

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN
DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA
KARYAWAN GEN Z YANG BEKERJA DI WILAYAH YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan guna memenuhi persyaratan
untuk memperoleh derajat Sarjana
Program Studi Manajemen**



Alvina Trisnawati

No. Mhs. 112101693

**SEKOLAH TINGGI ILMU MANAJEMEN
YAYASAN KELUARGA PAHLAWAN NEGARA
YOGYAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN
KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN
GEN Z YANG BEKERJA DI WILAYAH YOGYAKARTA

Diajukan Oleh:

Alvina Trisnawati

112101693

Yogyakarta, 3 Juli 2025

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. Muhammad Roni Indarto, M.Si.

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN
KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN
GEN Z YANG BEKERJA DI WILAYAH YOGYAKARTA

Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan di depan Dewan Penguji
Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN Yogyakarta
tanggal : 5 November 2025
yang terdiri atas:

Ketua



Anna Partina, Dr., M.Si.

Anggota



Drs. Muhammad Roni Indarto, M. Si.

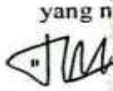
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Gen Z Yang Bekerja Di Wilayah Yogyakarta” dan diajukan untuk diuji pada tanggal _____ adalah hasil karya saya.

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat keseluruhan atau Sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang seolah-olah saya akui sebagai tulisan sendiri atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan hal tersebut, baik sengaja maupun tidak disengaja, dengan ini saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil tulisan saya sendiri. Bila kemudian terbukti bahwa saya nyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain, maka gelar sarjana dan ijazah saya yang telah diberikan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN Yogyakarta batal saya terima.

Yogyakarta, 5 November 2025

yang n


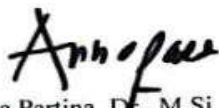
 Alvina Trisnawati

Saksi 1, sebagai pembimbing dan merangkap sebagai anggota penguji :



Drs. Muhammad Roni Indarto, M. Si.

Saksi 2, sebagai ketua dosen penguji skripsi:



Anna Partina, Dr., M.Si

MOTTO PERSEMBAHAN

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya “

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Dan aku menyerahkan segala urusanku kepada Allah”

(Q.S Al-Ghafir: 44)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkan ku”

(Umar bin Khattab)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Gen Z Yang Bekerja Di Wilayah Yogyakarta”

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi (S1) Manajemen di Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN Yogyakarta. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya dalam menyusun skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Karyo Sutrisno dan Ibunda Kartinah. Terima kasih atas setiap tetes keringat dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, dukungan dan selalu mendoakan penulis agar mampu bertahan untuk melangkah dalam meraih mimpi di masa depan.
3. Kakung dan uti tercinta, terima kasih untuk kasih sayang yang begitu tulus sudah membesarkan dan merawat penulis dari kecil sampai sekarang, selalu memberikan kasih sayang, perhatian dan doa sehingga penulis dapat terus

berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Terima kasih untuk masakan bergizi yang selalu tersaji setiap hari.

4. Pakdhe, budhe, om dan tante, serta keluarga besar penulis yang selalu membantu dan memberikan semangat selama penulis tinggal disini.
5. Dr. Suparmono, M. Si. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN Yogyakarta.
6. Dr. Muhammad Roni Indarto, M. Si. selaku dosen pembimbing penulis, yang sudah memberikan arahan, bimbingan, dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat saya Rahmalia dan Nandira terima kasih selalu memberikan semangat, menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis dalam menyusun skripsi.
8. Nur Anisa, Erlina, Yasita, Olin, Amel, Salfa selaku teman seperjuangan, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman yang sangat berkesan serta selalu saling membantu dalam penulisan skripsi.
9. Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN Yogyakarta, sebagai tempat untuk menuntut ilmu hingga penulis mendapat gelar S1 Manajemen.
10. Teruntuk seseorang yang belum diketahui namanya, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz*. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini, sebagai upaya untuk memantaskan diri, semoga segera berjumpa di versi terbaik masing-masing.
11. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Alvina Trisnawati apresiasi sebesar-besarnya karena telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai detik ini, terima kasih untuk tetap hidup, teteplah jadi manusia yang selalu berusaha dan teruslah belajar untuk memperbaiki diri. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Gen Z Yang Bekerja Di Wilayah Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan non probability sampling dengan metode purposive sampling, sebanyak 120 responden sesuai dengan kriteria penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pengukuran skala likert yang dibagikan secara online melalui media sosial. Alat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS 26 Process Macro v4.2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Stres kerja berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap kinerja karyawan pada karyawan Gen Z yang bekerja di wilayah Yogyakarta. (2) Stres kerja berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kepuasan kerja pada karyawan Gen Z yang bekerja di wilayah Yogyakarta. (3) Kepuasan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada karyawan Gen Z yang bekerja di wilayah Yogyakarta. (4) Stres kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan melalui kepuasan kerja sebagai variabel mediasi pada karyawan Gen Z yang bekerja di wilayah Yogyakarta.

