

**PERAN MEDIASI KEPUASAN KERJA DALAM PENGARUH
KELELAHAN DIGITAL TERHADAP *QUIET QUITTING*
PADA GEN Z DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL**



Oleh:
ANGGUN SEJATI
NIM 1802823013

PSIKOLOGI

TESIS

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERAN MEDIASI KEPUASAN KERJA DALAM PENGARUH
KELELAHAN DIGITAL TERHADAP *QUIET QUITTING*
PADA GEN Z DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL**



Oleh:
ANGGUN SEJATI
NIM 1802823013

PSIKOLOGI

TESIS

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS

PERAN MEDIASI KEPUASAN KERJA DALAM PENGARUH KELELAHAN
DIGITAL TERHADAP *QUIET QUITTING* PADA GEN Z
DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL

Nama Mahasiswa : Anggun Sejati
NIM : 1802823013
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 11 Juli 2025

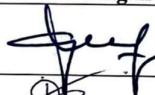
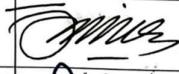
Pembimbing 1


Dr. Lussy Dwitami Wahyuni, M.Pd
NIP : 197909252002122001

Pembimbing 2


Dr. Gumgum Gumelar Fajar S., M.Si
NIP : 197704242006041001

Panitia Sidang Tesis

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Penanggung Jawab)*		21-01-25
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		22-01-25
Dr. Juriana, S.Psi, M.Si (Ketua Sidang Tesis)		21-01-25
Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si (Pengujii I)***		22-01-25
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi (Pengujii II)		21-01-25

Catatan:

* Dekan Fakultas Psikologi

** Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi

*** Koordinator Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Anggun Sejati
NIM : 1802823013
Program Studi : Magister Sains Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul “Peran Mediasi Kepuasan Kerja dalam Pengaruh Kelelahan Digital terhadap *Quiet Quitting* pada Gen Z di Era Transformasi Digital” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Anggun Sejati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anggun Sejati

NIM : 1802823013

Fakultas / Program Studi: Psikologi/ Magister Sains Psikologi

Alamat email : anggun89sejati@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul:

Peran Mediasi Kepuasan Kerja dalam Pengaruh Kelelahan Digital terhadap Quiet Quitting pada Gen Z di Era Transformasi Digital

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 11 Juli 2025

Penulis,

(Anggun Sejati)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

MOTTO

Tetap berusaha dan terus berproses, karena tantangan akan selalu ada dan terus berubah bentuk. Tapi begitulah, semuanya berjalan dalam siklus. Setiap fase pasti akan selesai, dan akan datang hal-hal baru yang perlu diusahakan, dengan tantangan yang juga baru untuk dihadapi.

PERSEMPAHAN

Tulisan ini untuk papa saya rahimahullah, untuk mama saya, suami yang sangat supportif sejak dulu, ketiga anak saya, serta para pengajar yang telah sabar mendampingi saya sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.

