hasil yang didapatkan dari wawancara bersama Informan Utama 2 (DP) didapatkan bahwa Informan Utama 2 memiliki sifat yang pendiam, tidak banyak omong (masih bisa untuk diajak berinteraksi).</p>
<p>Ciri- ciri kepribadian melankolis dalam teori Tipologi Hippocrates-Gallenus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analitis</li> <li>2. Suka memperhatikan orang lain</li> <li>3. Sensitif</li> <li>4. Pendiam</li> <li>5. Muram</li> <li>6. Mudah kecewa</li> </ol>	<p>Hasil yang didapatkan dari wawancara bersama Informan Utama 3 (GADPD) didapatkan bahwa Informan Utama 3 memiliki sifat yang perfeksionis, rapi, tidak terlalu ikut berinterkasi (bercanda), dan pendiam</p>

Hasil temuan lainnya yaitu seorang generasi Z yang sudah bekerja kebanyakan dari mereka rentan mengalami stres ketika mereka baru memasuki dunia kerja. Hal tersebut dirasakan oleh SW 23 tahun, DP 17 tahun dan GADPD 20 tahun. Mereka mengatakan bahwa stres yang mereka alami terutama disebabkan karena baru pertama kali merasakan lingkungan dan tuntutan baru ketika mereka bekerja. Stres yang mereka alami cenderung menyebabkan mereka mudah panik, mudah emosi, gemetar, mood yang berubah-ubah, dan perubahan berat badan. Hal ini hampir sama dengan apa yang dikatakan oleh ARA, S.Psi., M.A. dan artikel dari ([hellosehat.com](http://hellosehat.com)). Dalam wawancara bersama ARA, S.Psi., M.A. beliau mengatakan bahwa ciri orang yang mengalami stress itu jantung berdebar-debar, mudah berkeringat, dan sulit untuk mengontrol emosi. Hal lain juga dituliskan oleh ([hellosehat.com](http://hellosehat.com)) dengan judul “8 Tanda Stres Yang Sering Tidak Anda Sadari”. Dalam artikel ini dijelaskan bahwa ada delapan kondisi yang tidak disadari seseorang ketika mengalami stress, seperti merasa terlalu emosional, lebih sibuk dari biasanya, sensitif dan mudah marah, mood swing, hilang arah dan tujuan hidup, selalu ingin memegang kendali, pilih hal yang beresiko, isolasi diri.

Hasil temuan lainnya, owner dari Mori Mori Food juga telah menerapkan Coping of Stress by Organization sesuai dengan kepribadian yang dimiliki karyawannya yang mengalami stres. Seperti SW yang memiliki kepribadian koleris, dikatakan oleh atasannya bahwa kepribadian yang dimiliki terkesan kaku dan sedikit keras. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan berkomunikasi secara langsung dan memberikan waktu untuk menenangkan pikiran. Ini diterapkan untuk menghindari emosi lebih lanjut yang bisa terjadi dan memberikan kesempatan kepada karyawannya yang memiliki kepribadian koleris untuk mendinginkan pikirannya agar mendapatkan solusi untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hal tersebut juga disampaikan dalam artikel ([wildanasrori.com](http://wildanasrori.com)) yang berjudul "Cara Mengatasi Kelemahan Tipe Kepribadian Koleris". Disampaikan dalam artikel tersebut bagaimana cara untuk mengatasi kelemahan orang yang memiliki kepribadian koleris, seperti rileks dan tenang, tidak menekan orang tersebut, merencanakan waktu senggang atau liburan, tidak merendahkan orang tersebut, bersabar dan perlunak cara pendekatan.

Sama halnya dengan DP dan GADPD yang memiliki kepribadian melankolis, atasannya juga sudah menerapkan Coping of Stress by Organization dengan melakukan pendekatan yang spesifik kepada karyawannya untuk mengatasi stress yang dialami. Dari hasil wawancara, dikatakan owner Mori Mori Food menerapkan pendekatan yang lebih halus dan lebih peduli kepada bawahannya untuk mereduksi stress dari karyawannya tersebut. Berbicara dengan halus dan berhati-hati dilakukan agar karyawannya yang memiliki kepribadian melankolis agar bisa terbuka dan bisa diajak berkomunikasi untuk mendekati diri. Selain itu, owner juga melakukan pendekatan dengan memahami kondisi dan permasalahan yang dialami karyawannya supaya bisa mendapatkan solusi dari masalahnya tersebut. Hal ini juga disampaikan dalam artikel ([mindautama.com](http://mindautama.com)) dengan judul "Mengenal 4 Karakter Orang Dan Cara Menghadapinya", dikatakan dalam artikel tersebut bahwa seorang yang memiliki kepribadian melankolis suka mendengarkan pendapat orang lain. Selain itu, tipe melankolis juga adalah orang yang tidak percaya diri, maka penting untuk memberi semangat kepada mereka untuk menumbuhkan kepercayaan dirinya.

