

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP NIAT BERPINDAH KERJA PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI KOTA BOGOR**

***THE INFLUENCE OF WORK STRESS AND WORKLOAD ON
TURNOVER INTENTION OF GENERATION Z
EMPLOYEES IN BOGOR CITY***

Oleh

**ZAENAH
61201022009497**

SKRIPSI



**JURUSAN MANAJEMEN
SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI GICI
DEPOK**

2026

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP NIAT BERPINDAH KERJA PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI KOTA BOGOR**

***THE INFLUENCE OF WORK STRESS AND WORKLOAD ON
TURNOVER INTENTION OF GENERATION Z
EMPLOYEES IN BOGOR CITY***

Oleh

**ZAENAH
61201022009497**

SKRIPSI

Telah disahkan dan disetujui pada:

Tempat : Depok

Tanggal : 16 Juli 2026

Dosen Pembimbing

Ketua Jurusan

Iman Hernawan, S.IP., M.M
NIDN/NUPTK: 0419057905

Drs. Henky Hendrawan, MM, M.Si
NIDN/NUPTK: 7048743644130093

Mengetahui,

**Ketua
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI**

Prof. Dr. Abdul Hamid, MS
NIDN/NUPTK: 2017065701

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA
TERHADAP NIAT BERPINDAH KERJA PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI KOTA BOGOR**

***THE INFLUENCE OF WORK STRESS AND WORKLOAD ON
TURNOVER INTENTION OF GENERATION Z
EMPLOYEES IN BOGOR CITY***

Oleh

**ZAENAH
61201022009497**

SKRIPSI

Telah diujikan pada:

Tempat : Depok

Tanggal : 16 Juli 2026

Ketua Penguji

Anggota Penguji

Dr. Hanantyo Dewanto, SP., MM

NIDN/NUPTK: 0427107601

Herman Susilo, S.E., MM

NIDN/NUPTK: 0401128604

Mengetahui,

Ketua Jurusan Manajemen

Drs. Henky Hendrawan, MM, M.Si

NIDN/NUPTK: 7048743644130093

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Zaenah
N I M	: 61201022009497
Judul Skripsi	: Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Niat Berpindah Kerja Karyawan Generasi Z di Kota Bogor

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil penelitian dan penulisan dari skripsi saya adalah murni hasil pemikiran saya yang dikuatkan dengan adanya cek plagiasi sesuai dengan aturan yang berlaku di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI.
2. Hasil Penelitian dan penulisan dari skripsi saya ini, dengan ini dialihkan haknya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI untuk paten dan juga hal-hal yang berkaitan.
3. Penulisan hasil penelitian ini (skripsi) telah mengikuti kaidah-kaidah yang berlaku di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI.
4. Apabila dikemudian hari, bahwa hasil penelitian ini dan penulisan skripsi ini mempunyai kesamaan atau terdapat unsur penjiplakan terhadap karya ilmiah orang lain, maka dengan ini saya siap menerima sanksi berupa:
 - a. Pencabutan gelar kesarjanaan saya yang telah saya terima.
 - b. Pencabutan ijazah saya sesuai dengan aturan atau undang-undang yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 16 Juli 2026

Zaenah

SURAT PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Zaenah
N I M : 61201022009497
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap
Niat Berpindah Kerja Karyawan Generasi Z di Kota
Bogor

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Dalam penulisan hasil karya ilmiah saya, saya dibantu dengan menggunakan Kecerdasan. Buatan (*Artificial Intelligence /AI*).
2. Aplikasi Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence/AI*) yang saya pergunakan adalah: ChatGPT. Termasuk aplikasi AI dalam olah data.
3. Dalam penulisan karya ilmiah ini, saya TIDAK menerapkan SALIN-TEMPEL (*copy paste*) hasil Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence/AI*) kedalam tulisan saya.
4. Seluruh isi, analisa, argumen, data dan kesimpulan yang terdapat dalam karya ilmiah saya, merupakan hasil pemahaman, kajian, dan tanggung jawab penulis secara penuh. Tidak ada bagian dari penulisan ini yang dihasilkan sepenuhnya oleh Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence/AI*) tanpa pengawasan, pemrosesan, atau evaluasi ulang oleh penulis.
5. Apabila dikemudian hari, terdapat pelanggaran terhadap prinsip etika akademik, termasuk penggunaan Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence/AI*) secara tidak tepat yang merupakan bentuk ketidakjujuran ilmiah, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi GICI.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 16 Juli 2026

