

**PENGARUH TEKANAN PEKERJAAN TERHADAP
BURNOUT MELALUI MEDIATOR RESILIENSI PADA
KARYAWAN GENERASI Z PT TRIJAYA PRATAMA
FUTURES**

TUGAS AKHIR



Disusun oleh:
Rismawati Dewi

1221721017

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2026**

**THE EFFECT OF JOB PRESSURE ON BURNOUT THROUGH
RESILIENCE MEDIATOR IN GENERATION Z EMPLOYEES OF PT
TRIJAYA PRATAMA FUTURES**

TUGAS AKHIR



Rismawati Dewi

1221721017

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan
semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan**

Nama : Rismawati Dewi

NIM : 1221721017

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rismawati Dewi', written over a horizontal line.

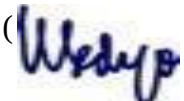
Tanggal : 7 September 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan :
oleh
Nama : Rismawati Dewi
NIM : 1221721017
Progam Studi : S1 Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Judul Tugas Akhir : PENGARUH TEKANAN PEKERJAAN
TERHADAP BURNOUT MELALUI MEDIATOR
RESILIENSI PADA KARYAWAN GENERASI Z
PT TRIJAYA PRATAMA FUTURES

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : **Dr. Ir. Urip Sedyowidodo, MM,** ()
IPM.

Penguji : **Prof. M. Taufiq Amir, SE., MM.,** ()
Ph.D

Penguji : **Dr. Ananda Fortunisa, SE., MSi** ()

Ditetapkan di :

Tanggal : 7 September 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "**Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap Burnout melalui Mediator Resiliensi pada Karyawan Generasi Z PT Trijaya Pratama Futures**" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Dr. Ir. Urip Sedyowidodo, MM, IPM.** selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini.
2. Bapak **Prof. M. Taufiq Amir, SE., MM., Ph.D** dan Ibu **Dr. Ananda Fortunisa, SE., MSI** selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan Tugas Akhir ini.
3. Pihak **PT Trijaya Pratama Futures**, khususnya Bapak **Wilson Yi** selaku Direktur Operasional dan Ibu **Elfrida** selaku HRD, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta kemudahan akses bagi penulis untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di perusahaan.
4. Suami tercinta, **Ahmad Zaidi Ashadi Sidik, S.P**, atas cinta, kesabaran, doa, dan dukungan penuh baik moril maupun materil yang senantiasa menguatkan penulis dalam menyelesaikan studi ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak **Drs. Agus Wahyu Sadikin, M.Pd.** dan Ibu **Dra. RA Ai Setiasih, S.Pd.**, yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan hingga jenjang ini.
6. Sahabat-sahabat terbaik, **Dewi Wulan, S.Ak** dan **Ditty Aprillia, S.KM**, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya dalam bidang manajemen sumber daya manusia.

Jakarta, 2026

Penulis

Rismawati Dewi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rismawati Dewi
NIM : 1221721017
Program Studi : S1 Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:
PENGARUH TEKANAN PEKERJAAN TERHADAP BURNOUT MELALUI MEDIATOR RESILIENSI PADA KARYAWAN GENERASI Z PT TRIJAYA PRATAMA FUTURES

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 7 September 2026

Yang menyatakan,



(Rismawati Dewi)

PENGARUH TEKANAN PEKERJAAN TERHADAP BURNOUT MELALUI MEDIATOR RESILIENSI PADA KARYAWAN GENERASI Z PT TRIJAYA PRATAMA FUTURES

Rismawati Dewi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membuktikan pengaruh tekanan pekerjaan terhadap resiliensi, pengaruh resiliensi terhadap burnout, pengaruh tekanan pekerjaan terhadap burnout, serta peran mediasi resiliensi dalam hubungan antara tekanan pekerjaan dan burnout pada karyawan Generasi Z di PT Trijaya Pratama Futures. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Populasi penelitian berjumlah 171 karyawan Generasi Z, dengan teknik pengambilan sampel jenuh (total sampling) sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis regresi linear, uji hipotesis (uji t dan uji F), koefisien determinasi, serta uji mediasi (Sobel test) dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap resiliensi ($\beta = -0,392$; $p < 0,001$), resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout ($\beta = -0,414$; $p < 0,001$), dan tekanan pekerjaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout ($\beta = 0,443$; $p < 0,001$). Hasil uji Sobel menunjukkan nilai Z sebesar 4,370 ($p < 0,001$), yang membuktikan bahwa resiliensi secara signifikan memediasi pengaruh tekanan pekerjaan terhadap burnout. Dengan demikian, seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan resiliensi dapat menjadi strategi penting bagi perusahaan dalam mengurangi dampak negatif tekanan pekerjaan terhadap burnout, khususnya pada karyawan Generasi Z.