Hasil lainnya ditemukan bahwa masing-masing informan menerapkan Coping of Stress by Individu dengan caranya tersendiri untuk mereduksi stresnya sendiri. Seperti SW yang mereduksi stress yang dialami dengan melakukan healing bersama pacar dan menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya di sela-sela kesibukan dan hari liburnya. Dikatakan juga bahwa dengan melakukan hal tersebut membuatnya merasa tenang dan bisa menekan rasa panik dan stress yang dialami ketika bekerja. Begitupun dengan DP, yang memilih untuk jalan-jalan ke pantai atau sembahyang untuk mereduksi stress yang dialaminya. DP juga mengatakan dengan sembahyang bisa membuatnya merasa lebih tenang ketika menghadapi masalah yang menghampirinya. Sama halnya dengan informan utama yang lain, GADPD melakukan coping of stress by individu dengan beristirahat, keluar jalan-jalan, belanja barang kesukaannya, hingga berkumpul bersama teman-temannya.

Dari hasil yang diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap informan, ditemukan beberapa cara untuk menangani atau mereduksi stress menggunakan pendekatan berdasarkan tipologi Hippocrates-Galenus. Seperti coping of stress by organization, diperoleh bahwa owner melakukan pendekatan yang berbeda sesuai dengan karakter dan kepribadian yang dimiliki oleh karyawan. Seperti karyawan yang memiliki kepribadian koleris, dimana orang yang memiliki kepribadian koleris ini cenderung memiliki sifat yang keras, mudah terpancing emosinya, dan susah mendengarkan pendapat atau saran dari orang lain. Dalam hal ini owner melakukan pendekatan dengan mencoba untuk memahami kepribadian koleris seperti mencoba untuk menenangkan pikiran karyawan tersebut, kemudian memberikan saran

ketika karyawan tersebut sudah bisa berpikir dengan jernih. Lalu untuk karyawannya yang memiliki kepribadian melankolis, dimana kepribadian ini memiliki sifat yang muram, sensitif, dan pendiam. Didapatkan untuk mereduksi stres karyawan yang memiliki kepribadian melankolis, owner melakukan pendekatan yang lembut, berhati-hati dalam memberikan saran agar tidak membuat karyawan tersebut merasa terbebani. **Tabel 5** dan **tabel 6** menunjukkan hasil lebih lanjut.

**Tabel 5.** Tabel implementasi Coping Of Stress by Organization berdasarkan kepribadian karyawan Implementasi Coping of Stress by Organization

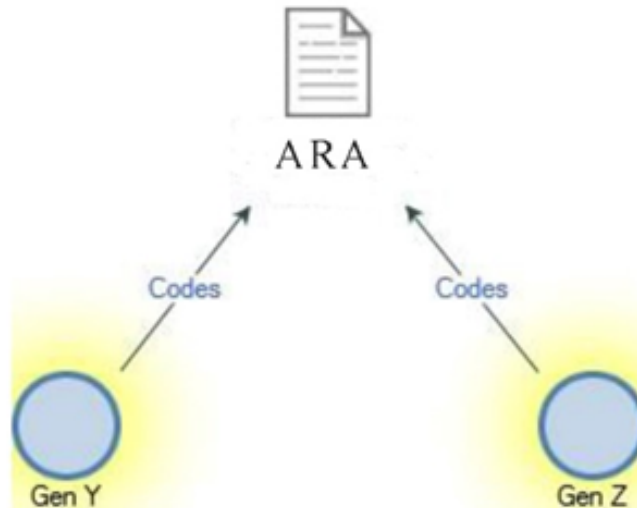
Kepribadian	Coping of Stress by Organization
Koleris	Pendekatan cenderung dilakukan dengan halus dan lembut sehingga orang yang memiliki kepribadian melankolis bisa menerima masukan dan saran dari atasan tanpa merasa dirinya ditekan.
Melankolis	Pendekatan yang dilakukan dengan lebih berhati-hati dalam memberikan sebuah masukan, mengingat orang yang memiliki kepribadian koleris sangat jarang untuk dirinya bisa menerima masukan dari orang lain, terlebih lagi orang dengan kepribadian koleris sangat mudah terpancing emosinya dan memiliki sifat yang keras kepala.

**Tabel 6.** Tabel implementasi Coping of Stress by Individu ketika mengalami stress Implementasi Coping of Stress by Individu

Informan	Coping of Stress by Individu
SW (Informan Utama 1)	Melakukan <i>healing</i> bersama pacar dan menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya di sela-sela kesibukan dan hari liburanya
DP (Informan Utama 2)	Memilih untuk jalan-jalan ke pantai atau sembahyang untuk mereduksi stress yang dialaminya
GADPD (Informan Utama 3)	Dengan beristirahat, keluar jalan-jalan, belanja barang kesukaannya, hingga berkumpul bersama teman-temannya.

