

Lampiran 1 SK Bimbingan



UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS EKONOMI

PROGRAM STUDI MANAJEMEN : TERAKREDITASI "B" SK. NO. 5278/SK/BAN-PT/Akred/S/IX/2020
PROGRAM STUDI AKUNTANSI : TERAKREDITASI "B" SK. NO. 4682/SK/BAN-PT/Akred/S/VIII/2020
Jl. RE. Martadinata No. 150 Telp/Fax. (0265) 772060 - 778374 Ciamis 46251

SURAT TUGAS MEMBIMBING SKRIPSI

Nomor : 2577/34/ST/AK/D/X/2025

Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Galuh Ciamis dengan ini memberi tugas membimbing skripsi kepada :

Nama : Elin Herlina, S.Pd., M.M.
sebagai Pembimbing I

Nama : Dr. Andini Grace Tina, S.E., M.M.
sebagai Pembimbing II

Dalam penulisan/penyusunan skripsi mahasiswa untuk dan atas :

Nama : NIKEN AYU DWI WAHYUNI
NIM : 3402220305
Program Studi : Manajemen
Judul Skripsi : PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES KERJA KARYAWAN GENERASI Z

Surat tugas ini berlaku sampai dengan skripsi selesai paling lambat 1 (satu) tahun setelah penetapan surat tugas ini.

Demikian agar dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 27 Oktober 2025
Dekan,

Dr. Nurdiana Mulyatini, S.E., M.M.
NIK. 3112770079

Tembusan :

- Yth. Ketua Program Studi yang bersangkutan
- Yth. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2 Surat izin Penelitian



UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS EKONOMI

PROGRAM STUDI MANAJEMEN : TERAKREDITASI "B" SK. NO. 5278/SK/BAN-PT/Akred/S/IX/2020
PROGRAM STUDI AKUNTANSI : TERAKREDITASI "B" SK. NO. 4682/SK/BAN-PT/Akred/S/VIII/2020
Jl. RE. Martadinata No. 150 Telp/Fax. (0265) 772060 - 778374 Ciamis 46251

Nomor : 2957/34/SP/AK/DI/XI/2025 08 November 2025
Lampiran :-
Perihal : Ijin Penelitian Skripsi

Kepada
Yth.
Panada Coffee, Kopi Biji, Hollow Space
di
Tempat

Dengan Hormat,
Berdasarkan Program Akademik Fakultas Ekonomi Universitas Galuh Ciamis, dalam rangka menyelesaikan studi mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Untuk keperluan tersebut kiranya Bapak/Ibu dapat membantu mahasiswa kami dalam melakukan penelitian dan pengumpulan data pada Perusahaan/Dinas/Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang dimaksud adalah :

N a m a : NIKEN AYU DWI WAHYUNI
Nomor Pokok / NIM : 3402220305
Asal Program Studi : Manajemen
Tempat Tanggal Lahir : Ciamis, 12 Juni 2004
Telepon / HP : 08122122443
Alamat : Dusun Susuru Rt 08, Rw 06, Desa Indragiri, Kec.
Panawangan, Kab. Ciamis
Lamanya Penelitian : 2 bulan
Judul Penelitian : Pengaruh Fleksibilitas Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Generasi Z (Suatu Studi Pada Karyawan Gen Z Coffee Shop: Panada Coffe, Kopi Biji, Hollow Space)

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ciamis, 08 November 2025

a.n Dekan,
Wakil Dekan I


Elin Herlina, S.Pd., M.M.
NIK. 3112770081

Lampiran 3 Surat Persetujuan Penelitian



PANADA COFFEE KAWALI

Kepada
Yth
Dekan Fakultas Ekonomi
Universitas Galuh
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan diterimanya surat dari fakultas ekonomi universitas galuh mengenai permohonan penelitian dan permohonan data yang diajukan kepada coffee shop kami, maka bersama ini kami menyatakan:

