

ABSTRAK

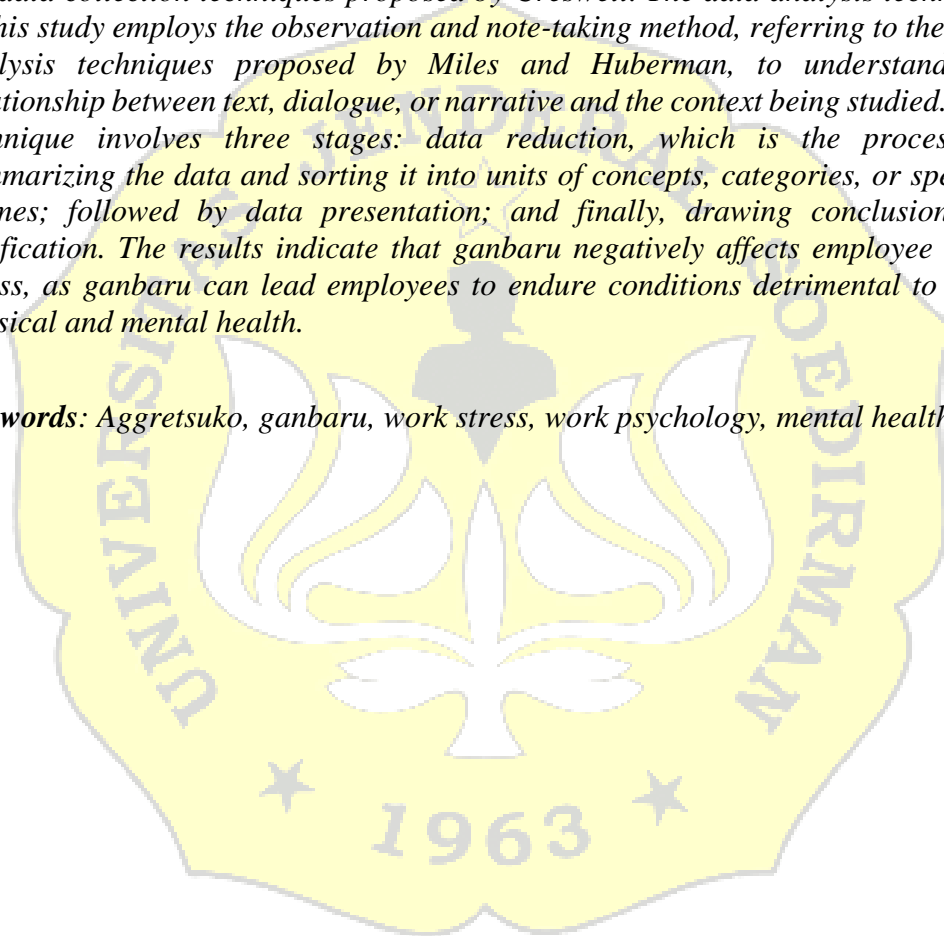
Jepang merupakan negara yang dikenal dengan etos kerja masyarakatnya yang sangat baik hingga mampu untuk meningkatkan perekonomian di negara tersebut. Masyarakat Jepang juga merupakan pekerja yang memiliki dedikasi tinggi untuk perusahaan dan berusaha bertahan dalam kondisi sesulit apapun yang didasari oleh pandangan hidup mereka yaitu *ganbaru*. Namun, masalah mental yang berkaitan dengan *ganbaru* mulai menjadi isu penting yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap efek negatif *ganbaru* pada stres kerja karyawan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif untuk mengungkap kaitan antara stres kerja karyawan dengan *ganbaru*. Teori psikologi kerja oleh Panji Anoraga digunakan sebagai alat analisis. Sumber data yang digunakan merupakan anime *Aggretsuko* dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang dikemukakan oleh Creswell. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik simak dan catat yang mengacu kepada teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Hubberman untuk mengetahui keterhubungan sebuah teks, dialog, atau narasi terhadap suatu konteks yang ingin diteliti. Teknik ini mencakup tiga tahap, diantaranya reduksi data yaitu upaya menyimpulkan data, kemudian memilah-milah data dalam satuan konsep, kategori, atau tema tertentu, dilanjutkan dengan penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ganbaru* memiliki efek negatif terhadap stres kerja karyawan, karena *ganbaru* dapat membuat karyawan bertahan dalam kondisi yang merugikan fisik dan mentalnya.

Kata kunci: *Aggretsuko*, *ganbaru*, stres kerja, psikologi kerja, kesehatan mental.

ABSTRACT

Japan is a country known for its strong work ethic, which has significantly boosted its economy. The Japanese people are dedicated workers who strive to remain resilient in any situation, guided by their philosophy of ganbaru. However, mental health issues related to ganbaru have become a significant concern. This study aims to uncover the negative effects of ganbaru on employee work stress. This study is a qualitative descriptive research to uncover the relationship between employee work stress and ganbaru. The work psychology theory by Panji Anoraga is used as an analytical tool. The data source used is the anime Aggretsuko, utilizing the data collection techniques proposed by Creswell. The data analysis technique in this study employs the observation and note-taking method, referring to the data analysis techniques proposed by Miles and Huberman, to understand the relationship between text, dialogue, or narrative and the context being studied. This technique involves three stages: data reduction, which is the process of summarizing the data and sorting it into units of concepts, categories, or specific themes; followed by data presentation; and finally, drawing conclusions or verification. The results indicate that ganbaru negatively affects employee work stress, as ganbaru can lead employees to endure conditions detrimental to their physical and mental health.

Keywords: *Aggretsuko, ganbaru, work stress, work psychology, mental health.*



要旨

日本は強い労働倫理で知られており、それが日本の経済を大きく成長してきた。日本社会の中には「頑張る」という概念に導かれ、どんな困難な状況でも粘り強く努力し、献身的な従業員である。しかし、「頑張る」に関する精神の問題いわゆるメンタルヘルスが重要な注目事項の一つとなっている。本研究では、「頑張る」が従業員に与えるストレスや悪影響を明らかにすることが目的である。この研究は、従業員の労働ストレスと「頑張る」の関係を明らかにするための質的記述研究です。分析ツールとしてパンジ・アノラガによる労働心理学の理論が使用されています。使用するデータ源はアニメ『アグレッシブ烈子』であり、クレスウェルによって提唱されたデータ収集手法を使用しています。データ分析手法は、マイルズとハーバーマンの理論を参照として、観察とメモ取りの方法を採用して、テキスト、対話、またはナラティブと研究対象の文脈との関係を理解する。その手法には3つの段階があります。まず、データの要約と、概念、カテゴリ、または特定のテーマの単位にデータを分類するデータ削減、その後データの提示、そして最後に結論の導出または検証が行われます。研究結果は、「頑張る」が従業員の労働ストレスに悪影響を与えることを明らかにした。「頑張る」が従業員に身体的および精神的に有害な条件を耐えさせる可能性があるためである。

キーワード：アグレッシブ烈子、頑張る、仕事のストレス、労働心理学、メンタルヘルス