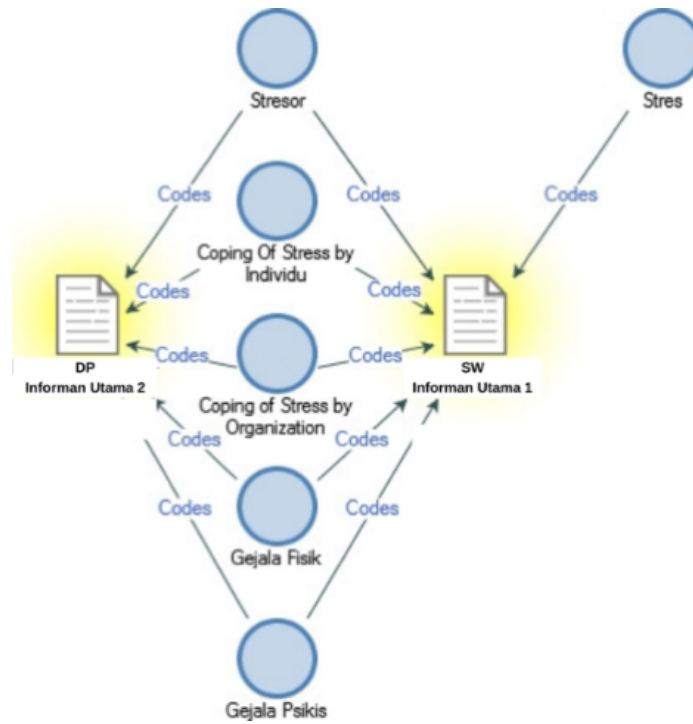
Temuan dalam penelitian ini diperoleh yaitu owner dari Mori Mori Food, dua informan utama yaitu karyawan dari Mori Mori Food dan tiga rekan kerja dari karyawan Mori Mori Food, dan satu akademisi psikolog.

Berdasarkan hasil coding menggunakan Nvivo12 Plus didapatkan similarity dari hasil pembahasan bersama dengan semua narasumber yaitu dapat dijabarkan dalam Gambar 2. Berdasarkan data *coding* pada **Gambar 2** dapat dijabarkan bahwa ARA, S.Psi., M.A. (Akademisi Psikologi) disimpulkan Gen Z dan Gen Y memiliki perbedaan yang cukup signifikan sehingga antara generasi Y dengan generasi Z bisa dibedakan berdasarkan umur dan cara pandangnya.



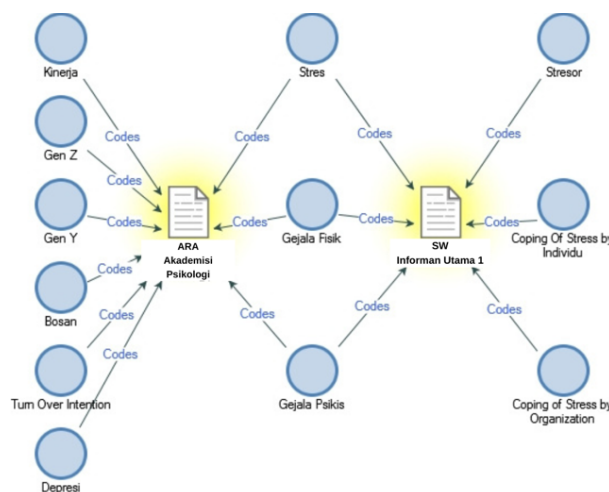
**Gambar 1** . Coding ARA, S.Psi., M.A.

Dari hasil seperti pada **Gambar 3**, dapat dijabarkan, SW mengalami stress yang diindikasikan dengan gejala fisik seperti gemetar dan lelah, kemudian mengalami gejala psikis seperti panik dan mudah terpancing emosi. Untuk mereduksi stres tersebut, telah diterapkan *coping of stress by individu* untuk meredakan stress yang dimiliki secara mandiri oleh SW seperti jalan-jalan bersama dengan pacar atau temannya. Selain itu, pihak perusahaan juga telah menerapkan *coping of stres by organization* kepada SW. Sedangkan pada DP didapatkan belum mengalami stres namun sudah memiliki *coping stress of stres by individu* untuk dirinya dan juga adanya dukungan dari tempatnya bekerja.



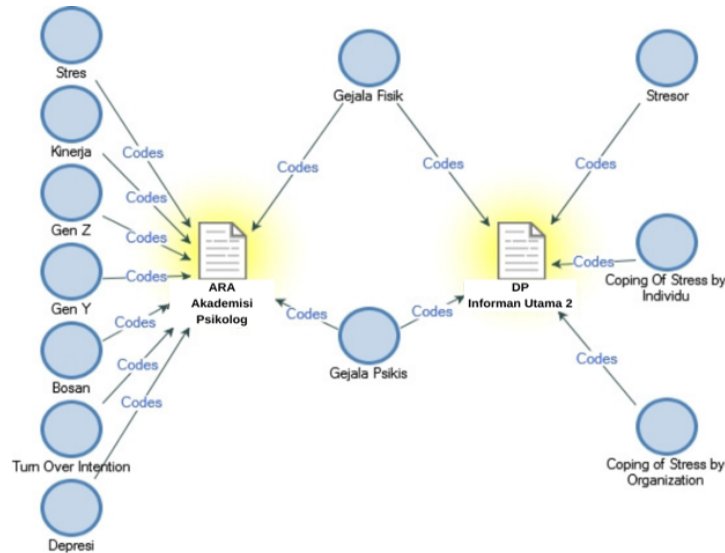
**Gambar 2.** Coding Informan Utama 1 dengan Informan Utama 2

Hasil *coding* seperti **Gambar 4** dapat dijabarkan stress, gejala fisik, dan gejala psikis ini selaras dengan apa yang dialami oleh SW dan dari apa yang dikatakan oleh Akademisi Psikolog bahwa stres bisa mempengaruhi kinerja, kebosanan, *turn over intention*, dan hingga bisa menyebabkan depresi. Kemudian informan utama juga melakukan penanganan terhadap stres yang dialami mulai dari *coping of stres by individu* dan *coping of stres by organization* berdasarkan stressornya. Sehingga bisa disimpulkan pernyataan dari ARA, S.Psi., M.A. bahwa stres kinerja, bosan, *turn over intention* bisa terjadi apabila tidak dilakukan penanganan dengan tepat.