Kata Kunci : Stres Kerja, Kinerja Karyawan, Kepuasan Kerja, Karyawan Gen Z yang bekerja di wilayah Yogyakarta.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of work stress on employee performance with job satisfaction as a mediating variable among Gen Z employees working in the Yogyakarta area. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling method, with 120 respondents meeting the research criteria. The data collection method used in this study involved a questionnaire with a Likert scale measurement distributed online via social media. The analysis tool used in this study was SPSS 26 Process Macro v4.2. The results of this study indicate that (1) Work stress has a negative and insignificant effect on the performance of Gen Z employees working in the Yogyakarta area. (2) Work stress has a positive and insignificant effect on job satisfaction among Gen Z employees working in the Yogyakarta area. (3) Job satisfaction has a positive and significant effect on the performance of Gen Z employees working in the Yogyakarta area. (4) Work stress has a positive effect on employee performance through job satisfaction as a mediating variable among Gen Z employees working in the Yogyakarta region.

Keywords : *Work Stress, Employee Performance, Job Satisfaction, Gen Z employees working in the Yogyakarta region.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI	iv
MOTTO PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
LANDASAN TEORI	8
A. Grand Theory	8
B. Stres Kerja.....	9
C. Kinerja karyawan	11
D. Kepuasan Kerja.....	13
E. Keterikatan Antar Variabel	15
F. Kerangka Penelitian	18
G. Penelitian Terdahulu	18
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Definisi Konsep	27
1. Variabel Dependen (Y)	27
2. Variabel Independen (X).....	27
3. Variabel Mediasi (Z).....	27

B. Definisi Operasional	27
1. Kinerja Karyawan	27
2. Stres Kerja.....	28
3. Kepuasan Kerja.....	28
C. Jenis Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	28
D. Objek dan Subjek Penelitian	29
E. Metode Pengambilan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
F. Metode Analisis Data.....	30
1. Uji Instrumen	30
2. Uji Asumsi Dasar (Uji Normalitas)	31
3. Uji Asumsi Klasik.....	31
4. Uji Simultan (Uji F).....	33
5. Uji Hipotesis Menggunakan Uji Regresi Process Macro.....	33
6. Koefisien determinasi (Adjusted R Square).....	34
BAB IV	34
GAMBARAN UMUM DAN ANALISI DATA.....	34
A. Gambaran Umum.....	34
1. Karakteristik Responden.....	34
2. Demografi responden.....	34
a) Jenis Kelamin.....	35
b) Umur	37
c) Pendidikan.....	37
d) Gaji atau Pendapatan.....	39
e) Bidang Pekerjaan	41
f) Status Karyawan	43
B. Analisis Data.....	44
C. Pembahasan.....	61
BAB V	67
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jumlah Pekerjaan Berdasarkan Status Pekerjaan Utama di Yogyakarta pada tahun 2024.....	2
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4. 2 Umur	37
Tabel 4. 3 Pendidikan	37
Tabel 4. 4 Gaji.....	39
Tabel 4. 5 Bidang Pekerjaan	41
Tabel 4. 6 Interpretasi KMO	44
Tabel 4. 7 Tabel Uji MSA.....	46
Tabel 4. 8 Uji Reliabilitas	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	18
Gambar 4. 1 Hasil Uji KMO	45
Gambar 4. 2 Hasil Uji Rotated Component Matrix	48
Gambar 4. 3 Uji Normalitas	51
Gambar 4. 4 Uji Multikolonieritas	52
Gambar 4. 5 Uji Heteroskedastisitas	53
Gambar 4. 6 Hasil Uji F Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja	54
Gambar 4. 7 Hasil Uji F Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan	54
Gambar 4. 8 Hasil Uji F Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan	55
Gambar 4. 9 Hasil Uji Hipotesis Process Macro	56
Gambar 4. 10 Jalur Analisis Regresi	57
Gambar 4. 11 Interval Kepercayaan Bootstrap (BootLLCI–BootULCI) untuk Efek Tidak Langsung ($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	58
Gambar 4. 12 Hasil Uji Determinasi R Square Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja	59