Bersedia memberikan izin penelitian tersebut, selama data yang diperlukan bukan sebuah rahasia coffee shop. Adapun nama mahasiswa/i yang kami berikan izin:

No.	Nama	NIM	Program Studi
1.	Niken Ayu Dwi Wahyuni	3402220305	Manajemen

Demikian surat balasan ini kami buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Muhammad Gilang R.
Manager Panada Coffe



KOPI BIJI CIAMIS

Kepada
Yth
Dekan Fakultas Ekonomi
Universitas Galuh
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan diterimanya surat dari Fakultas Ekonomi Universitas Galuh mengenai permohonan penelitian dan permohonan data yang diajukan kepada coffee shop kami, maka bersama ini kami menyatakan:

Bersedia memberikan izin penelitian tersebut, selama data yang diperlukan bukan sebuah rahasia coffee shop kami. Adapun nama mahasiswa/i yang kami berikan izin:

No.	Nama	NIM	Program Studi
1.	Niken Ayu Dwi Wahyuni	3402220305	Manajemen

Demikian surat balasan ini kami buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Refi Nurdyan
Manager Kopi Biji
Ciamis



HOLLOW SPACE CIAMIS

Kenada
Yth
Dekan Fakultas Ekonomi
Universitas Galuh
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan diterimanya surat dari Fakultas Ekonomi Universitas Galuh mengenai permohonan penelitian dan permohonan data yang diajukan kepada coffee shop kami, maka bersama ini kami menyatakan:

Bersedia memberikan izin penelitian tersebut, selama data yang diperlukan bukan sebuah rahasia coffee shop kami. Adapun nama mahasiswa/i yang kami berikan izin:

No.	Nama	NIM	Program Studi
1.	Niken Ayu Dwi Wahyuni	3402220305	Manajemen

Demikian surat balasan ini kami buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Legi Ferdinan
Manager Hollow Space

Lampiran 4 Angket Penelitian

SURAT PENGANTAR ANGKET

Kepada yth.

Karyawan Panada Coffee, Kopi Biji Ciamis dan Hollow Space

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Melalui surat ini, saya bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sidang (S1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Galuh Ciamis. Untuk itu, saya memohon bantuan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Fleksibilitas Kerja Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan."

Salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui angket. Partisipasi dan kejujuran saudara/i dalam mengisi angket ini sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini. Penelitian ini semata-mata hanya untuk kepentingan akademis, jawaban yang saudara/i berikan tidak akan memengaruhi penilaian kinerja maupun posisi saudara/i di perusahaan.

Atas perhatian, bantuan dan kesediaan saudara/i dalam mengisi angket ini saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Ciamis, 02 April 2026

Peneliti

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Petunjuk Pengisian Jawaban atas pernyataan dilakukan dengan cara memberi tanda (✓) pada salah satu pilihan dari lima kemungkinan jawaban berdasarkan pendapat/tanggapan pribadi. Jawablah pernyataan dibawah ini sesuai dengan apa yang saudara/i rasakan dan menurut pendapat saudara/i benar.

Keterangan

SS	S	CS	TS	STS
Sangat setuju	Setuju	Cukup Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Identitas Responden

1. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
2. Posisi : ☐ Manager ☐ Barista
☐ Kasir ☐ Chef
☐ Waiter ☐ Lainnya
3. Umur : ☐ < 29 Tahun ☐ > 30 Tahun
4. Lama Bekerja : ☐ < 5 Tahun ☐ > 5 Tahun
5. Pendidikan Terakhir ☐ SMA/Sederajat ☐ Sarjana
☐ Pascasarjana

KUESIONER

Fleksibilitas Kerja (X)

Mohon dijawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan.