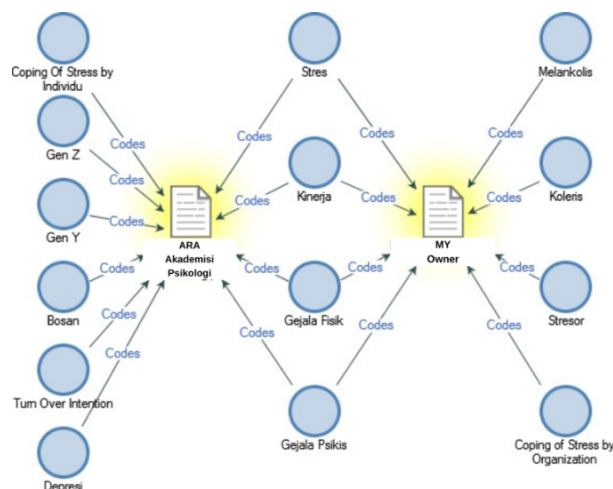
**Gambar 3.** Coding Akademisi Psikologi dengan SW

Dari hasil *coding* seperti dalam Gambar 5 dapat dijabarkan gejala fisik seperti lelah, dan lemas, lalu gejala psikis seperti mood yang mudah berubah yang dialami oleh DP bisa mempengaruhi kinerja, kebosanan, *turn over intention*, dan hingga bisa menyebabkan depresi. Informan utama juga melakukan penanganan terhadap stres yang dialami mulai dari *coping of stres by individu* dengan liburan ke pantai dan sembahyang dan *coping of stres by organization* yang dilakukan oleh atasannya dengan melakukan pendekatan secara personal kepada informan utama.



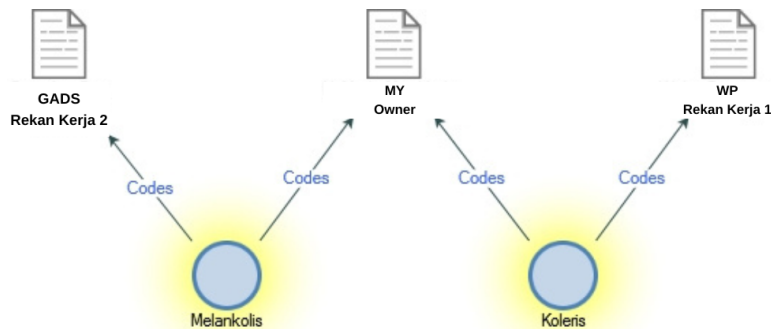
Gambar 5. Coding Akademisi Psikologi dengan Informan Utama 2

Dari hasil coding pada Nvivo 12 Plus dari **Gambar 6** di bawah bisa dijabarkan bahwa dari yang disampaikan oleh ARA, S.Psi., M.A. – Akademisi Psikologi tentang kondisi stres, kinerja, gejala fisik, gejala psikis yang dialami Informan Utama berpengaruh terhadap coping of stres by individu, bosan, turn over intention, hingga depresi. Kemudian MY – Owner bahwa stres, kinerja, gejala psikis dan fisik, bisa mempengaruhi cara untuk menerapkan coping of stres by organization dari stressor terhadap karyawannya yang memiliki kepribadian koleris dan melankolis.



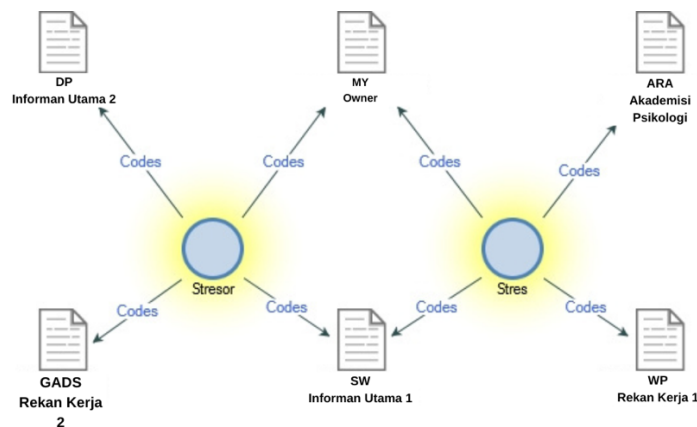
Gambar 4. Coding Akademisi Psikologi dengan Owner

**Gambar 7** menunjukkan data coding di atas dapat dijabarkan bahwa GADS - Rekan Kerja 2 menyatakan bahwa DP Informan Utama - 2 memiliki kepribadian melankolis dan hal tersebut juga sama dinyatakan oleh MY – Owner. Begitupun dengan WP – Rekan Kerja 1 menyatakan bahwa SW - Informan Utama 1 memiliki kepribadian koleris dan hal tersebut juga dinyatakan oleh MY – Owner. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa DP memiliki kepribadian melankolis dan SW memiliki kepribadian koleris.