Zaenah

Nama : Zaenah
NIM : 61201022009497
Judul : Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Niat Berpindah Kerja Pada Karyawan Generasi Z Di Kota Bogor

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap niat berpindah kerja pada karyawan Generasi Z di Kota Bogor. Karakteristik Generasi Z yang sangat mengutamakan keseimbangan hidup dan kesehatan mental menjadikan isu retensi karyawan muda penting untuk dikaji. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 100 responden karyawan aktif Generasi Z di Kota Bogor yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda melalui software SPSS. Hasil penelitian secara parsial (uji t) menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat berpindah kerja ($t_{hitung} = 5,613 > t_{tabel} = 1,664$; Sig. 0,000). Begitu pula dengan beban kerja yang terbukti berpengaruh positif dan signifikan secara parsial ($t_{hitung} = 6,251 > t_{tabel} = 1,664$; Sig. 0,000), di mana beban kerja menjadi faktor yang paling dominan memicu intensitas berpindah kerja. Secara simultan (uji F), stres kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap niat berpindah kerja ($F_{hitung} = 116,809 > F_{tabel} = 3,090$; Sig. 0,000) dengan kontribusi nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 70,7%, sedangkan sisanya sebesar 29,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini. Pihak manajemen perusahaan di Kota Bogor disarankan untuk melakukan audit beban kerja secara berkala serta menciptakan iklim kerja yang suportif guna menekan angka karyawan muda.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Niat Berpindah Kerja, Generasi Z, Kota Bogor.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of work stress and workload on turnover intention among Generation Z employees in Bogor City. The distinct characteristics of Generation Z, which highly prioritize work-life balance and mental health, make the retention of young employees an essential issue to investigate. The research method employed is quantitative with an associative approach. Data collection was carried out by distributing questionnaires to 100 active Generation Z employees in Bogor City, selected using a non-probability sampling technique. Data analysis was performed using multiple linear regression via SPSS software. The partial research results (t-test) indicate that work stress has a positive and significant effect on turnover intention ($t_{count} = 5.613 > t_{table} = 1.664$; Sig. 0.000). Similarly, workload is proven to have a positive and significant partial effect ($t_{count} = 6.251 > t_{table} = 1.664$; Sig. 0.000), with workload being the most dominant factor triggering turnover intensity. Simultaneously (F-test), work stress and workload significantly influence turnover intention ($F_{count} = 116.809 > F_{table} = 3.090$; Sig. 0.000) with a coefficient of determination (R-Square) contribution of 70.7%, while the remaining 29.3% is influenced by other variables outside this research model. Company management in Bogor City is advised to conduct regular workload audits and foster a supportive working environment to reduce the turnover rate of young employees.

Keywords: Work Stress, Workload, Turnover Intention, Generation Z, Bogor City.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "**Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Niat Berpindah Kerja pada Karyawan Generasi Z di Kota Bogor**" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik sekaligus bentuk dedikasi penulis dalam mendalami dinamika pengelolaan sumber daya manusia di era transformasi industri saat ini.