No.	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
Fleksibilitas Waktu (<i>Flexitime</i>)						
1.	Saya merasa dapat mengajukan perubahan <i>shift</i> kerja agar lebih sesuai dengan kebutuhan pribadi.					
2.	Saya merasa dilibatkan dalam proses penentuan jadwal kerja.					
3.	Saya merasa memiliki keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berkat fleksibilitas jam kerja.					
4.	Jadwal kerja (<i>shift</i>) saat ini memungkinkan saya untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan baik.					
5.	Saya merasa memiliki pilihan untuk bekerja di hari tertentu (misalnya, <i>shift</i> akhir pekan atau hari kerja tertentu) sesuai kesepakatan.					
6.	Manajemen bersedia mempertimbangkan permintaan terkait hari libur atau hari kerja yang saya inginkan.					
7.	Saya merasa diizinkan mengambil jeda singkat saat merasa lelah atau membutuhkan waktu untuk istirahat.					
8.	Saya merasa tidak ada batasan ketat mengenai durasi dan frekuensi istirahat, selama pekerjaan dapat diselesaikan.					
Fleksibilitas Lokasi (<i>Flexplace</i>)						
9.	Saya diperbolehkan menyelesaikan sebagian kecil pekerjaan (misalnya, membuat laporan stok atau promosi media sosial) dari luar area <i>coffee shop</i> jika diperlukan.					
10.	Saya merasa manajemen terbuka terhadap ide melaksanakan rapat tim atau kegiatan yang tidak langsung					

No.	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
	berhubungan dengan layanan pelanggan secara <i>online</i> .					
11.	Saya merasa alat komunikasi (misalnya grup <i>chat</i> atau aplikasi internal) memudahkan koordinasi saat ada perubahan mendadak.					
12.	Saya merasa teknologi yang disediakan membantu untuk bekerja secara efektif meskipun dengan jadwal yang fleksibel.					
13.	Saya merasa aturan mengenai fleksibilitas kerja diterapkan secara konsisten untuk semua karyawan.					
14.	Saya merasa dapat mengandalkan kebijakan fleksibilitas kerja yang sudah ditetapkan dan tidak berubah-ubah.					
15.	Saya merasa kebijakan fleksibilitas kerja dijelaskan dengan jelas dan mudah dipahami.					

KUESIONER

Stres Kerja (Y)

Mohon dijawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan.

No.	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
Gejala Fisiologis						
1.	Saya merasa sakit kepala atau pusing setelah selesai shift kerja yang sibuk.					
2.	Saya merasa otot saya tegang (misalnya di leher atau punggung) saat menghadapi tekanan kerja.					
3.	Saya merasa jantung saya berdebar atau nafas lebih cepat ketika pekerjaan menumpuk.					
4.	Saya merasa sangat lelah dan kekurangan energi meskipun sudah cukup tidur.					
5.	Saya merasa perut tidak nyaman (misalnya mual atau sakit perut) saat harus menyelesaikan target yang sulit.					
Gejala Psikologis						
6.	Saya merasa cemas atau khawatir berlebihan tentang pekerjaan, bahkan di luar jam kerja.					
7.	Saya merasa mudah tersinggung atau marah terhadap rekan kerja atau pelanggan.					
8.	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi dan sering melakukan kesalahan kecil saat bekerja.					
9.	Saya merasa kehilangan minat atau tidak menikmati pekerjaan yang biasa dilakukan.					
10.	Saya merasa tertekan atau sedih ketika memikirkan beban kerja yang harus diselesaikan.					
Gejala Perilaku						
11.	Saya merasa sulit tidur atau sering terbangun di malam hari karena memikirkan pekerjaan.					
12.	Saya merasa keinginan untuk makan berubah drastis (misalnya makan					

No.	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
	berlebihan atau kehilangan nafsu makan) akibat stres kerja.					
13.	Saya merasa cenderung menghindari interaksi dengan rekan kerja atau menarik diri saat berada di tempat kerja.					
14.	Saya merasa sering menunda-nunda pekerjaan atau kurang termotivasi untuk memulai tugas.					
15.	Saya merasa menggunakan <i>gadget</i> (misalnya media sosial atau <i>game</i>) lebih sering saat bekerja sebagai bentuk pelarian dari stres.					