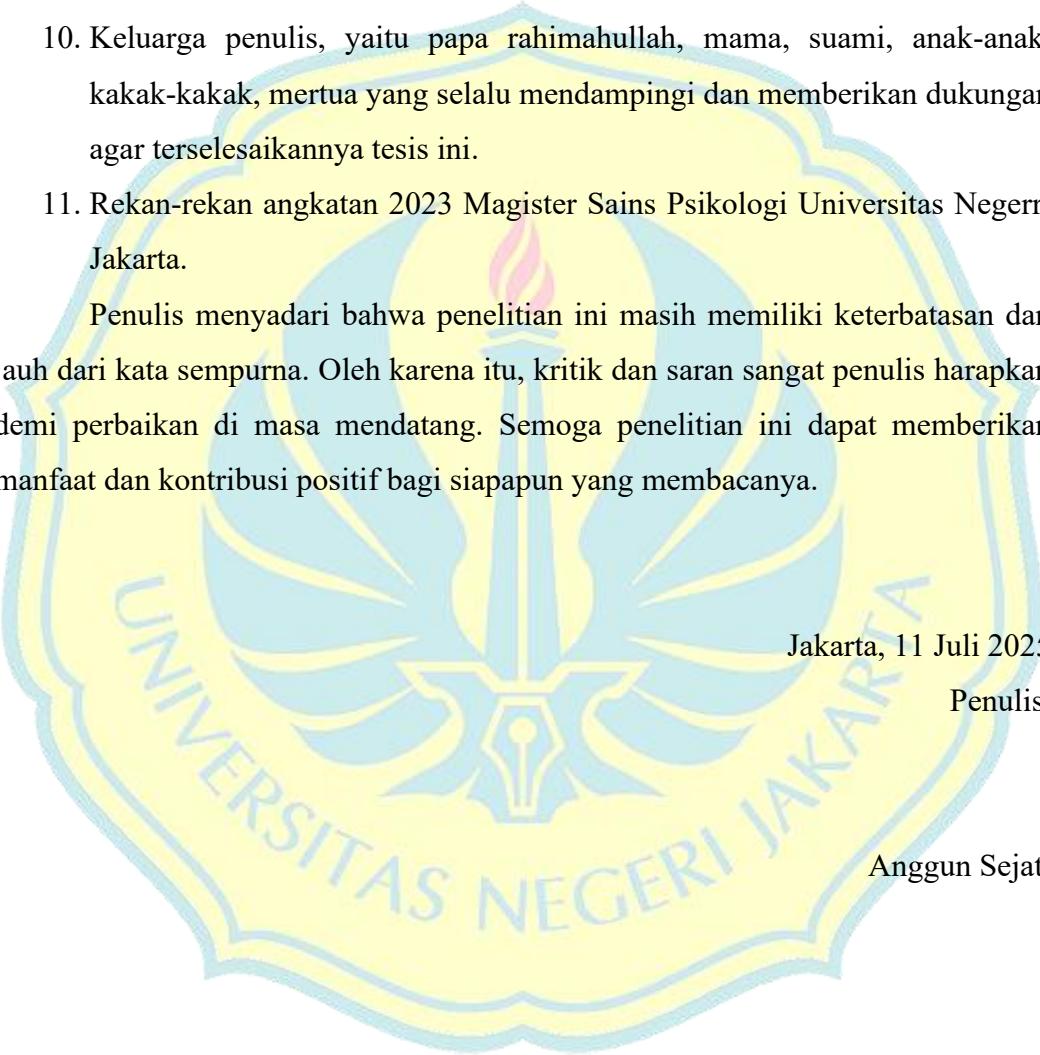


KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul ‘Peran Mediasi Kepuasan Kerja dalam Pengaruh Kelelahan Digital terhadap *Quiet Quitting* pada Gen Z di Era Transformasi Digital’ tepat waktu, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan dan penyelesaian tesis ini tidak akan mungkin terwujud tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, kritik, nasihat, serta masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta serta sebagai Dosen Pembimbing II Penulis.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., sebagai Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerjasama.
4. Ibu Dr. Lussy Dwitutami Wahyuni, M.Pd., sebagai Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan serta sebagai Dosen Pembimbing I Penulis.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si., sebagai Koordinator Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dosen Pembimbing II, yang selalu memberikan semangat, bimbingan, ilmu, dan ketelitian untuk penulis dalam menyelesaikan tesis.
6. Segenap dosen pengajar Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yaitu: Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si.; Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.; Deasyanti, Ph.D.; Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog; Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi.; Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Juriana, S.Psi, M.Si yang telah membagikan ilmu dan wawasan berharga sepanjang masa perkuliahan, yang berarti dalam proses penyusunan tesis ini.

- 
7. Segenap dosen, staf administrasi dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
 8. Seluruh Tim *Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives* (CISDI).
 9. Segenap rekan-rekan praktisi *Human Resources* dan para responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan mendukung proses penelitian ini.
 10. Keluarga penulis, yaitu papa rahimahullah, mama, suami, anak-anak, kakak-kakak, mertua yang selalu mendampingi dan memberikan dukungan agar terselesaikannya tesis ini.
 11. Rekan-rekan angkatan 2023 Magister Sains Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi siapapun yang membacanya.

Jakarta, 11 Juli 2025

Penulis,

Anggun Sejati

PERAN MEDIASI KEPUASAN KERJA DALAM PENGARUH
KELELAHAN DIGITAL TERHADAP *QUIET QUITTING* PADA GEN Z
DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL

Anggun Sejati

Tesis, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, tahun 2025.

ABSTRAK

Fenomena *quiet quitting* semakin banyak diadopsi oleh Gen Z sebagai strategi untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, terutama dalam konteks kerja digital yang menuntut koneksi tinggi dan respons cepat. Banyak dari mereka memilih untuk tetap bertahan dalam pekerjaan dengan membatasi usaha hanya sesuai deskripsi pekerjaan dibandingkan mengundurkan diri secara formal. Situasi ini diperkuat oleh lesunya pasar kerja dan ketidakpastian ekonomi, banyak pekerja muda cenderung memilih berperilaku *quiet quitting*. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelelahan digital terhadap kecenderungan *quiet quitting*, dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 394 responden dari kalangan pekerja Gen Z. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quiet Quitting Scale*, *Digital Burnout Scale*, dan *Job Satisfaction Index*. Analisis mediasi dilakukan dengan metode untuk menguji pengaruh langsung dan mediasi antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan digital berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kepuasan kerja. Sementara itu, kepuasan kerja juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecenderungan *quiet quitting* dan kepuasan kerja terbukti menjadi mediator dalam hubungan antara kelelahan digital dan perilaku *quiet quitting*. Bagi organisasi, temuan ini menjadi pengingat terhadap potensi penurunan produktivitas dan melemahnya budaya kerja akibat meningkatnya perilaku *quiet quitting* di kalangan pekerja Gen Z. Bagi Gen Z, strategi bertahan ini berisiko menghambat pengembangan keterampilan dan pertumbuhan karir jangka panjang. Implikasi dari penelitian ini mendorong organisasi untuk merancang sistem kerja digital yang mendukung keseimbangan hidup-kerja melalui pengaturan waktu, jeda, dan beban kerja, sekaligus meningkatkan kepuasan kerja lewat pengakuan, komunikasi terbuka, peluang pengembangan diri, serta dukungan terhadap strategi coping.