**Gambar 5.** Coding kepribadian Melankolis dan Koleris

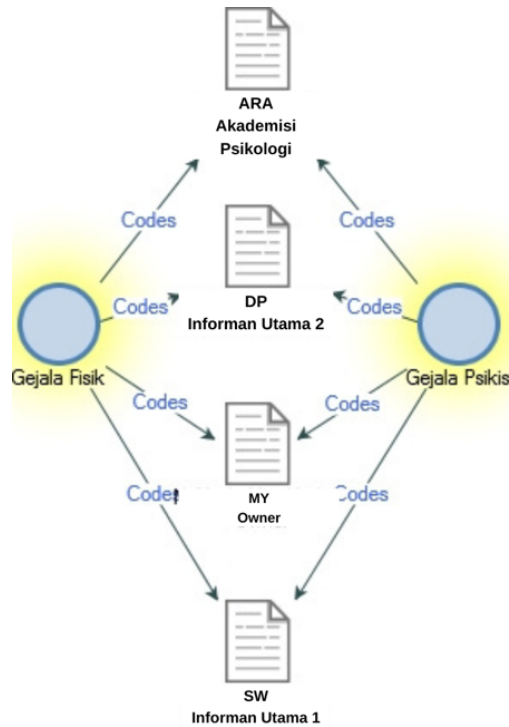
Dari hasil coding seperti pada **Gambar 8.** dapat dijabarkan bahwa stressor dan stress yang dialami oleh Informan SW, DP, MY, GADS, WP, dan ARA, S.Psi., M.A. memiliki kesamaan dari apa yang didapatkan pada saat wawancara. Bisa disimpulkan bahwa stressor dan stres pada SW dan DP bahwa benar mengalami stres.



**Gambar 6.** Coding antara Stresor dan Stress Sumber: Nvivo12

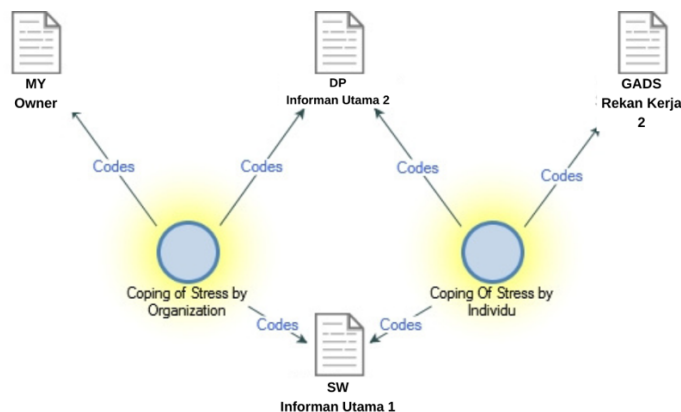
**Gambar 9** menunjukkan ARA, S.Psi., M.A. – Akademisi Psikologi menyebutkan bahwa ketika seseorang mengalami stress terdapat gejala yang dialami berupa gejala fisik dan gejala psikis. SW dan DP juga menyebutkan gejala fisik dan psikis dirasakan oleh mereka ketika

mengalami stress. MY - Owner juga menyebutkan hal yang serupa bahwa karyawannya SW dan DP mengalami gejala tersebut ketika mengalami stress.



**Gambar 7.** Coding Gejala Fisik dan Psikis

**Gambar 10** ini merupakan penjabaran dari Coping of Stress by Organization dan Coping of Stress by Individu. Dijabarkan coping of stress by organization telah diterapkan terhadap kedua Informan Utama yang dilakukan oleh MY – Owner, hal tersebut juga disampaikan oleh kedua karyawan atau Informan Utama bahwa MY – Owner telah menerapkan coping of stress terhadap SW dan DP. Kemudian Coping of Stress by Individu juga dilakukan oleh SW - Informan Utama 1 dan DP – 2 yang disampaikan juga oleh GADS.

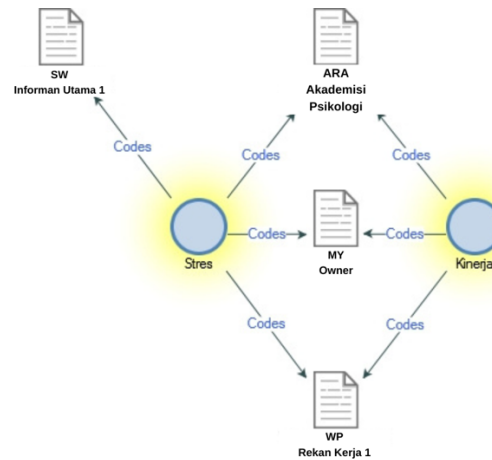


**Gambar 8.** Coding Coping of Stress By Organization dan Individu

**Gambar 11** Menunjukkan data *coding* bahwa Stres dialami oleh SW – Informan Utama 1 berpengaruh terhadap kinerja, keterkaitan antara stress dan kinerja tersebut sesuai dengan