Lampiran 5 Tabulasi Data

Rsp	Fleksibilitas Kerja (X)															Total
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	
1	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	66
2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	66
5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
6	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
7	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	66
8	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
9	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
10	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	66
11	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
12	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
13	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22
14	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
15	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
17	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
18	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
19	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
20	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
21	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22
22	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	53
23	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
24	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22
25	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
26	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
27	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22
28	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
29	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
30	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22
31	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	37
32	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	22

Rsp	Strea Kerja (Y)															Total
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	42
2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	38
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44
6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	40
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	43
8	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	41
9	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
10	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	37
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	42
12	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	40
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44
14	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	39
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	42
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
17	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	41
18	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	40
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	43
20	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	38
21	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	47
22	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	39
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44
24	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	41
25	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	40
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
27	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	38
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	43
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	42
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44
31	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	41
32	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	48

Lampiran 6 Hasil Perhitungan Menggunakan SPSS

1. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Rank Spearman Menggunakan SPSS

Correlations			fleksibilitas kerja	tingkat stress kerja
Spearman's rho	fleksibilitas kerja	Correlation Coefficient	1.000	-.951***
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	32	32
	tingkat stress kerja	Correlation Coefficient	-.951***	1.000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	32	32

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

2. Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi Menggunakan SPSS

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.951 ^a	.9044	.882	.898

a. Predictors: (Constant), fleksibilitas kerja

3. Hasil Perhitungan Uji t Menggunakan SPSS

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	78.369	2.431		<,001
	fleksibilitas kerja	-0.826	0.049	-0.965	<,001

a. Dependent Variable: tingkat stress kerja

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

1. 10 Noverber 2025, Melaksanakan proses perizinan pada *Coffe Shop*:

Panada *Coffee*, Kopi Biji dan *Hollow Space*.



Panada Coffee



Kopi Biji Ciamis



Hollow Space

2. 03 April 2026, Melaksanakan penyebaran kuesioner pada karyawan *Coffe*

Shop: Panada Coffee, Kopi Biji dan Hollow Space.



Panada Coffee



Kopi Biji Ciamis



Hollow Space

Lampiran 8 Riwayat Hidup



NIKEN AYU DWI WAHYUNI

Ciamis, 12 Juni 2004

Mahasiswi Manajemen Universitas Galuh yang berpengalaman dalam administrasi publik dan operasional retail. Memiliki kemahiran dalam penggunaan Microsoft Office, manajemen arus kas, serta koordinasi organisasi.

PENDIDIKAN

SDN 1 Indragiri | 2010 - 2016
SMPN 1 Panawangan | 2016 - 2019
SMAN 1 Pangkalan Banteng | 2019 - 2022
Universitas Galuh | 2022 - 2026

KONTAK

+62 812-2122-443
Niken.ayudwiwahyuni04@gmail.com
@kennayuuu

KEMAMPUAN

- Leadership
- Teamwork
- Microsoft Office
- Operasional Sistem POS (Point of Sale)
- Manajemen Arus Kas
- Layanan Pelanggan (Customer Service)

PENGALAMAN ORGANISASI

- Himpunan Mahasiswa Manajemen 2023-2024
- BEM Fakultas Ekonomi Universitas Galuh 2024-2025

PENGALAMAN KERJA

Magang di Bakesbangpol Kota Banjar (Okt 2024 - Feb 2025)

- Mengelola, mengklasifikasi, dan mendokumentasikan surat masuk/keluar serta proposal operasional organisasi kemasyarakatan (Ormas).
- Mengoperasikan Word untuk surat-menyerat formal dan Excel untuk pendataan inventaris organisasi atau data pemantauan wilayah.

Kasir Kedai Bakso JeDePe (Mar 2025 - Apr 2026)

- Terampil mengoperasikan perangkat lunak kasir untuk memproses transaksi.
- Akurasi dalam menghitung uang tunai, memberikan kembalian, dan melakukan rekonsiliasi kas di akhir shift.