

Abstrak

Saat ini pekerja dikelompokkan dalam generasi tertentu, salah satunya generasi milenial. Saat ini, di Indonesia sedang mengalami bonus demografi di mana usia produktif lebih tinggi dibandingkan usia tidak produktif. Generasi milenial termasuk ke dalam usia produktif, dampak dari bonus demografi tersebut akan mempercepat pertumbuhan ekonomi di Indonesia. Generasi milenial yang tumbuh dengan perkembangan teknologi yang pesat membuat mereka memiliki pekerjaan yang memanfaatkan teknologi, untuk itu banyak generasi milenial bekerja pada perusahaan *start up*. Penting untuk mengetahui gambaran *psychological well being* pekerja generasi milenial agar setiap perusahaan mampu mengelolanya dengan baik sehingga dapat menguntungkan kedua pihak. Penelitian ini membahas *psychological well being* serta kaitannya dengan faktor yang melatarbelakangi. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang pekerja generasi milenial pada perusahaan *start up*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan untuk dapat meraih *psychological well being* merupakan perjalanan yang panjang, Terdapat 4 hal utama yang dapat menjelaskan kondisi *psychological well being* subjek yakni pandangan terhadap diri, hubungan dengan orang sekitar, kemampuan mengendalikan stres dalam kehidupan sehari-hari, dan tujuan hidup sebagai orientasi berperilaku. Peneliti juga menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pekerja generasi milenial yaitu faktor internal yaitu sifat subjek seperti tidak enakan yang dalam istilah budaya jawa disebut *ewuh pekewuh* dan *nrimo*. Selain itu, faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan tempat kerja misalnya sistem kerja yang berpengaruh pada perasaan selama bekerja.

Kata kunci: *Psychological well being, Generasi milenial, Pekerja, Start Up*

Abstrack

Currently, workers are hiding in certain generations, one of which is the millennial generation. Currently, Indonesia is experiencing a demographic bonus where the productive age is higher than the unproductive age. The millennial generation is included in the productive age, and the impact of this demographic bonus will accelerate economic growth in Indonesia. Millennials who grew up with rapid technological developments have made them have jobs that utilize technology, for this reason, many millennials work in start-up companies. It is important to know the description of the psychological well-being of millennial generation workers so that every company can manage it properly so that it can benefit both parties. This study discusses psychological well-being and its relation to the underlying factors. This research was conducted using qualitative research methods with a phenomenological approach. The participants in this study were three millennial-generation workers at start-up companies. The data collection method was carried out by semi-structured interviews. The results of the study show that achieving psychological well-being is a long journey. 4 main things can explain the condition of the subject of psychological well-being, namely self-view, relationships with surrounding people, ability to control stress in everyday life, and life goals as a behavior orientation. . Researchers also found factors that affect the psychological well-being of millennial generation workers, namely internal factors, namely the nature of the subject such as discomfort, which in Javanese cultural terms is called ewuh pekewuh and nrimo. In addition, external factors, namely environmental and workplace factors, for example, work systems affect feelings during work.

Key word: *Psychological Well Being, Millennial Generation, Employees, Start Up*