Kata Kunci: *Quiet quitting*, kelelahan digital, kepuasan kerja, Gen Z, analisis mediasi

**THE MEDIATING ROLE OF JOB SATISFACTION IN THE INFLUENCE
OF DIGITAL BURNOUT ON QUIET QUITTING AMONG GEN Z IN THE
ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION**

Anggun Sejati

Thesis, Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Educational Psychology,
Universitas Negeri Jakarta, 2025.

ABSTRACT

The phenomenon of quiet quitting is increasingly adopted by Gen Z as a strategy to maintain work-life balance, particularly in digital work environments that demand high connectivity and rapid responsiveness. Rather than formally resigning, many choose to remain in their jobs while limiting their efforts strictly to tasks outlined in their job descriptions. This trend is reinforced by a sluggish job market and economic uncertainty, leading many young workers to opt for quiet quitting behaviors. Based on this background, this study aims to analyze the influence of digital burnout on the tendency to quiet quit, with job satisfaction serving as a mediating variable. This research employs a quantitative approach using a survey method involving 394 Gen Z workers as respondents. The instruments used include the Quiet Quitting Scale, the Digital Burnout Scale, and the Job Satisfaction Index. Mediation analysis was conducted to examine both direct and indirect effects among the variables. The findings reveal that digital burnout has a significant negative effect on job satisfaction. Furthermore, job satisfaction also shows a significant negative effect on the tendency to quiet quit, and it is proven to mediate the relationship between digital burnout and quiet quitting behavior. For organizations, these findings serve as a reminder of the potential decline in productivity and the weakening of workplace culture due to the rising prevalence of quiet quitting among Gen Z employees. For Gen Z themselves, this survival strategy carries the risk of hindering skill development and long-term career growth. The implications of this study encourage organizations to design digital work systems that support work-life balance through proper time management, breaks, and workload regulation, while also enhancing job satisfaction through recognition, open communication, opportunities for self-development, and support for coping strategies.

Keywords: Quiet quitting, digital burnout, job satisfaction, Gen Z, mediation analysis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	14
1.1. Latar Belakang Masalah	14
1.2. Identifikasi Masalah	25
1.3. Pembatasan Masalah	26
1.4. Rumusan Masalah	26
1.5. Tujuan Penelitian.....	26
1.6. Manfaat Penelitian.....	27
1.6.1. Manfaat Teoritis	27
1.6.2. Manfaat Praktis.....	27
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	28
2.1. <i>Quiet Quitting</i>	28
2.1.1. Definisi <i>Quiet Quitting</i>	28
2.1.2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Quiet Quitting</i>	30
2.1.3. Dampak dari <i>Quiet Quitting</i>	32
2.1.4. Alat Ukur <i>Quiet Quitting</i>	33
2.2. Kelelahan Digital.....	35
2.2.1. Definisi Kelelahan Digital	35

2.2.2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelelahan Digital	37
2.2.3.	Dampak dari Kelelahan Digital.....	39
2.2.4.	Alat Ukur Kelelahan Digital.....	40
2.3.	Kepuasan Kerja	42
2.3.1.	Definisi Kepuasan Kerja.....	42
2.3.2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Kerja	44
2.3.3.	Dampak dari Kepuasan Kerja.....	45
2.3.4.	Alat Ukur Kepuasan Kerja	46
2.4.	Dinamika Hubungan Kelelahan Digital dengan Kepuasan Kerja	48
2.5.	Dinamika Hubungan Kepuasan Kerja dengan <i>Quiet Quitting</i>	48
2.6.	Dinamika Hubungan Kelelahan Digital dengan <i>Quiet Quitting</i>	49
2.7.	Kerangka Konseptual	50
2.8.	Hipotesis Penelitian.....	51
2.9.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1.	Tipe Penelitian.....	40
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	40
3.2.1.	Definisi Konseptual	40
3.2.1.1.	Definisi Konseptual <i>Quiet Quitting</i>	40
3.2.1.2.	Definisi Konseptual Kelelahan Digital.....	41
3.2.1.3.	Definisi Konseptual Kepuasan Kerja	41
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.3.1.	Populasi Penelitian	42
3.3.2.	Sampel Penelitian	43
3.3.3.	Teknik Sampling	44
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	44