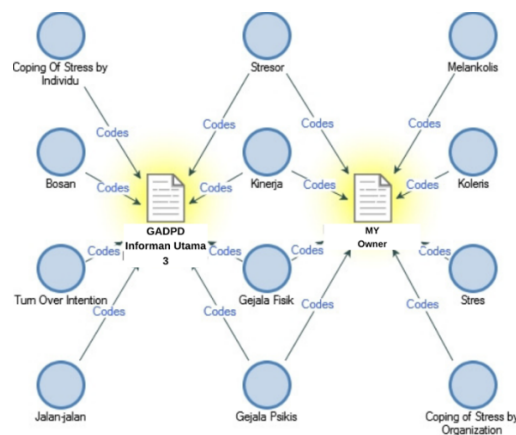


apa yang telah disampaikan oleh ARA, S.Psi., M.A. – Akademi Psikologi. Kemudian hasil dari *coding* MY – Owner dapat dijabarkan bahwa stress juga berpengaruh terhadap kinerja. Dan hal ini juga dibenarkan oleh WP – Rekan Kerja 1 bahwa stress berpengaruh dengan kinerja.



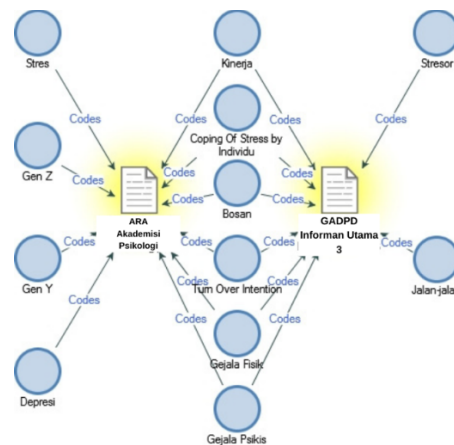
**Gambar 11.** Coding Stres dan Kinerja

Berdasarkan data *coding* pada **gambar 12** dapat dijabarkan bahwa GADPD didapatkan bahwa telah melakukan *coping of stres by individu* dengan jalan-jalan, terhadap stres yang dialami, kemudian GADPD juga mengalami kebosanan ketika dia menganggur, kemudian informan juga mengatakan hampir resign bekerja. GADPD dan MY mengatakan hal yang sama bahwa GADPD pernah mendapatkan stressor, kemudian MY juga mengatakan bahwa kinerja yang dimiliki informan sudah bagus. Dikatakan juga oleh kedua narasumber tersebut bahwa terdapat gejala fisik psikis yang terjadi. Lalu MY mengatakan sudah menerapkan *coping of stres by organization* untuk mereduksi stres yang dialami oleh GADPD. Selain itu, MY juga mengatakan GADPD merupakan seorang melankolis yang juga pernah mengalami stres ketika bekerja.



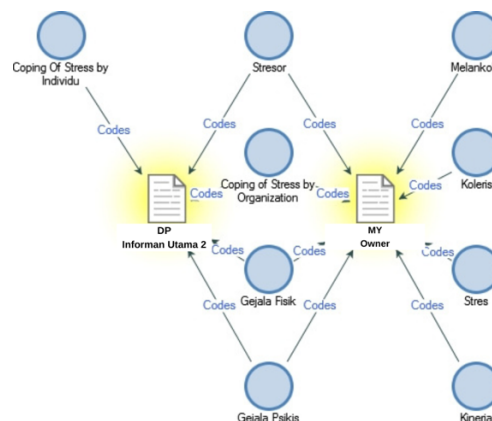
**Gambar 9.** Coding Informan Utama 3 dengan Owner

Berdasarkan data *coding* yang terdapat pada **gambar 13** dapat dijabarkan bahwa yang dikatakan oleh ARA, S.Psi., M.A. tentang kinerja, *coping of stres by individu*, *turn over intention*, stres dengan gejala fisik seperti kurusan dan psikis seperti bosan ternyata dialami oleh GADPD seperti ingin resign dari tempat kerjanya, melakukan *coping of stres by individu* dengan jalan-jalan, dan mengalami stressor karena kaget dengan jam kerja. Selain itu ARA, S.Psi., M.A. juga mengatakan tentang Gen Z, stres, dan depresi.