Penelitian ini memfokuskan kajian pada bagaimana tekanan psikologis dan volume pekerjaan yang tinggi memengaruhi keputusan Generasi Z di Kota Bogor untuk tetap bertahan atau meninggalkan organisasi. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu Manajemen SDM, serta menjadi referensi strategis bagi perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif guna menekan angka *turnover*.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas penyertaan dan kekuatan-Nya yang memungkinkan penyusunan proposal ini berjalan dengan lancar.
2. Bapak Iman Hernawan, S.IP., M.M., selaku Dosen Pembimbing, atas ilmu, arahan, waktu, dan kesabaran yang senantiasa diberikan selama proses bimbingan.
3. Pihak Manajemen dan Rekan-rekan Karyawan Generasi Z di Kota Bogor, yang telah bersedia memberikan data, waktu, dan perspektif berharga sebagai responden dalam penelitian ini.
4. Keluarga Tercinta, atas doa yang tidak terputus, dukungan moral yang luar biasa, serta motivasi yang menjadi sumber kekuatan utama bagi penulis.
5. Rekan-rekan Mahasiswa, yang telah menjadi teman diskusi yang kritis dan memberikan semangat serta bantuan teknis selama proses penyusunan.
6. Para Peneliti dan Penulis Referensi Akademik, yang karya-karyanya menjadi landasan teori yang kuat dalam memperkaya cakrawala pemikiran penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian ini di tahap selanjutnya. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan dunia profesional di Indonesia.

Depok, 16 Juli 2026

Zaenah

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul Skripsi	i
Lembar Pengesahan Skripsi	ii
Lembar Pengujian Skripsi	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Bagan / Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Ruang Lingkup/Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	5
1.5.1 Maksud Penelitian	5
1.5.2 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia	8
2.1.2 Stress Kerja	8
2.1.3 Beban Kerja.....	9
2.1.3 Niat Berpindah Kerja	10
2.2 Penelitian Terdahulu	11
2.3 Kerangka Pemikiran.....	14
2.7 Pengajuan Hipotesis	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain dan Jenis Penelitian.....	16
3.2 Objek, Jadwal dan Lokasi Penelitian	16
3.3 Jenis dan Sumber Data Penelitian	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	18

3.5 Operasional Variabel.....	18
3.5.1 Variabel Stres Kerja.....	18
3.5.2 Variabel Beban Kerja.....	19
3.5.3 Variabel Beban Kerja.....	19
3.6 Metode Pengumpulan Data	22
3.7 Metode Pengolahan / Analisis Data	24
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Umum Kota Bogor dan Generasi Z	29
4.1.2 Karakteristik Responden	30
4.1.3 Uji Kualitas Data	33
4.1.3.1 Uji Validitas	34
4.1.3.2 Uji Reliabilitas	35
4.1.4 Uji Asumsi Klasik.....	36
4.1.4.1 Uji Normalitas	36
4.1.4.2 Uji Multikolinieritas	37
4.1.4.3 Uji Heteroskedastisitas	38
4.1.5 Hasil Persamaan Regresi	39
4.1.6 Uji Hipotesis	43
4.1.6.1 Koefisien Determinasi	41
4.1.6.2 Uji F (Simultan).....	42
4.1.6.3 Uji t (Parsial)	42
4.2 Pembahasan dan Interpretasi Hasil Penelitian	43
4.2.1 Pembahasan Hasil Penelitian	43
4.2.2 Interpretasi Hasil Penelitian.....	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	17
Tabel 3.2 Jumlah Penduduk Kota Bogor Tahun 2025	20
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
Tabel 3.4 Skala Pengukuran.....	25
Tabel 3.5 Angka Penafsiran	25
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden	30
Tabel 4.2 Tanggapan Responden pada Variabel Stres Kerja	32
Tabel 4.3 Tanggapan Responden pada Variabel Beban Kerja.....	32
Tabel 4.4 Tanggapan Responden pada Variabel Niat Berpindah Kerja	33
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Stres Kerja.....	34
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Beban Kerja Tinggi.....	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Niat Berpindah Kerja	35
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinieritas	38
Tabel 4.11 Hasil Persamaan Regresi.....	40
Tabel 4.12 Hasil Koefisien Determinasi	41
Tabel 4.13 Hasil Uji F (simultan)	42
Tabel 4.14 Hasil Uji t (parsial).....	43

DAFTAR BAGAN / GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	15
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas	37
Gambar 4.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	56
Lampiran 2. Tabulasi Data Responden	59
Lampiran 3. Hasil Output SPSS	60
Lampiran 4. Nilai t Tabel	82
Lampiran 5. Nilai r tabel	83
Lampiran 6. Nilai f tabel	85
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	88
Lampiran 8. Hasil Cek Plagiarisme	89
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	90