Kata kunci: tekanan pekerjaan, resiliensi, burnout, generasi Z, mediasi

This study aims to analyze and verify the effect of job pressure on resilience, the effect of resilience on burnout, the effect of job pressure on burnout, and the mediating role of resilience in the relationship between job pressure and burnout among Generation Z employees at PT Trijaya Pratama Futures. This research employed a quantitative approach with a causal design. The population consisted of 171 Generation Z employees, and a saturated (total) sampling technique was applied, in which all members of the population were used as respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using linear regression analysis, hypothesis testing (t-test and F-test), the coefficient of determination, and mediation testing (Sobel test)

using SPSS software. The results show that job pressure has a significant negative effect on resilience ($\beta = -0.392$; $p < 0.001$), resilience has a significant negative effect on burnout ($\beta = -0.414$; $p < 0.001$), and job pressure has a significant positive effect on burnout ($\beta = 0.443$; $p < 0.001$). The Sobel test result ($Z = 4.370$; $p < 0.001$) confirms that resilience significantly mediates the effect of job pressure on burnout. Therefore, all hypotheses in this study are accepted. These findings suggest that strengthening resilience can serve as an important strategy for companies to reduce the negative impact of job pressure on burnout, particularly among Generation Z employees.

Keywords: job pressure, resilience, burnout, generation Z, mediation

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
1.7 Sistematika Penulisan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 Tekanan Pekerjaan (Job Stress)	11
2.1.2 Resiliensi Karyawan.....	13
2.1.3 Karakteristik Generasi Z dalam Konteks Kerja	16
2.1.4 Burnout Karyawan	17
2.2 Penelitian Terdahulu	19
2.3 Kerangka Pemikiran.....	20
2.3.1 Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap resiliensi pada karyawan Generasi Z di PT Trijaya Pratama Futures.....	21
2.3.2 Pengaruh Resiliensi terhadap burnout pada karyawan Generasi Z di PT Trijaya Pratama Futures	21
2.3.3 Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap burnout pada karyawan Generasi Z di PT Trijaya Pratama Futures.....	22
2.3.4 Resiliensi memediasi pengaruh tekanan pekerjaan terhadap burnout pada karyawan Generasi Z di PT Trijaya Pratama Futures	22
2.5 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian	31

3.4.1	Skala Pengukuran.....	37
3.4.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	38
a.	Uji Validitas	38
b.	Uji Reliabilitas.....	39
3.5	Teknik Analisis Data.....	41
3.5.1	Analisis Deskriptif	41
3.5.2	Uji Instrumen	42
3.5.3	Uji Asumsi Klasik.....	42
3.5.3.1	Uji Normalitas.....	42
3.5.3.2	Uji Multikolinearitas	43
3.5.3.3	Uji Heteroskedastisitas	44
3.5.4	Analisis Regresi Linear	45
3.5.5	Uji Mediasi	45
3.6	Pengujian Hipotesis	46
3.6.1	Uji Parsial (Uji t).....	46
3.6.2	Uji Simultan (Uji F)	47
3.6.3	Koefisien Determinasi (R^2).....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		50
4.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	50
4.2	Hasil Analisis Data	52
4.2.1	Karakteristik Responden	52
4.2.2	Analisis Deskriptif	53
4.2.3	Kriteria Kategorisasi Mean.....	53
4.2.3	Deskripsi Variabel Tekanan Pekerjaan	54
4.2.4	Deskripsi Variabel Resiliensi.....	55
4.2.5	Deskripsi Variabel Burnout	56
4.3	Uji Instrumen Penelitian.....	57
4.3.1	Uji Validitas.....	58
4.3.2	Uji Reliabilitas	61
4.4	Uji Asumsi Klasik.....	62
4.4.1	Uji Normalitas	63
4.4.2	Uji Multikolinearitas	63
4.4.3	Uji Heteroskedastisitas	64
4.5	Analisis Regresi Linier Berganda	65
4.5.3	Uji T (Parsial)	67
4.6.4	Uji F (Simultan)	68
4.6.5	Koefisien Determinasi.....	70
4.7	Analisis Jalur (Path Analysis).....	71
4.7.1	Koefisien Jalur dan Pengaruh Langsung	71

4.7.2	Pengaruh Tidak Langsung dan Pengaruh Total	72
4.7.3	Koefisien Residual Jalur	73
4.8	Uji Sobel.....	75
4.9	Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
4.9.1	Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap Resiliensi.....	76
4.9.2	Pengaruh Resiliensi terhadap Burnout	77
4.9.3	Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap Burnout	78
4.9.4	Peran Mediasi Resiliensi pada Pengaruh Tekanan Pekerjaan terhadap Burnout	79
4.9.5	Implikasi Manajerial	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		91
5.1	Kesimpulan.....	91
5.2	Saran	91
5.2.1	Aspek Teoritis.....	91
5.2.2	Aspek Praktis	92
DAFTAR PUSTAKA.....		94