**Gambar 10.** Coding Akademisi Psikologi dengan Informan Utama 3

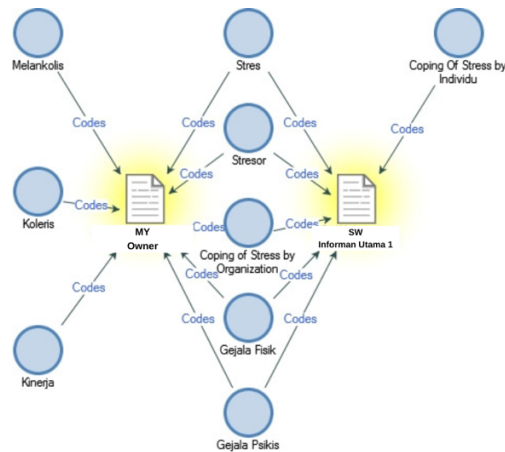
Dari hasil coding dalam **gambar 14** dapat dijabarkan bahwa DP atau Informan Utama 2 mengalami stressor yang mengarah ke stres yang diindikasikan dengan gejala fisik seperti lelah dan gejala psikis seperti mood yang mudah berubah. Selain itu, informan utama juga telah menerapkan *coping of stres by individu* dengan jalan ke pantai. Hal yang sama juga dikatakan oleh owner/atasan dari Informan Utama 2, selain itu owner juga mengatakan bahwa DP memiliki kepribadian melankolis dan memiliki kinerja yang baik.



**Gambar 11.** Coding Informan Utama 2 dengan Owner

Dari hasil coding yang terdapat pada **gambar 15** dijabarkan bahwa SW atau Informan Utama 1 mengalami stressor dan telah mengalami stres yang diindikasikan dengan gejala fisik

seperti gemetar dan gejala psikis seperti panik. Selain itu, informan utama juga telah menerapkan coping of stres by individu dengan jalan-jalan bersama pacarnya, hal tersebut juga dikonfirmasi oleh atasan dari SW, selain itu MY juga mengatakan bahwa SW memiliki kepribadian koleris, pernah mengalami stres, dan memiliki kinerja yang baik.



**Gambar 12.** Coding Owner dengan Informan Utama 1

Dari hasil penelitian yang berjudul “Menelisik Performa Gen Z; Analisis Pendekatan Berbasis Tipological Hippocrates-Galenus Dalam Mereduksi Stres Kerja I Generation”, peneliti menyimpulkan bahwa stres yang dialami oleh pekerja generasi Z disebabkan oleh beberapa factor seperti, tekanan kerja, kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja, dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Stres dapat menyebabkan orang mudah panik, mudah terpancing emosi, serta susah untuk fokus ketika bekerja. Stres yang dialami dapat direduksi dengan penerapan coping of stres by individu seperti jalan-jalan, sembahyang, belanja, istirahat, hingga berkumpul bersama teman.

Selain itu stres yang dialami pekerja generasi Z juga dapat direduksi dengan melakukan coping of stres by organization yang dilakukan oleh owner, seperti memahami kondisi stres yang dialami karyawan, membantu mencari solusi, dan memberikan masukan untuk mereduksi stres tersebut. Pihak perusahaan juga menerapkan pendekatan berbasis tipologi Hippocrates-Galenus pada karyawannya yang mengalami stres, seperti karyawan yang memiliki kepribadian melankolis, pendekatan cenderung dilakukan dengan halus dan lembut sehingga orang yang memiliki kepribadian melankolis bisa menerima masukan dan saran dari atasan tanpa merasa dirinya ditekan.

Begitu juga dengan karyawan yang memiliki kepribadian koleris, pendekatan yang dilakukan dengan lebih berhati-hati dalam memberikan sebuah masukan, mengingat orang yang memiliki kepribadian koleris sangat jarang untuk dirinya bisa menerima masukan dari orang lain, terlebih lagi orang dengan kepribadian koleris sangat mudah terpancing emosinya dan memiliki sifat yang keras kepala. Ketika stres yang dialami oleh karyawan sudah berhasil direduksi maka akan berpengaruh terhadap kinerja yang dimiliki oleh karyawan tersebut.

Ciri seseorang yang memiliki kepribadian koleris dalam tipologi Hippocrates-Galenus yang dimiliki oleh SW seperti sifat yang keras kepala, mudah emosi, pekerja keras, dan bisa menjadi pemimpin yang dilihat dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa pihak seperti MY (Owner), SW (Informan Utama 1), dan WP

(Rekan Kerja Informan Utama 1). Hasil ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adibulasyhar, 2019b) dengan judul “Klasifikasi Karakteristik Kepribadian Manusia Berdasarkan Tipologi Hippocrates-Galenus Menggunakan Metode Fk-Nn”, dimana terdapat sifat dari kepribadian koleris, antara lain, suka memerintah karena sifat kepemimpinannya, susah untuk mengalah, menyukai pertentangan, mudah terpancing emosi, tidak bisa sabar dan Keras kepala

Hasil lainnya adalah seorang dengan kepribadian melankolis dalam tipologi Hiipocrates-Galenus seperti yang dimiliki oleh DP (Informan Utama 2) dan GADPD (Informan Utama 3) memiliki sifat pendiam, perfeksionis, dan sensitif yang didapatkan dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa pihak seperti MY (Owner), DP (Informan Utama 2), GADPD (Informan Utama 3), dan GADS (Rekan Kerja Informan Utama 2 dan 3). Hasil ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adibulasyhar, 2019b) dengan judul “Klasifikasi Karakteristik Kepribadian Manusia Berdasarkan Tipologi Hippocrates-Galenus Menggunakan Metode Fk-Nn”, dimana terdapat sifat dari kepribadian melankolis, antara lain, analitis, suka memperhatikan orang lain, sensitif, pendiam, muram dan mudah kecewa.

