

# STRATEGI COPING STRES PADA KARYAWAN GENERASI Z PENGGEJAR ANIME DI YOGYAKARTA

Brilian Nur Permata  
Yanies Novira Soedarmadi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [briliannurpermata@gmail.com](mailto:briliannurpermata@gmail.com)

## ABSTRAK

*Peningkatan tekanan dan stres di tempat kerja semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan Generasi Z yang sering menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Banyak dari Generasi Z menggunakan hobi seperti menonton anime sebagai strategi coping untuk mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana interaksi dengan anime dapat menjadi mekanisme coping yang efektif bagi karyawan Generasi Z dalam menghadapi tekanan di lingkungan kerja. Bagi banyak penggemar anime, menonton anime adalah salah satu bentuk pelarian yang menyenangkan dan terkadang mampu mengatasi dari stres yang mereka alami sehari-hari. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga subjek. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori coping stres dari Lazarus dan Folkman (1984). Hasil penelitian ditemukan bahwa anime dan aktivitas terkait seperti cosplay dan musik Jpop memberikan pengalihan perhatian, stabilitas emosional, dan inspirasi positif dalam menghadapi tekanan hidup. Subjek 1 menggunakan anime untuk melarikan diri dari tekanan, menemukan kebebasan dalam cosplay, namun menghadapi resiko isolasi sosial. Subjek 2 memanfaatkan anime dan musik Jpop untuk mengelola tekanan emosional secara aktif, mendapatkan inspirasi dari pesan-pesan dalam anime. Subjek 3 mengadopsi nilai-nilai positif dari karakter anime, seperti tanggung jawab dan ketahanan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun memiliki dampak yang positif, ketergantungan pada anime juga dapat menyebabkan dampak yang negatif seperti penundaan penyelesaian masalah dan penghindaran interaksi sosial.*

**.Kata kunci:** *Generasi Z, Penggemar anime, Strategi coping stres*

# STRES COPING STRATEGIES FOR GENERATION Z EMPLOYEES ARE ANIME FANS IN YOGYAKARTA

Brilian Nur Permata  
Yanies Novira Soedarmadi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [briliannurpermata@gmail.com](mailto:briliannurpermata@gmail.com)

## ABSTRAK

*The increase in pressure and stress in the workplace is alarming, especially among Generation Z, who often face high work demands. Many of Generation Z use hobbies such as watching anime as a coping strategy to deal with stress. This study explores how interaction with anime can be an effective coping mechanism for Generation Z employees in dealing with pressure in the work environment. For many anime fans, watching anime is a form of escapism that is enjoyable and sometimes able to cope with the stress they experience daily. In this study, the authors used qualitative methods. This study utilizes qualitative research as a case study, incorporating data collection techniques including interviews, observation, and documentation of three subjects. The theory employed in this study is Lazarus and Folkman's (1984) theory of stress coping. The study discovered that anime and associated activities like cosplay and Jpop music offered distraction, emotional stability, and positive inspiration when dealing with life's pressures. Subject 1 utilized anime to cope with pressure, discovered a sense of liberation through cosplay and encountered the potential for social isolation. Subject 2 actively managed emotional distress by using anime and Jpop music, finding inspiration from the messages conveyed in anime. Subject 3 has incorporated positive values from anime characters, like responsibility and resilience, into their daily life. Even though anime can have a positive impact, relying heavily on it can also have negative effects, such as delaying problem-solving and avoiding social interactions.*

**Keywords:** *Anime fans, Generation Z, Stress coping strategies*