3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	44
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	45
3.4.2.1.	Instrumen <i>Quiet Quitting</i>	45
3.4.2.2.	Instrumen Kelelahan Digital.....	47
3.4.2.3.	Instrumen Kepuasan Kerja	49
3.5.	Analisis Data	51
3.5.1.	Analisis Pengujian Asumsi Prasyarat.....	51
3.5.1.1.	Uji Normalitas	52
3.5.1.2.	Uji Linearitas	52
3.5.1.3.	Uji Multikolinearitas	52
3.5.2.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
3.5.3.	Uji Mediasi	57
3.5.4.	Hipotesis Statistika	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	60
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Status Kerja	60
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja	61
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu Kerja dalam Satu Hari	61
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Ukuran dan Jangkauan Perusahaan	62
4.2.	Prosedur Penelitian.....	62
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	62
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	63
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	63

4.3.1.	Data Deskriptif Variabel.....	63
4.3.1.1.	Statistik Deskriptif Skor <i>Quiet Quitting</i>	63
4.3.1.2.	Kategorisasi Skor <i>Quiet Quitting</i>	64
4.3.1.3.	Statistik Deskriptif Kelelahan Digital	65
4.3.1.4.	Kategorisasi Skor Kelelahan Digital	66
4.3.1.5.	Statistik Deskriptif Kepuasan Kerja	66
4.3.1.6.	Kategorisasi Skor Kepuasan Kerja	67
4.3.1.7.	Data Tabulasi Silang Kelelahan Digital dengan Kepuasan Kerja .	68
4.3.1.8.	Data Tabulasi Silang Kepuasan Kerja dengan <i>Quiet Quitting</i>	69
4.3.1.9.	Data Tabulasi Silang Kelelahan Digital dengan Kepuasan Kerja serta <i>Quiet Quitting</i> 69	
4.3.2.	Hasil Uji Asumsi	70
4.3.2.1.	Uji Normalitas	70
4.3.2.2.	Uji Multikolinearitas	71
4.3.2.3.	Uji Linearitas	71
4.3.3.	Hasil Uji Hipotesis	72
4.3.3.1.	Uji Korelasi	72
4.3.3.2.	Uji Mediasi	73
4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian	74
4.4.1.	Pengaruh Kelelahan Digital Terhadap Kepuasan Kerja.....	74
4.4.2.	Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	75
4.4.3.	Pengaruh Kelelahan Digital Terhadap <i>Quiet Quitting</i> Yang Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja	77
4.5.	Keterbatasan Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	97
5.1.	Kesimpulan.....	97

5.2.	Implikasi.....	97
5.3.	Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA		99
LAMPIRAN.....		109



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Quiet Quitting	46
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kelelahan Digital	48
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Kerja	51
Tabel 3. 4 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Quiet Quitting.....	54
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Dimensi Quiet quitting	54
Tabel 3. 6 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Kelelahan Digital.....	55
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Dimensi Kelelahan Digital	56
Tabel 3. 8 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Kepuasan Kerja	56
Tabel 3. 9 Uji Validitas Dimensi Kepuasan Kerja.....	57
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Kerja	60
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	61
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Waktu Kerja dalam Satu Hari.....	61
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Waktu Kerja dalam Satu Hari.....	62
Tabel 4. 9 Tabel Statistik Deskriptif Variabel Quiet Quitting	64
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Quiet Quitting	64
Tabel 4. 11 Tabel Statistik Deskriptif Variabel Kelelahan Digital	65
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Variabel Kelelahan Digital	66
Tabel 4. 13 Tabel Statistik Deskriptif Variabel Kepuasan Kerja	67
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Kerja.....	67
Tabel 4. 15 Data Tabulasi Silang Kelelahan Digital dengan Kepuasan Kerja.....	68
Tabel 4. 16 Data Tabulasi Silang Kelelahan Digital dengan <i>Quiet Quitting</i>	69
Tabel 4. 17 Data Tabulasi Silang Kelelahan Digital dengan Kepuasan Kerja serta Quiet Quitting	69
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	70
Tabel 4. 7 Uji Multikolinearitas	71
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	72
Tabel 4. 19 Hasil Uji Mediasi Pengaruh Kelelahan Digital terhadap Quiet Quitting melalui Kepuasan Kerja	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	51
Gambar 4. 1 Uji Mediasi	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	109
Lampiran 2. Data Responden	112
Lampiran 3. Uji Validitas.....	113
Lampiran 4. Uji Hipotesis	115
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Expert Judgement	116
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	117