Hasil dari wawancara yang dikatakan oleh para informan memiliki kesamaan dengan peneletian terdahulu seperti sifat koleris yang dimiliki oleh SW dengan sifat yang di sebutkan pada penelitian terdahulu. Begitu juga dengan sifat melankolis yang dimiliki oleh DP dan GADPD memiliki kesamaan sifat dengan yang disebutkan pada penelitian terdahulu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu menyebutkan keempat kepribadian yang da dalam tipologi Hippocrates-Galenus mulai dari koleris, melankolis, phlegmatis, hingga sanguinis. Berbeda denga penelitian yang berfokus pada dua kepribadian yaitu koleris dan melankolis.

Hasil lain yang ditemukan yaitu ciri-ciri seseorang yang sedang mengalami stress adalah sulit berkonsentrasi, jantung cenderung mudah berdebar, mudah berkeringat, dan sulit untuk mengontrol emosi, sensitif, kelelahan, murung, panik, dan gemetar. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan ARA, S.Psi., M.A. serta pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa pihak yang pernah mengalami stress seperti tiga informan utama SW, DP, dan GADPD. Hasil ini memiliki beberapa kesamaan dengan peneleitian yang dilakukan Beehr dan Newman dalam (Yuli Asih et al., n.d.), dimana terdapat beberapa gejala stres, yaitu gejala Psikologis dan fisiologis.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini mengangkat bagaimana penanganan dari stress kerja karyawan dengan mempertimbangkan pendekatan Tipologikal Hippocrates-Galenus yang belum banyak diteliti oleh penelitian sebelumnya dengan metode penelitian kualitatif. Hal ini tentu akan memberikan kontribusi terhadap pola penanganan stress khususnya dalam lingkup manajemen sumber daya manusia. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka saran yang dapat disampaikan adalah lebih meningkatkan lagi penerapan tentang pendekatan tipologi Hippocrates Galenus agar bisa memahami kepribadian yang dimiliki karyawan agar membantu perusahaan menangani masalah yang dialami oleh karyawan dan juga untuk membangun lingkungan kerja yang lebih baik kedepannya. Coba berikan reward kepada karyawan untuk menjaga semangat kerja mereka agar mereka punya motivasi untuk meningkatkan kinerja. Selalu memperhatikan kondisi karyawan agar tetap bisa membuat karyawan merasa nyaman ketika bekerja.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Y., & Abdillah, F. (2016). Proceeding of the international seminar on philosophy of primary foundation in strengthening pedagogy. In *Journal Philosophy of Education*.
- Ahmad, A., & Nurhidaya, N. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134-148.
- Agustina, R., Sujadi, I., & Pangadi. (2013). Proses berpikir siswa sma dalam penyelesaian masalah aplikasi turunan fungsi ditinjau dari tipe kepribadian tipologi hippocrates-galenus. *Jurnal Pembelajaran Matematika*, 1(4), 370–379.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of generation z. *e-mentor*, 74, 44–50. <https://doi.org/10.15219/em74.1351>
- Hardika, H., Nur Aisyah, E., & Gunawan, I. (2019). *Buku Transformasi Belajar Generasi Milenial. In Education Inquiry*.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Latief, F., & Nur, Y. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (kasus pada pt. semen bosowa maros). *Bongaya Journal of Research in Management*, 2(1), 1–10.
- Lumban Gaol, R., & Hutasoit, R. (2021). Media sosial sebagai ruang sakral: gereja yang bertransformasi bagi perkembangan spiritualitas generasi z dalam era digital. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 7(1), 146–172. <https://doi.org/10.37196/kenosis.v1i1.284>
- Muhammad Adibulasyhar. (2018). Klasifikasi karakteristik kepribadian manusia berdasarkan tipologi hippocrates-galenus menggunakan metode fk-nn. 4.
- Niaz Ahmed. (2019). Generation z's smartphone and social media usage: a survey. *Journalism and mass communication*, 9(3), 101–122.
- Nugraha, F., & Suherna. (2019). Pengaruh beban kerja dan komunikasi terhadap kepuasan kerja melalui mediasi stres kerja dan hubungan rekan kerja. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen Tirtayasa*, 3(1), 37–52.
- Setiawan, R. (2020). Karakteristik dasar literasi digital dan relasi sosial generasi milenial banten. *sosio global : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 4(2), 153–173.
- Suwana, F., Pramiyanti, A., Mayangsari, I. D., Nuraeni, R., & Firdaus, Y. (2020). Digital media use of generation z during covid-19 pandemic. *Jurnal Sositologi*, 19(3), 327–340.

Waruwu, A. A. (2018). Pengaruh kepemimpinan, stres kerja dan konflik kerja terhadap kepuasan kerja serta dampaknya kepada kinerja pegawai sekretariat dprd provinsi sumatera utara. *Jurnal Manajemen Tools*, 10(1).

Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). Generasi z & revolusi industri 4.0 penulis. in pena persada redaksi (Issue July). [https://www.researchgate.net/publication/343416519\\_GENERASI\\_Z\\_REVOLUSI\\_INDUS TRI\\_40](https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUS TRI_40)