

ABSTRAK

Yosef Antonius Laki Ara. 18.75.6486. **STRES DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESUKSESAN PEKERJA DENGAN KARIER GANDA.** Skripsi. Program Sarjana, Program Studi Teologi-Filsafat, Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero. 2021. Penelitian ini bertujuan untuk, (1) menjelaskan selang pandang tentang stres, dan konsep stres menurut Kelly McGonigal, (2) menjelaskan tentang keberadaan pekerja dengan karier ganda dan kesuksesan pekerja dengan karier ganda, (3) menjelaskan hubungan antara stres dan relevansinya terhadap kesuksesan pekerja dengan karier ganda.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penulis mendeskripsikan data-data yang diperoleh melalui studi kepustakaan dan penelitian lapangan dengan metode wawancara. Obyek yang diteliti adalah stres dan pekerja dengan karier ganda. Sumber utama dalam penelitian ini adalah beberapa narasumber yang merupakan pekerja dengan karier ganda. Sumber pendukung adalah literatur dalam buku dan jurnal baik *offline* maupun *online*.

Stres merupakan proses psikologis yang dialami oleh manusia. Stres memiliki pengertian yang sangat kompleks. Kendati menurut sebagian masyarakat stres masih dianggap sebagai racun, tidak ada seorang pun yang mampu menghindari atau menjauhkan dirinya dari stres. Stres memiliki sifat paradoksal yang di satu sisi membawa seseorang kepada penderitaan berupa kesedihan, tetapi di sisi lain juga mendatangkan makna dan kebahagiaan. Berdasarkan tesis yang dikemukakan oleh Kelly McGonigal dari hasil penemuan ilmuwan sains, stres sebenarnya mendukung bakat dan kemampuan yang membawa manusia kepada kesuksesan, perasaan belaskasih, dan kebahagiaan. Menurutnya, stres adalah apa yang muncul ketika mempertaruhkan sesuatu yang dipedulikan.

Di dalam karya ilmiah ini penulis mengembangkan tesis- tesis penting yang dikemukakan oleh Kelly McGonigal untuk mendeskripsikan obyek di dalam penelitian. Penulis menghubungkan kaitan antara stres, pekerja dengan karier ganda, dan kesuksesan. Dalam karier ganda (*multiple career*), kesuksesan berhubungan dengan kesuksesan karier subyektif. Kesuksesan karier subyektif merupakan kesuksesan psikologis. Kesuksesan psikologis muncul ketika pekerjaan yang dilakukan mendatangkan kepuasan dari dalam diri, mendukung kebebasan, aktualisasi diri, dan pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap narasumber, penulis menemukan bahwa stres memiliki kaitan dengan kesuksesan karier subyektif. Stres memiliki relevansi dengan beberapa variabel kesuksesan karier subyektif diantaranya; *mindset*, pertumbuhan, *value*, cita-cita, dan performa.

Kata kunci: stres, Kelly McGonigal, karier ganda, pekerja dengan karier ganda, dan kesuksesan karier subyektif.

ABSTRACT

Yosef Antonius Laki Ara, 18.75.6486. **STRESS AND ITS RELEVANCE TO THE SUCCESS OF WORKERS WITH MULTIPLE CAREERS**. Thesis. Undergrate Program. Ledalero Catholic Philosophy Study Program. 2021. This study aims to, (1) explain an overview of stres, and the concept of stres according to Kelly McGonigal, (2) explain the existence of workers with multiple career sand the success of workers with multiple careers, (3) explain the relationship between stress and its relevance to the success of workers with multiple careers.

The method used in this research is descriptive qualitative research. The author describes the data obtained through library research and field research using the interview method. The object under study is stress and ther workers with multiple careers. Supporting resources in this paper are writings in various literatures, both offline and online.

Stress is a psychological process experienced by humans. Stres has a very complex meaning. Although for some people stress is considered a toxin, no one can avoid or keep him self from stres while still living in the world. Stres has a paradoxical nature which on the one hand brings a person to suffering in the form of sadness and fear, but on the other hand it can also bring meaning and happiness at the same time. Based on the thesis put forward by Kelly McGonigal based on findings of scientific scientist, stres can actually support talents and abilities then bring individuals to happiness, compassion, and success. In her definition, stres is what arises when something you care about is at stake.

In this scientific paper, the writer use the important thesis proposed by Kelly McGonigal to describe the object in the study. The writer link the link between stress, multiple careers, and success found in the workers. In dual career , success is related to subjective career success. Subjetive career success is a psychological success that is determined from within the individual himself. This success is described when the work done brings satisfaction from within, supports freedom, self- actualization, and learning. Based on results on interviews and observations of informants, the author, found that stress has significant relationship with subjective career success variables including: mindset, growth, values, goals, and performance.

Keywords: stress, Kelly McGonigal, multiple career, the worker with multiple career, and subjective career success.

